



LA RETRAITE

Une transition de vie à planifier



Québec 



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 aînées dans le contexte montréalais.

<https://resilienceaineemtl.ca>

DIRECTION ET COORDINATION DES TRAVAUX À LA DIRECTION RÉGIONALE DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL DU CIUSSS DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE-MONTRÉAL

Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, DRSP

Barbara Fillion, ergothérapeute, MA (Ed.), agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), DRSP

RÉDACTION

Paule Lebel, médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, DRSP

Barbara Fillion, ergothérapeute, MA (Ed.), agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), SEPVMU

Caroline Cejka, kinésiologue, M.Sc., B.A. professionnelle de liaison, Projet « de la RETRAITE à la PROTRAITE »

Tzitzijanick Giron-Médina, kinésiologue, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), DRSP

RÉVISION

Claire Gagné, M.D. médecin-conseil, DRSP

Marie-Chantal Gélinas, ergothérapeute, agente de planification, de programmation et de recherche (APPR), DRSP

REMERCIEMENTS À NOS PARTENAIRES

- Association des grands-parents du Québec (ADGPQ)
- Club 50 ans + de Claude-Robillard
- Centre d'action bénévole de Montréal
- COPSI
- Fédération des Centres d'action bénévole du Québec
- Intergénérations Québec
- Les Petits Frères
- Présâges
- YMCA Québec

Remerciements à tous les citoyen.nes partenaires aîné.es qui ont enrichi nos feuillets.

INFOGRAPHIE

Atlas et Axis

Gouvernement du Québec, 2025

ISBN 978-2-555-01311-7

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025



Financé par le gouvernement du
Canada par le biais du Programme
Nouveaux Horizons pour les aînés



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	5
La retraite : une transition de vie à planifier	6
Bouger en groupe à la retraite	8
Série Bénévolat	12
Sa définition, son impact, son importance	12
Le bénévolat relationnel au coeur de l'humain	14
Le bénévolat de compétences, mettre à profit son savoir-faire	16
Devenir bénévole : des ressources à consulter.....	19
L'entrepreneuriat social	21
Série Grands-parents	24
Un rôle social important et riche de sens	24
Pour un engagement qui évolue et demeure source de plaisir	28
Pour une communication intergénérationnelle harmonieuse	31

INTRODUCTION

Pour les personnes prérétraitées et retraitées et leurs proches

La transition vers la retraite, ainsi que les changements de vie qui l'accompagnent, peuvent soulever de nombreuses questions. Pour favoriser la santé, la résilience et encourager une participation sociale active à toutes les étapes du vieillissement, il est essentiel d'informer et de soutenir les personnes prérétraitées, retraitées, leurs proches, ainsi que les intervenants et employeurs qui les accompagnent.

C'est dans cette optique que l'équipe de la Direction régionale de santé publique de Montréal a développé ces feuillets éducatifs. Regroupés dans un recueil, ils offrent des informations pratiques, des ressources utiles et des pistes d'action pour mieux traverser cette période de transition.

Ce recueil permet aux personnes intéressées d'accéder à l'ensemble de l'information en un seul document. Chaque feuillet peut également être téléchargé et imprimé individuellement à partir du site du Réseau Résilience Aînés Montréal.

N'hésitez pas à partager ces feuillets aux personnes de votre entourage qui vivent ces périodes de transition.

Pour les organisations et les milieux de travail

Ce recueil a aussi été conçu pour soutenir les organisations, regroupements, associations et employeurs qui souhaitent partager ces informations dans leurs milieux.

En plus des feuillets, vous trouverez dans la boîte à outils :

- Affiches 8,5x11 et 11x17 à imprimer et afficher (personnalisables avec Acrobat ou Canva pour y joindre votre offre de service)
- Image 1080x1080 pour votre page Facebook
- Bannière 800x150 pour vos envois courriels
- Bannière 1200x630 pour votre site web, infolettre ou réseaux sociaux
- Carrousel pour babillard électronique, en formats PDF et JPG
- Trousse médiatique incluant des textes prêts à l'emploi pour vos infolettres et publications sociales

Tous ces outils visent à vous aider à faire connaître le projet et à en faciliter la diffusion dans vos réseaux.

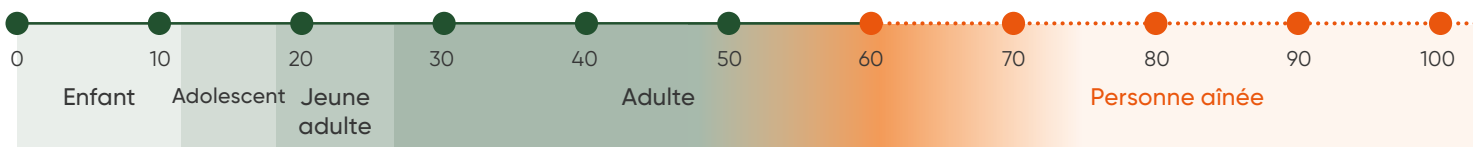


LA RETRAITE

Une transition de vie à planifier

**FÉLICITATIONS
POUR TOUT LE
TRAVAIL ACCOMPLI!**

**C'EST LE DÉBUT
D'UNE NOUVELLE VIE.**



Quand on prend sa retraite, c'est une partie importante de la vie qui change du jour au lendemain.

En plus de la préparation financière, il est important de prévoir comment vous souhaitez occuper votre temps et préserver une vie sociale enrichissante au-delà de votre emploi.

Heureusement, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous accompagner dans cette phase de transition, que ce soit pour obtenir des informations, entamer une réflexion, ou avoir

de l'aide pour créer ce nouvel équilibre:

- conférences;
- ateliers;
- livres;
- formations;
- sites web;
- webinaires;
- échanges avec des proches ou des ami(e)s qui ont vécu cette étape de leur vie;
- etc.

Découvrez les ressources disponibles :

<https://resilienceaieemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien>

Des émotions qui vont dans tous les sens



Durant la période précédant ou suivant votre retraite, il est tout à fait normal de ressentir un mélange d'émotions positives et négatives. Il s'agit d'une étape importante de votre vie qui comporte à la fois des opportunités et des défis. En prenant votre retraite, vous laissez derrière vous une identité professionnelle, des rôles sociaux et de nombreuses années passées au travail, pour vous aventurer vers l'inconnu.

Certaines émotions comme le stress, l'anxiété ou la tristesse peuvent se manifester par des symptômes physiques (ex. : maux de tête, difficulté à dormir, problème de digestion, etc.). Ils font partie du processus d'adaptation à ce nouveau chapitre de votre vie.

Émotions vécues à la prise de la retraite : quelques exemples*

POSITIVES/AGRÉABLES	NÉGATIVES/DÉSAGRÉABLES
 Sentiment de liberté	 Appréhension du vide
 Soulagement des contraintes liées au travail	 Sentiment de perte d'identité liée au travail
 Temps libre pour soi et pour ses proches	 Peur de la solitude et de l'ennui
 Réalisation de projets longtemps attendus	 Stress de la réorganisation de sa vie
 Développement de nouvelles activités et intérêts	 Angoisse du rôle de personne proche aidante
 Satisfaction personnelle d'une vie accomplie	 Peur du vieillissement et des limitations
 Possibilité de se consacrer à sa santé et son bien-être	 Crainte de manquer d'argent pour les activités et les rêves

**Il est important de noter que ces émotions peuvent varier d'une personne à l'autre et qu'il est possible de ressentir une combinaison de sentiments.*

Éviter le piège de l'isolement

Un risque important lors de la prise de la retraite est de se retrouver isolé ou de vivre de la solitude. Il est connu que l'isolement et la solitude peuvent diminuer autant la santé physique, que psychologique et cognitive. **S'entourer après la retraite augmente vos chances de vieillir en santé!**

Prendre du recul

Il est important de prendre le temps de réfléchir à vos intérêts, vos rêves et vos aspirations, avant de vous engager dans de nouvelles activités. Ne posez pas des gestes impulsifs qui pourraient entraîner des regrets. Faites confiance à vos capacités pour découvrir et expérimenter de nouvelles activités. Vous serez étonné de ce que vous pouvez accomplir avec un bon soutien. **Souvenez-vous qu'il n'y a pas de limite d'âge pour le développement personnel et l'épanouissement.**

Préparer sa retraite

Organiser une routine de vie agréable, développer des liens sociaux enrichissants et participer à des activités stimulantes influencent positivement votre bien-être. Par exemple, prendre du temps pour soi, aider sa famille ou ses voisins, faire du bénévolat ou s'impliquer dans des organismes communautaires.



BOUGER EN GROUPE À LA RETRAITE

Des bienfaits à découvrir



Les bienfaits de l'activité physique régulière

La retraite est un nouveau chapitre de la vie... et une belle occasion de prendre du temps pour soi ! C'est aussi le moment idéal pour intégrer l'activité physique à son quotidien. Bouger régulièrement apporte de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être.

Même une petite dose d'exercice est bénéfique. Chaque mouvement compte ! Et plus on bouge, plus les effets positifs se font sentir, autant sur le corps que sur l'esprit.

Se préparer à bouger

Il n'y a pas d'âge pour commencer à être actif. L'important est d'y aller à son rythme et de choisir des activités qui vous plaisent. Avant de se lancer, prenez le temps de réfléchir à ce que vous aimez faire. Pensez à ce qui vous faisait plaisir plus jeune, ou essayez quelque chose de nouveau !

Si vous avez des préoccupations liées à votre santé, sachez que la plupart des activités peuvent être adaptées pour convenir à votre condition. L'important est de bouger selon vos capacités.

BIENFAITS PHYSIQUES SUR :

- La masse musculaire et osseuse
- La capacité aérobique
- L'équilibre et la coordination
- La posture et la flexibilité
- Le sommeil
- Le niveau d'énergie
- La résistance aux infections
- L'autonomie dans les activités
- Les réactions physiques associées au stress
- L'espérance de vie
- La prévention des maladies cardiovasculaires et respiratoires, du diabète, du cancer, des maladies neurodégénératives (maladie d'Alzheimer)



BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES SUR :

- Le contrôle des émotions
- L'optimisme
- L'estime de soi
- Le sentiment d'être capable de réussir
- Le bien-être
- L'anxiété
- Le stress
- La dépression



BIENFAITS COGNITIFS SUR :

- La mémoire
- La concentration
- Le temps de réaction
- La résolution de problèmes





Trouver une activité qui vous convient

De nombreux clubs et organismes offrent des activités pour rester actif et rencontrer d'autres personnes. Participer à des sorties en plein air ou à des cours en groupe peut rendre l'expérience encore plus agréable et motivante. Plusieurs activités individuelles peuvent se faire dans un contexte de groupe, sachez que c'est encore mieux pour vous permettre de socialiser ou de briser l'isolement. Voici quelques idées :



Activités de plein air

vélo marche
natation
ski de fond
randonnée raquette



Activités physique et de mobilité

conditionnement physique tai-chi
danse en ligne yoga sur chaise
aquaforme danse



Sports de raquette

tennis pickleball
tennis de table badminton
raquetball



Sports d'équipe

hockey volleyball
pétanque soccer
baseball quilles

L'essentiel, c'est de bouger avec plaisir et constance. Peu importe l'activité choisie, elle contribuera à améliorer votre santé et votre qualité de vie !





L'exercice en groupe : d'autres bienfaits à découvrir

Lorsque l'on pratique une activité physique en groupe, on découvre une multitude d'avantages au-delà de l'exercice lui-même. Ces bienfaits sont de briser l'isolement, d'éviter la solitude et de créer des liens avec de nouvelles personnes.

Voici des histoires inspirantes de gens qui bougent différemment.

Le groupe des 5 : des voisins marchent dans leur quartier tous les soirs

Depuis plusieurs années, un groupe de cinq femmes – Maria (85 ans), Angela (71 ans), Sofia (68 ans), Franka (63 ans) et Arminda (63 ans) – ont pris l'habitude de parcourir environ 5 km chaque soir dans leur quartier.

Au fil des années, des liens étroits se sont tissés entre elles. Les retrouvailles quotidiennes sont attendues avec impatience, offrant l'occasion de partager les nouvelles de la journée.

Ce groupe de voisines a réussi à maintenir la forme jour après jour, grâce à leur habitude de marche. Une occasion de briser l'isolement et de créer un groupe d'entraide.

Finalement, l'activité physique n'a pas besoin d'être bien compliquée. Le voisinage peut être une occasion de tisser des liens tout en bougeant.

Le Club 50 ans + de Claude Robillard

Le Club offre plusieurs activités physiques adaptées ainsi qu'un calendrier de sorties en nature. Dans les témoignages présentés ici, au début, on parle surtout des effets sur sa santé :

« Faire du sport, c'est une question de vie ou de mort. »

« C'est très bon pour le moral et le physique. »

« C'est ma sortie de la semaine. »

Mais rapidement ce qu'ils partagent dépasse le simple fait de bouger physiquement :

« Ça permet de chialer (positivement) en groupe. »

« Ça permet de se tenir en forme et de se pousser avec l'énergie du groupe. »

« Ça permet de se faire des amis. »

« Ça fait sortir de la maison. »

C'est l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes, de rire, de se créer une nouvelle routine de vie !

Groupe ethnoculturel - Bougez ensemble avec COPSI

Le [Centre d'Orientation Paralégale et Sociale pour Immigrants](#) (COPSI) a comme mission d'aider à briser l'isolement des nouvelles personnes immigrantes et à s'adapter au mode de vie québécois. Il offre aussi plusieurs services tels que des liens vers des ressources en santé, de l'aide juridique et une programmation en activités physiques.

Neri, 80 ans | Venezuela : « Je fais de l'exercice, car cela me donne de la vitalité, de l'énergie, de la force, et je me sens mieux. De plus, cela me permet de rencontrer d'autres personnes et de passer des moments agréables. »

Eduardo, 82 ans | Origine italienne. Vit depuis 55 ans au Canada : « Je fréquente la classe en activité physique parce qu'en bougeant je me sens mieux. Je sens mes épaules et mes jambes plus fortes, je sens mon corps en santé. En plus, je socialise avec le monde. »

Demecia, 72 ans | Argentine : « Les exercices nous font sentir mieux et nous aident à gérer la douleur. Cela me remonte le moral et m'encourage à bouger davantage au quotidien. »

Par où commencer ?

Un premier pas serait de regarder auprès de votre Table de quartier. Plusieurs organismes offrent des programmations variées d'activités physiques. Pour connaître les ressources de votre région, communiquer avec le 211 par téléphone ou consulter leur répertoire en ligne.

De plus, n'hésitez pas à chercher auprès de plusieurs organismes tels que les YMCA, Sports Montréal, la FADOQ, les Cardio Plein Air, Rando-Québec, plusieurs Clubs de 50 ans et + et bien d'autres.

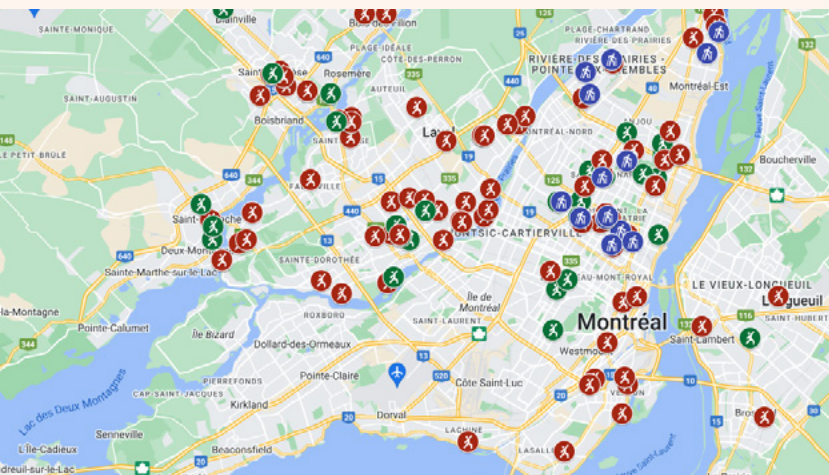
Enfin, le **programme Viactive** est une excellente option pour rester actif! Ce programme gratuit, destiné aux personnes de 50 ans et plus, est animé par des personnes aînées bénévoles et s'adapte à tous les niveaux de forme physique.

Participer à Viactive, c'est :

- Bouger dans le plaisir
- Faire de l'exercice régulièrement
- Créer des liens avec d'autres personnes

Les séances sont conçues pour être accessibles et motivantes, que vous soyez débutant ou habitué à bouger. Rejoindre un groupe **Viative**, c'est une belle façon de prendre soin de sa santé tout en s'amusant!

Voir la carte complète de Viactive sur Google Maps.



Puis-je en faire plus ?

Oui! Même en vieillissant, bouger est essentiel pour rester en santé. Les **Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24h** recommandent aux adultes de 65 ans et plus de :



BOUGER PLUS

Faire au moins **150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine** (ex.: marche rapide, vélo, danse, natation). Ceci équivaut à 30 minutes par jour, 5 jours par semaine.

Un truc simple : séparer les minutes tout au long de la semaine. Accumulez du temps par tranches de 10, 20, 30 ou 60 minutes. Chaque minute active compte!



RENFORCER SES MUSCLES ET SON ÉQUILIBRE

Pratiquer des exercices de musculation et d'équilibre au moins **deux fois par semaine** pour soutenir sa posture et prévenir les chutes (ex.: exercices avec élastiques, poids libres et même avec le poids de son corps).



RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

Limitier le temps passé assis et faire de petites pauses actives tout au long de la journée.

Des astuces simples pour bouger plus souvent :

- Se lever et s'étirer régulièrement
- Faire une marche chaque jour
- Prendre les transports en commun
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur (si possible)

**L'important,
c'est de bouger un peu plus chaque jour,
à son rythme et dans le plaisir!**



BÉNÉVOLAT

Sa définition, son impact, son importance

1
SUR
4

FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Seriez-vous étonné d'apprendre que, à un moment ou à un autre de votre vie, vous avez fait du bénévolat, et ce, même si vous n'avez jamais mis les pieds dans un organisme communautaire ou consacré du temps à une cause spécifique ?

En réalité, il est fort probable que vous l'avez déjà fait sous diverses formes, car le bénévolat ne se limite pas à une seule manière de s'engager.



Changer la perception de l'engagement bénévole

Le bénévolat est avant tout une forme de contribution altruiste à la communauté. Il repose sur trois principes fondamentaux : le choix libre, la non-rémunération et l'échange. Il existe deux formes de bénévolat : formel et informel. Si vous avez déjà aidé un voisin à déneiger son entrée, félicitations, vous avez déjà fait du bénévolat informel. C'est l'action d'offrir son temps de façon spontanée et dans un élan de solidarité.

Le bénévolat formel, quant à lui, se déroule principalement au sein d'organismes à but non lucratif, mais il partage les mêmes motivations et caractéristiques. Vous avez la liberté de choisir le type de bénévolat qui vous convient, du temps que vous pouvez y consacrer, et la manière dont vous souhaitez vous engager. En retour, vous récoltez la satisfaction et le sentiment d'être utile. C'est un acte d'échange mutuellement bénéfique.



Le choix libre

Vous décidez volontairement de vous engager bénévolement, en ayant le contrôle sur le type d'activité, la quantité de temps investie, et la manière dont vous contribuez.



La non-rémunération

Le bénévolat exclut toute attente de rémunération, qu'elle soit financière ou matérielle. Lorsqu'une compensation est prévue, il s'agit davantage de travail rémunéré que de bénévolat.



L'échange

L'implication bénévole procure des avantages à la fois pour vous, les organisations ou les communautés que vous soutenez, en créant une relation d'échange bénéfique pour toutes les parties.



LES DIFFÉRENTES FORMES D'IMPLICATION BÉNÉVOLE

- Bénévolat seul ou en groupe
- Bénévolat ponctuel pour un événement ou une activité
- Bénévolat régulier à chaque semaine, selon le temps que vous souhaitez y consacrer
- Bénévolat de chez soi
- Bénévolat à distance
- Bénévolat au sein d'un organisme

Motivations et avantages

Il est naturel de se demander pourquoi s'investir dans une telle démarche. En réalité, il existe une multitude de raisons de choisir le bénévolat. L'essentiel réside dans la réflexion sur nos motivations personnelles à consacrer du temps à cette activité, tout en gardant à l'esprit qu'il n'existe pas de mauvaise raison pour se lancer dans l'expérience.



Premiers pas : où et comment commencer

Vous avez envie de vous lancer, mais vous ne savez pas quelle démarche suivre? Pourquoi ne pas demander autour de vous? Vous seriez probablement surpris(e) d'apprendre qu'un ou plusieurs de vos proches sont déjà engagés dans une forme de bénévolat et pourraient vous fournir des informations précieuses pour vous guider.

Vous pouvez également faire appel à des organismes qui œuvrent à mettre en relation des personnes désireuses de s'impliquer et des organismes communautaires ou à but non lucratif qui proposent des missions bénévoles. Le [Centre d'action bénévole de Montréal](#), par exemple, présente une banque d'offres variées à travers laquelle vous trouverez certainement une activité qui correspond à vos intérêts. De plus, vous pouvez bénéficier de conseils pour vous aider à trouver une implication taillée sur mesure pour vous!



LE BÉNÉVOLAT OFFRE DE NOMBREUX AVANTAGES PERSONNELS

- Se sentir utile et épanoui(e)
- Donner du sens à sa vie ou à ses actions
- Avoir du plaisir!
- Se sentir moins stressé(e)
- Apprendre toujours plus et essayer de nouvelles choses
- Rencontrer de nouvelles personnes et briser l'isolement
- Prendre part à un changement positif dans sa communauté
- Développer une relation de mentor(e) et de transfert de compétence



BÉNÉVOLAT

Le bénévolat relationnel au coeur de l'humain

2
SUR
4

UNE RETRAITE SOUS FORME DE PARTICIPATION SOCIALE

Le **bénévolat relationnel** se définit par le développement d'une **relation significative, d'écoute attentive et réconfortante, de soutien et d'accompagnement** d'une personne de tout âge ou d'un groupe de personnes dans le but de fournir un soutien émotionnel et social ainsi que d'une présence bienveillante.

Des liens authentiques se tissent entre les personnes, des connexions positives se développent. Il s'ensuit une confiance qui permet des confidences, le bris de la solitude et la référence à des ressources d'aide. Le bénévolat relationnel contribue également à renforcer le tissu social et à favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté.

Les formes que prend le bénévolat relationnel

Le bénévolat relationnel se fait en présence ou à distance. Il prend diverses formes (ponctuelles ou continues) et vise différents objectifs.

EXEMPLES	OBJECTIFS VISÉS
Ligne d'écoute téléphonique	• Accueillir la détresse psychologique d'une personne. • Offrir un soutien émotif et référer à une ressource. • Permettre l'expression des sentiments et expériences vécues. • Accompagner la réflexion pour identifier des pistes de solution. Ex. : femmes victimes de violence conjugale, abus et maltraitance de personnes âgées, personnes suicidaires, parents, grands-parents, proches aidants, etc.
Visite d'amitié à la suite d'un jumelage avec une personne	Briser la solitude et l'isolement de personnes de tout âge
Accompagnement lors de sorties récréatives, culturelles, sportives ou de loisirs	Faciliter l'intégration de la personne à un groupe ou une activité dans sa communauté
Activités de pairage intergénérationnel entre une personne âgée et un enfant qui n'a pas de grand-parent	Permettre à un enfant de vivre une relation de grand-parentalité à travers une personne âgée substitut
Accompagnement d'une personne en fin de vie	Apporter soutien et réconfort aux personnes malades qui vivent cette dernière étape de leur parcours de vie



Quelles habilités faut-il démontrer ou développer pour exercer du bénévolat relationnel utile et enrichissant ?

- Fort intérêt pour la relation humaine
- Capacité d'écoute active et de relation d'aide non directive
- Capacité d'exercer une vigilance
- Sensibilité à l'écoute de ses limites
- Capacité de se mettre à la place de l'autre
- Capacité d'adaptation
- Maturité
- Patience
- Autonomie
- Créativité

L'écoute active permet d'aider la personne à cheminer dans un moment de sa vie, à voir ses forces, ses ressources, à découvrir ses propres solutions. Écouter au-delà des mots.

Les organismes qui offrent du bénévolat relationnel proposent une **formation et un accompagnement** des bénévoles afin que ces personnes développent leurs compétences et partagent leurs expériences. Cette formation sera utile dans la vie personnelle.



LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT RELATIONNEL

- Donner un sens à sa vie en donnant un sens à l'autre.
- Évacuer ses propres soucis en donnant une importance à l'autre.
- Faire la différence dans la vie de quelqu'un.
- Une lueur d'espoir dans un monde en crise

Soyez vigilant face à la fatigue de compassion

Être confronté pendant de longues périodes à la souffrance humaine peut parfois provoquer un épuisement émotionnel. Sachez que dans ces cas, plusieurs organismes offrent du soutien et des formations pour vous accompagner à prévenir cette fatigue.



BÉNÉVOLAT

Le bénévolat de compétences, mettre à profit son savoir-faire

3
SUR
4

FORME DE PARTICIPATION SOCIALE À LA RETRAITE

Le bénévolat de compétences consiste à offrir son **expertise**, à **transférer ses connaissances** et à partager son **savoir-faire**. Les bénévoles de compétences cherchent à mettre à profit des compétences spécifiques ou des expériences professionnelles dans le cadre de leur implication. Ils contribuent ainsi à l'essor et à l'efficacité des organismes qui les accueillent.

En matière de bénévolat de compétences, les possibilités de développement personnel et professionnel sont infinies. En effet, de nombreuses organisations à but non lucratif offrent des opportunités flexibles et concrètes aux bénévoles, tout en contribuant à la réalisation de leur mission dans la communauté.



Les différentes formes de bénévolat de compétences

Le bénévolat peut se faire sous forme d'implication régulière (par exemple, participation à un conseil d'administration), ou ponctuelle selon un mandat précis déterminé dans le temps (par exemple, production graphique d'affiches ou de dépliants).

Le bénévole de compétences a l'opportunité de faire une différence, que ce soit en contribuant directement à la mission de l'organisme (par exemple, offrir ses services de coiffeuse dans un centre pour personnes réfugiées ou partager son expertise en comptabilité).

Voici des exemples concrets qui montrent comment des professionnels peuvent utiliser leurs compétences spécifiques pour soutenir les organisations et des causes qui leur tiennent à cœur, tout en apportant une valeur ajoutée significative.



- Rédaction ou traduction de textes
- Gestion de médias sociaux
- Soutien informatique
- Création ou animation d'ateliers de formation
- Offre de coaching
- Accomplissement de tâches administratives
- Travaux de mécanique, de construction ou d'horticulture



LES BIENFAITS DU BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES DES PERSONNES RETRAITÉES

- Se sentir utile
- Exercer et partager ses compétences dans un environnement sans pression, avec plus de flexibilité
- Faire partie d'une équipe solidaire et engagée
- Tisser des liens avec les autres bénévoles
- Comprendre le fonctionnement du milieu communautaire et des services essentiels souvent méconnus

TÉMOIGNAGE D'UN BÉNÉVOLE DE COMPÉTENCES

« En tant que bénévole de compétences dans le domaine de la formation des adultes, j'ai eu l'occasion de participer au développement de projets qui n'auraient pas été possibles dans le cadre de mon travail régulier. »

Mon engagement le plus récent a eu lieu avec un grand hôpital de ma région. J'ai eu l'occasion de co-crée et de co-animer un atelier sur la narration dans un environnement de soins de santé, pour le personnel médical et de soutien. Il s'agissait d'un projet innovant et significatif qui a été très bien accueilli. Dans le cadre de cette activité, j'ai eu l'occasion de mettre mes compétences à l'œuvre en effectuant des recherches, en développant l'atelier en collaboration avec le personnel et en présentant un atelier lors d'une conférence. »

Comment devenir bénévole de compétences?



1. Réfléchir

- Pourquoi est-ce que je veux faire du bénévolat de compétences ?
- Quels sont les intérêts et les compétences que j'ai à offrir ?
- Qu'est-ce que je désire retirer de mon bénévolat ?
- Combien de temps puis-je consacrer au bénévolat ?
- Quels sont les secteurs et les clientèles qui pourraient m'intéresser ?
- Quelles causes me tiennent à cœur ?



2. Chercher

- S'inscrire sur le site internet du Centre d'action bénévole de Montréal et consulter les offres de bénévolat de compétences cabm.net
- Rechercher dans son réseau, en parler avec son entourage, assister aux tables de quartier, découvrir des organismes de son quartier



3. Prendre contact

- Soumettre sa candidature à une offre de bénévolat de compétences
- Entrer en relation avec l'organisme

Quels sont les points de vigilance ou les pièges à éviter?

CLARIFICATION DU RÔLE ET DES TÂCHES

Prendre le temps de clarifier le rôle, les tâches et les responsabilités qui sont confiées aux bénévoles de compétences évite des incompréhensions, des tensions, voire des conflits. Il est important de veiller à ne pas prendre le contrôle de l'organisme aidé, mais plutôt de l'accompagner et de le soutenir.

BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT

Reconnaître la nécessité d'être accompagné par l'organisation afin d'éviter de se sentir perdu, inefficace, et ainsi de mieux répondre aux objectifs de l'organisation.

PRATIQUES ET RESSOURCES DIFFÉRENTES

Exercer son bénévolat de compétences au sein d'un organisme dont les ressources sont plus limitées que celles requises habituellement nécessite une capacité d'adaptation et de flexibilité pour accomplir ses tâches. Les pratiques des Organismes à but non lucratif (OBNL) peuvent offrir des perspectives différentes et enrichissantes par rapport à celles du milieu de travail antérieur.

RESPECT DU CHAMP DE PRATIQUE PROFESSIONNELLE

Mettre à profit son expérience professionnelle antérieure, mais sans poser d'actes réservés à sa profession, si le bénévole n'est pas membre en règle de son ordre professionnel. Il est essentiel de respecter les cadres réglementaires du Québec et du Canada.

BÉNÉVOLAT DE COMPÉTENCES VERSUS TRAVAIL PRO BONO

Le bénévolat de compétences et le travail pro bono (pour le bien public) répondent à des besoins différents et sont régis par des principes distincts.

Le travail pro bono demeure dans le cadre de la pratique professionnelle de la personne. Il s'agit de donner le même type de services, mais offert gracieusement ou à prix réduit, à la suite d'une entente de services non rémunérés et les heures sont incluses dans le travail du professionnel.

Le bénévolat de compétences se pratique en dehors du cadre professionnel habituel et ne se limite pas à la profession initiale. Il peut s'exercer en dehors des heures de travail; le partage de l'expertise peut se réaliser de différentes façons.



Ressource

<https://www.cabm.net/benevoles/benevolat-de-competences>

Courriel

benevolescompetences@cabm.net

Téléphone

514 842 3351, poste 234



BÉNÉVOLAT

Devenir bénévole : des ressources à consulter

4
SUR
4



Qu'est-ce qu'un Centre d'action bénévole ?

Il existe des Centres d'action bénévole (CAB) dans chaque région du Québec qui sont membres de la Fédération des Centres d'action bénévole du Québec (FCABQ).

Services offerts par les CAB

Ils offrent des services par des bénévoles ou sont en lien avec des organismes communautaires ou organismes sans but lucratif à qui ils peuvent référer des bénévoles :



Accompagnement-transport



Friperie



Popote roulante, banque alimentaire, cuisine collective



Clinique d'impôt, menus travaux ponctuels, traduction



Visite ou appel d'amitié



Accueil et référencement, appels de sécurité



Contactez un CAB pour devenir bénévole

Vous avez envie de vous impliquer bénévolement dans un CAB ?

Pour trouver le CAB le plus près de chez vous, rendez-vous sur le site web de la FCABQ et consultez la liste des CAB membres.

Vous pourrez ensuite contacter un CAB et faire une demande.

Visitez fcabq.org

Trouvez le CAB
de votre secteur

Contactez l'accueil ou le
département souhaité

Nommez vos besoins



VÉRIFICATIONS DES ANTÉCÉDENTS JUDICIAIRES



Les organismes sont invités à procéder à une vérification des antécédents judiciaires de tous leurs bénévoles occupant des postes dits « à risque », assurant du mieux possible la sécurité des usagers.

Postes bénévoles à risques

Un poste bénévole est dit « à risque » lorsqu'il implique que le bénévole oeuvre auprès de clientèles à risque d'abus ou d'exploitation.

Je bénévol♥le

Jebenevole.ca est la plateforme provinciale de jumelage des Centres d'action bénévole et organismes sans but lucratif (OSBL) avec les bénévoles. Le site présente des offres de bénévolat avec outils de recherche et filtres permettant le jumelage entre organismes et individus de manière à combler les ressources humaines bénévoles.

Visitez le site jebenevole.ca pour y découvrir la richesse de l'action bénévole et trouver des occasions de bénévolat qui répondent à vos aspirations et vos disponibilités.



L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL

Une forme de participation sociale taillée sur mesure

L'entrepreneuriat social constitue une forme attrayante de participation sociale à la retraite, de plus en plus choisie par les personnes retraitées.



Qu'est-ce que l'entrepreneuriat ?

L'entrepreneuriat désigne l'action d'entreprendre dans le but de mener à bien un projet visant à offrir des services, des produits ou des solutions répondant aux besoins des individus et des communautés. C'est une forme de participation sociale qui permet de générer des revenus, contrairement au bénévolat.



L'entrepreneuriat social : un soutien aux communautés

Avec audace et passion, cette forme d'entrepreneuriat peut se réaliser selon deux modalités :

1. Développer un nouveau projet, de façon autonome, en proposant des produits, des services ou des solutions répondant à des problématiques sociales. Ceci permet de créer des solutions désirables et durables à des défis sociaux, culturels, économiques et environnementaux. Le fonctionnement est transparent et les profits y sont un moyen et non une fin en soi : l'impact social prévaut.

Des exemples concrets :

- Accompagner les personnes âgées qui doivent casser maison afin de les aider à trier leurs meubles, objets ou souvenirs.
- Soutenir les parents en offrant une assistance après l'école (aide aux devoirs, participation à la routine quotidienne, jeu, préparation de collations, etc.)
- Fournir des services de petits travaux à domicile.
- Promouvoir l'agriculture urbaine en offrant des ateliers de semis ou de confection de balconnières.
- Offrir des balades à vélo aux personnes âgées en CHSLD.

2. Créer une nouvelle activité au sein d'une organisation déjà existante, ce qui peut stimuler l'innovation interne et la croissance de celle-ci. En retour, l'organisation met à disposition de la personne des locaux, des ressources et des opportunités. Les organismes communautaires, les municipalités et les entreprises peuvent être de riches terrains pour mettre sur pied de tels projets.

Des exemples concrets :

- Proposer des visites de quartier aux personnes nouvellement immigrées dans un centre communautaire ou donner des cours de langue.
- Offrir des ateliers de yoga adaptés aux personnes âgées.
- S'engager auprès d'une entreprise pour créer un programme de mentorat.
- Développer un service de dépannage informatique.

Quels sont les avantages et les risques pour vous ?



LES AVANTAGES

- La flexibilité
- L'autonomie et la liberté
- Le développement de ses talents ou la mise en avant de ses compétences
- La motivation
- La fierté
- La signification positive que l'on donne à nos actions



LES RISQUES

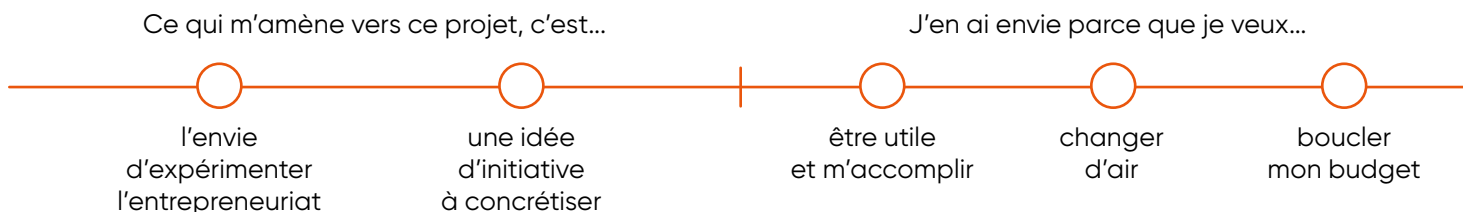
- L'incertitude quant aux revenus générés
- Le découragement et la déception
- La pression liée à la performance

Avant de se lancer

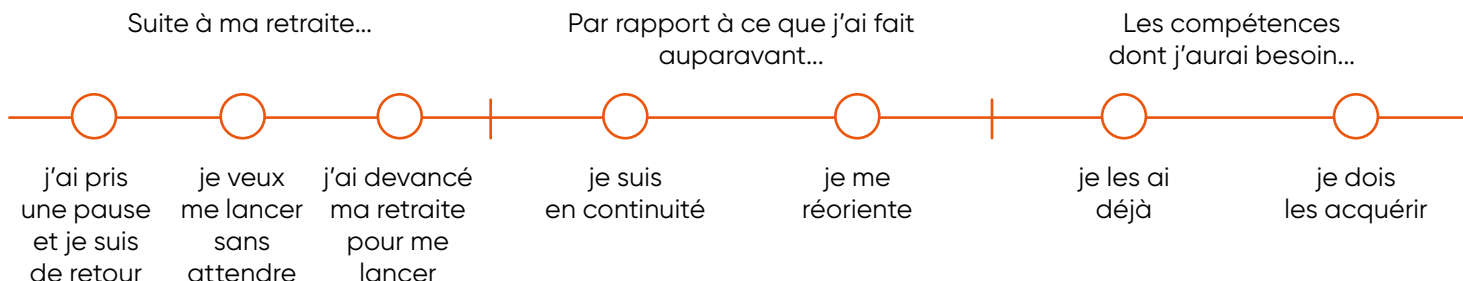
Le moment de la retraite vous offre une foule de possibilités de vous engager. Prenez le temps de réfléchir et de vous questionner sur ce qui fait sens pour vous.

Qui a dit que
l'entrepreneuriat
était réservé aux
jeunes ?

Mon intérêt pour l'entrepreneuriat



Ma transition entre la retraite et mon projet



Comment s'y préparer sans s'essouffler ?

Mûre pour entreprendre®

1) Un atelier-conférence de 90 minutes pour réfléchir aux façons de bien vivre sa retraite tout en contribuant à sa communauté

2) Un parcours de 3 mois pour vous accompagner dans la recherche d'idées et l'exploration des possibles

L'organisme [Présâges](#) soutient qu'il n'y a pas d'âge pour entreprendre. Tournez votre sagesse et votre expérience à profit ! Se lancer en entrepreneuriat social demande tout de même de la détermination et de l'autodiscipline. C'est un parcours où vous serez appelé.es à vivre différents défis, que ce soit pour obtenir du financement ou pour développer une collaboration. Il faut donc prendre le temps de bien vous préparer efficacement tout en sachant que votre première idée peut évoluer. N'hésitez pas à vous tourner vers les autres pour valider vos idées et les enrichir.

Prendre le temps et le soin de peaufiner une idée, d'en assembler tous les rouages et de créer les collaborations nécessaires. C'est une façon d'éviter de vous essouffler dans un sprint et plutôt de vous projeter dans une course de fond afin de pouvoir jongler avec vos multiples priorités.

Si vous désirez vous faire accompagner dans votre réflexion sur l'entrepreneuriat, Présâges offre le programme Mûre.e pour entreprendre : <https://www.murpourentreprendre.org/services>



GRANDS-PARENTS

1
SUR
3

Un rôle social important et riche de sens



Le rôle de grands-parents : un nouvel équilibre de vie à créer

Être grands-parents apporte du bonheur et de la santé. La naissance des petits-enfants peut même donner un nouveau sens à la vie des grands-parents et renforcer leur sentiment d'utilité.

Les personnes âgées vivent plus longtemps, et plus en santé qu'auparavant. Ainsi, elles sont en mesure de soutenir davantage les jeunes générations. De plus, elles occupent souvent un emploi à temps plein ou à temps partiel lorsque leur premier petit-enfant naît. Parfois, leurs enfants viennent à peine de quitter la maison. Certains grands-parents sont des retraités fort occupés, dont l'agenda est parfois plus chargé que lorsqu'ils travaillaient.

Les familles reconstituées sont fréquentes, ce qui rend parfois les liens intergénérationnels plus complexes. De plus, il est fréquent de voir des ruptures et de nouveaux couples se former parmi les grands-parents.

Un défi est donc bien présent : trouver l'équilibre entre le rôle de grands-parents, l'adaptation à la retraite et la réponse aux propres besoins de participation à des activités sociales significatives.

Comment trouver sa juste place dans la famille qui s'agrandit ?



Quelques chiffres à retenir sur les familles et les grands-parents

Les familles d'aujourd'hui

En 2021, 59 % des familles sont biparentales, 30 % sont monoparentales et 11 % sont recomposées.

Un rôle fréquent

En 2017, au Québec, **trois personnes sur quatre** de 65 ans et plus étaient grands-parents, tant chez les femmes que chez les hommes.

Un rôle à jouer plus tard, plus longtemps et avec moins de petits-enfants

L'âge moyen pour devenir grands-parents était de **68 ans** en 2017 au Canada, contre 65 ans en 1995. En effet, avec le vieillissement de la population et le fait que les femmes deviennent mères plus tardivement qu'auparavant, les grands-parents sont plus âgés aujourd'hui qu'ils ne l'étaient dans le passé.

Plus des trois quarts des grands-parents avaient **moins de cinq petits-enfants** en 2017. Avec moins de petits-enfants, ils ont plus de temps à consacrer à chacun.

La cohabitation

En 2021, près d'un enfant sur dix âgé de 0 à 14 ans **vivait avec au moins un de ses grands-parents** au Canada.

Les **grands-parents nés à l'étranger** sont **deux fois plus susceptibles de vivre avec leurs petits-enfants** que les grands-parents nés au Canada (9 % contre 4 %) en 2017.

Des effets bénéfiques réciproques

Petits-enfants et grands-parents sont gagnants de la relation qui se développe entre eux au fil du temps. Ils ont ainsi l'occasion de partager de nombreux événements sociaux et familiaux.

EFFETS BÉNÉFIQUES DES GRANDS-PARENTS SUR LES PETITS-ENFANTS	EFFETS BÉNÉFIQUES DES PETITS-ENFANTS SUR LES GRANDS-PARENTS
Bien-être et estime de soi • Source d'amour et d'affection • Temps consacré à jouer, sortir ou raconter des histoires • Ouverture pour les confidences	Joie et bonheur • Source de joie, de bonheur et d'émerveillement • Sentiment de jeunesse • Sentiment d'utilité • Partage de passions communes
Sécurité et stabilité • Présence rassurante, surtout en périodes de stress familial • Guide dans diverses situations • Offre de conseils au besoin	Stimulation et apprentissage • Activités partagées qui évoluent dans le temps et amènent différents apprentissages (jeux, lecture, voyages, sorties, technologies, activités culturelles, artistiques et sportives)
Mémoire familiale • Transmission des traditions, des souvenirs, des valeurs et des connaissances • Sentiment d'appartenance et de filiation	Ouverture et curiosité • Intérêt pour les réalités sociales actuelles (culture des jeunes, développements des technologies, sujets d'actualité, la diversité sexuelle et de genre)
Engagement scolaire et comportement social • Soutien à la persévérance scolaire • Renforcement des comportements sociaux positifs	Continuité et transmission • Transmission des savoirs procurant un sentiment de continuité de leur propre histoire • Développement de la capacité à se tourner vers les autres pour partager
Réduction des préjugés • Moins d'idées préconçues au sujet des personnes âgées • Meilleure compréhension du vieillissement, de la maladie et de la mort	Réduction des préjugés • Moins d'idées préconçues envers les jeunes • Meilleure compréhension des réalités et des préoccupations des jeunes



« La relation entre les grands-parents et le petit enfant est en quelque sorte une rencontre entre le passé et le futur et chacun d'eux en retire les bénéfices... Cette relation fait grandir le petit-enfant et rajeunir ses grands-parents. »

Ferland & Ferland, 2023



Paroles de grands-parents

Maria, 70 ans | Grand-maman de deux jeunes enfants : « On est heureux de pouvoir s'amuser avec eux tout simplement et de passer du bon temps. »

Marie, 78 ans | Grand-maman substitut d'une jeune adulte : « Garder l'esprit ouvert. Être attentive aux jeunes. Les rassurer. Leur présenter des modèles et essayer de donner le bon exemple... Comprendre leur besoin de liberté, de dépassement. Les sensibiliser à des réalités qu'ils et elles n'ont pas connues, leur rappeler l'histoire autant de leur famille que de leur patrie. »

Rémi, 75 ans | Grand-papa de deux jeunes adultes : « Les voir se développer met un gros baume sur le fait de vieillir : si vieillir veut dire céder la place à des jeunes vivants et impliqués, alors j'accepte. »



VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Francine Ferland et Florence Ferland (2023). *Grands-parents aujourd'hui : des réalités qui évoluent*. Éditions du CHU-Sainte-Justine.



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.



GRANDS-PARENTS

3
SUR
3

Pour une communication intergénérationnelle harmonieuse



L'une des clés de saines relations intergénérationnelles : la capacité de préciser ses attentes et ses limites

Les adultes d'une famille ont avantage à s'entendre sur le **rôle que chacun doit jouer** dans la vie des petits-enfants. Ces derniers trouvent ainsi un équilibre entre l'attention, l'affection et l'encadrement des parents ou grands-parents.

Une communication claire, ouverte et authentique dès le début entre grands-parents et parents est cruciale pour le développement de relations harmonieuses au sein de la famille. C'est particulièrement vrai lorsqu'il y a des différences dans l'éducation, les valeurs et la culture des adultes d'une famille. Elle permet de **préciser les attentes et les limites de chacun**. Les petits-enfants, quant à eux, à mesure qu'ils grandissent et deviennent adultes, sont en mesure d'exprimer leurs propres attentes.

Il est également important pour les parents et les grands-parents de **se respecter mutuellement** dans la relation de proximité qui peut s'installer pour préserver les rôles et l'intimité de chacun. La **capacité de dire non** et de se sentir à l'aise de part et d'autre est une autre habileté à développer.

En maintenant des activités en dehors de la famille, les grands-parents apportent de nouvelles perspectives et expériences enrichissantes à leurs enfants et leurs petits-enfants, ce qui favorise une relation intergénérationnelle dynamique.

Pour mieux communiquer en tant que grands-parents avec vos enfants et petits-enfants

Conseils aux grands-parents concernant la relation avec leurs <u>enfants</u>	Explications ou exemples
• Demander directement : « Comment pouvons-nous vous aider? »	• Préparer un plat, faire une brassée de lavage ou du ménage peut être aussi utile que de s'occuper du bébé.
• Respecter les décisions parentales et les règles d'éducation.	• Être fidèles à l'heure du coucher et aux choix alimentaires. • Gâter les petits-enfants, mais respecter les règles des parents.
• Exprimer régulièrement votre confiance en leurs capacités parentales.	• Confirmer et célébrer la compétence parentale facilitent le partage des expériences et renforcent la confiance.
• Éviter les critiques autant envers vos enfants et vos petits-enfants. • Ne pas discuter de désaccords devant l'enfant.	• Accepter les membres de la famille tels qu'ils sont, sans jugement.
• Préciser vos disponibilités et les activités que vous pouvez faire et demander de les respecter.	• Cela aide à gérer les demandes et à renforcer les liens avec vos petits-enfants. • Éviter d'arriver à l'improviste.
• Démontrer une attitude d'ouverture et de tolérance.	• Cette attitude facilite les échanges, surtout en cas de tension avec vos enfants à propos de votre rôle.
• Exprimer votre gratitude et le privilège d'avoir une place auprès de vos petits-enfants.	• Reconnaître que cette place se gagne par une confiance mutuelle avec les parents.
• Se souvenir de ce que vous avez apprécié chez vos parents.	• S'inspirer des expériences positives et éviter les erreurs passées.
Conseils aux grands-parents concernant la relation avec leurs <u>petits-enfants</u>	Explications ou exemples
• Démontrer de la bienveillance.	• Donner du temps et de l'amour de diverses façons : préparer leur repas préféré, ne pas se fâcher pour des bagatelles. Ces qualités montrent un amour inconditionnel et une acceptation de l'enfant tel qu'il est.
• Créer une atmosphère joyeuse et sans tension.	• Relativiser les situations grâce à votre expérience.
• Éviter de s'inquiéter en permanence ou d'user d'une autorité intransigeante.	• Éviter de manifester votre peur que votre petit-enfant tombe en jouant. • Éviter d'ajouter des règles qui sont plus sévères que celles des parents.
• Éviter de vous plaindre constamment.	• Éviter de parler souvent de vos douleurs, maladies, inquiétudes financières.
• Éviter d'avoir des attentes irréalistes face à vos petits-enfants.	• Ne pas exiger de câlins, bisous ou de fréquents appels téléphoniques ou visites.

Source principale : Francine Ferland et Florence Ferland (2023). *Grands-parents aujourd'hui : des réalités qui évoluent*. Éditions du CHU-Sainte-Justine.



Parole d'une sage grand-maman

« Malgré leur bonne volonté, les grands-parents vivent beaucoup de maladresse de la part de leurs enfants et cela rend leur rôle plus difficile.

Nos enfants sont souvent centrés sur leurs propres besoins et s'adressent à nous pour connaître nos disponibilités pour garder, sans prendre de nos nouvelles au préalable.

Ce que j'aurais souhaité est d'avoir de leurs nouvelles de temps en temps et de passer un peu de temps ensemble. Je dois donc me contenter de m'occuper de mes petites-filles en y prenant plaisir, bien sûr. Nous avons au fil du temps développé une belle complicité qui nous fait du bien.

Pour ma part, je marche souvent sur des œufs avec mes enfants et leurs conjointes, mais je persiste et signe, car je tiens à préserver le lien avec mes petites filles. Elles me le rendent bien alors j'essaie d'être patiente et compréhensive envers leurs parents qui vivent diverses situations hors de mon contrôle. »



Quand les grands-parents doivent faire valoir leurs droits

Il arrive que des conflits entre grands-parents et parents conduisent ces derniers à refuser l'accès des grands-parents à leurs petits-enfants. L'article 611 du Code civil du Québec permet aux grands-parents de faire valoir leurs droits :

« Des relations personnelles entre l'enfant et ses grands-parents peuvent être maintenues ou développées dans la mesure où cela est dans l'intérêt de l'enfant et, s'il est âgé de 10 ans et plus, qu'il y consent, à moins qu'il soit dans l'impossibilité de manifester sa volonté. »

L'Association des grands-parents du Québec (ADGPQ) a pour mission de favoriser les liens intergénérationnels au sein de la famille et de défendre les droits et les relations entre les grands-parents et leurs petits-enfants. Si ces liens sont fragilisés, n'hésitez pas à consulter l'Association des grands parents du Québec !

Ligne d'écoute (porte d'entrée de l'ADGPQ) :
514 745-6110 | 1 866 745-6110

Site web : grands-parents.qc.ca

Cafés rencontres, Conférences juridiques et psychosociales y sont répertoriées.

Facebook et Instagram : @ladgpq

Association des grands-parents du Québec
365, rue St-Jean, Bureau 035
Longueuil (Qc) J4H 2X7

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS ?

Consultez le dossier de Naître et grandir [Parents et grands-parents : favoriser l'harmonie ?](#)



