



Compte-rendu du Café des grands-parents du jeudi 16 janvier 2025

Thème : *Vulnérabilité psychique, quel rôle pour les grands-parents*

Trente-quatre grands-parents participent au café des grands-parents

1

Un café des grands-parents empathique et respectueux

Un grand respect entre les personnes, certains viennent pour la première fois, d'autres sont souvent présents. Intérêt pour ce thème, écoute attentive, accueil chaleureux, présence de nos amies de l'UNAFAM...

Introduction de Monique Desmet : Vulnérabilité psychique : quel rôle pour les grands-parents ?

Ce sujet délicat que nous abordons aujourd'hui nous concerne tous.

En effet, **la fragilité psychique** est constitutive de notre personnalité. Elle nous accompagne tout au long de notre vie.

Cette fragilité, nous la ressentons parfois de manière forte. Elle peut nous faire souffrir. Nous pouvons tenter de l'occulter, nous attacher à la dépasser. Elle reste encore taboue dans un monde où l'injonction à être fort psychologiquement est très présente.

Mais n'est-ce pas cette fragilité qui nous permet de comprendre autrui, d'adopter une attitude d'empathie et de tolérance ?

Quels sont **les facteurs** qui accentuent la fragilité psychique ? Il peut s'agir d'évènements traumatiques tels que des séparations, des deuils, des déracinements... Les symptômes générés par ces évènements peuvent se manifester sur une période relativement courte ou s'installer dans la durée.

Des facteurs internes sont parfois à l'origine de la fragilité. Nous n'en précisons pas ici les contours.

La fragilité psychique est souvent qualifiée de **vulnérabilité** quand les symptômes qu'elle présente impactent la vie quotidienne, empêchent l'accès à la vie professionnelle, entravent les relations familiales et sociales ou l'exercice de la parentalité. Cette situation nécessite alors des prises en charge spécifiques, psychologiques ou (et) médicales après identification des signes.

Elle génère toujours une grande souffrance, tant chez la personne concernée par ces troubles que chez ses proches. Toutefois elle ouvre le champ de nouveaux liens affectifs

Lorsque les grands-parents sont confrontés à la vulnérabilité psychique de leurs enfants ou de leurs petits-enfants, quel rôle peuvent-ils jouer ?

Comment peuvent-ils aider leurs petits enfants à se construire et leurs enfants devenus parents à garder leur dignité, leur estime d'eux-mêmes et si possible à garder leur place de parents ?

Pour ce café des grands-parents, nous avons le plaisir d'accueillir des personnes familières à ces questions que nous nous posons. Elles nous apporteront leur expérience personnelle ou professionnelle, leur expertise en matière de prévention, de détection, de soutien et d'orientation. Nous les remercions vivement pour leur présence parmi nous.

Pour les personnes accueillies pour la première fois, nous avons rappelé que les cafés des grands-parents représentent un espace de rencontre et de partage d'expériences entre grands-parents.

Ce moment passé ensemble favorise le soutien dans les situations difficiles et il apparaît aidant dans la restauration des liens entre les générations. Le café peut être ressource de prévention, il se déroule dans la convivialité et il repose sur la confidentialité et le respect de chaque participant.

Lors de cette réunion, nous avons réfléchi à l'incidence de la vulnérabilité psychique et à celle des maladies psychiques.

De très nombreuses publications démontrent une incidence élevée des facteurs de vulnérabilité psychique, de stress, d'anxiété, de dépression. Celle-ci s'est accentuée lors de la période Covid.

De nombreux facteurs peuvent favoriser un mal-être, une détresse psychique ou l'apparition d'une maladie psychique. Face à de tels bouleversements, il est parfois difficile de comprendre que l'on a besoin de soutien et de demander de l'aide. La santé mentale est influencée par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Certaines situations ou certains vécus personnels augmentent le risque d'une souffrance psychique. Le manque de sommeil ou de repos, des rythmes de vie inadaptés, des événements de vie, douloureux sont souvent facteurs de vulnérabilité psychique.

Les difficultés sont variables, elles peuvent être légères, modérées ou sévères.
La survenue d'une maladie psychique bouleverse toute la famille.

Lors de ce café des grands-parents chaque participant a bénéficié d'une écoute chaleureuse, attentive et empathique.

- La présence des deux personnes de l'association UNAFAM a été très utile pour tous les participants. Nous tenons à les remercier de leur présence et de leur implication lors de ce temps d'échange à propos de situations vécues.

Nous avons réfléchi au rôle des grands-parents lorsque les parents de nos petits-enfants présentent des troubles psychiques.

Les grands-parents évoquent leurs difficultés :

- Certains grands-parents essaient de soutenir les compétences parentales de leurs enfants fragilisés par la maladie mentale. Ce soutien est parfois accepté par les parents, parfois rejeté par les parents avec rupture de liens.
- Dans le même temps, les grands-parents soutiennent leurs petits-enfants confrontés à la maladie psychique de leurs parents. Ils doivent souvent répondre à leurs questions concernant la maladie de leur parent.
- D'autres grands-parents se sont vu confier tout ou partie de l'autorité parentale de leurs petits-enfants dont le parent est malade.

Être aidant est difficile pour les grands-parents :

- **Être attentif à sa santé physique et psychique est nécessaire :** Il est important de ne pas se centrer uniquement sur la maladie de notre proche. Les grands-parents ont souligné

l'importance de préserver sa santé, ses rythmes de vie et de sommeil, de maintenir les liens familiaux et amicaux, de vivre pleinement sa vie.

- **Le réseau de soutien est nécessaire :** Ce réseau de soutien comprend la famille, les amis, les amis, les associations, la PMI, l'éducation nationale, les médecins, les services d'accompagnement (SAVS, AEMO, les CMP, les assistants sociaux...
- **Maintenir le lien avec ses petits-enfants :** c'est notre rôle, cela nous permet d'aider nos petits-enfants à mieux comprendre la maladie de leur parent, à relativiser, à nuancer. Cela nous permet aussi de les mettre en relation avec leurs cousins leurs oncles, leurs tantes et toute la famille. Nous pouvons leur transmettre leur histoire familiale et maintenir le lien entre les générations. Parfois les grands-parents ne rencontrent pas leurs petits-enfants car les parents s'y opposent.

Des associations aident les grands-parents :

- **L'UNAFAM (Union nationale de familles et d'amis de personnes malades et/ou handicapées : www.unafam.org)** comprend un réseau de grands-parents, créé en 2006 permettant un soutien à distance et en groupe avec l'aide de professionnels. Ce réseau permet de trouver des ressources et des soutiens. Les deux personnes de l'UNAFAM présentes lors du café des grands-parents ont fait part de l'intérêt de leur association.
L'Unafam propose aux grands-parents le soutien le plus adapté à leurs préoccupations. Cette association a une grande compétence dans les problèmes que nous évoquons lors de ce café des grands-parents. N'hésitez pas à contacter la délégation départementale UNAFAM afin de bénéficier ensemble des services.
L'Unafam a édité en 2018 deux livres destinés à aider les parents ayant des troubles psychiques et leurs enfants.
- **L'École des grands-parents européens (egpe.org) :**
Les grands-parents peuvent bénéficier :
De la ligne d'écoute Allo-Grands-Parents tel : 01 45 44 34 96
D'entretiens individuels, de groupes de parole (aujourd'hui grands-parents)
De médiation intergénérationnelle et d'ateliers de psycho généalogie
Du soutien à la parentalité BABALIA proposé de la grossesse à l'âge de 3 ans

Ressources :

- **Le site Psycom :** www.psycom.org,
- **La FNEPE :** <https://www.ecoledesparents.org/>
- **Fil santé jeune :** service d'écoute pour les 12 à 25 ans N° 0 800 235 236
- **Allo enfance en danger :** 119
- **L'union départementale des associations familiales :** <https://www.udaf75.fr/>

Thème du prochain Café des grands-parents : **Frères et sœurs, quels liens ?**

Jeudi 7 février 2025 de 14 à 16 h

Maison de la vie associative, 4 rue Amélie, 75007 PARIS