



N° 53 - Avril 2022



Edito

Le mois de janvier 2022 a vu se mettre en place à l'école des procédures de test COVID très angoissantes pour beaucoup d'enfants et leurs parents. Et alors que les vacances de février annonçaient une trêve bien méritée, voici que nous arrivent d'Ukraine des images que nous pensions enfouies dans nos livres d'histoire. Dans cette News, vous lirez que L'EGPE, via son adhésion à AgePlatform, suit l'accès à l'aide humanitaire des personnes âgées fuyant leur pays.

A Paris, votre Ecole des Grands-Parents Européens vient d'organiser pour ses adhérents, grâce au Docteur Françoise PESKINE, que je remercie ici chaleureusement, une conférence sur l'anxiété générée par ces crises successives. Cliquez sur [ce lien](#) pour retrouver les documents diffusés lors de cette conférence. Quel discours spécifique pour les grands-parents afin de répondre à l'anxiété des petits, des ados et jeunes adultes ? Nous constituons la génération qui était soit encore enfant lors de la deuxième guerre mondiale, soit née au moment du baby-boom et qui a entendu ses propres parents raconter la guerre. Mais nous sommes une génération qui a grandi dans la paix, cette paix voulue par nos pères, qui ont construit l'Europe. Nous sommes des grands-parents européens, les héritiers de Jean Monnet, dont les petits-enfants portent souvent le surnom affectueux de "petits-enfants Erasmus" et si nous avons grandi dans la paix, nous la voulons aussi pour notre descendance et avons du mal à dissimuler notre angoisse.

Tout autre sujet Récemment, au titre de l'EGPE, j'intervenais dans l'émission C ce soir, consacrée au triste scandale Orpea, pour rappeler qu'avec l'allongement de la vie, nos propres parents âgés, entrés ou non dans la dépendance, sont souvent pris en charge par notre génération-pivot de grands-parents qui répond également présent dans toute forme de solidarité familiale. Quel bel engagement familial et sociétal, mais quelle charge parfois.... Le scandale des EHPAD le rappelle tristement.

Pour mettre à l'honneur la force du lien de cette génération-pivot qui est la nôtre, l'EGPE a décidé d'y consacrer une conférence le **23 mai prochain, à 14 heures**, à la maison des associations du 7^{ème} arrondissement. Notez vite la date ! D'autant qu'à l'issue de cette conférence, même lieu, à partir de 16 heures, se tiendra le rendez-vous annuel de notre association, **l'assemblée générale** où nous pourrons tous nous retrouver autour du bilan 2021 et des projets de l'EGPE...

Pour nous rejoindre, n'oubliez pas de renouveler votre adhésion pour 2022. Vous pouvez le faire en ligne... <https://www.helloasso.com/associations/ecole-des-grands-parents-europeens> mais aussi en nous envoyant un chèque de 30€ par courrier. Merci de votre soutien indéfectible qui nous est précieux si nous voulons continuer à porter la voix des grands-parents.

La Présidente, Régine FLORIN

La Conférence de Françoise Peskine sur l'anxiété

Le 17 mars 2022, des adhérents de l'EGPE Paris Ile -de-France sont venus écouter la conférence du docteur Françoise Peskine. Cette intervention passionnante a permis non seulement de mieux comprendre les mécanismes de l'anxiété, mais nous a donné des outils permettant de savoir détecter l'anxiété chez l'enfant. Quel comportement adopter pour le rassurer ? Quels mots choisir pour évoquer ensemble les actualités ? Aujourd'hui, nous faisons face à un contexte particulièrement anxiogène. Le réchauffement climatique, la pandémie et enfin la guerre en Europe suscitent chez de nombreuses personnes des réactions de stress, d'anxiété et de dépression. Les parents, les enfants et les grands-parents se disent affectés sur le plan physique et psychologique. Beaucoup d'entre nous se sentent éloignés de leurs proches et amis, ont des difficultés à se projeter dans l'avenir, appréhendent les conséquences humaines, sociales et économiques de ces crises, en ayant l'impression que **cela ne finit jamais**.

Les chiffres le confirment. Les enquêtes de Santé publique France fin 2021 et début 2022 enregistrent 23 % troubles anxieux (+9 points vs avant l'épidémie), 18 % état dépressif (+7 points), 66% troubles de sommeil (+17 points), 19 % idées suicidaires (5 points). Les personnes les plus à risque semblent être les jeunes (18 – 24 ans et 11 – 17 ans), ainsi que les plus âgés ayant des problèmes de santé, antécédents médicaux ou encore ceux qui ressentent l'absence de lien social.

Le stress est **une libération d'hormones** (adrénaline, noradrénaline, cortisol, endorphines, ocytocine...) **face à une agression**. Cette réaction devient problématique si le stress est répétitif, si on n'a pas assez de facteurs de protection, si les rythmes de sommeil et d'alimentation ne sont pas adaptés, si le sujet n'a pas de lien avec la nature et ne pratique aucune activité physique. Nous ne sommes pas égaux face au stress, on y est plus ou moins sensibles en fonction de l'âge, des antécédents vécus, des variations individuelles.

Il faudrait différencier **le stress aigu du stress chronique**. **Le stress aigu** est une réaction de notre corps face au danger. Ce type de stress peut être utile, permet d'éviter le danger, aide à nous adapter

Le stress chronique est un stress qui dure dans le temps, qui est là 24 h/24, il rend le quotidien imprévisible, crée la sensation d'impuissance, de solitude, de non reconnaissance. Souvent accompagné du manque de sommeil, le stress chronique peut entraîner l'anxiété, dépression, burn out, des troubles de la régulation des émotions, de l'attention et de l'apprentissage.

Et l'anxiété, qu'est-ce que c'est ? L'anxiété est une émotion qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un événement malheureux ou dangereux qui peut subvenir, une réponse à une menace vague ou inconnue. Peut-être que la guerre va survenir en France ? Peut-être que la pandémie va reprendre ? Chaque personne peut subir l'anxiété à des degrés différents.

Comment être grand-parent dans ce contexte ? Quel discours tenir auprès de nos petits-enfants ?

Il est important de tenir compte de l'âge des enfants et d'adapter le discours à chaque tranche d'âge, de parler à hauteur d'enfant sans être alarmiste, mais sans être faussement rassurant.

Approche à adapter avec les plus jeunes :

Enfants de moins de 3 ans : mettre des mots sur l'inquiétude des parents.

Entre 3 ans et 6 ans : les laisser parler de leurs ressentis, de leurs peurs. Parfois, ils s'imaginent des choses plus graves que la réalité.

A partir de 6 ans : les enfants ont plus de vocabulaire, de représentations.

Pistes à prioriser avec nos petits-enfants adolescents :

Répondre à leurs questions, rassurer en partageant des infos, engager une réflexion sur le droit international, transmettre des valeurs, expliquer que certaines infos peuvent être fausses et il ne faut pas croire à toute source, parler et agir dans des actions de solidarité, réinventer la vie sociale, se fixer des objectifs.

Pour aller plus loin : le ppt présenté lors de cette conférence <https://egpe.org/wp-content/uploads/2022/04/Stress-Anxie%CC%81te%CC%81-EGPE-17-03-2022-vs-pdf.pdf>

<https://egpe.org/une-pediatre-a-lecoute/>



Le printemps des seniors. Mairie du XIII^{ème} le 22 mars 2022.

Conférence de l'EGPE Paris sur le thème de la grand-parentalité.

L'EGPE a participé au Printemps des Seniors organisé par la mairie du 13^{ème} arrondissement de Paris. A la demande de Mme LACOMBE, Adjointe au maire, Monique DESMEDT et Pierre MANIPOUD, tous deux intervenants à l'EGPE, ont assuré une conférence sur le thème de la grand-parentalité. Cette intervention a permis aux nombreux participants de découvrir l'existence et le rôle de l'EGPE. Les questions ont porté sur le rôle éducatif des grands-parents, sur "la bonne distance" entre les générations et la place des écrans chez les petits-enfants. Voici de quoi développer notre visibilité... auprès des autres mairies d'arrondissement !



Le café-actualités de l'EGPE et un nouveau club-lecture

Jane DESNOS, animatrice du café-actualités, a fait porter sa dernière réunion autour d'une actualité toujours plus brûlante, dont bien entendu, la guerre en Ukraine. Une analyse fine des événements et des états d'âmes menée par toute l'équipe à travers la lecture commentée des articles ci-après :

Russie-Ukraine : l'autre exode. Sylvie Kauffmann. Ainsi que l'article de l'OBS n° 2994 d'Emmanuel Carrère "Le vertige de la guerre" et d'autres encore.

A noter que Jane Desnos vient de démarrer un **club-lecture ouvert aux adhérents de l'EGPE.**

La prochaine séance de ce club-lecture aura lieu **le jeudi 7 avril à 14h30 dans les locaux de l'EGPE Paris.** Livre choisi à avoir lu d'ici là : "Mes 18 exils" de Susie Morgenstern.

Inscription nécessaire au 01 45 44 34 93 ou via egpe@wanadoo.fr



De nouveaux supports de communication

A l'occasion du salon des Seniors, l'EGPE Paris a conçu de **nouveaux dépliants**. Très simples, ils vont se décliner en une petite collection présentant chacun une activité spécifique de l'EGPE Paris.

Le premier à ouvrir cette collection est celui de « **ALLO grands-parents** ».

En format recto verso, ce flyer fera connaître la ligne d'écoute à tous ceux qui en ont besoin.

A distribuer dans tous les lieux recevant du public !!!!!

ALLO GRANDS PARENTS

01 45 44 34 93

Grands-parents, vous vous posez toutes sortes de questions concernant votre rôle, votre place auprès de vos enfants et petits-enfants ?
Appelez-nous !

Vous y trouverez une écoute bienveillante, anonyme et confidentielle, assurée par des professionnels de la famille (psychologue, conseillère conjugale, juriste, médiatrice...).

Cette ligne est également ouverte aux parents qui s'interrogent sur des relations familiales tendues.

Un entretien en face à face, dans nos bureaux, peut vous être proposé ainsi qu'une médiation intergénérationnelle.

Surtout, ne restez pas isolés !
Les professionnels de l'EGPE sont là pour vous aider et répondre à vos inquiétudes.



Ecole des Grands-Parents Européens
12 rue Chomel
PARIS 7ème

www.egpe.org
egpe@wanadoo.fr

Lien entre les générations

Quelques exemples d'appels :

Un couple de grands-parents :
"Depuis le divorce de notre fils, nous ne voyons plus nos petits-enfants et cela nous attriste beaucoup..."

Un autre couple de grands-parents :
"Nous ne sommes pas d'accord avec les méthodes éducatives de notre gendre. Que faire ? Que dire ?"

Une grand-mère :
"Ma fille unique a eu une fille, aujourd'hui âgée de 18 mois. Je ne l'ai vue que deux fois. Ma fille esquivait toutes les possibilités de rencontre que je lui propose. Je ne comprends pas son comportement..."

Un grand-père :
"Nous ne voyons plus nos 2 petits enfants depuis 1an. Sans raison. Nous avons des droits tout de même ! Nous sommes prêts à aller en justice."

Une jeune mère :
"J'ai très peur que ma belle-mère, très intrusive, soit trop envahissante avec notre bébé. Quels sont ses droits en tant que grand-mère ?"

Face à vos questions, nos professionnels vous écoutent et vous accompagnent pour :

- Exprimer vos soucis actuels et clarifier cette situation difficile,
- Vous permettre de sortir du cycle répétitif de l'accusation-justification-revendication,
- Renforcer votre capacité à redevenir acteur de votre propre histoire.

www.egpe.org/allo-grands-parents/

Nous y étions, aux côtés de Notre Temps

SALON DES SENIORS, édition mars 2022, Porte de Versailles

Jeudi 24 et Samedi 26 mars, de 10h00 à 12h00, invitée par la revue Notre Temps, l'EGPE a pu accueillir de nombreux grands-parents, toujours étonnés de découvrir notre existence !!!

Cette année le thème en était "les solidarités intergénérationnelles" et ce fut donc l'occasion de présenter les "Ateliers de langage", "Tricotez Cœur" et les "Babalias" sans oublier la ligne "ALLO GRANDS-PARENTS".
Merci à la revue NOTRE TEMPS et à son accueil si aimable et généreux !



Événement à venir

LES GRANDS-PARENTS, VERITABLE GENERATION – PIVOT AU CŒUR DES SOLIDARITES INTERGENERATIONNELLES

Conférence organisée par l'E.G.P.E. Paris

Lundi 23 mai 2022, de 14h00 – 16h00

**suivie de l'Assemblée Générale de l'EGPE de 16h00 à 18h00
à la même adresse.**

**Maison de la Vie Associative du 7^{ème}, - 93 rue St Dominique,
75007 - Paris**



Cette conférence, ouverte à tous les grands-parents et seniors intéressés par le sujet, tient à rendre hommage aux seniors âgés de 54 à 80 ans, voire plus, véritable "génération-pivot", à la fois grands-parents, actifs et engagés au sein de leur famille, solidaires des plus âgés comme des plus jeunes, mais également citoyens investis bénévolement dans la société. Leur rôle n'est pas suffisamment reconnu et l'EGPE compte bien porter leurs voix.

Intervenants : Jean Philippe FLOUZAT, gériatre et médecin coordinateur de la Maison Saint Augustin ; Docteur Françoise PESKINE, pédiatre ; Sylvie DHALLEINE, directrice de la Maison des Aînés et des Aidants des 7^e, 15^e et 16^e arrondissements.

Plus d'informations vous seront communiquées sous peu avec l'invitation à l'A.G.

<https://egpe.org/>. Rubrique « L'EGPE et les Médias »

- Si vous l'avez manqué, visualisez le replay de l'émission **C ce soir** où au nom de l'EGPE, notre présidente souligne **le rôle fondamental joué par la génération des grands-parents**. Découvrez l'intervention de l'EGPE dans l'émission « **C ce soir** » du 3 février :

<https://egpe.org/articles-et-emissions/>



- Ainsi que l'intervention d'**Elyette JOUBERT**, responsable des Ateliers de Langage à l'EGPE, sur **Radio Notre Dame**, dans l'émission « **En quête du sens** » :

https://radionotredame.net/emissions/enquetedesens/07-03-2022/?fbclid=IwAR3d9qWqouUol8rdCJ-kQxRsZKBqi3TU5qSa_SOdQBkt0QMZGxGhO9WLII

- Et une rubrique à consulter régulièrement sur notre site où nous mettons à votre disposition une sélection d'articles autour de la grand-parentalité et des seniors : <https://egpe.org/egpe-vous-recommande/>

D'autres moyens de faire connaître l'EGPE



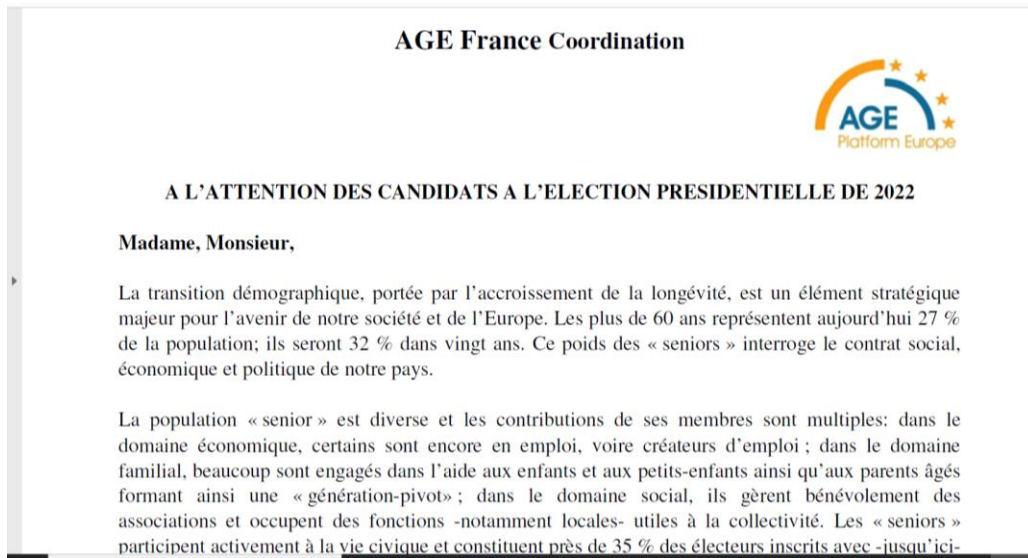
Etes-vous sur Facebook ? Il paraît que Facebook est un réseau de "grands-parents", nos jeunes préférant être sur Instagram ou TikTok. Si vous y êtes, retrouvez-y **l'EGPE Paris**, mais surtout **abonnez-vous, likez et partagez nos posts sur votre profil** ... l'EGPE a besoin d'être mieux connue !

<https://www.facebook.com/EGPE-Paris-104979952044030>



Election présidentielle de 2022 , conflit en Ukraine et AgePlatform

L'Ecole des Grands-Parents, via son adhésion à **AGE Platform**, association européenne regroupant plus de 110 organisations de seniors, et via donc la Coordination Age France -13 associations - interpelle les candidats à l'élection présidentielle. **L'EGPE a été très active pour porter haut et fort la voix spécifique de la grand-parentalité** dans les problématiques liées au monde des Seniors. Retrouvez l'intégralité de ce courrier sur le site de l'EGPE <https://egpe.org/legpe-association-europeenne/>



Age Platform Europe, la Plateforme européenne AGE est un réseau constitué à Bruxelles en 2001. Son but est de renforcer la coopération entre les organisations de seniors, de retraités et de personnes âgées au niveau de l'Union Européenne et de l'Association Européenne de Libre Echange (AELE).

Ce réseau comprend 110 organisations intervenant au niveau régional, national ou européen,

La **Coordination AGE France** est un regroupement volontaire depuis 2001 des membres français adhérant à AGE Platform Europe ; ils sont au nombre de 13 à ce jour, dont les signataires ci-après :

- ACLAP (Action de coordination de lieux et d'accueil aux personnes âgées)
- ALIM 50 + (Association spécialisée dans l'alimentation et la santé des seniors)
- Association des retraités d'Air France (ARAF)
- Confédération française des retraités (CFR)
- Ecole des grands parents européens (EGPE)
- Fédération nationale des associations de retraités (FNAR)
- Générations Mouvement Fédération nationale
- Information, Défense, Action, Retraite (IDAR)
- Old Up
- Union des anciens du groupe BP
- Union française des retraités (UFR)
- Union nationale des retraités CFTC (UNAR-CFTC)
- Union nationale interprofessionnelle des retraités CFE-CGC (UNIR- CFE- CGC)

Vous pouvez joindre les représentants français au Conseil d'Administration d'AGE Platform Europe :
agecoordinationfrance@gmail.com

Courrier s/c UFR Coordination AGE France
 Le Périscope
 83-87 Avenue d'Italie
 75013 Paris

Toute information sur AGE Platform Europe : www.age-platform.eu 18 02 22



Age Platform Europe est très active dans le conflit actuel et veille au respect des droits humanitaires dans l'évacuation des populations notamment avec "Les petits Frères des Pauvres" en Pologne qui œuvrent à l'accueil sur place.

Plus de sept millions de personnes âgées vivant en Ukraine sont actuellement menacées par l'invasion russe. Qu'elles décident de rester en Ukraine ou de quitter le pays, les personnes âgées bénéficiant d'un accès égal à l'aide humanitaire.

L'Ukraine est l'un des pays qui vieillissent le plus rapidement au monde (UN DESA, 2019). En 2019, 7 millions de personnes âgées de 65 ans ou plus vivaient en Ukraine. Ils représentent 16,7 % de la population totale et leur nombre devrait atteindre 20 % d'ici 2030.

Depuis le 24 février, des civils de tous âges sont contraints de se cacher ou de fuir le pays. Les personnes âgées représentant un tiers de toutes les personnes ayant besoin d'aide en Ukraine, ce conflit peut être considéré comme la plus ancienne crise humanitaire au monde. Dans leur grande majorité, les personnes âgées séjournent en Ukraine, 99 % d'entre elles préférant ne pas être évacuées de leur domicile.

Certains pourraient décider de rester pour protéger les biens de leur famille, voire de prendre les armes comme Valentyna Konstantynovska, 79 ans, qui a suivi un entraînement au combat pour civils à Marioupol, à Donetsk. Mais d'autres pourraient n'avoir d'autre choix que de rester.

« Des milliers de personnes, dont des personnes âgées, des femmes enceintes, ainsi que des enfants et des personnes handicapées, sont obligées de se rassembler dans des abris souterrains et des stations de métro pour éviter aux explosions. De nombreuses personnes en situation de vulnérabilité sont séparées de leurs familles et effectivement prises au piège »
rapport de la Haut Commissaire des Nations Unies aux droits de l'homme, le 3 mars.

[Maison](#) [À Propos D'ÂGE](#) [Notre Travail](#) [Actualités/Publications](#) [COVID-19 \[Féminin\]](#) [Espace Membre](#) [Rechercher](#)

Ukraine : la « plus ancienne » crise humanitaire du monde



[Se concentrer](#)

mardi 15 mars 2022
Ukraine : la « plus ancienne »
crise humanitaire du monde

lundi 14 février 2022
"Nous voulons vieillir avec des
droits": les défenseurs se
mobilisent avant les discussions à
l'ONU

mardi 14 décembre 2021
Nous avons besoin d'une
stratégie européenne des soins
qui profite aux personnes âgées !
- Rapport d'événement conjoint

mardi 14 décembre 2021

L@ lettre – Agenda

ECOLE DES GRANDS
PARENTS EUROPEENS

12, rue Chomel 75007 Paris
Tél. 01 45 44 34 93

Horaires :
Lundi, Mardi, Jeudi et Vendredi
10h00 - 15h00

Email:
egpe@wanadoo.fr

www.egpe.org

Directeur de publication :
Régine Florin

