



Dr Sébastien Grenier, psychologue
Chercheur au centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie
de Montréal (CRIUGM), professeur adjoint (sous octroi) au département
de psychologie de l'Université de Montréal

Étudiantes au doctorat (D.Psy) en psychologie
Université de Montréal



Stéphanie
Limoges



Vanessa
Léveillé

LE PLAISIR ENTRE LES GÉNÉRATIONS : SANS LIMITES !

**SAVIEZ-VOUS QUE LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES PEUVENT AVOIR
DES EFFETS POSITIFS SUR VOTRE BIEN-ÊTRE ?**

En effet, la recherche démontre que ces activités facilitent le développement de relations positives entre les générations, en permettant le partage d'expériences et de connaissances, et ce, dans une atmosphère amusante et chaleureuse. Mais avant tout, il importe de définir l'essence de ces activités afin de mieux comprendre leurs innombrables bienfaits!



LES ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES, SI SIMPLES!

Ainsi, les activités intergénérationnelles impliquent de jumeler des **générations distinctes** (par exemple, des adolescents et des personnes âgées) afin qu'elles puissent **partager leurs valeurs, leurs expériences et leur savoir à l'aide de différentes activités créatives et enrichissantes.**

Il existe une énorme quantité d'activités intergénérationnelles possibles, qui conviennent à tous les goûts et à tous les âges! Pour n'en nommer que quelques exemples, ces activités peuvent prendre la forme d'ateliers de lecture, de pratiques sportives, d'un cours de dessin, d'un montage photo, de cours de musique, et même de partage de bonnes recettes culinaires!

Depuis tout récemment, les nouvelles technologies suscitent également beaucoup l'intérêt des différentes générations, et gagnent en popularité en tant qu'activités intergénérationnelles. Toutes ces activités sont **mises en place et encouragées dans plusieurs endroits**, notamment dans les organismes communautaires, les bibliothèques municipales et les écoles.

UN « MATCH » PARFAIT!

Le but ultime de ces activités est de rapprocher les différentes générations, car avec les changements qui ont transformé la structure familiale dans nos sociétés occidentales, les jeunes et les aînés ont moins souvent l'occasion d'interagir. Un fossé semble ainsi se creuser entre les individus de groupes d'âge différents. Pourtant, **les jeunes et les personnes âgées ont suffisamment d'atomes crochus pour pouvoir développer ensemble des relations positives et significatives.** En effet, les jeunes peuvent facilement développer des affinités avec leurs aînés. Ces derniers, qui ne représentent pas une figure autoritaire aux yeux du jeune, peuvent servir de modèles et agir comme soutien social.

Par le transfert de leur savoir et de leurs expériences de vie, les personnes âgées peuvent offrir une présence compréhensive et aimante, qui favorise une identification positive chez le jeune.

Certains d'entre eux, n'ayant aucun contact avec leurs grands-parents, peuvent trouver ces expériences aux côtés d'aînés particulièrement enrichissantes et significatives. Par ailleurs, les personnes âgées rapportent apprécier les contacts qu'ils ont avec des jeunes et souhaitent vivement développer avec eux des relations sociales basées sur la confiance et la collaboration.

Les jeunes peuvent aussi détenir un rôle de soutien pour favoriser l'acquisition de compétences et de connaissances chez les aînés qui désirent explorer des domaines dans lesquels ils ont moins d'habiletés, comme la technologie numérique.

ET SI LE BIEN-ÊTRE SE PARTAGEAIT?

Ce qui est fascinant, dans ces activités intergénérationnelles, c'est qu'elles permettent de rapprocher significativement les générations, mais semblent aussi produire des **effets positifs sur la santé et le bien-être** des individus qui s'y consacrent. Ainsi, ces relations permettent d'améliorer la qualité de vie, de diminuer les signes de détresse psychologique, d'enrichir le réseau social et de réduire les préjugés liés à l'âge... Voilà maintenant révélé le secret du bonheur!



Si vous souhaitez expérimenter une activité intergénérationnelle par le biais de l'apprentissage de la tablette numérique (iPad), nous sommes à la recherche de participants de 60 ans et plus qui aimeraient apprendre à utiliser un iPad, qui se sentent seuls et souhaitent briser leur isolement.

Pour de plus amples renseignements sur cette étude ou pour y participer, contactez-nous (Vanessa Léveillé et Stéphanie Limoges) au **514-340-3540, poste 4793** ou consultez le site web de notre laboratoire (www.laboleader.ca). Cette étude se déroule au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM).