DISCUTER ENTRE GÉNÉRATIONS POUR MIEUX COMPRENDRE NOTRE SOCIÉTÉ

Fiche résumée de la Communauté de pratiques du 8 avril 2025

Nos personnes invitées pour la rencontre

- **Mélisa Audet**, chercheuse au Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville
- **Julie Martin**, coordonnatrice de projets au Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG) du Cégep de Drummondville

Toutes deux sont impliquées dans l'initiative ***Mobilisation Intergénérations***. Portée par le Centre collégial d'expertise en gérontologie et le Cégep de Drummondville, cette initiative vise à faire émerger des initiatives intergénérationnelles ancrées dans une démarche de recherche participative, en mobilisant la communauté collégiale et locale pour favoriser et étudier les interactions entre générations.

Objectif général de cette communauté de pratique

La société actuelle a séparé les générations en silos et il devient de plus en plus difficile de prendre le temps d'avoir des discussions de fonds qui réunissent des personnes de tous âges. C'est pourquoi Intergénérations Québec s'est allié à l'équipe de l'initiative Mobilisation intergénérations du Cégep de Drummondville afin d'offrir un espace virtuel d'échanges réunissant des élèves du niveau collégial et universitaire avec les adultes et les aînés qui gravitent autour de l'organisme.

31 personnes ont pris part à la communauté de pratique du 8 avril 2025.

ÉCHANGES EN GRAND GROUPE - PORTRAIT DES LIENS INTERGÉNÉRATIONNELS

Les personnes participantes ont été invitées à décrire les relations intergénérationnelles qu'ils et elles vivent actuellement : Avec quelles générations ces liens sont-ils établis? Dans quels contextes (familiaux, professionnels, communautaires, etc.)? Dans quelle mesure ces liens sont-ils perçus comme satisfaisants ou insuffisants?

Constats sur les liens intergénérationnels actuels

- Plusieurs personnes retraitées expriment un manque de contacts avec les jeunes, malgré un fort désir d'échange.
- Des personnes actives dans la vie professionnelle ou bénévole évoquent des contacts intergénérationnels positifs, mais souvent liés à des contextes spécifiques (par ex. : travail, bénévolat, projet de recherche, art, etc.).
- Certaines personnes soulignent avoir eu la chance d'avoir des relations intergénérationnelles riches dans leur famille, ce qui influence positivement leur regard sur l'âge.
- D'autres au contraire ont grandi sans ces liens et reconnaissent que cela a pu nourrir des peurs ou des stéréotypes liés au vieillissement.

Bénéfices perçus des liens intergénérationnels

- Les liens intergénérationnels permettent de rester actif, allumé, curieux, et de mieux comprendre les réalités d'autres générations.
- Ils sont décrits comme enrichissants sur le plan personnel et émotionnel.
- Les échanges intergénérationnels sont perçus comme une source de transmission, d'amitiés, de soutien mutuel et même d'inspiration.
- Plusieurs personnes évoquent un sentiment d'utilité sociale et de bien-être à travers ces relations.

Modes d'engagement intergénérationnel évoqués

- Bénévolat : en garderie, à l'école, dans des organismes culturels ou communautaires.
- Projets culturels ou artistiques : écriture de pièces, captation de récits de vie, théâtre.
- Activités sportives ou de plein air : qui permettent un dialogue autour de la santé et du mode de vie.
- Participation à des initiatives de recherche : collaboration entre personnes étudiantes, chercheuses et aînées dans des projets sur le vieillissement.
- Vie quotidienne : conversations spontanées, covoiturage, entraide dans les lieux publics.

Freins identifiés

- Isolement des générations dans les structures sociales (par ex. : milieux scolaires, RPA, loisirs définis par groupes d'âge).
- Manque de modèles ou d'occasions informelles de rencontres entre âges différents.
- Préjugés et stéréotypes (par ex. : aînés vus comme déconnectés, jeunes perçus comme désintéressés).
- Répartition rigide des rôles sociaux selon l'âge.
- Technologies qui parfois creusent l'écart (par ex. : jeunes branchés sur écouteurs ou cellulaires).
- Peur de s'engager dans le bénévolat à long terme, ou de ne pas être à la hauteur.

Leviers et pistes d'action

- Créer des occasions structurées et informelles de rencontre autour d'intérêts communs (par ex. : culture, sport, jeux, discussions).
- Favoriser des environnements inclusifs où toutes les générations peuvent se sentir utiles et respectées.
- Valoriser la curiosité et l'écoute mutuelle comme moteur du lien.
- Donner l'exemple en prenant l'initiative d'engager la conversation.
- Adapter les offres d'activités selon les groupes d'âge, sans les enfermer dans des catégories figées.
- Former et outiller les personnes bénévoles et intervenantes pour mieux soutenir ces initiatives.

DISCUSSIONS THÉMATIQUES EN SOUS-GROUPES

Manifestations et impacts de l'âgisme au quotidien

Essentiel des échanges

- L'âgisme touche toutes les générations, pas seulement les personnes aînées.
- Il est profondément ancré dans nos structures sociales (par ex. : milieux de travail, politiques publiques, culture).
- Il peut être intériorisé, ce qui limite la participation sociale et la confiance en soi.

Constats partagés

- L'âgisme est omniprésent mais souvent invisible ou banalisé.
- Il existe une tendance à compartimenter les âges dans les services, milieux de vie et activités.
- Chacun peut être à la fois victime et porteur de stéréotypes liés à l'âge.

Réflexions et solutions

- Nommer et reconnaître l'âgisme dans nos milieux de vie (par ex. : famille, travail, institutions).
- Encourager la mixité générationnelle dans les projets, lieux de rencontre et politiques publiques.
- Favoriser l'éducation populaire et la sensibilisation à l'âgisme dès le plus jeune âge.
- Promouvoir des rôles sociaux valorisants pour tous les âges, en misant sur les complémentarités.
- Adopter une responsabilité partagée pour initier les liens intergénérationnels et non faire reposer celle-ci davantage sur les personnes aînées.

Perspectives intergénérationnelles sur la santé mentale

Essentiel des échanges

- Le manque de liens intergénérationnels accroît l'isolement et affecte négativement la santé mentale à tous les âges.
- Les relations intergénérationnelles améliorent le bien-être, renforcent le sentiment d'utilité, de reconnaissance et d'appartenance.
- Il faut passer de rencontres ponctuelles à une cohabitation quotidienne des générations.

Constats partagés

- L'isolement touche autant les jeunes que les personnes aînées, mais de façons différentes.
- La pandémie a accentué les ruptures relationnelles, et beaucoup d'occasions de contact ont disparu.
- Il manque d'espaces urbains, sociaux et communautaires partagés entre générations.

Réflexions et solutions

- Développer des milieux de vie intergénérationnels, intégrés dans les quartiers (par ex. : RPA au cœur des communautés et près des services, plutôt que dans des secteurs plus isolés).
- Créer des occasions de rencontre spontanées dans les espaces publics et non seulement des projets programmés.
- Valoriser l'échange de savoirs et d'expériences comme moyen de prévention en santé mentale.
- Miser sur l'urbanisme relationnel : repenser les lieux pour encourager la proximité et la mixité.

L'actualité: comment le climat ambiant nous impacte-t-il?

Essentiel des échanges

- L'actualité génère de l'anxiété et un sentiment d'impuissance, en particulier chez les jeunes.
- Les façons de s'informer varient selon les générations (médias traditionnels vs réseaux sociaux).
- Parler d'actualité en groupe peut réduire l'isolement émotionnel et stimuler la pensée critique.

Constats partagés

- Beaucoup de gens se sentent saturés ou déconnectés de l'actualité pour se protéger émotionnellement.
- Les discussions sur les enjeux sociaux sont rares entre générations.
- Il y a un besoin de recréer du sens collectif face à la complexité du monde actuel.

Réflexions et solutions

- Créer des espaces d'échange intergénérationnels autour de l'actualité et des enjeux de société.
- Valoriser des sources d'information porteuses d'espoir, sans tomber dans l'évitement.
- Utiliser la créativité pour imaginer d'autres futurs et se réapproprier une forme de pouvoir d'agir.
- S'inspirer de la résilience de la nature comme métaphore pour traverser les crises.