

LU POUR VOUS

Je suis devenu le parent de mes parents - Aider les aidants

VALINDUCQ V.

Editions Stock, 2023, ISBN 2234095476, 19,50 euros, 240 p.

Au premier regard, ce livre pourrait passer pour la banale autobiographie d'un chroniqueur de télévision. L'œil du lecteur curieux découvrira cependant qu'il s'agit en fait du témoignage poignant d'un fils et médecin, devenu parent avant d'enfanter, et aidant avant d'être diplômé. Un témoignage que ses lecteurs, soignants ou non, trouveront probablement un jour utile par les mots et la lumière qu'il pose sur la condition d'aidant d'une personne atteinte d'une affection médicale chronique et invalidante, condition d'aidant qui concernera environ un actif sur quatre en France d'ici 2030, évoque l'auteur.

Issu d'un milieu ouvrier, dockers de père en fils, Vincent Valinducq travaille au port du Havre lorsqu'il entame ses études de biologie. À 24 ans, il décide d'arrêter de travailler et entame des études de médecine; c'est alors que sa mère, âgée d'une cinquantaine d'années seulement, développe les premiers signes et symptômes mnésiques qui bouleverseront les quatorze années suivantes. Un climat d'hypervigilance s'installe dans le foyer du carabin et de son père et frère dockers. Chaque oubli ou inattention suscite une vague de panique et d'angoisse et fait émerger de plus en plus de stratégies compensatrices dans la vie quotidienne. L'auteur décrit le chahut émotionnel qui l'habite à chaque signe entre l'agacement, face à tout épisode suspect, et la peur de la probable maladie dégénérative insidieuse et précoce. La consultation et le suivi en neurologie confirment une maladie neurodégénérative, apparentée à une maladie d'Alzheimer; rien ne semble pouvoir l'arrêter ni la ralentir et Vincent Valinducq, à la fois aidant proche et principal interlocuteur médical de par sa formation en cours, décrit la frustration et l'impuissance qu'il ressent. La famille est soudée autour d'une femme qui perd progressivement ses fonctions cognitives dans une longue et pourtant rapide glissade vers la



démence, à l'inverse - précise-t-il - des nouveau-nés qui eux se développent vers la vie active.

Une promesse est faite : l'auteur et sa famille refusent l'idée d'institutionnaliser leur mère. Sans jamais porter de jugement sur les familles qui en décident autrement, Vincent Valinducq raconte les innombrables sacrifices et adaptations du quotidien qu'ont décidé de faire son père, son frère et lui, quatorze années durant. Ce n'est qu'au bout de huit années d'aidance familiale qu'ils ont finalement fait appel à des aides extérieures : long parcours administratif et humain, parsemé d'essais-erreurs. Après plusieurs déceptions, ils font la rencontre de Sandrine, qu'ils surnomment « Mary Poppins » et qui semble les réconcilier avec l'idée de demander de l'aide et de ne plus tout porter seuls, tous dockers qu'ils furent. Sandrine, « auxiliaire de vie », s'exprime en fin de cet ouvrage qui annonce dès son sous-titre être un plaidoyer pour « aider les aidants ».

L'auteur partage dans son livre un point de vue à la fois émotionnel et professionnel sur les différentes vies qu'il a dû mener de front dès l'âge de 20 ans. Il précise qu'environ un tiers des aidants proches meurent peu après la personne aidée et nous rappelle implicitement que ce type de situations n'arrive pas qu'aux autres. Ayant eu recours à un suivi psychologique, il insiste sur le fait qu'il est vital de s'autoriser à communiquer et à demander de l'aide à l'extérieur, qu'il s'agisse des services d'aide à domicile, des politiques de santé ou du support psychologique et éventuellement psychiatrique.

Par cet ouvrage et ses nombreuses interventions médiatiques, Vincent Valinducq est devenu un aidant des aidants.

D.-C. FRENCH
Service de Psychiatrie - Laboratoire du Sommeil
H.U.B - Hôpital Erasme (ULB)