

# RACONTE CE LIVRE

## Vincent VALINDUCQ - Je suis devenu le parent de mes parents

### Les mots d'un fils ...

Vincent Valinducq, ce médecin généraliste parisien au parcours si humain et profondément inspirant, originaire du Havre, nous touche au cœur par sa persévérance et son empathie infinie envers ceux qui souffrent en silence.

Imaginez un jeune homme qui, dès l'enfance, rêve d'être médecin pour soulager les autres, mais qui, par fidélité familiale, enfle l'uniforme de docker à 18 ans, sur les quais comme son père et son grand-père avant lui.

Diplômé à 33 ans, il exerce depuis 2015 en médecine générale à Paris, cette spécialité qu'il chérit comme la plus exigeante, celle qui tisse un lien intime avec les patients, entre diagnostics complexes et écoutes bienveillantes qui sauvent autant d'âmes que de corps.

Nous le connaissons notamment à l'écran, depuis 2019 grâce à sa participation dans des séries documentaires touchantes, tel que dans l'émission **"Bonjour !"** sur TF1, aux côtés de talents comme Sandrine Arcizet. Il y apporte sa chaleur quotidienne, et offre des précieux conseils, pour guider, sensibiliser et informer le grand public en santé.

Lorsque nous lisons "Je suis devenu le parent de mes parents", Vincent Valinducq, ce révèle d'une authenticité déchirante, sans aucun doute forgée par treize années de dévouement, en tant qu'aidant principal de sa mère Nadine.

Diagnostiquée à seulement 52 ans d'une maladie neurodégénérative voisine d'Alzheimer, elle voit sa vitalité s'effiloche, inversant brutalement les rôles : le fils devient le pilier, le "parent" de ses propres parents.

Dans son témoignage autobiographique, il nous ouvre les portes de cette réalité qui touche 1 famille sur 5, avec une pudeur qui serre le cœur et des touches d'humour salvatrices qui allègent le poids du récit.

On y lit les nuits blanches à veiller, l'épuisement physique qui le cloue. Une épaule douloureuse pendant un an, ignorée au profit du devoir filial, la prise de conscience tardive qu'il est bien plus qu'un "simple" fils : un aidant à temps plein, invisible aux yeux du monde.

Tendrement il parle de son père, son héros discret, mais aussi de cette équipe familiale plus que soudée, qui accompagne le soin. Vincent ne s'arrête pas aux ombres, il célèbre les éclats de joie fugaces, ces rires partagés, ces instants complices qui rappellent que l'amour transcende la maladie, tissant un fil d'humanité au milieu du chaos.



Loin d'être un simple plaidoyer, ce livre est un baume empathique pour les 11 millions d'aidants familiaux en France. Ces enfants qui veillent sur un parent fragile, ces parents soutenant un enfant malade, tous ces proches dont le fardeau est si lourd, si solitaire.

Vincent, avec sa voix douce et ferme, brise l'isolement, nous invite à voir ces héros du quotidien, à repenser le soutien sociétal qui leur manque cruellement : **un peu plus de reconnaissance, de répit, de solidarité.**

**«De l'étudiant de nuit à l'auteur qui guérit par les mots voici un écho poignant d'une empathie infinie, pour ces héros du quotidien».**

Comme nous nous appliquons toujours à le faire, nous lançons un appel à la bienveillance et à l'action.

Si vous êtes aidants ou victimes d'injustice institutionnelle, ou témoin d'une situation de détresse, ne restez pas seul. Parler, c'est déjà se libérer. Des structures existent pour écouter, accompagner et protéger :

- 3919 – Violences Femmes Info, numéro national gratuit et anonyme.
- UNAFAM : Service national "ÉCOUTE-FAMILLE" au 01 42 63 03 03
- France Victimes (116 006), service d'aide psychologique et juridique.
- Psy-EMOI et sa ligne ÉCOUTE-EMOI 09 734 109 08

