

de Martine Trudel, travailleuse sociale, Les Éditeurs Réunis, 2008, 229 pages.

Résumé et commenté par
Claude Montpetit, t.s.

Soulignons d'abord le titre accrocheur.

Ce guide est destiné aux enfants adultes dans leur relation d'aide avec leurs parents vieillissants. Il vise à susciter une réflexion sur leur propre implication : comment vivre harmonieusement cette expérience qu'est cet engagement. Martine Trudel, travailleuse sociale, insiste : « Nous devons aider sans nous nuire et voilà pourquoi il nous faut nous y préparer. »

Ce livre nous éclaire à deux niveaux : d'abord, pour notre bénéficiaire personnel, et dans un deuxième temps pour actualiser nos concepts liés au vieillissement.

La démarche réflexive graduelle qu'il utilise vaut la peine de s'atteler à sa lecture. Le premier chapitre aborde le vieillissement de la population en général reprenant des éléments tels que la transformation du réseau de la santé et des services sociaux au fil du temps et présente à grands traits quelques théories du vieillissement.

Le deuxième chapitre s'attarde à la dynamique du vieillissement en tant que tel. Déjà, le lecteur comprend qu'une part de responsabilité appartient aussi à la personne âgée elle-même.

Le troisième chapitre est consacré entièrement à l'accompagnement. Partagé entre le sentiment de gratitude et d'obligation, l'enfant doit prendre le temps de se situer personnellement (en définissant ses valeurs et les enjeux personnels que soulève pour lui le vieillissement).

Intervention, la revue de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.
Numéro 131, hiver 2009 : 271-272.

L'accompagnement des parents vieillissants doit permettre de se réaliser et non de dépasser ses limites pour se mettre en danger. Évidemment, à cet effet, il faut planifier ce projet d'accompagnement en tenant compte de la dynamique de sa vie actuelle. Concilier celle-ci avec la responsabilité du rôle d'aidant demeure un défi de taille. Le chapitre 4 aborde ces aspects.

On retrouve dans les chapitres suivants des questions comme « Comment va votre vie? » ou des réflexions qui conduisent à mettre des mots sur l'état de la vie affective. La structure de vie que les enfants aidants mènent sert donc de toile de fond pour accueillir le projet d'accompagnement. À chacun de définir son style d'accompagnement et de déterminer les tâches qui nous ressemblent. Chacun s'attribuera ces dernières (soins personnels, AVQ, AVD, transport, gestion) selon la perte d'autonomie du parent et son niveau de confort, c'est-à-dire la zone où se situe l'aide volontaire.

L'auteure rappelle que non seulement il est primordial de partager cette réalité d'accompagnement avec les parents et la fratrie, mais que le partage doit se vivre avec la communauté et l'État. Ces ressources doivent être sollicitées selon les besoins exprimés. Toutefois, les ressources personnelles de l'aidant sont ses meilleurs alliés.

Au chapitre 7, treize thèmes sont abordés pour solidifier les balises personnelles de l'accompagnement des parents, dont l'amour de soi, la bonté, l'impuissance, etc.

Parsemée d'exercices personnels et de graphiques, la lecture du volume est fluide. À la fin de chaque chapitre, une partie **Points de repère** reprend les sujets les plus significatifs du chapitre. Ce livre aurait pu être lourd en raison de son propos, mais l'auteure a su garder un ton de non jugement, explicite et relativement simple. Elle y aborde toutes les facettes de cette réalité. Ce projet d'accompagnement pouvant s'échelonner facilement sur une période de 20 ans, il importe que l'enfant

puisse le vivre et le partager tout en restant sain et respectueux de lui-même. Cette lecture aidera même les aidants déjà ancrés dans cette réalité à mettre des mots sur ce qu'ils vivent et à appréhender les étapes futures. Elle leur fournira également l'occasion de redéfinir leur engagement et de vivre ainsi plus harmonieusement cette étape de vie. Bonne lecture!

Descripteurs :

Enfants adultes de parents âgés

Adult children of aging parents