

Je culpabilise de laisser les parents âgés seuls pendant les vacances.

Développées dans les années 60, les maisons de retraites n'ont plus bonne presse. En dépit de l'investissement du personnel, elles sont dans l'imaginaire présent le synonyme de la vieillesse abandonnée. Aujourd'hui, peu de séniors demandent à aller en maison de retraite ou en EHPAD. Il s'agit le plus souvent d'une décision prise face au constat d'incapacité de la famille à continuer de prendre en charge leur aîné. L'adulte qui « met » son parent dans une maison de retraite ressent de l'impuissance et la culpabilité de renoncer, d'être soulagé d'un effort et de poursuivre sa vie en « écartant » son parent. Les animaux s'occupent peu de ceux d'entre eux qui déclinent : la nature en fait des proies, ils ne peuvent plus se nourrir ou suivre le troupeau... Les espèces dans lesquelles les générations successives vivent ensemble et maintiennent des liens sont aussi celles où le soutien aux aînés dure le plus longtemps. Les humains sont élevés et accompagnés très longtemps par leurs parents. Ils tissent avec eux des liens fait d'affection, de confiance, de soutien, d'estime qui peuvent se maintenir toute la vie. Ce que certains appellent « devoir » est le renversement progressif de ces liens.

Nos parents sont aussi un miroir de notre futur. Bien traiter ses aînés est une tentative de répondre à notre propre peur de décliner.

Que nos motifs soient nobles ou moins avouables, s'occuper des plus vulnérables est la marque de notre humanité.

« Je culpabilise »

« *Je culpabilise de laisser les parents âgés seuls pendant les vacances* ». Si je culpabilise, c'est que je suis responsable.

D'où nous vient la responsabilité des parents ? Dans le paragraphe précédent, j'ai déjà exposé nos motivations internes, celles qui font que nous nous rendons responsable de nos aînés.

Il est possible que nos parents eux-mêmes nous aient progressivement confié cette responsabilité, consciemment ou non, en nous demandant de prendre en charge des démarches ou des travaux, en partageant avec nous leurs difficultés. Ces « petits services » que l'on rend à nos parents renforcent notre lien avec eux et nous empêche « d'ignorer » leurs besoins. Le risque est alors d'avoir à en faire toujours plus.

C'est encore la société qui ordonne et organise cette assistance : par la loi mais aussi par les coutumes, la pression sociale et les valeurs qu'elle défend. Ainsi être un « bon adulte » actuellement sous-entend, c'est aider ses parents à vivre correctement, à leur domicile aussi longtemps que possible, être disponible pour eux, être régulièrement présent, veiller à leur confort.

Se pose alors la question des limites de ce que nous devons faire, de ce que nous pouvons faire pour nos aînés. Lorsque l'on a déjà un travail et son propre foyer à faire tourner, peut-on se charger d'en organiser, surveiller, entretenir un deuxième ? Selon notre situation, nous pourrions être plus ou moins actifs, mais de toute façon nous culpabiliserons de ne pas en faire encore plus. Alors comment définir des limites à cette responsabilité ? Tout d'abord en examinant les attentes réelles de nos aînés : être soutenu mais aussi être autonome, avoir leurs enfants proches d'eux mais aussi de les voir heureux... Ce sera donc une question

d'équilibre. Le deuxième facteur qui fixe la limite de la responsabilité de l'aidant est celui des ressources disponibles : ressource de temps, ressources financières, énergie, organisation mais aussi les soutiens dont lui-même bénéficie. A grandes responsabilités, grandes ressources. Lorsqu'elles dépassent les possibilités d'une seule personne, il est temps d'organiser un collectif de soutien. Celui-ci peut inclure divers membres de la famille mais aussi des voisins, des associations et des professionnels.

Vacances – La notion de travail

Laisser ses parents seuls le temps d'une journée de travail semble plus acceptable que de s'absenter pour une journée de vacances. Peut-être parce que le travail est une autre de nos responsabilités alors que vacances est à l'inverse le synonyme d'insouciance et de laisser aller. Si nous remplaçons le mot « vacances » par « repos » la culpabilité est déjà moindre. Le repos est obligatoire, nécessaire pour pouvoir faire du bon boulot plus tard. Or les vacances sont un moment de repos, physique et mental, une période où l'on recharge ses batteries pour mieux tenir le reste du temps.

Prendre soin d'un parent est une tâche nécessaire qui n'entre pas dans la catégorie des loisirs. Je vous propose de considérer qu'il s'agit d'un travail que l'on effectue gratuitement (un travail, pas un emploi puisqu'il n'y a pas de salaire en jeu, pas un métier car ce n'est pas au centre de vos compétences professionnelles). Comme dans tout travail, dans le cas du soutien d'une personne âgée se pose la question « Qu'est-ce que faire du bon travail ? ». Est-ce une question de qualité ou de quantité ? Peut-être que d'autres facteurs entrent en jeu tels que l'organisation, l'amour, la confiance, le respect, l'autonomie... Il n'y a pas de bonne réponse, elle dépend toujours de la situation, de vous-même et des besoins spécifiques impliqués. Toutefois la question doit toujours être posée, car une fois que vous y aurez répondu, vous pourrez rechercher des solutions concrètes aux besoins identifiés.

Conclusion

S'occuper d'un parent âgé peut être épuisant, les vacances sont nécessaires pour se ressourcer et pouvoir par la suite continuer à soutenir ses aînés. Faire une pause n'est pas être une mauvaise personne, c'est seulement reconnaître que l'on a soi-même des besoins à satisfaire : souffler, accorder du temps à son conjoint et à ses enfants. Il n'y a pas de culpabilité à vivre sa vie. Il s'agit aussi d'une relation de confiance entre votre parent et vous. Il vous fait confiance mais votre confiance en lui diminue. Le respecter est peut-être aussi de lui permettre de tester son autonomie. En introduisant dans sa vie d'autres soutiens vous permettrez à vos aînés de diminuer leur dépendance envers vous. Parallèlement vous retrouverez la confiance nécessaire pour passer des vacances sereines : « **Ils ne sont pas seuls** ».

Nathalie Wienin / Psychologue du Travail