Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 2

Artikel: A mon tour d'aider mes parents!
Autor: Muller, Mariette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826866

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 26.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dossier

A mon tour d'aider mes parents !

bab.ch/Orédia/V. Chevalier

Jusqu'à l'adolescence et parfois au-delà, les parents veillent à l'éducation et au bien-être de leurs enfants. Avec le temps, le phénomène s'inverse. Lorsque les parents avancent en âge, ce sont souvent leurs enfants qui les prennent en charge.

Voilà trois ans maintenant que Léa* passe tous ses week-ends et la majeure partie de ses vacances auprès de sa mère âgée. Léa, la cinquantaine épanouie, n'a ni frère ni sœur, mais une grande fille hors de la coquille et un métier passionnant. Tous les jours aussi, matin, midi et soir, Léa téléphone à sa mère. C'est que sa maman vit seule, depuis son veuvage, dans une autre ville, à 100 kilomètres de distance. «Je l'appelle pour vérifier les petites choses du quotidien: si elle a pris ses médicaments, si elle est allée à son rendez-vous chez le médecin, le dentiste ou la coiffeuse.» A 87 ans, la maman de Léa est encore indépendante et en bonne santé. «Mais elle a des troubles mnésiques et cela s'aggrave.» Même à distance, la fille prend soin de sa mère.

Un travail invisible

Léa ne le sait peut-être pas, mais elle est une «aidante naturelle» ou une «aidante informelle» ou encore une «proche aidante», selon la terminologie utilisée pour désigner les personnes qui soutiennent, entourent, soignent un parent, un conjoint ou un voisin âgé, malade ou handicapé. Impossible de chiffrer leur nombre. Ils ou plutôt elles ne sont recensées nulle part, leur travail échappe à toute statistique officielle. Et pour cause: ces soignants ne sont pas reconnus! Il n'existe aucune politique les concernant et la prise de conscience de la problématique est encore balbutiante. En Suisse, selon certaines estimations, ils seraient 250 000, dont une majorité de femmes, à s'acquitter régulièrement de ce travail invisible auprès d'un conjoint ou d'un proche âgé. Grâce à leur engagement, le plus souvent bénévole, ils retardent notablement l'entrée en EMS et, ce qui n'est pas négligeable, permettent au système de santé d'économiser des milliards. Même si l'aide à domicile de professionnels est parfois requise, la contribution incombant aux proches reste prépondérante.

Remplir le frigo, préparer des soupes pour la semaine, s'assurer qu'il y a des «petits sous dans le porte-monnaie pour faire face aux dépenses courantes». Léa veille à tout. Comme sa mère n'a plus une vie sociale très développée, Léa lui sert de lien avec l'extérieur et lui raconte les mille et une petites choses du quotidien. «Je suis disponible pour elle: plus d'enfants à la maison, ni de compagnon. Cela me donne l'avantage de pouvoir être plus présente. Je considère que ce que je fais pour elle est une évidence. C'est aussi du bonheur parce que ma petite maman a toujours son beau caractère. Pour elle, le plus important était de conserver son indépendance. Pour moi, ce qui compte c'est ce travail auprès d'elle. Si je ne le faisais pas aujourd'hui, je sais que je serais malheureuse demain. C'est une affaire entre moi et moi!» Quand on demande à Léa, comment elle voit l'avenir, son regard se brouille. «Le handicap psychique de maman risque de m'obliger un jour à penser à un placement. Il y a un an, j'aurais refusé même d'évoquer cette possibilité! Pour maman, tout va bien, elle ne voit aucune raison d'envisager autre chose. Sa philosophie de vie est devenue: «On verra demain.» Moi, quelque part, je suis en train de faire un deuil blanc. Avec une

Témoignage

Mathieu* et Céline*, 50 et 47 ans

Mathieu et Céline ont accueilli sous leur toit, voici deux ans, la mère nonagénaire du premier. Lydia vit à l'étage, le couple de plain-pied. Si tous trois passaient au début le plus clair de leur temps libre ensemble, il n'en est plus de même. La cohabitation continuelle avec la vieille dame n'était pas facile. «Il ne s'agit pas d'une affaire d'âge, souligne le couple, mais plutôt de caractère.» Céline, qui se souvient avec bonheur d'une enfance entourée de ses parents et grands-parents, nourrissait donc des préjugés très positifs, à l'arrivée de sa belle-mère. Mais rien n'y a fait; les années ne pouvaient améliorer les liens mère-fils, distendus depuis toujours. Face aux difficultés, qui menaçaient directement leur couple, Céline et Mathieu ont trouvé un soutien précieux: le Foyer de jour, où l'aïeule passe les journées de semaine. Le soir et le week-end, la nonagénaire mange généralement seule, mais son fils et sa belle-fille veillent à remplir son frigo. Par ailleurs, Mathieu assume toutes les démarches administratives, sa compagne le ménage, la lessive, les shampoings et une aide pour l'habillement. Ces tâches pratiques ne rebutent ni Céline ni son compagnon, qui soulignent pouvoir investir davantage de temps encore. Mais les choses sont claires: si Lydia ne pouvait plus fréquenter le Foyer de jour, elle rejoindrait le home qu'elle a choisi. **(dez)**

**Prénoms fictifs*

maladie comme la sienne, ce n'est pas juste une vie qui s'en va, c'est toute une mémoire qui disparaît...»

Génération sandwich

Non seulement Léa est une aidante naturelle, mais elle est aussi une représentante type de la «génération sandwich», cette génération formée de femmes et d'hommes, entre 45 et 75 ans, qui ont parfois des enfants à charge, un emploi et des parents âgés nécessitant de l'aide et des soins. Cette génération pivot, comme on l'appelle également, se trouve tiraillée entre conjoints, ascendants, descendants, travail et aspirations personnelles. Aider, soigner, veiller font partie depuis la nuit des temps des tâches «naturellement» dévolues aux femmes. Celles de la génération pivot sont à la fois engagées professionnellement, épouses, mères, grands-mères et filles. Elles jonglent avec plusieurs rôles et en paient aussi le prix lourd, car s'occuper d'un père ou d'une mère dépendante représente une tâche énorme et de longue haleine. Soigner un parent souffrant de la maladie d'Alzheimer ou un conjoint atteint de Parkinson nécessite un engagement de chaque instant qui peut conduire l'aidant aux limites de ses forces psychiques et physiques. «Jusqu'au burn out», comme l'explique Monique Humbert *(lire encadré p. 19)*. Pendant 26 ans, cette aujourd'hui jeune retraitée a dirigé Pro Senectute Genève. La problématique des aidantes naturelles, Monique Humbert la connaît bien, puisqu'elle a longtemps animé des ateliers destinés à soutenir ces personnes. «Il est important que les proches osent dire les choses, posent leurs limites et demandent de l'aide lorsqu'ils en ont besoin», résume Monique Humbert.

Pour les sociologues, démographes et spécialistes du vieillissement *(lire ci-dessus l'interview de la chercheuse Maryvonne Gognalons-Nicolet)*, il ne fait pas de doute que l'accompagnement à la population vieillissante est un véritable enjeu de société. Les proches pourront-ils longtemps et voudront-ils encore accomplir ces tâches? Ce sont les grandes interrogations auxquelles tôt ou tard, les politiques et les décideurs devront répondre.

Mariette Muller
**Prénom fictif*

Maryvonne Gognalons-Nicolet

«La majorité des aînés vivent à domicile entourés de leur famille»

Edipresse/Florian Cella

Maryvonne Gognalons-Nicolet dirige au département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève l'équipe de recherche psychosociale. Cette psychosociologue observe depuis plus de 25 ans le vieillissement en Suisse. Elle est l'auteur de nombreuses études réalisées à l'échelle nationale.

– Pour qualifier des personnes qui soignent un proche à domicile, on utilise le terme d'aidants. Quelle en est la définition?

Témoignage

Eliza*, 42 ans, deux enfants (12 et 14 ans), divorcée.

«Ma mère a de l'ostéoporose, Parkinson et de gros problèmes intestinaux. L'an dernier, elle est tombée plusieurs fois. Son état de santé était très dégradé. Elle a dû être opérée. En quelques mois, elle a pris 10 ans. Mon père a dit qu'il assumait mais, pour lui aussi, il y a des petites choses qui se sont détériorées. Donc, il a fallu donner un coup de main. J'ai une sœur qui a fait le maximum, mais elle a trois enfants en bas âge et avait moins de disponibilité que moi. On a demandé de l'aide après s'être renseigné auprès du médecin. Aujourd'hui encore, maman reçoit les soins du CMS. Je dois dire que depuis plusieurs mois, ça va beaucoup mieux. Elle s'est remise à faire les repas. Ma mère avait son domaine bien à elle: le ménage. Elle a eu beaucoup de peine à déléguer et surtout à accepter notre manière de faire. Maintenant, elle a compris. Au début, j'avais tendance à trop m'investir, jusqu'au jour où une cousine m'a dit qu'il fallait mettre le holà. Pendant longtemps, ma mère ne voulait pas que quelqu'un d'autre que ses deux filles s'occupe d'elle. J'ai appris à dire «non», mais il y a une année, j'aurais tout laissé tomber pour elle. Je ne savais plus où je me situais, entre mes enfants et elle. Je suis la mère de mes enfants et j'étais devenue un peu l'assistante et la mère de ma mère. C'est un choc de voir sa maman qui n'a plus envie de se battre! Le modèle tombait, c'était très démoralisant. J'ai senti aussi mes propres forces qui me lâchaient. Face à cette situation, on se sent perdu. Quel que soit notre âge, on reste les enfants de nos parents.»

**Prénom fictif*