

“ On ne partage plus que le meilleur ”

Marie-Thérèse, 51 ans, mariée

Ma mère et moi avons toujours été fusionnelles. Pendant plusieurs années, je suis passée chez elle tous les jours pour faire les courses, lui amener à manger, gérer ses médicaments. Il y a trois ans, j'ai remarqué des pertes de mémoire prononcées, des incohérences... Un an plus tard, j'ai dû me résoudre à la placer dans une unité spécialisée pour les malades d'Alzheimer. J'ai eu beaucoup de mal à franchir ce cap, j'avais l'impression de la trahir. J'avais aussi peur qu'on perde tout lien. Aujourd'hui, deux ans après, je dois reconnaître que je profite beaucoup mieux d'elle depuis que je n'assume plus ses soins et ne porte plus la responsabilité de sa sécurité. Je me sens soulagée d'un poids : on ne partage plus que « le meilleur ». Je vais la voir un après-midi par semaine et le week-end aussi. J'apporte des albums photo, des journaux et des magazines pour la faire parler. Nous nous promeons souvent dans le jardin thérapeutique de l'établissement, c'est un endroit qu'elle aime par-

ticulièrement et où elle a toute sa lucidité. Je sais que ce sont les derniers moments qu'il nous reste à partager et je fais vraiment tout mon possible pour qu'ils soient sereins et gais.

L'avis de la psy

Par reconnaissance envers sa mère qui a fait beaucoup pour elle, Marie-Thérèse a d'abord endossé un rôle d'aidante. C'est une tâche difficile car elle emprisonne. L'enfant n'est pas un soignant. Aujourd'hui, Marie-Thérèse accompagne simplement sa mère : leur relation est plus équilibrée et, donc, plus saine. Elle ne porte plus la responsabilité du vieillissement et peut se concentrer sur les moments essentiels : le plaisir, le partage, la transmission. On voit bien que, malgré le placement (que sa mère semble bien vivre), la vie ne s'arrête pas. De nouveaux beaux moments restent encore à savourer.

“ Nous apprenons enfin à nous connaître ”

Lydia, 49 ans, mariée

J'ai toujours eu une relation compliquée avec mes parents, surtout avec ma mère. J'ai grandi dans l'ombre d'un grand frère qui réussissait en tout et rien de ce que je faisais n'était jamais assez bien pour eux. Ma mère voyait toujours des défauts dans le métier que j'exerçais, ma façon de tenir ma maison ou de m'y prendre avec mes enfants. Nos disputes ont parfois été violentes. Il y a quatre ans, son cancer du sein a changé la donne. Depuis, j'ai compris que mes parents vieillissaient et qu'il fallait peut-être essayer de se rapprocher. La maladie a beaucoup fait réfléchir ma mère, qui s'est excusée pour les nombreux mots

qui m'ont fait du mal. Nous avons pu parler de nos blessures et nous nous sommes promis de faire les choses différemment dorénavant. Aujourd'hui, j'essaie d'être plus attentionnée avec mes parents et c'est réciproque. Tous deux s'intéressent plus à ma vie, ma mère est moins prompte à la critique et cela m'incite à passer plus de temps avec eux. Ce n'est pas parfait, mais je trouve que les rapports se sont inversés, qu'ils m'écoutent davantage et prennent en compte ce que je dis, sans valoriser mon frère sur tous les sujets. Nous avons chacun fait un pas en avant pour nous trouver. Je me sentirai plus apaisée le jour où ils partiront...

L'avis de la psy

La maladie et la perspective de la mort font souvent tomber des barrières. Cela accélère le pardon, l'expression des rancunes et favorise le rapprochement. On franchit alors des pas que l'on n'a jamais osés avant. C'est le cas de Lydia et de ses parents, dont la relation connaît un revirement inattendu. Lydia s'est rendu compte de la vulnérabilité de ses parents. Elle effectue un processus de deuil de leur vivant, libérateur. Son exemple montre bien qu'il n'est jamais trop tard pour impliquer ses parents dans sa vie et recréer des liens. Lydia a eu raison d'aller vers ses parents, elle ne pourra ainsi pas se reprocher de n'avoir pas essayé.



L'avis de l'expert

Audrey Boleat,
coach en développement
personnel *

Qu'est-ce qui change quand les parents vieillissent ?

La situation s'inverse : les enfants doivent prendre soin des parents. Cette place de responsable ou de conseiller n'est pas toujours simple à tenir, en particulier quand les relations ont été tendues avant. Il faut parfois surmonter des rancunes pour endosser ce rôle. Souvent, cela amène une réflexion et donc une

évolution. C'est l'occasion de se dire enfin les choses.

De quoi prend-on conscience ?

Du fait que nos parents ne sont pas immortels et que, un jour, il faudra avancer sans eux. Pas facile quand ils ont toujours été notre cadre de référence ! On comprend aussi que c'est le moment de profiter d'eux, simplement, sans se poser trop de questions. La plus belle preuve d'amour qu'on puisse leur donner, c'est de les accompagner le plus possible dans leurs dernières années.

Comment mieux profiter d'eux en cette période de la vie ?

Tout d'abord, il faut passer le relais côté soins pour ne pas alourdir la relation. Ensuite, il faut oser lister les rancœurs pour mieux les dépasser et se concentrer sur le temps qu'il reste à parcourir. Enfin, simplement profiter d'instantanés authentiques, joyeux et forts. C'est le moment de revoir des photos ou des films de famille, de faire avec son parent un petit bilan de sa vie, de l'emmener visiter un lieu qu'il a toujours rêvé de voir...

En clair, il faut continuer à écrire l'histoire, car elle n'est pas finie !

Et si l'on est à distance ?

L'amour n'a pas de frontières ! À l'heure actuelle, on peut assurer une réelle présence grâce aux nouvelles technologies (smartphone, SMS, Internet avec Skype...). Y compris quand le parent est en maison de retraite : de nombreux établissements aident les résidents à communiquer avec leurs enfants.

*Et praticienne en psychologie positive.
Plus d'infos sur son site :
audrey-coach-montpellier.com.



Plus de conseils sur maximag.fr/psycho-sexo