

Au secours, mes parents vieillissent!

Petit à petit, les rôles s'inversent. Nos aînés deviennent nos enfants et réclament de l'aide et du soutien. Un changement qui chamboule mais qu'il faut bien accepter. À chacun son approche pour y parvenir.

VALÉRIE ZERGUINE



Jusqu'ici, ils étaient nos points de repère, indéboulonnables, dans notre mythologie personnelle – que l'on soit en paix ou en conflit avec eux. Mais, voici que nos parents nous sollicitent de plus en plus souvent. Ils nous appellent pour résoudre des problèmes dont ils se seraient tirés sans encombre il y a quelques années. Des soucis de santé les empêchent de se débrouiller seuls et nous devons fréquemment prendre le relais. Ne nous voilons pas la face, c'est douloureux de les voir vieillir. On assiste, impuissants, à la diminution de leur forme physique, au déclin de leurs capacités cognitives, à la perte de leur autonomie. Jusqu'au jour où nous nous sentons submergés par le rôle d'« aidant » auquel nous nous retrouvons assignés.

« Avec l'allongement de l'espérance de vie, nous sommes amenés à être de plus en plus acteurs de la vieillesse de nos parents, comme Nicole Prieur, auteur de *Petits Règlements de comptes en famille* (éd. Albin Michel). Or, notre société ne nous y a pas préparés : la grande vieillesse comme la mort y sont cachées, totalement oblitérées des représentations collectives. Quand on se retrouve en situation de prendre en charge ses parents, on se sent totalement démunis. » Il faut redistribuer les cartes et trouver notre place tout en laissant la leur à nos aïeux. Une démarche souvent douloureuse mais dont on ne peut faire l'économie si l'on veut retrouver un certain équilibre dans la nouvelle équation familiale. Décryptage par nos témoins et la thérapeute Nicole Prieur.

Accepter l'inacceptable

Admettre que les capacités de nos parents diminuent réveille en nous des sentiments contradictoires. On ressent de la tristesse, de la compassion, bien sûr, mais aussi de la peur et de la colère. Difficile d'assumer ces sentiments ambivalents, comme en témoigne Simon, gendarme à la retraite de 62 ans. « Lorsque mon père a commencé à montrer des signes de défaillance, je l'ai très mal vécu.

Notre lien, c'est la mer. Quand j'étais petit, le week-end, je me levais aux aurores pour le suivre sur son bateau. Lui et moi, seuls au milieu de l'océan, on voyait le soleil se lever... Mais, alors qu'il passait le cap des 70 ans, il a commencé à faire des erreurs techniques. Au début petites... puis de plus en plus grosses. Un jour, il est devenu clair qu'il n'avait plus ni la force physique ni la concentration nécessaires pour partir seul en mer. Cela m'a mis dans une fureur terrible. Je l'ai engueulé comme s'il le faisait exprès ! En fait, c'était terriblement égoïste : je ne supportais pas de perdre l'image idéalisée de mon père, invincible sur les flots. Depuis, j'ai digéré. Désormais, c'est moi qui l'emmène en mer. Et on regarde ensemble le soleil se coucher sur l'océan. »

S'attendre à ne plus rien attendre

Selon Nicole Prieur, pour vivre le plus sereinement possible la vieillesse (puis la mort) de nos aînés, il est nécessaire de se libérer du besoin de référence tutélaire : « On doit non seulement faire le deuil de la figure parentale idéalisée, puissante et protectrice, mais aussi de sa position d'enfant dépendant, protégé, rassuré. Cela demande une maturité affective et une réelle autonomie. Même à 50 ans, on ne se sent pas toujours prêt... » Une émancipation d'autant plus difficile à atteindre ●●●

Fille ou fils, égaux dans l'adversité ?

Les femmes, traditionnellement associées au *care* (prendre soin des autres), prennent en règle générale les choses en main : selon le ministère des Solidarités et de la Santé, elles représentent 62% des aidants familiaux. « Du fait qu'elles sont dans un plus grand don d'elles-mêmes, les femmes se retrouvent souvent coincées dans un conflit de loyauté, analyse Nicole Prieur. D'un côté, il y a ce qu'elles doivent à leur propre famille ; de l'autre, ce qu'elles doivent à leurs parents. Certaines n'arrivent pas à lâcher prise et se trouvent écrasées par ce qu'elles considèrent comme leur devoir filial. » C'est pourquoi, quand la situation devient trop lourde, il est vital de faire en sorte que l'ensemble de la fratrie joue un rôle et de s'appuyer sur des professionnels.

Histoires de famille

Enfants de parents vieillissants et malades, ils partagent leurs expériences et racontent le chemin qu'ils doivent désormais emprunter. Des lectures réconfortantes et inspirantes.

Singulier. C'est armée de son inégalable fantaisie que l'éditorialiste de mode Sophie Fontanel accompagne sa mère de 86 ans dans la maladie, la douleur et la mort. Un traité d'élégance et d'amour. *Grandir* (éd. Robert Laffont).

Passionnel. La romancière Annie Ernaux raconte sans fard le naufrage de sa mère dans la maladie d'Alzheimer, plongeant au cœur des liens troubles qui les unissent, entre amour et haine. *Je ne suis pas sortie de ma nuit* (éd. Gallimard).

Poétique. Le journaliste Michel Mompontet est retourné vivre chez sa mère atteinte de démence. Durant ces derniers mois de vie commune, naîtra une complicité merveilleuse, où le rire le dispute aux larmes. *L'Étrange et drolatique voyage de ma mère en Amnésie* (éd. JC Lattès).

●●● si les relations avec nos parents n'ont pas été harmonieuses durant nos jeunes années. « Il faut également renoncer à tout ce que l'on n'a pas vécu avec eux, toute la reconnaissance, l'amour, l'attention que l'on n'a pas reçus et qu'ils ne pourront plus nous donner, explique la spécialiste. D'une certaine façon, c'est le moment de solder les comptes : on sort de la position d'enfant dans l'attente d'un dû parental et on entre dans une relation plus adulte, avec plus de distance. »

Forcément, le déclin progressif de nos parents nous fait grandir : il nous confronte à la mort, la leur mais aussi la nôtre. Au fait que les générations se succèdent, inexorablement, et que s'ils s'enfoncent dans le grand âge, nous aussi prenons de la bouteille. « Quand ma mère est partie en Ehpad à la suite de chutes et de fractures à répétition, j'ai eu le sentiment de vieillir d'un coup, raconte Élisabeth, chef d'entreprise de 67 ans. Évidemment, je n'étais plus jeune depuis longtemps, j'avais 54 ans ! Mais une part de moi était restée la petite fille de sa maman. Les vacances que je passais chez elle étaient un grand moment de régression où on rejouait à l'infini notre relation mère-fille. J'ai beaucoup pleuré quand elle a dû quitter sa maison : parce que je savais qu'elle se

dirigeait vers sa dernière demeure mais aussi parce que mon enfance, ma jeunesse, mon insouciance s'éloignaient irrémédiablement. Je devenais une adulte à plein temps. C'était à mon tour de m'occuper d'elle... »

Prendre ce qu'il y a de bon à prendre

Lorsque la maladie s'en mêle, que l'autonomie des parents commence à présenter un danger (risques de chute, d'abus de faiblesse de la part de voisins...), vient le moment où l'on se voit obligés de les protéger d'eux-mêmes en décidant à leur place. Parfois au détriment de leur propre liberté de choix. Pourtant, leur laisser les rênes tant que c'est possible est sans doute la plus grande preuve de notre amour, même si cela doit nous causer des inquiétudes. À deux ans d'intervalle, Aline, 52 ans, journaliste, a appris que ses deux parents étaient atteints de la maladie d'Alzheimer, une nouvelle d'autant plus bouleversante que, jusqu'ici, ils se portaient à merveille : « À 80 ans, papa courait toujours ses 20 km, maman avait plein d'activités. Leur entrée dans la maladie a été très dure à accepter, mais mes frères et moi-même avons dû en passer par là. Parce que si on restait dans la plainte, on allait rater leurs dernières années de vie. Chacun tient un rôle afin de leur permettre de vivre le plus longtemps possible chez eux. Comme les symptômes ne cessent d'évoluer – et on ne sait pas de quoi sera fait demain –, on essaie de vivre pleinement chaque instant passé en leur compagnie : un rire partagé, un sourire reçu, un moment d'intimité inattendu... sont des cadeaux précieux dont on compte bien profiter au maximum, jusqu'au moment où il faudra "les placer" en maison médicalisée. Mais, de toute façon, rien ne sert de préjuger de la suite, de fantasmer sur ce qui va arriver. Je m'efforce de vivre la situation au jour le jour... »

Dépasser le passé

Lorsque les parents vieillissent, la famille est contrainte de se ressouder pour les soutenir. Chacun se repositionne autour du père, de la mère. Forcément, la relation passée ressurgit.



« Comme les parents ne sont plus porteurs du surmoi fraternel, il arrive qu'on assiste à un retour du refoulé, analyse Nicole Prieur. Ce qui a été vécu dans l'enfance comme des blessures ou des injustices remonte à la surface. Des situations très tendues peuvent en découler sur fond de rivalités. Ainsi, il n'est pas rare de voir des frères et des sœurs se renvoyer la charge des parents, sur le mode "Tu as toujours été le chouchou, à toi de t'en occuper !" À l'inverse, d'autres cherchent à saisir ce moment où leurs parents ont besoin d'eux pour obtenir la reconnaissance qu'ils estiment ne pas avoir reçue. Ils vont alors se donner sans compter pour mériter l'amour parental, se retrouvant parfois pris dans un engrenage qui peut mener au *burn-out*... »

Cependant, il arrive aussi que cette entrée dans le quatrième âge apaise les relations, les

« attendrisse », comme le raconte Fabrice, 56 ans : « Ma mère a été la championne pour mettre ses enfants (nés de plusieurs mariages) en rivalité. Je crois qu'on a tous dû aller en psychothérapie. Aujourd'hui, elle a plus de 80 ans. Plus rien à voir avec cette mère déstabilisante qui monnayait son affection. Elle vit seule, avec une autonomie physique limitée. Mais elle continue d'avoir toute sa tête. Depuis quelques années, alors que je suis resté longtemps sans la voir, je vais régulièrement déjeuner chez elle. Après le repas, on joue aux échecs. Et là se tisse une vraie complicité, comme je n'en ai jamais eu avec elle. Je reconnais sa pugnacité. Et elle reconnaît ma créativité. Je gagne souvent... Mais, entre nous, il n'y a aucune arrière-pensée, on est tous les deux concentrés sur le jeu, sur ce moment qui n'appartient qu'à nous. Enfin en paix ! » ●