



Dr HÉLÈNE  
ROSSINOT

# ÊTRE PRÉSENT POUR SES PARENTS

« Ta main dans la mienne  
vaut plus que  
tous les mots du monde »



Être présent pour ses parents



Dr Hélène Rossinot

# Être présent pour ses parents

L'Éditions de  
Observatoire

ISBN : 979-10-329-2508-9  
Dépôt légal : 2022, septembre  
© Éditions de l'Observatoire / Humensis, 2022  
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

*À Toi,  
qui n'est malheureusement plus là  
pour lire ces quelques lignes.  
Tu me manques chaque jour.*





## Avant-propos

C'était un matin frais, sec et lumineux. J'étais perdue dans mes pensées et je marchais au hasard des rues de ma ville pour essayer de mettre de l'ordre dans mon cœur. Je grelottais sous le soleil ; les musiques se succédaient dans mes oreilles, mais aucune ne semblait correspondre à mon humeur. Rien ne dit plus « je suis perdue » que de ne pas trouver quoi écouter. Sur le chemin du retour, à quelques pas de la maison, je suis passée devant le cimetière. Celui dans lequel reposent mes grands-parents maternels. Je m'y rends régulièrement, depuis longtemps, et notamment quand je n'arrive pas à faire le tri dans ma tête. Sans trop savoir pourquoi puisque je ne crois pas au paradis. Pour être honnête, je ne sais pas vraiment ce en quoi je crois. Mais je sais que, souvent, j'en ressors apaisée. Alors, j'ai tourné à droite et je suis entrée. Le vent faisait danser les fleurs sur les tombes. L'herbe poussait entre les pierres. Ce lieu, gardien de la mort, semblait ce matin-là garder le secret de la paix, d'un printemps calme, apaisé et plein d'espoir.

Je suis arrivée devant le caveau familial. Comme d'habitude, je me suis plantée devant la pierre de droite, celle où sont inscrits les noms de mes grands-parents.

## *Être présent pour ses parents*

2004. 2010. Des souvenirs lointains de leurs enterrements. Mais des images tellement vives d'eux. La douceur de pépé, la force, la vivacité de mémé. Comme chaque fois, leur mémoire glisse sur mes joues. Je m'adresse à eux, en silence. J'ai besoin de comprendre, aidez-moi. Tout arrive trop vite, je ne sais plus quoi faire. Je suis perdue, mémé, pépé, aidez-moi.

Dans mes oreilles, une chanson commence. Une de plus. Et pour la première fois, ma tête se tourne vers la pierre de gauche. Vierge. Et j'ai compris. Ce n'était pas une information nouvelle, mais pourtant c'est ce matin-là que j'ai compris. Un jour, plus tôt que je ne le voudrais, elle sera couverte des noms de mes parents. Figurez-vous que j'ai encore du mal à mettre ce verbe au futur. Et dans mes oreilles, la musique chante : « J'm'attendais pas à ça. J'm'attendais pas à moi, dans ce rôle-là<sup>1</sup>. »

Je comprenais. Ce qui polluait ma tête. Ce qui m'empêchait d'avancer. La peur. Terrible. De la mort. De la leur surtout. Que ce n'était plus une hypothèse vague, mais une certitude. Celle d'un jour qui viendrait toujours plus vite que je ne le voudrais.

En dépit des difficultés, ce n'est pas une histoire de douleur, de conflits, de maladie que je veux vous raconter. Parce que, malgré tout, il n'y a qu'une chose qui compte vraiment : cette histoire, la vôtre, la mienne, nos histoires de familles, nos histoires d'aidants sont avant tout des histoires d'amour. Et ça change tout.

« Aux endroits où l'on s'aime, il ne fait jamais nuit. » Et je suis rentrée vous écrire.

## Introduction

Chaque famille est unique, chaque relation, chaque personne.

Certains grandissent dans des foyers remplis à ras bord de joie et de rires. D'autres connaissent la souffrance de l'abandon beaucoup trop tôt. D'enfants uniques en fratries immenses, de parents divorcés en couples soudés, de morts précoces en rides profondes, chaque famille traverse la vie à sa manière.

Il n'y a pas de formule magique pour vivre des relations familiales heureuses, parce que même le bonheur a une définition différente pour chacun d'entre nous. Et c'est normal.

Je ne pourrai pas effacer d'un coup de baguette magique les épreuves que vous allez sans doute traverser. Par contre, je peux essayer de vous y préparer, vous soutenir au mieux.

Pourtant, ce livre, je ne l'ai surtout pas voulu comme une injonction de plus. Sois là pour tes parents, pour ton conjoint, pour tes enfants ; excelle dans ton travail, aie une situation financière stable ; sois en bonne santé, mince idéalement... La liste n'en finit pas. Qu'on en soit au tout début du parcours ou que l'on s'occupe de son

## *Être présent pour ses parents*

parent depuis des années, les conseils, diktats, ordres pleuvent de tous côtés. Chacun y va de son opinion, et la société entière impose son jugement moral sans mesurer les conséquences qui en découlent.

« Profite tant qu'il est encore là », « Repose-toi un peu », « Ne te laisse pas aller ! », « Tu ne vas pas le mettre en maison de retraite quand même ? », « Ne prends pas ton parent chez toi surtout ! » C'est simple : on ne fait jamais assez, jamais assez bien.

Comme si voir vieillir ses parents et se rapprocher le moment où il faudra leur dire au revoir n'était pas assez difficile comme cela, tout autour de nous tente de nous en imposer les modalités. Y compris, parfois, certains membres de notre foyer.

J'ai vu tellement de personnes s'écrouler sous le poids des injonctions, étouffées par ce sentiment de culpabilité qui chaque nuit les prend à la gorge et maintient leurs yeux grands ouverts. Des relations s'envenimer, de la rancune, voire de la rancœur s'installer insidieusement. Des non-dits empoisonner des familles entières.

Ce que je m'apprête à vous écrire va peut-être vous choquer. Et pourtant, vous avez besoin de le lire. Nous en avons tous besoin.

Vous avez le droit de choisir quel rôle vous souhaitez jouer dans la vie de vos parents.

Vous avez le droit de vouloir tout quitter pour être à leurs côtés, comme Marianne, qui a démissionné et déménagé à l'autre bout du pays pour vivre avec sa maman atteinte de la maladie d'Alzheimer, tout comme

## *Introduction*

celui de continuer à vivre à distance, là où vous vous occupez de votre foyer, de vos enfants, comme Matthieu, qui gère de son mieux la situation de ses parents depuis les États-Unis, où il réside avec sa famille. Et, entre ces deux extrêmes, existe un arc-en-ciel de possibilités, mais aucune obligation.

L'éducation que l'on reçoit, cette vision que la société nous impose, les événements – traumatiques ou non – que l'on traverse, en particulier en tant qu'enfant, la place que nos parents nous laissent ou nous demandent, parfois inconsciemment, d'assumer, tous ces éléments font de nous ce que nous sommes et guident ce que nous pensons devoir faire.

Mais la morale n'est pas l'amour. Il n'y a pas de case à cocher pour être un bon enfant. J'en ai trop vu se détruire et ternir les souvenirs qu'ils ont des dernières années de leurs parents, car poussés par cette notion d'obligation filiale, qui veut tout et rien dire à la fois, ils ont explosé en vol. Ont dépassé leurs limites. Parce qu'ils pensaient par devoir n'en avoir droit à aucune. Pour certains, cela voulait dire accepter de faire la toilette intime de leur parent. Pour d'autres, quitter un travail qu'ils aimaient profondément.

Il y a urgence à déconstruire les schémas que notre éducation nous a fait intégrer. Être élevé pour être celui ou celle (souvent l'aîné, mais pas toujours) qui se sacrifiera pour les autres ne signifie pas que vous devez l'accepter. Vous avez le pouvoir de remettre de l'équilibre dans votre vie, vous n'avez aucun devoir de martyr.

## *Être présent pour ses parents*

Prendre soin de quelqu'un n'implique pas de renoncer à soi ou de s'oublier. L'amour, ce n'est pas cela.

Ce débat existe depuis longtemps au sujet des premières années de la vie. Est-on une mauvaise mère si on continue à travailler ? Bien sûr que non. Est-on automatiquement une bonne mère parce que l'on reste à la maison ? Pas forcément. Le plus important est de trouver l'équilibre qui nous convient. Qui nous épanouit. Qui permet à nos enfants de se sentir aimés. De ne pas passer sa vie à regretter un choix que l'on n'a pas fait. Nous avons mis des siècles à nous libérer des diktats de la mère parfaite, pour finalement nous emprisonner dans ceux de l'enfant idéal. Et pourtant le dilemme est similaire !

Que l'on soit face aux premières années de vie de nos enfants, ou aux dernières de nos parents, nous vivons la peur au ventre de rater un moment crucial. Un premier pas, un dernier souffle. Ne pas avoir le contrôle sur les événements, sur la vie, nous terrifie. C'est humain. Mais c'est également intenable. On ne peut pas passer chaque jour à courir après la vie. Elle ne nous attendra pas.

Tout ce que nous pouvons faire, c'est aimer. Nos parents, nos enfants, notre quotidien, nous-même. Être en accord avec ce que nous souhaitons véritablement. Les relations ne se dissolvent pas dans l'honnêteté.

On ne vous a peut-être jamais posé la question. Qui êtes-vous ? Êtes-vous vraiment au bon endroit ? Pas

## *Introduction*

celui où vous devriez être, mais celui que vous désirez profondément. Vous sentez-vous piégé, ou au contraire à votre place ? Savez-vous pourquoi vous êtes ici ?

Aucune situation n'est parfaite. Mais malgré les obstacles, vous sentez-vous sur le bon chemin ?

Une réponse vous viendra peut-être immédiatement, mais prenez quand même le temps d'y réfléchir. Parfois, ce qui jaillit en premier est le réflexe conditionné et non le ressenti réel. Oubliez ce que vous devriez faire, penser, la manière dont vous devriez agir. Pour une fois, pour un instant : ne pensez qu'à vous.

Vous vous sentez peut-être bloqué aujourd'hui. Coincé dans une vie, une situation que vous n'attendiez pas, et qui vous fait souffrir.

Vous avez le droit d'être en colère. Le droit de rejeter ce que je viens de vous dire, de penser qu'il n'y a pas d'autre possibilité. C'est parfois, dans de rares cas, vrai. Mais même si vous n'avez pas la liberté d'opérer un changement complet, certaines choses peuvent toujours évoluer. Et pour que cela arrive, il faut d'abord en prendre conscience.

Faites le deuil de l'image de perfection que vous attendez, que la société veut vous imposer. Vous ne serez jamais parfait. Personne ne l'est. Vous êtes humain... C'est tellement mieux !

N'ayez pas peur de vous tromper. Vous avez aussi le droit de changer d'avis. De penser pouvoir assumer une

## *Être présent pour ses parents*

situation et de vous rendre compte qu'en fait ce n'est pas le cas. Ou au contraire, de douter d'être capable d'accomplir quelque chose et pourtant de relever le défi haut la main ! Nous avons tous des capacités différentes, des personnalités complexes. Il n'y a aucun mal à cela.

Je ne suis ni naïve ni adepte du « yakafokon », et j'ai conscience de la difficulté de prendre du recul quand on est tête et cœur dans le guidon, qu'on se bat pour respirer entre deux instants où la vie nous coupe le souffle.

Je ne vous dis absolument pas que tout ira bien, que tout sera facile. Je sais bien que ce n'est pas le cas. Je vous souhaite que tout se passe au mieux.

Mais il est tellement plus simple, même quand la vie se complique, de garder la tête hors de l'eau lorsque l'on sait pourquoi on fait ce que l'on fait, et quel sens profond ont nos actions. Quand chaque jour ne ressemble pas à une corvée. À une lutte de chaque instant. Et au fond de vous, vous le savez très bien.

Cette réflexion nécessite du temps, en tête-à-tête avec soi. De la profondeur et de la sincérité de votre introspection dépendront non seulement la façon dont vous vivrez le vieillissement ou la maladie de votre parent, mais également la manière dont vous prendrez soin de lui, et même celle dont vous ferez votre deuil.

Nous vivons tous avec des regrets, des rancunes, des non-dits. Tant que vos parents, vos frères, vos sœurs



## *Introduction*

sont en vie, vous avez le pouvoir de choisir ceux avec lesquels vous souhaitez continuer à vivre, et ceux dont vous voulez vous libérer. Il n'y a pas de bon choix. Il n'y a que le vôtre. Aucun jugement à porter. La seule chose qui compte est que vous soyez en paix avec vos décisions. Vous seul êtes en mesure de pardonner ou non. D'oublier ou non. D'être présent ou non. D'aimer de près, de loin, ou pas du tout.



## Une prise de conscience essentielle

### **Ouvrir grand ses yeux et son cœur**

Il y a des sujets qui ont le don de nous envahir d'émotions. Penser au fait que nos parents vieillissent, que tôt ou tard ils ne seront plus à nos côtés, provoque souvent une boule dans notre gorge, une sensation désagréable au creux de notre ventre, fait déborder nos yeux. La vie a une manière tellement ironique de nous rappeler à l'ordre. On se sent parfois invincible, le chemin semble dégagé, le soleil réchauffe notre peau et pas l'ombre d'un nuage ne pointe son nez à l'horizon. Et soudain, tout bascule. Le fameux éclair dans un ciel tranquille, ou encore ce dernier qui nous tombe sur la tête. Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai entendu des phrases comme « mes parents sont en forme, ils ont encore de longues années devant eux », « tout allait bien, donc on ne s'y attendait pas » ou encore « on a été complètement pris au dépourvu ».

Ces émotions sont puissantes, elles nous touchent au cœur et on ne sait jamais quand elles vont surgir ou, enfin, nous laisser tranquilles. La tentation est forte

## *Être présent pour ses parents*

d'essayer de les éviter, d'y penser le moins possible. Ce n'est pourtant pas forcément une bonne idée, ni la clé pour accepter la vie qui passe.

La ligne est fine entre optimisme et déni. Les deux sont humains, mais c'est du second que je vais vous parler. J'ai bien conscience que la mort d'un de nos parents est pour beaucoup d'entre nous une de nos peurs les plus profondes.

Nous savons tous que nous mourrons un jour, ainsi que nos proches. Mais il y a une différence immense entre connaître quelque chose en théorie et en avoir profondément conscience. C'est également un problème sociétal. Oliver, aidant de ses parents et de ses beaux-parents, le dit très bien : « Un des problèmes de notre société, c'est cette peur de la mort, le fait de vouloir la repousser en permanence, je pense que c'est une grosse erreur. Il vaut mieux l'accepter de manière consciente. On le découvre par la lecture, mais surtout par l'expérience. Il faut comprendre que la vieillesse touche tout le monde et accepter de lâcher prise sur certaines choses. On assiste ainsi à la mort avec beaucoup moins d'angoisse. »

Pour beaucoup d'entre nous, la meilleure façon de vivre avec cette information est purement et simplement de la refouler quelque part dans notre esprit. Cela s'appelle le déni. Le Dr Elisabeth Kübler-Ross, médecin spécialiste du deuil, écrit d'ailleurs que « le déni est un

*Composition et mise en pages  
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq*

