A18
Parler à votre parent

Parler concrètement de ce qui vous inquiète, sans retirer à votre parent sa place dans la décision.

Cette fiche n'a aucune valeur administrative. Elle fait partie de la boîte à outils Les Décisions de l'aidant. Elle ne remplace ni un avis médical, ni l'évaluation des professionnels de votre territoire.

Cette fiche ne sert pas à obtenir un oui. Elle sert à tenir une conversation. Un parent lucide a le droit de refuser une aide, même quand ce refus vous inquiète.

L'ESSENTIEL EN UNE PHRASE

Les autres outils vous aident à parler à vos frères et sœurs, à votre employeur, à l'administration. Celui-ci est le seul qui parle de la conversation la plus difficile.

POURQUOI CETTE CONVERSATION ÉCHOUE

Rarement à cause des mots. Presque toujours à cause de ce qui vient avant : cinq sujets à la fois, au mauvais moment, avec la conclusion déjà décidée. Votre parent le sent tout de suite, et il se défend. Pas contre la douche antidérapante. Contre ce qu'elle annonce : qu'il perd sa place.

Une règle simple change presque tout : un sujet par conversation, un fait précis, et un essai limité dans le temps. Ce qu'on peut arrêter, on le refuse beaucoup moins.

Ce que cette fiche ne fait pas

Elle ne cherche pas à faire dire oui. Tant que votre parent est capable de décider, il a le droit de refuser. Même quelque chose qui le protégerait. Cette fiche sert à une chose : que son refus porte sur une proposition claire, et pas sur la façon dont elle a été amenée.

AVANT : trois décisions à prendre seul

1	Choisir UN sujet. Pas toute la liste. Le plus urgent selon l'outil A01, « Les quatre piliers », ou le plus facile à accepter. Les deux se défendent, mais pas en même temps.
2	Choisir le moment. Pas après une chute, pas au téléphone, pas pendant un repas de famille. Un moment calme, sans témoin, sans train à prendre.
3	Décider à l'avance de ce que vous accepteriez comme demi-victoire. Si vous arrivez avec une seule issue possible, vous repartirez avec un conflit.

Le sujet, un seul	
Le fait précis, daté, que je vais citer	
Ce que j'accepterais comme premier pas	

LES CINQ TEMPS DE LA CONVERSATION

Le temps	Le principe	Ma formulation
Observation	Un fait, sans jugement ni généralisation. « J'ai remarqué que… »	
Préoccupation	Ce que ça vous fait, à vous. « Ce qui m'inquiète, c'est… »	
Question ouverte	Vous lui rendez la parole. « Comment tu le vis, toi ? »	
Option d'essai	Limitée, datée, et qu'on peut arrêter. « Serais-tu d'accord pour essayer… jusqu'au… ? »	
Accord de suivi	Même si c'est non. « On en reparle le… »	

Le deuxième temps, c'est celui qu'on saute le plus souvent. C'est pourtant le plus important. « Tu ne peux plus » parle de votre parent, et il se défend. « Je m'inquiète » parle de vous, et ça ne se conteste pas.

DÉCODER LE REFUS

Un non porte rarement sur ce qui vient d'être proposé. Comprendre ce qu'il veut vraiment dire permet de répondre à la bonne objection.

Ce qui est dit	Ce que ça veut souvent dire	Ce qui peut débloquer
« Je ne suis pas encore là. »	La peur de la pente : accepter une barre d'appui, c'est admettre la suite.	Proposer clairement du provisoire, avec une date où on l'enlève.
« Ça coûte trop cher. »	Parfois vrai. Souvent une façon polie de dire non.	Donner le chiffre exact. Si le refus tient après le chiffre, le problème était ailleurs.
« Je ne veux déranger personne. »	De la culpabilité, pas un refus du besoin.	Dire ce que ça vous coûte à vous aujourd'hui. Le besoin devient le vôtre.
« On verra plus tard. »	Un besoin de temps, pas toujours un refus.	Fixer une date précise pour en reparler, et s'y tenir.
« C'est chez moi. »	Une question de chez-soi et de place, pas de sécurité.	Lui laisser choisir le comment : le modèle, la couleur, l'endroit, l'intervenant.
« Tu veux me mettre en maison. »	La peur que toute aide soit une première marche.	Dire ce que vous ne demandez pas, avant de dire ce que vous demandez.

L'OPTION D'ESSAI : la seule chose qui marche vraiment

Ce qui est pour toujours, on le refuse. Ce qui est limité, on l'essaie. Proposez toujours avec une durée, et une porte de sortie.

Au lieu de	Proposez
« Il faut quelqu'un pour le ménage. »	« On essaie deux heures le mardi, pendant un mois. Si ça ne te convient pas, on arrête. »
« Tu dois porter la téléalarme. »	« Tu la portes trois semaines. Après, tu me dis. »
« Il faut installer une douche. »	« On demande juste un avis gratuit à un ergothérapeute. Tu décides après. »
« Tu ne devrais plus conduire. »	« On fait le trajet ensemble une fois, et tu me dis ce que tu en penses. »

Une réserve sur la dernière ligne : la conduite met en jeu la sécurité des autres. Si vous voyez un danger réel, la conversation ne suffit plus. Il faut en parler au médecin traitant.

QUAND ÇA N'ABOUTIT PAS

C'est le cas le plus fréquent, et ce n'est pas votre échec. Une première conversation sert souvent à poser le sujet, pas à le régler. Trois choses à faire quand même.

1	Fixer une prochaine fois, avec une date. Un sujet refermé sans date ne se rouvre jamais au bon moment.
2	Noter ce qui a été accepté et ce qui a été refusé, avec la date. Les positions bougent, et dans six mois vous ne vous en souviendrez plus.
3	Ne pas refaire la conversation le lendemain. Pourquoi ? Parce que la répétition transforme une inquiétude en pression. Et une pression en conflit.

Date	Ce qui a été accepté	Ce qui a été refusé	Prochain point le

La limite de cette fiche

Vous êtes seul face à un refus qui vous inquiète ? La plateforme d'accompagnement et de répit de votre secteur propose de l'écoute et des groupes de parole. Ce sont des professionnels qui entendent cette conversation tous les jours.

Si le refus met votre parent en danger tout de suite (danger à la maison, dénutrition, errance, traitement arrêté), il ne s'agit plus de préparer une conversation. L'outil A10, « Les premiers gestes après un signal d'alerte », dit quoi faire, aujourd'hui. Et si c'est sa capacité à décider qui pose question, c'est au médecin traitant de l'évaluer, pas à vous.

À enchaîner avec

L'outil A01, « Les quatre piliers », pour choisir le premier sujet. L'outil A12, « Adapter le logement », pour les propositions d'aménagement. Et l'outil A10, « Les premiers gestes après un signal d'alerte », si le refus crée un danger immédiat.

A18 · Parler à votre parent

Version 1.4, octobre 2026. La dernière version est toujours sur la page de téléchargement. Le code A18, lui, ne change jamais. Cette fiche accompagne le livre « Devenir aidant familial sans s'effondrer » (Nicolas MARVING). Le livre explique dans quel ordre prendre les décisions, et pourquoi.