

PLACER SES PARENTS EN EHPAD *Entre responsabilité et bouleversement*

Confrontés au vieillissement de nos parents, nous n'avons souvent d'autre choix que de leur trouver une place en Ehpad. Une période où se mêlent des émotions contradictoires. Qu'est-ce qui se (re)joue alors ? Comment mieux vivre cette transition et éviter une trop grande culpabilité ?

PAR **ÉMILIE POYARD**



“C”

est beaucoup de chagrin, de larmes et de solitude. » Quand elle y repense, Yannick a encore « la gorge nouée ». « Ma mère avait 92 ans et mon père 96 quand nous avons pris la décision de

les mettre en Ehpad, ce qu'ils ne voulaient pas. Si on avait pu, on les aurait pris avec nous. C'est terrible de décider de quelque chose qu'on ne voudrait pas pour soi-même, mais qu'on inflige à ceux qu'on aime profondément. »

Une décision qui bouleverse, car elle bouscule aussi la place de chacun dans la famille. « En tant qu'enfant, on voit nos parents comme des personnes fortes, avec un certain pouvoir, une certaine puissance. Les découvrir maintenant affaiblis inverse non seulement l'image mais aussi les fonctions : c'est moi qui dois maintenant prendre soin de mon parent âgé, explique Nicole Prieur¹, thérapeute familiale et philosophe. Cette décision interroge aussi sur le plan éthique : il faut être au clair avec ce que l'on doit à nos parents, perdre l'illusion de croire que s'occuper de son parent, pour peut-être gagner une reconnaissance qu'on n'a jamais eue, va nous

permettre de l'obtenir. Cette figure de la bonne fille qui gère tout, visite sa mère ou son père qui ne parlent que du frère aîné – qui pourtant ne vient jamais les voir –, est fréquente. Il ne faut rien attendre. » Elle reconvoque aussi les rôles de chacun dans la fratrie : qui décide ? Est-on tous d'accord ? Quand on a l'impression de devoir tout gérer seul, des tiraillements voient le jour. « La fratrie donne son avis, mais aussi la famille élargie, les frères et sœurs de ce parent-là, peut-être même nos petits-enfants, qui ne comprennent pas pourquoi on n'accueille pas chez soi la gentille mamie. On est tiraillé car on endosse à la fois l'habit du méchant qui prend une décision difficile et celui du responsable qui assume ce qui doit l'être. Il faut symboliquement s'isoler des pressions des uns et des autres et s'interroger : qu'est-ce que j'estime devoir être juste pour le parent fragile et pour moi ? Il est important de ne pas se négliger, de s'alléger de certaines loyautés pour ne pas se trahir et, surtout, de ne pas se sacrifier. » La question de l'argent peut aussi se révéler épidermique : qui va payer quoi ? Si on se déchire dans la famille, seule la médiation permet alors de trouver des solutions.

FAIRE FACE À UNE ANGOISSE EXISTENTIELLE

Dans sa fratrie de quatre, Yannick a pu compter sur le soutien sans faille de son frère aîné. « Nous avons désormais une relation indestructible. On s'est appuyés l'un sur l'autre, c'était le seul qui comprenait ce que je

vivais. Ça remue beaucoup de choses en soi car on sait que le prochain sur la liste, c'est nous. » Être confronté à son propre vieillissement, une angoisse supplémentaire ? « Quand on s'occupe de ses enfants ou de ses petits-enfants, c'est pour que les choses aillent mieux. Là, c'est paradoxal : notre responsabilité est quelque part d'amener nos parents à mourir le mieux possible, c'est très troublant. C'est l'angoisse existentielle face à la finitude, et c'est une projection de la nôtre », souligne Nicole Prieur. ●●●

“IL EST IMPORTANT
DE S'ALLÉGER
DE CERTAINES
LOYAUTÉS POUR
NE PAS
SE TRAHIR”

• NICOLE PRIEUR,
THÉRAPEUTE FAMILIALE •



« Pour moi, c'est comme un deuil. » Ces mots très forts sont ceux de Corinne, 62 ans. Retraîtée depuis 2021, elle a placé sa maman de 88 ans dans une maison de retraite en avril dernier, après s'en être beaucoup occupée. Son entourage craignait qu'elle ne s'épuise. « Il y a aussi le couple, les petits-enfants à garder et les enfants qui ont fait un petit peu pression par rapport à ce placement, en disant que ça ne pouvait pas durer et que je bouffais ma retraite : c'est violent. » Corinne et son frère ont choisi de placer leur maman dans une maison partagée avec des auxiliaires de vie. Atteinte de troubles cognitifs, elle a dû ensuite rejoindre l'unité fermée d'un Ehpad. « Il faut un code pour entrer et elle ne peut sortir toute seule. Ça me rassure car elle est en sécurité, mais je me dis qu'on la prive de liberté : en a-t-on le droit ? Au début, il m'est arrivé de souhaiter sa mort : c'était trop douloureux de la voir malheureuse, elle s'agrippait à nous à chaque fois qu'on repartait. On lui fait subir ça, c'est une solution qu'elle n'a pas choisie : j'aurai toujours ce sentiment de culpabilité. Elle a toujours été là pour nous, j'aurais voulu que ce soit réciproque. »

« Il ne faut pas croire qu'on abandonne notre responsabilité ! Au contraire, on l'endosse quand on met son parent à l'abri de lui-même, protégé par la médecine et par l'institution, une protection qu'on ne pourrait pas assurer », insiste Nicole Prieur. « Il y a une grande culpabilité, surtout quand on a intégré, comme la génération des 50-60 ans, que le rôle des enfants est de soutenir ses parents. On a parfois le sentiment qu'on sera les mieux placés pour s'occuper du parent : c'est faux ! Médicalement, ils ont des besoins énormes auxquels on ne peut faire face. Ça fragilise le couple, ça nous tiraille, ça nous fige plus à la maison et on perd en liberté. »

ÊTRE SINCÈRE ET HONNÊTE AVEC SON PARENT

« Confier ses parents à des professionnels n'est pas indigne dans la mesure où la situation devient difficile à supporter », rassure Danielle Thiébaud², psychologue et formatrice en relations humaines. Elle sait combien cette étape est déstabilisante pour les enfants devenus aidants : « Il y a la douleur d'être séparé de son



“CONFIER SES PARENTS À
DES PROFESSIONNELS
N'EST PAS INDIGNE
DANS LA MESURE OÙ LA
SITUATION DEVIENT DIFFICILE
À SUPPORTER”

• DANIELLE THIÉBAUD, PSYCHOTHÉRAPEUTE •

parent et la peine de lui faire de la peine, mais aussi la honte. Je me croyais un fils ou une fille aimante, et pourtant, je mets mon parent en Ehpad : j'ai honte de ne pas être l'enfant qui assume et de le trahir, car je ne peux m'en occuper comme il s'est occupé de ses propres parents. » Pour alléger sa culpabilité et vivre mieux cette décision, Danielle Thiébaud insiste sur le fait d'être honnête et sincère avec son parent : « Il faut lui expliquer avec beaucoup d'amour pourquoi on souhaite qu'il entre en Ehpad, lui dire clairement pour quelles raisons vous ne pouvez l'accueillir chez vous ou vivre avec lui. Parlez-lui de votre

inquiétude à le savoir seul et des risques qu'il court selon vous. Ouvrez-lui votre cœur : "Je ne peux plus m'occuper de toi et je préfère préserver notre relation plutôt que de devenir agressive ou méchante." Ne lui mentez pas, et surtout, ne lui faites pas croire que c'est temporaire. » Danielle Thiébaud conseille d'aller visiter l'établissement avec son proche, plusieurs fois s'il le faut. « Demandez à voir une chambre, qu'il puisse s'imaginer dedans, et réfléchissez ensemble à ce qu'il peut apporter : un petit bureau ? Un tableau ? De quoi écouter de la musique ? Des plantes ? Pensez également à des photos pour qu'il se sente moins déraciné, et au contenu de sa table de nuit. Renseignez-vous : votre parent pourra-t-il décider de son heure de lever et de coucher ? De ses activités ? Plus on a le choix, plus on est heureux et moins on s'abîme. »

SE FAIRE ACCOMPAGNER

Si on se sent submergé, la psychothérapeute incite à se faire accompagner : certaines structures organisent des groupes de parole à destination des proches de résidents. Autre point essentiel : il faut accepter que notre parent puisse nous en vouloir. C'est ce qu'a vécu Grégory. Quand il avait 30 ans, il a dû s'occuper de sa tante Annie, son père et ses grands-parents paternels étant décédés. « Je suis devenu son tuteur : une responsabilité énorme, mais je n'aurais pas pu me regarder dans un miroir si je ne l'avais pas fait. Je lui ai expliqué que c'était trop dangereux de la laisser seule dans son appartement et qu'elle ne retrouverait jamais sa vie d'avant, mais ma tante m'a rendu coupable d'être en maison de retraite. » Difficulté supplémentaire : il n'est pas sur place. Tous les samedis, il prend donc la route. « C'était affreux : mes enfants étaient petits, je travaillais beaucoup et, les jours précédant ma visite, j'étais infect avec tout le monde. » Après chaque visite, il a besoin de souffler. « Je n'avais plus de force, je me posais dans un café et quand j'étais physiquement apte à reprendre le volant, j'y allais. » Un jour, Annie s'est éteinte : « Ça faisait longtemps qu'elle voulait mourir, ça a été un soulagement », confie Grégory, qui a ensuite ressenti un grand vide.

Un proche en Ehpad, ça prend beaucoup de place. Yannick confirme : « Je n'ai vécu qu'avec ça dans la tête durant quatre ans. Un long cauchemar. Un sacerdoce.

Mon compagnon n'a pas existé pour moi durant cette période : il aurait pu faire n'importe quoi, c'était le cadet de mes soucis. J'ai passé quatre années à être triste. ». Même la naissance de son petit-fils n'a pas apaisé son chagrin. À l'époque, cette enseignante a 58 ans et travaille encore. Chaque jour, à peine sortie de cours, elle se rend à la maison de retraite. Le samedi, elle y retourne, et le dimanche, elle fait venir ses parents chez elle. « Il y a aussi l'angoisse des mauvais traitements. Mon père me disait que la nuit, un homme le secouait et le jetait sur son lit : on a fait une enquête, d'autres résidents craignaient cet employé. On a monté une association et on s'est mobilisés pour le faire partir. » Un combat sans relâche pour prendre soin de ceux qu'on aime si fort.

Comment mieux traverser cette épreuve ? En parler les a aidés. « Je suis beaucoup allée voir une psy quand je n'en pouvais plus, et aussi après le décès de ma mère », raconte Yannick. « Ma tante a été le sujet central de mes séances avec la psy durant des années. Elle s'est rendu compte du mal que ça me faisait et de mon épuisement, et m'a conseillé d'y aller moins. Je n'aurais jamais dû vivre tout ça, mon père aurait dû être là et s'occuper de sa sœur : cela remuait plein de choses », confie Grégory, qui fuit désormais sa ville natale. Yannick, elle, dit avoir changé : « Je n'ai plus envie de faire des compromis. J'ai eu un énorme besoin de consolation, mais personne n'a pu me le donner à part mon frère aîné. Toutefois, mes parents sont morts en sachant que jamais ils n'ont été abandonnés, et ça, c'est une grande satisfaction. » Corinne profite de chaque moment avec sa maman. « Tant qu'elle me reconnaît, je prends car je ne sais pas combien de temps ça va durer. Nous l'emmenons au restaurant avec mon frère. Elle n'en garde aucun souvenir, mais vit l'instant présent comme un plaisir, et nous, ça nous fera des souvenirs. » Réinjecter de la joie lors des visites, savourer un sourire et laisser la tendresse l'emporter. ●

1. Nicole Prieur, autrice de *Ces trahisons qui nous libèrent* (Pocket, 2023). À paraître : *Disputez-vous bien, pour mieux vous entendre avec vos proches* (avec Bernard Prieur, Robert Laffont, en librairies le 24 avril).
2. Danielle Thiébaud, autrice de *Mon parent vit en maison de retraite, Le Cahier de Marie* et *Psychothérapie de la personne âgée* (Chronique sociale, 2016, 2018 et 2023).