Ils sont parents de leurs parents

De nombreux enfants prennent soin de leurs aînés lorsque ces derniers vieillissent, inversant ainsi les rôles. Témoignages.

Mireille Mathys et son père Georges partagent une grande complicité.

«Je suis très content que ma fille habite dans la maison voisine», reconnaît Georges Mathys, 91 ans. Davantage que le confort et la sécurité, c'est l'amour, l'affection, et l'humour qu'il aime partager. «Elle adore rire, et moi aussi», explique-t-il. «Cela aide, on a eu des moments lourds ces derniers temps», ajoute sa fille. Depuis que leur mère et épouse a été hospitalisée voilà quelques semaines, ils ont réorganisé leur quotidien. Autour d'un café, Mireille Mathys, 66 ans, et son père établissent le programme de leur soirée cinéma. Ce sera un film avec l'acteur Michel Simon.

Le café du matin pris ensemble

Partie travailler en Asie durant vingt et un ans, Mireille Mathys est revenue au bercail il y a dix ans. A Yverdon (VD), elle a créé une entreprise de coiffes destinées aux femmes qui ont perdu leurs cheveux. «Le matin, je m'assure que les volets soient ouverts, explique-t-elle. Si mon père voit de la lumière dans mon atelier, il vient boire un café.» Vers midi, tous deux se rendent à la maison de convalescence. «Mon père est bouleversé par le fait que ma mère séjourne là-bas. Quant à elle, elle est rassurée que son époux ne soit pas seul.» Tous espèrent son retour au domicile conjugal. Et réfléchissent déjà à la manière de réaménager le logement du couple.

Longtemps considérée comme la «gamine» de la famille, Mireille Mathys savoure l'amélioration de sa relation avec ses parents, devenue plus chaleureuse. «Quand je suis rentrée de Chine, j'ai retrouvé du travail en une semaine, explique-t-elle. Ils ont réalisé qu'ils pouvaient me faire confiance.» Si en vieillissant son père s'est adouci, sa mère s'est endurcie pour certaines choses. «Elle était très active et a beaucoup de peine à lâcher prise. Petit à petit, elle se rend compte qu'elle ne peut plus tout faire elle-même.» La fille a pris le relais notamment pour la lessive et le repassage. Pas pour les fleurs qui poussent autour de la maison, l'une et l'autre n'ayant pas les mêmes méthodes. «Je pense que le jour où elle ne pourra plus aller dans son jardin, ce sera la fin.»

Besoin d'une présence à leurs côtés

Très présente pour ses parents, elle ne perd pas de vue sa vie pour autant. «Il n'y a pas très longtemps qu'ils ont vraiment besoin d'avoir quelqu'un à côté. C'est maintenant.» Jusqu'à il y a peu, ses parents étaient tout à fait autonomes. En bonne forme intellectuelle, c'est physiquement que leurs forces diminuent.

Et si elle n'habitait pas à côté? «On peut encore se débrouiller»,

Trente ans de vie gagnés

En un siècle, l'espérance de vie a augmenté de plus de trente ans, constate l'Office fédéral de la statistique. Alors qu'en moyenne un homme né en 1900 mourait à l'âge de 53,2 ans (59,4 ans pour une femme), son descendant qui a vu le jour en l'an 2000 devrait vivre 86,3 ans (90,7 ans pour une descendante). Autre observation: les Suisses sont toujours plus nombreux à rester longtemps en vie. 78 % des hommes nés en 2000 seront encore en vie à 80 ans contre 22 % de leurs semblables nés en 1900. Pareil pour les femmes. Seules 25 % des femmes nées en 1900 ont vécu jusqu'à leur 85e anniversaire alors que 80 % de celles nées en 2000 pourront souffler 85 bougies. Par ailleurs, d'après l'enquête suisse sur la santé, le nombre d'années vécues sans incapacité augmente tandis que celui de maladie, en fin de vie, tend à diminuer.

assure Georges Mathys. Le sympathique moustachu nourrit son chat – qui s'entend très bien avec le félin de sa voisine – et va à pied chercher le pain le matin, à la poste, au magasin ou chez le médecin. «Je me rends compte que je mets plus longtemps chaque année», reconnaît-il. Il s'aide d'une canne pour pallier ses problèmes d'équilibre. Sa canne, qui le jour de notre rendez-vous avait été laissée dans le bureau de sa fille. Commentaire de son propriétaire: «Elle est mieux là!» Il ne conduit plus depuis l'âge de 85 ans, une décision difficile, selon Mireille Mathys qui emmène depuis ses parents à leurs rendez-vous.

«S'il t'arrivait quelque chose, tu devrais porter un système d'alarme pour que tu puisses m'appeler en cas de chute», suggère Mireille Mathys. «J'en ai un, répond l'intéressé. Mais je ne l'ai pas encore installé. Si je tombe, j'arriverai bien à me relever. Je suis encore en forme: bricoler les câbles de mes ordinateurs me fait faire de l'exercice», relève-t-il avec un grand sourire.

Devant ses machines, – «je ne pourrais pas vivre en institution, car je n'aurais pas la place pour toutes les prendre» – c'est précisément là qu'il passe le plus clair de son temps. «Il a toujours beaucoup de travail», explique Mireille Mathys. Ce passionné de jazz, qui a acheté son premier disque à l'âge de 14 ans, a organisé d'innombrables concerts durant toute sa vie. Sa mission actuelle: sauver sa collection d'enregistrements en les copiant sur des CD et DVD. Cette activité lui permet d'entrer en contact avec d'autres passionnés du monde entier via internet.

Avec sa voisine préférée, il savoure de beaux moments de complicité. «J'apprends tous les jours quelque chose avec elle.» Et d'ajouter: «La vie est belle, ça me ferait rien d'avoir dix ans de moins. Mais je deviens aussi toujours plus curieux de l'après, de voir s'il existe un passage. S'il n'y a plus rien, je n'aurai pas la possibilité de regretter. Peut-être qu'après avoir satisfait ma curiosité de la mort, je serai merveilleusement bien.»

Laurence Caille

Photos E. Bayart et P.-Y. Massot / arkive

Aider ses parents à être sereins

Eveline Waas Bidaux, enseignante de yoga, Grens (VD)

Eveline Waas Bidaux proche de ses parents malgré la distance qui les sépare.

S'occuper de ses parents, c'est davantage une histoire de femmes, constate Eveline Waas Bidaux. Cette enseignante de yoga âgée de 52 ans, domiciliée à Grens (VD), vit pourtant loin de sa mère et de son père, âgés respective-

ment de 77 et 82 ans, établis à Zurich. Malgré la distance, elle est très présente pour eux. Une fois par mois environ, elle leur rend visite et leur téléphone très régulièrement. Eveline est toujours à l'écoute. «Souvent, ma mère m'appelle pour se plaindre», reconnaît-elle. Alors, elle revient sur les événements afin d'en souligner les côtés positifs. «Je dis à ma mère, toi aussi tu dois choisir la manière dont tu veux vivre.»

Choisir entre le verre à moitié vide – comme l'une de ses connaissances qui vit très mal sa perte d'autonomie depuis qu'elle s'est blessée à une main. Ou alors, préférer le verre à moitié plein et suivre l'exemple d'une amie atteinte d'un cancer qui reste positive malgré la maladie. «Nous rencontrons tous des difficultés, c'est à nous de voir comment empoigner les événements, glisse avec philosophie Eveline. On a tous nos schémas de fonctionnement et ils s'accentuent avec l'âge.»

«Oser répondre à leurs envies, à ce qui les rend vivants»

Aider ses parents à être le plus sereins possible, c'est ainsi que la fille envisage son rôle. Comme lorsque son père a reçu une invitation à repasser son permis de conduire. «Sa première réaction était la colère face à cette perte de maîtrise de sa vie, se souvient Eveline. Cette situation le rendait très nerveux.» Mais après plusieurs échanges de mails avec sa fille, le père s'est rendu compte qu'il pouvait maîtriser la situation et s'est donné les moyens de réussir cet examen en reprenant des leçons de conduite. Ce qui n'empêche pas la fille de se faire du souci pour ses parents, notamment lorsqu'ils effectuent un long trajet en voiture.

Des moments pas toujours faciles à vivre

«Quand les parents vieillissent, on se rend compte que des limitations physiques et psychiques s'imposent, remarque Eveline. Et on doit les accepter.» Mais ce n'est pas toujours évident. «Ça les révolte. Et moi, ça me fait de la peine.»

«Oser répondre à leurs envies, à ce qui les rend vivants», c'est clairement ainsi que la Romande d'adoption imagine accompagner ses parents. Et de reconnaître qu'entre devoirs, besoins et envies, il est parfois difficile d'oser s'accorder des plaisirs. En particulier pour cette génération qui a connu la guerre et les privations et pour qui la priorité était de gagner de l'argent afin d'être à l'abri du besoin.

Alors, quand l'occasion s'est présentée, Eveline l'a saisie. S'étant rendu compte que sa mère avait apprécié de pratiquer l'aquagym lors d'un voyage, la fille l'a préinscrite à un cours dans une piscine près de chez elle. «Avant, ma mère n'aurait pas osé. C'est une petite conquête pour elle de sortir une fois par semaine avec une copine.»

Lire la suite en page 17

Vers une nouvelle tendresse

Lydia Müller, psychologue et psychothérapeute, Genève

Lydia Müller tient un portrait de sa mère aujourd'hui disparue.

Lydia Müller n'entretenait pas une très bonne relation avec sa mère. Elle avait pris soin en plus de s'en éloigner physiquement de plusieurs centaines de kilomètres. Jusqu'à ce que la psychologue, psychothérapeute et présidente de l'association genevoise Entrelacs – qui enseignait aux autres la manière d'accompagner les personnes en fin de vie – apprenne que celle qui l'a mise au monde était atteinte d'un cancer. «Je ne voulais pas rater la fin de vie de ma mère, alors je lui ai écrit une lettre dans laquelle je la remerciais d'avoir été à ma porte d'entrée – naissance – et lui ai écrit vouloir être à sa porte de sortie.» Touchée par «la plus belle lettre d'amour jamais reçue», la mère a répondu qu'elle et son mari attendaient leur fille à bras ouverts.

Une relation entre deux adultes

Fille et parents ont alors évoqué la souffrance, la fin de vie. Grâce à ce rapprochement, Lydia Müller est devenue «une femme qui accompagne une autre femme» et ne se comporte plus comme un enfant qui attend quelque chose de ses parents. «Il y a un côté affectif qui tombe et qui donne lieu à une nouvelle tendresse. Comme je n'attendais plus rien, je n'étais pas déçue.» Elle a appris à aimer sa mère à partir de là, dans son inconditionnalité.

Aux personnes qui suivent les séminaires «Devenir parents de ses parents» organisés par Entrelacs, elle conseille également d'écrire une lettre (qu'elles n'envoient pas forcément). Le but: exprimer ce qui ne va pas dans la relation. «Il faut souvent poser le négatif pour voir le positif, reconnaître ce que les parents nous ont appris», constate la psychologue. En discuter avec d'autres personnes dans la même situation permet de se libérer de la culpabilité, de mieux comprendre les parents et de changer d'optique afin de mieux les accompagner.

www.entrelacs.ch

Conférence de Lydia Müller: «Aïe! Mes parents se font vieux!», mardi 24 novembre à 20 h 15 au Museum d'histoire naturelle, route de Malagnou 1, Genève.