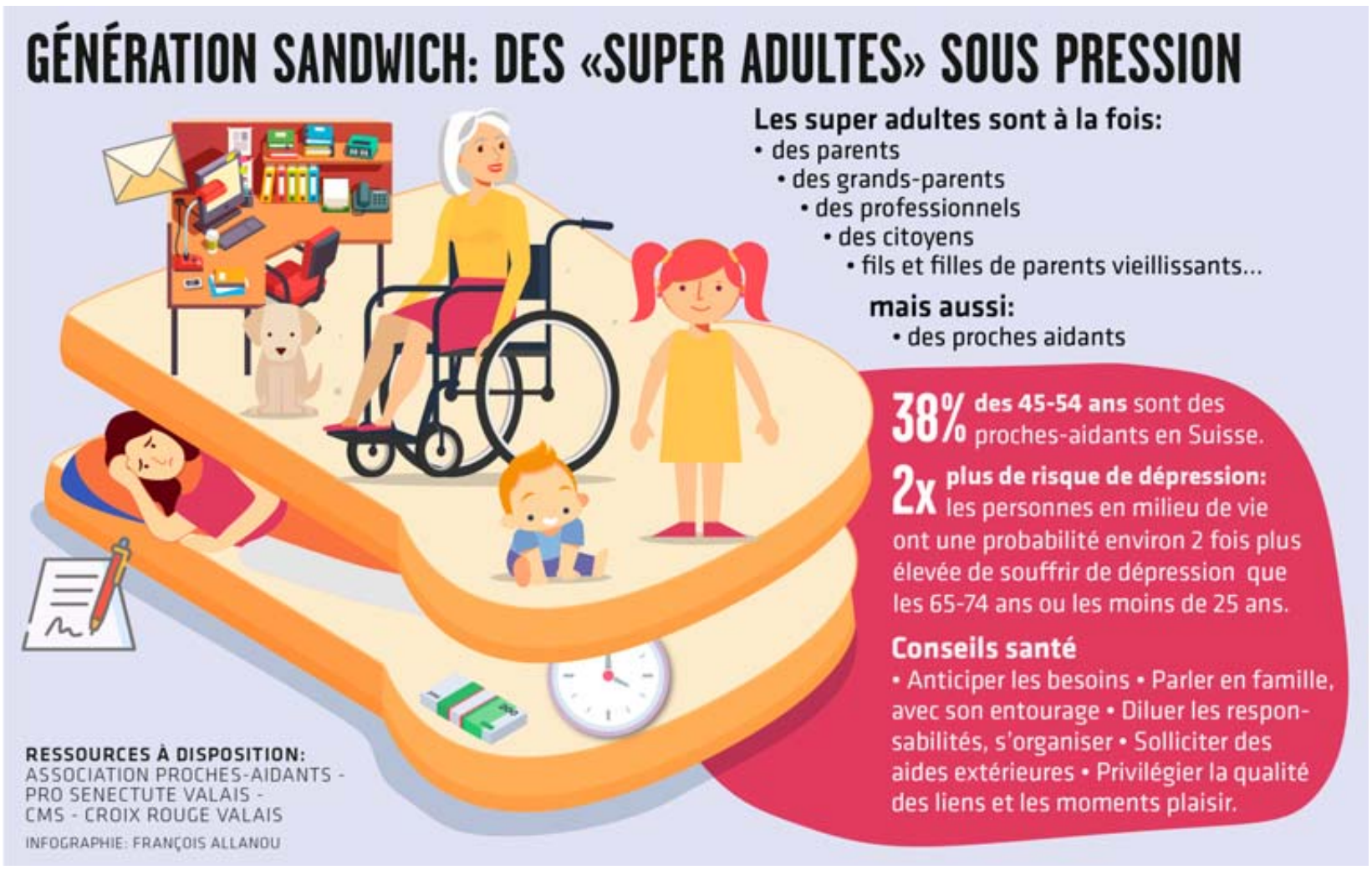
Comment soulager la pression vécue par la génération sandwich ?

STRESS Dès la quarantaine, le poids des responsabilités augmente. Entre jeunes enfants et parents vieillissants, la charge mentale se multiplie et engendre un stress important. Quelques conseils pour mieux vivre cette transition.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP



« Au départ, la génération sandwich correspondait surtout à des aidants baby-boomers, souvent âgés de 40 à 60 ans. Aujourd'hui, avec le vieillissement de la population, cette réalité s'étend: la génération X est pleinement concernée, et la génération Y commence elle aussi à y être confrontée», souligne Catherine Moulin Roh. Ces personnes pivots avancent sur plusieurs fronts: elles travaillent souvent à plein temps, tiennent la maison, gèrent l'organisation familiale et doivent pouvoir répondre à deux types de besoins, parfois urgents: soutenir un enfant tout en accompagnant un parent vieillissant — sans compter leurs propres transitions et aléas à traverser (séparation, surcharge professionnelle, soucis de santé, changements de vie).

On est souvent pris de court

«La situation s'accélère lorsqu'un des deux parents décède, en cas de maladies chroniques ou lorsque des formes de démence s'installent. Il faut composer avec, et bien souvent on est pris de court», rappelle Catherine Moulin Roh. Concrètement, des gestes auparavant simples deviennent compliqués: le parent n'est plus à l'aise pour gérer les paiements en ligne, se déplacer en voiture, faire son ménage ou entretenir le jardin. Peu à peu, les coups de main ponctuels se transforment en aides régulières, puis en véritable prise en charge du quotidien.

Le basculement n'est pas toujours immédiat souligne Catherine Moulin Roh: «On ne réalise pas tout de suite que des aménagements et une nouvelle organisation sont nécessaires.

«EN DILUANT LES RESPONSABILITÉS ET EN ADOPTANT UNE NOUVELLE ORGANISATION, ON S'ÉPUISE MOINS.»

CATHERINE MOULIN ROH
RESPONSABLE DU DOMAINE PROMOTION DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION À PROMOTION SANTÉ VALAIS.

Mais la charge mentale augmente, avec son lot de fatigue, voire d'épuisement.» Et le corps suit: certaines personnes développent aussi des troubles musculosquelettiques ou des problèmes digestifs, signes d'une pression qui s'installe dans la durée. Faute de temps, quand on a l'impression de devoir s'occuper de tout le monde, la culpabilité s'invite avec un stress de compassion: on se reproche de ne pas en faire assez, on repousse le repos, on oublie ses propres besoins. Dès lors, une question devient centrale: comment éviter d'être submergé?

Anticiper, en parler et s'organiser

Difficile pour un parent d'accepter de nouvelles limitations et de passer d'aidants à aidés. Catherine Moulin Roh conseille d'anticiper la situation et d'en parler pour mieux l'appréhender et identifier les besoins. «Une répartition des tâches se discute au sein du couple ou avec la fratrie si elle existe. Si on est seul, on peut s'appuyer sur la famille élargie, des voisins ou des amis qui connaissent nos parents. Ils deviennent nos yeux et nos oreilles.» On peut par exemple, créer un groupe WhatsApp pour coordonner les tâches. Elle rappelle que «des aides extérieures sont aussi à disposition pour alléger les tâches: repas à domicile, déplacements, aides ménagères etc. En diluant les responsabilités et en adoptant une nouvelle organisation, on s'épuise moins.» Il est aussi possible parfois d'en parler avec son employeur pour aménager ponctuellement les horaires de travail et prévenir l'épuisement. S'ouvrir aux collègues, souvent confrontés aux mêmes réalités, offre une écoute voire des solutions.

Apprendre à dire non et à réévaluer nos priorités renforce notre bien-être. Car, ces étapes de vie durent parfois plusieurs années. Se réserver des moments pour soi, avec ses enfants mais aussi avec la personne aidée renforce la qualité des liens et atténue le sentiment de culpabilité. Une présence aimante, un thé partagé, regarder un album de photos ensemble met en pause les tracas administratifs et les tensions inhérentes à ces transitions de vie. Pour Catherine Moulin Roh: «Quand on privilégie le partage et qu'on n'impose rien avec la force, on a tout à y gagner.» ●

TÉMOIGNAGE

«Mettre en place un réseau informel m'a soulagé »

Fils unique, Alain a 34 ans quand son père décède. «Ma mère a dû gérer le quotidien seule. J'ai surtout pris le relais pour les questions administratives, car elle n'avait jamais assumé cela. Elle avait une très bonne santé et son autonomie n'était pas péjorée à ce moment-là même si elle ne conduisait pas. On a réfléchi ensemble à de nouvelles activités comme des cours de gymnastique qu'elle a pratiqués longtemps.» En couple, Alain a deux filles en bas âge, il assume bien cette transition. Vingt ans plus tard, sa maman âgée de 85 ans requiert plus d'attention, ses enfants sont encore aux études. «J'ai dû gérer plus de visites médicales pour ma maman. Elle souffrait aussi plus de la solitude car ses amis décédaient peu à peu. J'ai alors anticipé sa perte d'autonomie et sollicité des structures comme Pro Senectute ou le CMS pour la livraison des repas. La voisine, ses amies et une personne formée aux soins ont été d'une aide précieuse car je travaillais à 100%.» Alain se souvient des tensions, de la difficulté à lui faire accepter de l'aide extérieure: «Je passais la voir tous les soirs chez elle après mon travail. J'étais stressé, épuisé et je culpabilisais quand je m'octroyais des respirations.» Petit à petit, sept à huit personnes étaient nécessaires pour assurer son maintien à domicile. «Mettre en place tout ce réseau informel et formel m'a soulagé.» Puis, pendant le Covid, la santé de sa maman se péjore. Une chute engendre son hospitalisation et une entrée définitive au home. «Ce fut une nouvelle phase difficile à accepter pour elle et compliquée à vivre pour moi. Le personnel m'a beaucoup rassuré et conseillé pour vivre au mieux cette nouvelle étape. C'est encore un stress quand je dois voyager mais je sais que je peux compter sur ma famille et ses amis pour un relais en mon absence. C'est précieux.» ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.