

Sacrée famille !

# S'occuper de ses parents SANS METTRE SON COUPLE EN PÉRIL

Avec l'âge, les problèmes de santé et de dépendance, nos parents ont souvent besoin d'un plus fort engagement auprès d'eux. Au détriment de notre conjoint ? Nos conseils d'experts pour garder un équilibre profitable à tous.

CORINNE RENOU-NATIVEL

## « IL PASSE TOUS SES SAMEDIS AUPRÈS DE SA MÈRE »

**« Jean, mon mari, a toujours été accaparé par son travail de chef d'entreprise, qui le passionne. Après une semaine d'activité professionnelle chargée, il passe désormais la moitié du week-end aux côtés de sa mère au dernier stade de la maladie de Parkinson. Elle a de plus en plus de difficultés à effectuer les gestes du quotidien, mais surtout elle dérive doucement quand elle reste trop longtemps seule et n'est pas stimulée par ses proches. Comme les aides à domicile sont moins disponibles le week-end, Jean prend le relais le samedi et sa sœur le dimanche. Je le comprends, mais il ne reste plus guère de temps pour nous deux. »** Michelle, 59 ans

Comment en vouloir à l'autre d'assurer une veille auprès de son parent âgé ? « Un sentiment d'abandon surgit, pourtant, avec l'impression de moins compter, ce qui heurte l'affect, mais aussi l'identité, note Nicole Prieur, psychotérapeute<sup>(1)</sup>. Cela laisse supposer une grande interdépendance dans le couple. Il est peut-être temps pour Michelle de prendre un peu

d'autonomie et de liberté. » Jean se trouve dans une phase où il entend, certes, aider sa mère, mais certainement aussi profiter de sa compagnie tant qu'il en est encore temps pour ne pas nourrir de regrets. Emmanuel Ballet de Coquereumont, psychopraticien<sup>(2)</sup>, suggère à Michelle d'adopter une autre place : « Elle peut aider Jean auprès de sa mère, ce qui est une façon de se soutenir dans le couple, et d'être en couple. »

## « PETITS-ENFANTS, PARENTS... ELLE RÉPOND TOUJOURS PRÉSENTE ! »

**« Ma femme, Nadine, est très investie dans sa relation avec nos trois petits-fils et deux petites-filles. Nos enfants la sollicitent pour s'occuper d'eux les mercredis, pendant les vacances et pour des gardes intempestives en cas de maladie, et ce, d'autant plus qu'elle répond toujours présente. Maintenant que ses parents, qui, vaillent que vaillent, veulent continuer à rester chez eux à 95 ans et 92 ans, ont beaucoup perdu en autonomie, elle fait le grand écart entre tout ce petit monde, en mettant de côté notre couple et nos projets. »** Vincenzo, 65 ans



Nadine évoque certainement son sens de la famille pour expliquer son engagement. « Ce qui est souvent oublié, c'est que le couple est au cœur de la famille », souligne Emmanuel Ballet de Coquereaumont. Surgissent de manière criante des questions clés au cœur de nos relations familiales : à qui donne-t-on la priorité ? Au couple, aux enfants et petits-enfants, aux parents dépendants ? « À cette époque de l'existence où l'on devient la génération pivot, chacun est interpellé à plusieurs niveaux, explique Nicole Prieur. Il faut se demander ce qui fait sens à sa vie et pouvoir en parler à deux, même si ces échanges conduisent au constat d'une divergence. Certes, les petits-enfants, et les parents, dont le temps est compté, important, mais le couple, construit au fil des années, représente notre avenir. » Sans la culpabiliser, Vincenzo peut rappeler à son épouse l'importance qu'il accorde à leur couple, à elle, et lui proposer de sanctuariser des temps (soirées en semaine, certains week-ends, etc.) pour se retrouver.

### « JE NE COMPRENDS PAS LA FAÇON DONT IL AGIT AVEC SON PÈRE »

**« Face à la dégradation de la santé de leur père, mon époux et sa sœur ont conclu à l'urgence de l'installer en maison de retraite pour assurer sa sécurité. Mais plus d'un an est passé sans que rien ne soit décidé, Pierre se retranchant toujours derrière les choix de sa sœur. Je ne comprends pas la façon dont il prend en charge son père. Dois-je dire mon désaccord ? »** Christiane, 62 ans

Les parents de notre conjoint ne sont pas les nôtres. Est-ce une raison pour se taire ? « Il faut au contraire parler, estime Emmanuel Ballet de Coquereaumont. Dans la relation avec notre parent, nous ne sommes pas toujours au clair. Moins engagé affectivement, le conjoint peut avoir un regard plus juste. Sa position lui permet de nous aider à recadrer la situation et de nous interroger sur le fonctionnement de notre fratrie. » Pierre a peut-être révélé à Christiane

# Les enfants ne doivent pas se priver de faire appel à des aidants professionnels pour les soins.



un visage qu'elle ne lui connaît pas, moins responsable et déterminé qu'à son habitude. « Parfois l'aidant règle des comptes inconsciemment avec son parent qui n'a pas pris soin de lui dans l'enfance, remarque Nicole Prieur. C'est au conjoint de l'aider à ouvrir les yeux, en le questionnant sans être dans le jugement: "As-tu l'impression que ton père est en danger? Pourquoi délègues-tu les décisions à ta sœur?" »

## « ELLE S'OCCUPE D'EUX, MALGRÉ LEUR INDIFFÉRENCE »

**« Chantal accompagne ses parents malgré leur indifférence à son égard. Même si, depuis l'enfance, ma femme n'a jamais eu l'impression d'être aimée par ses parents, elle leur apporte son aide dans un quotidien rendu plus difficile par le grand âge. Pour autant, ils ne cessent les remarques désobligeantes envers elle, ce qui l'attriste et moi aussi. »** Patrick, 65 ans

Même s'il ne lui revient pas de s'adresser à ses beaux-parents pour faire justice à son épouse, Patrick a un rôle à jouer face aux brimades qu'elle subit. « Il doit la soutenir pour qu'elle pose des limites à ses parents en leur disant d'adulte à adulte qu'elle veut être respectée dans sa relation avec eux, souligne Emmanuel Ballet de Coquereau. Patrick peut lui

expliquer qu'en les recadrant, elle va leur permettre d'être plus vrais et plus justes dans le lien avec leur fille. » Dans la démarche de Chantal auprès d'eux, il y a implicitement une demande d'amour. « Souvent l'aidant espère obtenir la reconnaissance qu'il n'a jamais eue, mais il ne l'obtiendra pas plus que par le passé, explique Nicole Prieur. Au partenaire de l'aider à grandir en renonçant à cette quête vaine, ce qui renforcera le couple. »

## « NOTRE QUOTIDIEN EST JALONNÉ DE CONTRAINTES »

**« Entre la chute de ma mère qui l'a conduite à une très longue immobilisation et les exigences de mon beau-père, diminué, ma compagne et moi sommes tous les deux accaparés par les problèmes de nos parents. Notre quotidien est jalonné de contraintes qui nous éloignent et font peser sur notre couple une atmosphère un peu mortifère. »** Samir, 57 ans

Les enfants adultes ne doivent pas se priver de faire appel à des aidants professionnels pour les soins. « Il est important que les proches se consacrent quant à eux à la qualité affective et émotionnelle du lien, relève Emmanuel Ballet de Coquereau. Mieux vaut des moments intenses que de longues plages où la

relation se dilue, s'automatise et où l'on a le sentiment de sacrifier son couple et soi-même. » Il est essentiel d'être au clair sur les mobiles d'un investissement fort auprès des parents de part et d'autre, poursuit le psychopraticien : « Il peut aussi dissimuler des problèmes de couple où il n'y a plus suffisamment de romance ni d'érotisation – qui peut aussi prendre la forme de gestes tendres. » Aux deux partenaires de veiller à se créer des respirations, estime aussi Nicole Prieur : « Savoir mettre de la distance avec les parents n'est pas de l'égoïsme. Le couple doit oser se préserver en établissant des frontières entre générations. »

### « NOUS VEILLONS À TROUVER DES TEMPS PARTAGÉS »

**« Après avoir été séparés par une spirale de problèmes à régler avec nos parents respectifs, Pierre et moi nous prêtons une oreille attentive. Même si ce n'est pas aisé, nous veillons à trouver des temps partagés qui ne se résument pas, si possible, à faire l'état des lieux des difficultés avec nos parents! Je veille à valoriser mon mari dans son action, comme lorsqu'il a parfaitement préparé et accompagné son père lors de son entrée en maison de retraite. Ce soutien mutuel nous rapproche et nous permet plus facilement de préserver nos moments à deux. »** Isabelle, 55 ans

En voilà qui ont tout compris! Échanger sur ce que chacun vit avec ses parents est une occasion de partage et de valorisation mutuelle, à condition de ne pas se perdre de vue en tant que couple – celui-ci a bien sûr besoin d'autres sujets de conversations, à commencer par lui-même. « Plus on est engagé à aider ses parents, plus il faut accorder de la place à la célébration du couple, par exemple en dînant au restaurant ensemble après un week-end consacré à s'occuper d'eux », explique Emmanuel Ballet de Coquereau. Cette période qui met rudement le couple à l'épreuve peut aussi le renforcer. « S'il passe cette étape, il peut être tranquille: il a surmonté l'une des plus difficiles », souligne Nicole Prieur. ●

(1) Auteure de *Les Trahisons nécessaires, s'autoriser à être soi* (éd. Robert Laffont).

(2) Auteur de *Vos parents ne sont plus vos parents: les clés pour réajuster la relation avec ses parents à l'âge adulte* (éd. Eyrolles).



## MOTS POUR MAUX MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE

Médecin, animatrice de télévision et journaliste

## Voies d'autistes

Quand votre vie de couple, de parent, bascule dans le handicap parce que l'enfant rêvé, Paul, souffre d'autisme, quand l'écrivain que vous êtes lit tous les témoignages laissés par des autistes qui parviennent à acquérir des connaissances et parfois même à « réussir », et que vous réalisez que votre enfant à vous ne s'intégrera pas, ne progressera pas, comment témoigner? Comment « dire votre enfant »? Sa vie? Et la vôtre? C'est l'exercice vertigineux auquel s'est livrée Minh Tran Huy dans *Un enfant sans histoire*. Un exercice réussi de main de maître. Le choix est celui de raconter, en parallèle, Paul, le fils de la romancière, et Temple. Tous deux souffrent de TSA (troubles du spectre de l'autisme), mais chacun à un bout de ce spectre. Née en 1947 à Boston, Temple Grandin, contredisant tous les pronostics, apprend à parler, fait des études, puis utilise sa souffrance face aux bruits et au monde qui l'entoure pour créer des machines qui aideront les animaux à supporter les gestes des humains, y compris, celui, ultime, qu'est l'abattage. Elle devient ingénieure – œuvrant pour le mieux-être animal –, conférencière, enseignante. Plus encore, en écrivant son autobiographie, Temple raconte « de l'intérieur » ce que vivent les autistes, leur rendant, par là même, leur humanité. En alternant les récits de vie de Temple et de Paul, les « deux faces d'une même pièce », l'auteure nous permet de mesurer la maladie et sa diversité. Temple a « conquis ce qui manque et manquera toujours à Paul, la capacité à parler, à se

transformer, à se réinventer, à avancer », le chemin de l'un ne prenant sens que par rapport à celui de l'autre. Un livre bouleversant, et éminemment humain.

\* *Un enfant sans histoire*, de Minh Tran Huy, 208 p., éd. ActesSud, 21,50 €.

