

PARENTS ÉTERNELS À LA RETRAITE

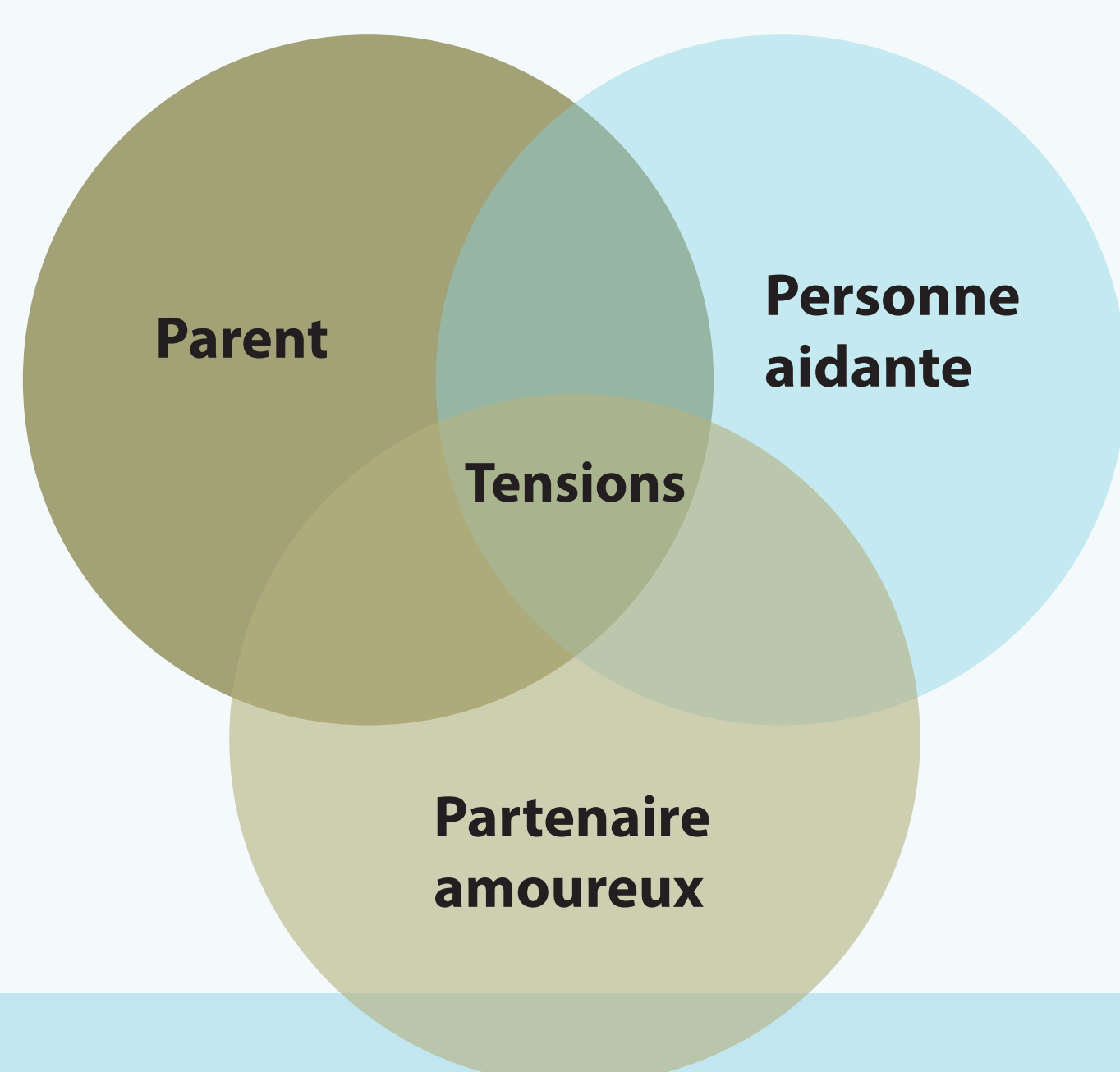
Prix étudiants de l'ARC
ÉDITION 2023-2026
2^e prix
Megan Charbonneau
Étudiante en Techniques d'intervention en criminologie
Cégep de Drummondville
Sous la supervision de Carmen Lemelin, enseignante de psychologie et chercheuse

PROBLÉMATIQUE ET MISE EN CONTEXTE

Au Québec, environ 45 000 familles soutiennent un enfant adulte vivant avec une incapacité (ISQ, 2004). À la retraite, ces *parents éternels* doivent simultanément concilier trois rôles : aidante ou aidant, parent, amoureuse ou amoureux. De plus, ils composent avec leur propre vieillissement et celui de leur enfant, phénomène désigné comme le *double vieillissement* (Band-Winterstein et al., 2014). Cette réalité complexe les expose à l'épuisement et à la détresse psychologique, alors que peu d'outils concrets existent pour les soutenir ou pour outiller les personnes intervenantes qui les accompagnent.

CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL

- Conciliation des rôles (Amstad et al., 2011)
- Burn-out parental, épuisement amoureux et épuisement de la personne aidante (Mikolajczak et al., 2020; St-Père, 2015)
- Double vieillissement (Band-Winterstein et al., 2014)



OBJECTIFS

Améliorer les services offerts aux *parents éternels* en outillant les organismes quant à leur réalité.

1. Identifier les facteurs de protection et de risque liés à la conciliation des rôles afin de prévenir les épuisements.
2. Mettre au point une formation asynchrone en modules.
3. Concevoir une trousse d'intervention destinée aux organismes.
4. Évaluer l'appréciation de la formation.

MÉTHODOLOGIE

- Recherche-action de trois ans (2023-2026)
- Gouvernance participative (organismes en proche aide et parents)
- Recension des écrits
- Trente et une entrevues semi-dirigées, approche thématique mixte (Paillé et Mucchielli, 2003)
- Les outils coconstruits ont été validés auprès de 18 parents

Approbation par le comité d'éthique de la recherche du cégep de Drummondville : CER-CD-2304

RÉSULTATS

Objectif 1)

Quatre types de tensions dans la conciliation des rôles : entre les rôles de parent et de personne aidante ; entre la vie parentale et la vie amoureuse ; entre le rôle de personne aidante et le vieillissement ; et entre la dynamique parentale et la fratrie.

Parmi les 19 personnes participantes, 6 présentaient des symptômes d'un épuisement parental, 2, ceux d'un épuisement d'aidance et 1, ceux d'un épuisement amoureux.

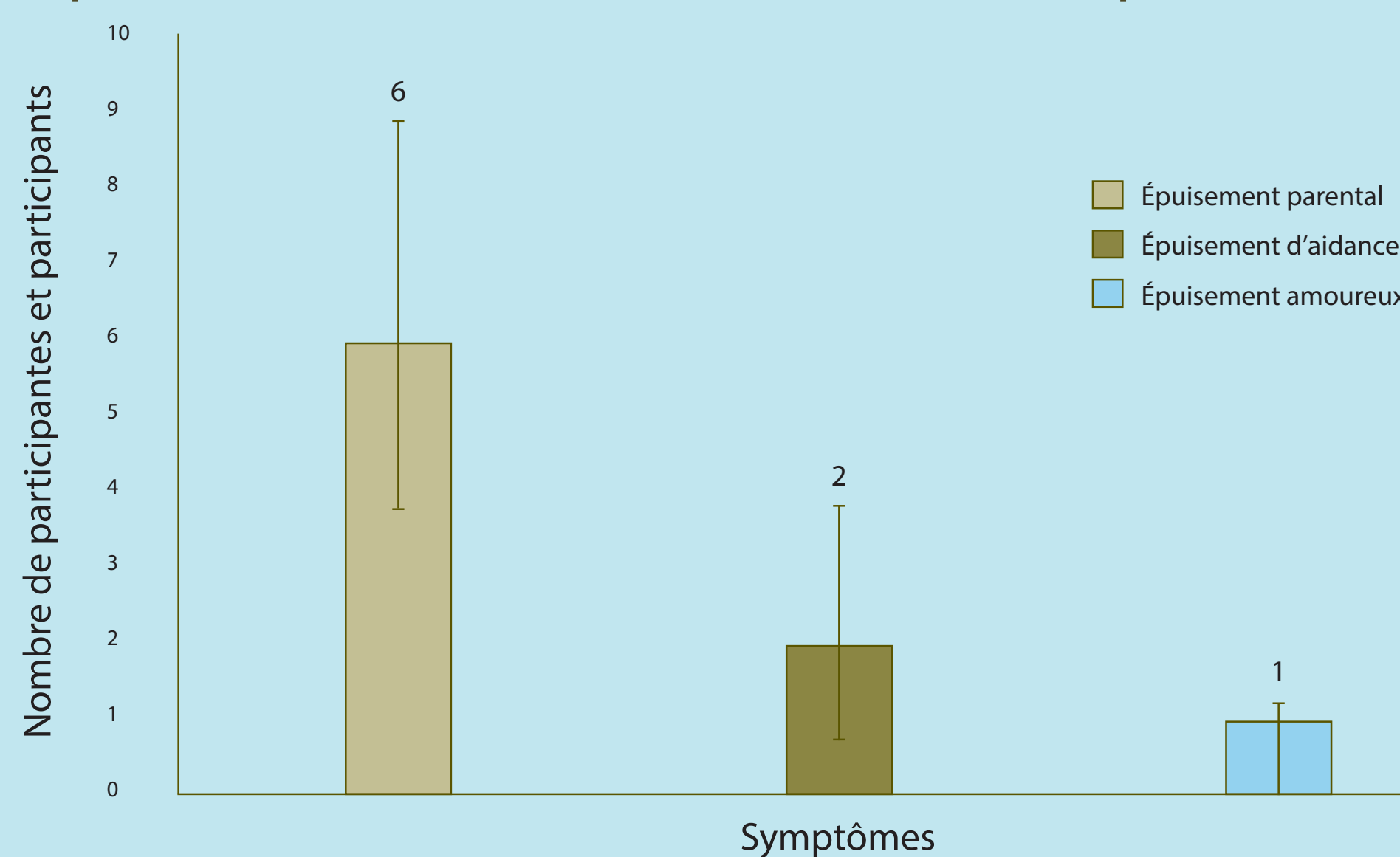


Figure 1 : Nombre de participantes et participants ayant des symptômes des différents épuisements.

Les facteurs de protection identifiés incluent l'optimisme, la résilience, l'implication de la personne conjointe et l'accès aux services ; les facteurs de risque comprennent l'isolement, l'absence de répit, la monoparentalité et la précarité financière.

Objectifs 2 et 3)

- Soixante-sept outils ont été créés, 1 prologue, 3 modules asynchrones et une liste de références accompagnant chaque module.

Objectif 4)

Testés par 18 parents (un ou plusieurs modules) = résultats positifs sur l'ensemble.

- Contenu clair et structuré (4,56/5)
- Exemples de témoignages pertinents (4,68/5)
- Sentiment d'avoir de meilleurs outils. (4,4/5)
- Qualité audio et vidéo (4,52/5)

Perçus comme crédibles, pertinents et motivants.

| Dimension évaluée | Tout à fait d'accord | D'accord | Neutre | Pas d'accord | Total positif (sur 25) | % positif (sur 25) | Score moyen |
|--------------------------------------|----------------------|----------|--------|--------------|------------------------|--------------------|-------------|
| Contenu clair et bien structuré | 20 | 2 | 0 | 3 | 22 | 88 % | 4,56/5 |
| Exemples et témoignages pertinents | 20 | 3 | 1 | 1 | 23 | 92 % | 4,68/5 |
| Sentiment d'être bien outillé | 14 | 6 | 2 | 3 | 20 | 80 % | 4,4/5 |
| Qualité audio et vidéo satisfaisante | 16 | 7 | 1 | 1 | 23 | 92 % | 4,52/5 |

Tableau 1 : Évaluation appréciative des modules - *Parents éternels* à la retraite
N = 25 réponses - Modules 1, 2 et 3

CONCLUSION

Comble un vide important en documentant les enjeux des *parents éternels* et en offrant des ressources ancrées dans leur réalité.

LIMITES

- Surreprésentation des femmes (84 %)
- Recrutement via les organismes partenaires

PERSPECTIVES

- Expérience des pères
- Parents monoparentaux
- Famille immigrante
- Suivi pour évaluer l'effet réel des outils sur la prévention de l'épuisement et la conciliation des rôles

RÉFÉRENCES

- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 151–169.
- Band-Winterstein, T., Avieli, H., & Sadan, O. (2014). Aging parents caring for children with lifelong mental health problems. *International Journal of Mental Health Nursing, 23*(6), 567–576.
- Institut de la statistique du Québec. (2004). *L'incapacité dans les familles québécoises : composition et conditions de vie des familles, santé et bien-être des proches*. Gouvernement du Québec.
- Mikolajczak, M., Roskam, I., et Zech, E. (2020). *Burn-out parental. Comprendre, diagnostiquer et prendre en charge*. De Boeck Supérieur.
- St-Père, F. (2015). *Le burn-out amoureux*. Éditions de l'Homme.
- Paillé, P., et Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin.

PARTENAIRES

CONNEXION STCC.OO
Regroupement des associations de personnes traumatisées crâniocérébrales du Québec

Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

RT21
Regroupement pour la Trisomie 21

Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

L'Antr' Aidant
Semer - Stallier - Humaniser

Appui proches aidants

cap
santé mentale

4 ans Fondation Le Pilier

L'accompagnateur

Association des Personnes Handicapées de Portneuf

Sans Quiber Sans