



Quand les parents vieillissent

Comment continuer à partager de beaux moments

Accompagner un parent dans la vieillesse, c'est vivre de beaux moments de partage que l'on ne regrettera jamais.

Voir ses parents vieillir et parfois perdre de leur autonomie n'est pas toujours facile. Quand vient le temps de s'occuper d'eux, certaines personnes sont plus à l'aise que d'autres. En réalité, notre investissement dépend souvent de la qualité de la relation passée. Mais que celle-ci ait été bonne ou plus tendue, cette nouvelle période de la vie est propice au rapprochement. En effet, à l'heure du bilan, les liens peuvent s'affirmer.

“Il y a encore à construire dans notre relation”

Noëlle, 53 ans, divorcée

Mes parents ont toujours été très présents pour moi et m'ont toujours beaucoup soutenue, notamment pendant mon divorce. Nous sommes vraiment très proches et avons toujours beaucoup parlé ensemble. Aujourd'hui, ils ont 80 et 78 ans. J'ai bien conscience qu'ils ne seront pas éternels et que je dois profiter d'eux maintenant. Le mardi et le vendredi, je viens donc les aider en sortant du travail. Je les emmène faire leurs courses, les conduis à des rendez-vous médicaux, les aide pour les démarches administratives, etc. Je m'efforce de les accompagner au maximum et de faire tout ce

que je peux pour leur alléger le quotidien. Je les prends chez moi régulièrement le week-end. Je retrouve un petit goût de mon enfance : ma mère vient en cuisine m'aider, on discute au coin du feu. Mon père parle de ses sou-

venirs de jeunesse. Je les incite à écrire leur histoire, la généalogie familiale, pour le jour où je ne pourrai plus rien leur demander... J'organise aussi quelques sorties, au restaurant ou à la mer, avec mes enfants, pour garder des souvenirs tous ensemble. Je ne le fais pas par devoir, mais par plaisir. Il y a encore quelque chose à construire dans notre relation et je saisis toutes les opportunités de nous rapprocher.

L'avis de la psy

On note chez Noëlle une réelle envie de continuer à vivre avec ses parents et de leur rendre ce qu'ils lui ont donné. Il y a une juste distance dans la relation : elle les aide mais ne fait pas à leur place. C'est une preuve d'attachement supplémentaire qu'elle donne à ses parents. Je trouve aussi qu'elle a bien géré le changement dû au vieillissement : en effet, elle a réussi à donner un vrai rôle à ses parents, celui de la sagesse et de la transmission. Pour y parvenir, notamment en les incitant à écrire l'histoire familiale, elle valorise leur expérience. Noëlle a tout compris : elle célèbre la vie jusqu'au bout.