



Le Figaro / madame Figaro (site web)
dimanche 22 mars 2026 - 07:00 UTC +01:00 783 mots

Bien-être ; Psycho

Pourquoi est-il essentiel de dire à nos parents vieillissants qu'on les aime ?

Lena Couffin

Au fil des ans, dire «je t'aime» à ses parents ou les prendre dans ses bras se fait souvent plus rare. Magalie Bonnet-Llompарт, psychologue clinicienne, rappelle à quel point cette tendresse reste nécessaire et urgente, pour eux comme pour soi.

En dehors des discours aux mariages et aux enterrements, quand prend-on vraiment le temps de dire à ses [parents](#) qu'on les aime ? Entre pudeur et habitudes, on néglige parfois les gestes et paroles tendres envers eux, surtout une fois devenu adulte. Pourtant, ces preuves d'affection ont de véritables vertus, affirme Magalie Bonnet-Llompарт, psychologue clinicienne et professeure de psychologie clinique et psychopathologie du vieillissement à l'université Marie et Louis Pasteur à Besançon. «La tendresse, particulièrement celle qui passe par le toucher, est essentielle dans la relation entre parents et enfants, assure-t-elle. Elle apaise des réflexions sur le vieillissement et la vulnérabilité mutuelle, et permet d'améliorer le bien-être émotionnel des deux parties». Loin de l'injonction de devoir aimer son parent coûte que coûte, les gestes d'affection peuvent même venir panser certaines plaies.

Apaiser l'angoisse existentielle

La tendresse entre un enfant et son parent n'est pas uniquement bénéfique durant l'enfance. La quarantaine et la cinquantaine sont des décennies qui peuvent [soulever de nombreux questionnements existentiels](#), souligne Magalie Bonnet-Llompарт. Et c'est souvent au même moment que l'on voit vieillir ses parents. «Un parent qui s'affaiblit nous confronte à leur finitude», explique la psychologue clinicienne. On prend conscience qu'ils ne sont pas éternels et que notre mort se rapproche également. «Faire face à leur fragilité peut amplifier la nôtre et générer de l'angoisse et un sentiment d'insécurité», indique-t-elle. Se dire «je t'aime» ou se prendre dans les bras peut être un véritable réconfort durant ces transitions de vie.

» **LIRE AUSSI** -[«Je me suis toujours promis de ne pas devenir comme elle» : peut-on pardonner à sa mère ?](#)

Réparer avec des mots ou des gestes

Le vieillissement des parents peut aussi raviver des souvenirs et émotions de l'histoire familiale, poursuit Magalie Bonnet-Llompарт. «La tendresse peut ainsi s'inscrire dans une envie de remercier ou de réparer d'éventuels liens chahutés», observe-t-elle. Ce bilan reste très personnel et peut dépendre de la [relation adulte entre un parent et son enfant](#) dans le passé. «Pour certains, des échanges tendres sont la quête de toute une vie, et la vulnérabilité des parents offre l'opportunité de soulager cette tension», explique la spécialiste.

Exprimer des sentiments pendant cette période, en disant «je t'aime» par exemple, peut aussi éviter des regrets futurs. «En consultation, je constate souvent que les patients qui ont accompagné leurs parents en fin de vie ressentent un soulagement d'avoir pu leur dire tout ce qu'ils avaient sur le cœur, témoigne la psychologue clinicienne. C'est comme si l'on avait besoin de faire savoir à son parent le type de parent qu'il a été, de lui dire "je sais que tu as fait de ton mieux". Cela permet de s'alléger d'un poids». Et quand les mots peinent à sortir, les gestes affectueux peuvent être une alternative tout aussi efficace et faciliter la connexion.

Apprendre à inverser les rôles

Être tendre avec son père ou sa mère revient également à lui faire un cadeau. «Plus les personnes vieillissantes avancent en âge et moins elles sont touchées physiquement, si ce n'est dans le cadre de soins, rappelle la professeure. Les mots et gestes doux leur permettent d'être réalimentés narcissiquement, à une période de vie où ils sont de plus en plus confrontés aux pertes». Une façon de leur montrer finalement qu'ils comptent encore.

» **LIRE AUSSI** -[«L'ouvrir nous a semblé insurmontable» : peut-on lire le journal intime de ses parents après leur mort ?](#)

Pour certains, [le déclin de leurs parents est difficile à accepter](#) , et la tendresse peut faciliter cette épreuve. Magalie Bonnet-Llompart en est persuadée : les gestes ont parfois plus de résonance que les mots. Ils communiquent que l'on comprend que l'autre a besoin de nous. «Une main posée sur la leur peut signifier "je suis là et tu peux t'appuyer sur moi"», illustre-t-elle. En se montrant affectueux, on accepte alors peu à peu de prendre soin d'eux et d'inverser les rôles. «Mais cette inversion n'est jamais complète, et les parents continuent souvent à veiller sur nous à leur manière», rassure la psychologue. On peut déceler leur tendresse quand ils essaient de nous ménager, par exemple. De quoi se renvoyer un sentiment de protection mutuel.

Voir aussi :

[Les 5 conseils de psychologues pour se préparer à la retraite](#)

[Faut-il inciter ses parents à aller voir un psy ?](#)

[«Ma réussite souligne son échec» : ces enfants qui souffrent de la jalousie d'un parent](#)

[Cet article est paru dans Le Figaro / madame Figaro \(site web\)](#)

Note(s) :

Mise à jour : 2026-03-23 00:27 UTC +01:00

© 2026 Le Figaro. Tous droits réservés.

Le présent document est protégé par les lois et conventions internationales sur le droit d'auteur et son utilisation est régie par ces lois et conventions.

news-20260322-LFZ-1f11eeb4-3c79-6c7e-b37a-cd07918f229f