

LAJ TIBO

LES COULISSES
DU SOIN

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

BENETEAU CLARA
BRETAUDEAU LUCIE
BENETEAU JULIE
CANEVET ENORA
MORILLON KAREN

GUIGNARD LAETITIA
OTT NICOLE
DEVAUD TIPHAIN
THIBAUT KAREN
ALLEMANN OPHÉLIE

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042532178

Dépôt légal : août 2026

Introduction

Du jour où j'ai découvert le métier d'aide-soignante, on m'a parlé de bienveillance, d'empathie, d'humanité.

On m'a parlé d'un métier de cœur.

Mais personne ne m'avait préparée aux coulisses.

Derrière les portes des EHPAD, derrière les sourires échangés dans les couloirs lorsque les familles sont présentes, se cache une autre réalité. Une réalité faite de tensions, de rivalités, de jalousies... et parfois de harcèlement.

Quand vous rendez visite à un proche en EHPAD ou à l'hôpital, vous voyez des soignants qui rient ensemble. Vous imaginez une équipe soudée. Moi aussi, je l'ai cru.

Pourtant, entre ces murs, certains professionnels s'épuisent.

On ne parle pas seulement du manque de moyens.

On ne parle pas seulement de la charge de travail.

On parle aussi de relations toxiques, de pressions quotidiennes, de collègues poussés au burn-out ou à la dépression.

Alors une question s'impose :

Pourquoi y a-t-il autant de pénurie de personnel dans les EHPAD ?

Dans ce livre, je raconte mon parcours. Ma formation. Mes désillusions. Mes prises de conscience.

Je veux mettre en lumière ce métier magnifique qu'est celui d'aide-soignante, un métier de dévouement, de force et d'amour, tout en brisant le silence sur ce qui se passe réellement en interne.

Je dois l'avouer : jamais je n'aurais imaginé exercer ce métier.

Faire les toilettes, habiller, porter, accompagner la dépendance... Ce n'était pas pour moi.

Et pourtant.

Chapitre I – Mon Histoire

Partie 1 : Quand tout s'effondre

Tout a véritablement basculé en 2020, lorsque nous avons été confrontés à d'importantes difficultés financières consécutives à la fermeture de notre entreprise. Cette chute brutale n'est pourtant pas arrivée dans un parcours marqué par l'oisiveté ou l'insouciance. Bien au contraire. Mes deux sœurs et moi avons été élevées dans une famille ouvrière où le travail occupait une place centrale. Nos parents ont toujours œuvré sans relâche pour nous transmettre des valeurs de responsabilité, de courage et de persévérance.

Lorsque, adolescentes, nous évoquions l'idée d'abandonner nos études, notre père nous répondait invariablement :

— Tu pourras arrêter seulement si tu trouves un emploi.

À dix-neuf ans, j'ai relevé ce défi.

J'étais une élève turbulente, loin d'être un modèle. L'école ne m'intéressait pas, ou du moins je ne savais pas encore qu'apprendre serait un jour mon plus grand désir. Aujourd'hui, avec le recul, je regrette profondément cette insouciance. Ironie de la vie : trente ans plus tard, je n'aspire qu'à comprendre, apprendre et me cultiver. Mais en juin 1999, j'ai quitté le système scolaire sans diplôme, convaincue que travailler suffirait à me construire un avenir.

Comme promis à mes parents, j'ai rapidement trouvé un emploi dans une usine située dans une petite ville proche de notre domicile. J'y ai signé mon premier CDI. Ce contrat représentait pour moi bien plus qu'un simple emploi : c'était la promesse d'une indépendance, la possibilité de prendre mon envol.

Je quittai alors la maison familiale pour m'installer dans un petit appartement non loin de mes parents. Je découvrais cette liberté tant idéalisée par la jeunesse. Mais très vite, la réalité m'a rattrapée. J'ai appris à gérer un budget, à compter chaque euro, à comprendre qu'une fois le loyer, les charges et

l'alimentation payés, il ne restait presque rien. La vie d'adulte s'imposait à moi avec ses contraintes, ses limites et ses responsabilités.

Mes moyens étant modestes, je sortais peu. Heureusement, j'avais Karen, mon amie de toujours. Sa présence m'a souvent permis d'échapper à la solitude. Je passais beaucoup de temps chez elle, et nous partagions des soirées simples mais joyeuses avec les collègues de travail de son mari. Avec le recul, je mesure combien cette période, malgré sa modestie, était empreinte d'une certaine légèreté.

Peu de temps après, alors que je m'habituais à cette vie de jeune adulte indépendante, j'ai rencontré Sylvain. Entre nous, tout est allé très vite : ce fut un véritable coup de foudre. Il s'est installé avec moi, les années sont passées, nous nous sommes mariés et avons eu trois enfants. Nous construisions une vie familiale stable, du moins en apparence.

Je continuais à travailler en usine. Le travail était pénible, répétitif, mais il représentait une sécurité. Je percevais le SMIC, et mon absence de diplôme ne me permettait pas d'espérer davantage. Sylvain, quant à lui, travaillait comme mécanicien dans un garage automobile. Nous menions une existence simple, rythmée par le travail et les responsabilités familiales.

Pourtant, après plusieurs années, la monotonie du travail en usine devint pesante. Je ressentais un profond besoin de changement, l'envie d'évoluer, de donner un autre sens à ma vie professionnelle. Mais sans qualification, les perspectives étaient limitées. Le manque de diplôme se dressait devant moi comme un mur infranchissable. Je continuai donc à travailler dans différentes usines pendant de longues années, avec le sentiment d'être enfermée dans une trajectoire imposée.

C'est alors que mon époux exprima le désir de devenir indépendant. Un jour, l'opportunité se présenta : nous avons acquis un garage automobile. Ce projet représentait pour nous un immense espoir, la possibilité de reprendre le contrôle de notre destin. Pour ma part, je débutai en tant que secrétaire comptable, sans réelle formation mais animée par une volonté sincère d'apprendre.

Nous étions toutefois inexpérimentés et insuffisamment préparés à la réalité de l'entrepreneuriat. Nous avons été dupés lors de l'achat du garage. L'ancien propriétaire nous avait présenté des documents falsifiés indiquant un chiffre d'affaires positif et prometteur. Persuadés de réaliser une bonne affaire, nous avons investi cent dix mille euros, convaincus de reprendre une entreprise prospère disposant d'une clientèle fidèle.

La réalité s'est révélée tout autre. Rapidement, nous avons compris que le garage ne fonctionnait pas et que sa valeur réelle ne dépassait pas trente mille euros. Nous avons été victimes d'une escroquerie. Le prévisionnel, qui aurait dû être négatif, avait été volontairement falsifié, nous plongeant dans une situation financière catastrophique dès le départ.

Malgré cette découverte, nous avons décidé de nous battre. Nous travaillions sans relâche, souvent jusqu'à soixante-dix heures par semaine pour mon époux, espérant redresser la situation. Au début, nous pensions que ces difficultés étaient normales, qu'il fallait du temps pour fidéliser la clientèle et faire nos preuves. Mais les charges s'accumulaient, les dettes augmentaient, et nos efforts restaient insuffisants.

Au bout de trois ans, nous étions accablés par une dette considérable. Nos revenus étaient dérisoires malgré notre travail acharné. Faire les courses devenait une épreuve quotidienne, mais il fallait nourrir nos trois enfants. Mes parents nous soutenaient autant qu'ils le pouvaient, remplissant parfois notre réfrigérateur malgré leurs propres difficultés.

Finalement, nous avons été contraints de fermer le garage et de procéder à une liquidation judiciaire. Nous nous retrouvions sans emploi, lourdement endettés, contraints de retourner à l'usine. Ce fut pour nous une véritable défaite.

Cette période fut marquée par une profonde dépression. Nous devons rester forts pour nos enfants, préserver les apparences, ne rien laisser transparaître de notre détresse. Pour la première fois, je cachais ma souffrance, même à Karen, à qui j'avais pourtant toujours tout confié.

À plusieurs reprises, le désespoir fut tel que j'ai envisagé de mettre fin à nos jours. Je ne voyais aucune issue. Mais le

regard de nos enfants suffisait à nous ramener à la raison. Ils représentaient notre seule lumière.

Nous vivions reclus, enfermés dans la honte et la peur. Nous allions travailler, puis nous rentrions chez nous et restions dans l'obscurité, volets fermés, refusant de répondre au téléphone. La vie ne semblait reprendre qu'au retour des enfants de l'école, lorsque nous retrouvions notre rôle de parents.

Je me souviens du facteur qui klaxonnait régulièrement devant le portail. Nous savions qu'il apportait de nouvelles lettres recommandées. Je n'ouvrais même plus la boîte aux lettres, incapable d'affronter la réalité des sommes que nous devions. Pourtant, je savais qu'un jour il faudrait regarder cette vérité en face.

Alors que nous pensions avoir atteint le fond, la vie nous réserva une épreuve encore plus terrible. Un soir de juillet, vers vingt-trois heures, le téléphone sonna. Ma mère, en larmes, m'annonça le décès de ma nièce, victime d'un accident de voiture. Elle n'avait que seize ans.

Ce drame bouleversa toutes nos certitudes. Nous qui souhaitions mourir étions toujours en vie, tandis qu'elle, pleine d'avenir, ne l'était plus. Face à cette injustice, nos propres souffrances prirent une dimension différente. Même dans notre détresse, nous avons dû organiser ses funérailles, confrontés à notre impuissance jusque dans ce moment de deuil, incapables même de nous offrir des vêtements décents. Mes beaux-parents nous ont offert nos tenues. J'en ressentais une honte immense.

Voir mon époux, pourtant hautement qualifié et passionné par son métier de mécanicien, contraint de travailler à l'usine pour rembourser nos dettes me brisait le cœur. Je me sentais responsable de notre situation.

Heureusement, cette période ne dura pas éternellement. Après trois mois seulement, Sylvain trouva un emploi dans l'installation de ponts élévateurs pour garages automobiles. Ce nouveau travail lui convenait parfaitement et lui permettait de tourner la page de son ancien métier. Sa rémunération

était confortable, et pour la première fois depuis longtemps, nous commençons à envisager l'avenir avec un peu d'espoir.

Après toutes ces épreuves, une chose était devenue évidente : il me fallait retrouver un travail stable, quel qu'il soit. Nous n'avions plus le luxe de choisir. Il fallait payer les dettes, nourrir nos enfants et tenter de reconstruire une vie normale.

À ce moment-là, je ne cherchais pas une vocation. Je cherchais simplement une issue.

C'est dans ce contexte de survie que le secteur des établissements pour personnes âgées dépendantes s'est présenté à moi. Le métier ne m'était pas familier. Je n'avais aucune expérience dans le domaine du soin, aucune formation médicale, seulement le besoin urgent de travailler.

J'ignorais alors que cette décision allait profondément transformer mon regard sur le monde, sur la dignité humaine, sur la vieillesse... et sur moi-même.

Car entrer en EHPAD, ce n'est pas seulement trouver un emploi. C'est pénétrer dans un univers à part, un monde où se mêlent fragilité, souffrance, solitude, mais aussi humanité et courage.

Je ne savais pas encore que derrière les murs de ces établissements, j'allais découvrir une réalité bien différente de celle que j'imaginais.

Partie 2 : Le choix de l'EHPAD

Au départ, mon choix n'était pas guidé par une vocation profonde, mais par la nécessité. Après des années d'instabilité et de difficultés financières, je cherchais avant tout un emploi accessible sans diplôme et offrant une certaine sécurité. Le secteur médico-social recrutait, et les EHPAD semblaient offrir cette possibilité.

Je pensais alors exercer un travail utile, humain, tourné vers l'aide aux autres. Dans mon esprit, accompagner des personnes âgées signifiait apporter du réconfort, de la présence, de la dignité à celles et ceux qui arrivaient au terme de leur

vie. J'imaginai un environnement fondé sur la solidarité, la bienveillance et le respect.

Mais la réalité du terrain s'est révélée bien plus complexe.

Très rapidement, j'ai découvert un univers marqué par la pression, le manque de moyens, l'épuisement du personnel et parfois une ambiance pesante, difficile à supporter au quotidien. Derrière l'image rassurante de l'accompagnement des personnes âgées se cachait une organisation souvent fragile, où les soignants eux-mêmes semblaient lutter pour préserver leur humanité.

C'est cette réalité, vécue de l'intérieur, qui m'a poussée à écrire aujourd'hui.