



SÉRIE GRANDS-PARENTS

2
SUR
3

Pour un engagement qui évolue
et demeure source de plaisir



Paroles de grands-parents

Simone, 76 ans | « Essayez d'être disponibles le plus possible pour écouter vos enfants tout en respectant vos limites établies surtout aux moments difficiles pour eux... En d'autres termes, faites preuve de souplesse dans vos relations avec vos enfants. »

Andrew, 68 ans | « Les petits-enfants nous rapprochent de nos enfants adultes. »

Une diversité de rôles de grands-parents

Le succès de l'exercice du rôle de grands-parents repose sur l'adaptation et la flexibilité des interactions avec les membres de leur famille. Mais aussi dans la capacité de conserver un sain équilibre entre l'exercice du rôle de grands-parents et la participation à d'autres activités sociales. Pour certains, leur épanouissement personnel repose principalement sur leurs relations avec leurs enfants ou leurs petits-enfants.

Il existe une diversité de rôles qui peuvent se chevaucher et varier dans le temps.

RÔLE CENTRAL

Les grands-parents y consacrent beaucoup de temps et d'énergie, par exemple en gardant le petit-enfant pendant ses premières années de vie alors que les parents travaillent. Ce rôle donne un sens à leur vie et leur procure un profond sentiment d'utilité. Cependant, ce rôle peut prendre plus de place que voulu ou avoir été imposé, ce qui peut parfois créer un déséquilibre.

RÔLE ADAPTÉ AUX CIRCONSTANCES

Les grands-parents jouent un rôle essentiel en s'adaptant aux besoins des parents tout en maintenant leurs propres activités sociales. Ils sont souvent présents pour leurs petits-enfants et ajustent leur disponibilité en fonction des exigences familiales, comme prendre soin d'un enfant malade ou accueillir les petits-enfants pendant les vacances d'été. Ils assument parfois des responsabilités parentales importantes sans pour autant remplacer les parents. Ce rôle permet aux grands-parents de rester actifs et engagés et de renforcer leur participation sociale.

RÔLE SUR RENDEZ-VOUS

Heureux d'apprendre l'arrivée prochaine d'un nouveau petit-enfant, ces grands-parents établissent immédiatement leurs limites pour préserver leur indépendance et leur liberté. Les visites des petits-enfants sont planifiées et insérées dans un agenda souvent bien rempli soit par le travail, le bénévolat ou les autres activités sociales, de loisirs ou de voyages, qui sont essentielles à leur bien-être.

RÔLE DE GARDIENS

Les parents ne sont pas en mesure, pour diverses raisons, d'assurer la garde de leurs enfants. Les grands-parents prennent alors la relève, en assumant leur éducation et en répondant à l'ensemble de leurs besoins. Ce rôle est exigeant et peut limiter la participation sociale des grands-parents, mais il est souvent nécessaire pour le bien-être familial.

RÔLE SUBSTITUT

Des personnes âgées deviennent des grands-parents d'adoption auprès de jeunes de leur famille qui ne sont pas leurs petits-enfants ou pour des jeunes de leur entourage. Cela peut aussi être une activité de bénévolat intergénérationnel organisée par des organismes communautaires, où des jeunes sans grands-parents sont jumelés avec des personnes âgées prêtes à jouer ce rôle. Ce rôle enrichit la participation sociale des personnes âgées en leur permettant de soutenir les familles de leur communauté.

RÔLE LIMITÉ

Pour toutes sortes de motifs, quelques personnes ne sentent pas capables, émotionnellement ou physiquement, d'investir ce rôle. Elles ne s'impliquent que sporadiquement auprès de leurs petits-enfants, mais contribuent parfois financièrement à leur bien-être.



Des situations sources de plaisirs, mais parfois de tensions

Assumer la responsabilité de la garde des petits-enfants peut être une grande source de joie et d'accomplissement personnel. La cohabitation à trois générations permet de mieux se connaître et de s'entraider au quotidien. Par contre, c'est deux situations peuvent aussi engendrer des tensions et du stress. Elles peuvent également limiter la participation sociale des grands-parents.

Piste de solutions :

- S'occuper de soi est très important si l'on veut donner le meilleur de nous-mêmes à nos petits-enfants.
- Les tensions ont avantage à être discutées et réglées au fur et à mesure.
- C'est important de se doter de règles de vie partagées.
- Se garder un espace à soi.

Les grands-parents qui vivent avec leurs enfants et petits-enfants peuvent surinvestir leur rôle au sein de la famille, ce qui peut parfois nuire à leur propre bien-être et provoquer un sentiment d'isolement social. En effet, leur participation à des activités extérieures et leur intégration sociale peuvent ainsi être limitées. Cela est particulièrement vrai pour les femmes et les personnes âgées récemment immigrées qui ne parlent ni français ni anglais.

Ce projet pour une retraite active fait partie d'un grand projet, le plan d'impact collectif – Réseau Résilience Aîné.es Montréal (RRAM) qui vise à favoriser la résilience, l'inclusion et la participation sociale de personnes âgées dans le contexte montréalais.

[Abonnez-vous à notre infolettre](#) | [Suivez-nous sur Facebook](#)