



Compte-rendu du Café des grands-parents du jeudi 12 mars 2026

Thème : «*Quand la famille vacille*»

Nous avons noté la participation de 45 personnes pour ce café des Grands-Parents. Ce nombre élevé est en rapport avec le sujet de la réunion en lien avec les aspects complexes de la famille face aux épreuves de la vie

Intervention théâtrale : Deux actrices (Claude et Catherine) ont animé un dialogue illustrant avec beaucoup d'humour des bouleversements familiaux inattendus.

1

Introduction lue à plusieurs voix :

C'est avec beaucoup d'humilité et dans un souci d'authenticité que nous abordons ce thème empreint de beaucoup d'émotions. Nos vies s'inscrivent au fil du temps, se chargeant de joies, mais aussi d'incertitudes et de situations imprévisibles. Nous souhaitons toutes et tous une famille qui résiste au temps et aux événements déstabilisants qu'elle peut rencontrer.

Et pourtant...Toute vie familiale est traversée par des soubresauts, des secousses qui peuvent la fragiliser momentanément ou durablement. Dans certains cas, la famille entière vacille.

Vaciller, selon la définition du dictionnaire, c'est trembler, chanceler, perdre son équilibre. Qu'en est-il lorsqu'il s'agit de la famille ?

Parmi les multiples **causes du vacillement de la famille**, en voici quelques-unes :

Le deuil ; la maladie ; le handicap ; la séparation des parents ou des grands-parents ; les blessures ouvertes de l'enfance ; les violences intra-familiales ; les conflits larvés qui explosent au grand jour, les difficultés financières ; la perte d'emploi, les problèmes migratoires etc...

Quels sont les effets du vacillement ?

Toutes les situations évoquées ci-dessus tendent à générer souffrance et perte d'équilibre en termes de liens entre les membres d'une même famille. Nous observons en particulier une perte de repères, une perturbation dans le rôle de chacun(e), une remise en cause des postures avec parfois une culpabilisation visant tel ou tel membre, un retrait social par crainte du regard extérieur.

Notons cependant que le vacillement de la famille peut être l'occasion de réajustements, de solidarité, d'un recentrage sur des valeurs à partager.

Comment retrouver équilibre et élan vital ?

L'aide extérieure d'un professionnel s'avère parfois nécessaire pour y avoir plus clair dans une situation anxiogène et être soutenu (e) pour trouver en soi les ressorts nécessaires à son dépassement. La participation à des rencontres entre personnes vivant les mêmes situations peut également être très bénéfique.

D'autre part, Il est essentiel de jouer sur la corde de la confiance pour opérer des changements, en prenant soin de soi et des autres.

Voici quelques questions pour nourrir l'échange entre les participants :

- Qu'est-ce qui, pour vous, déséquilibre la famille ?
- Comment se situer en tant que grands-parents quand la famille vacille ?
- Comment retrouver sérénité et élan vital, pour soi-même et pour les autres membres de la famille quand on est confronté(e) à de lourdes épreuves ?

Les témoignages et retours d'expériences exprimés lors de cette réunion :

Les origines du déséquilibre familial sont multiples :

- Relations familiales difficiles : ruptures de liens, séparations des parents ou des grands-parents, conflits de couple, monoparentalité, violences intrafamiliales, deuil, secret de famille non-dit.
- Maladies, handicap somatique, handicap psychique.
- Isolement et solitude
- Problèmes économiques : Précarité économique, habitat indigne, perte d'emploi, chômage,
- Facteurs environnementaux : conditions climatiques extrêmes (pluies, inondations, séisme, perte des récoltes...).
- Migration et contexte social : parcours migratoire, guerre, contexte social difficile,

Comment se situer en tant que grands-parents quand la famille vacille ?

- Le rôle des grands-parents apparaît très délicat. L'ensemble des participants évoque une perte d'équilibre, une sensation de marcher sur des œufs de caille. Lors des épreuves, les grands-parents parlent de la nécessité de s'adapter, de réfléchir, de savoir se taire, d'être à l'écoute sans être intrusif.
- Les ruptures, les divorces, les séparations parentales entraînent des difficultés pour l'ensemble de la famille. Pour toute la famille et en particulier les grands-parents la continuité est rompue. Le divorce d'un enfant modifie nos représentations. Il faut éviter les critiques et maintenir autant que possible un regard positif et bienveillant. Lors de l'accueil, nous observons parfois le silence de nos petits-enfants préférant ne pas évoquer la séparation. Nous devons tous nous adapter en restant à notre place de grands-parents.
- La maladie, le handicap physique ou et psychique représentent des épreuves majeures qui bouleversent l'ensemble de la famille. Le témoignage des grands-parents de l'UNAFAM illustre l'intensité de l'ébranlement familial. Les grands-parents parlent de sidération lors de l'annonce d'une maladie ou d'un handicap. « La vie n'est plus la même, il faut beaucoup de temps pour retrouver un peu de sérénité ».
- La disparition d'une personne de la famille provoque également un déséquilibre majeur affectant chaque membre de la famille. De nombreux témoignages évoquent les remaniements émotionnels intenses vécus associés à une perte des repères habituels. Lorsqu'il s'agit de la disparition d'un parent, la place des grands-parents est toujours délicate. Nous avons le chagrin de la perte d'un enfant et la nécessité de soutenir les petits-enfants en respectant le lien avec le parent lui-même endeuillé.

Ce qui peut nous aider lorsque nous sommes confrontés à de lourdes épreuves ?

- Prendre soin de soi, avoir des moments personnels, faire attention à sa santé, ne pas s'oublier...
- Solliciter l'aide de notre entourage familial, amical et de voisinage
- Prendre conseil auprès de professionnels
- Bénéficier de l'entraide entre pairs

Les participants témoignent :

- « Mes amis et mes voisins m'ont beaucoup aidé lorsque je suis devenue veuve »
- « Nous avons rencontré une médiatrice qui nous a permis de trouver des ressources pour surmonter les difficultés survenues lors de la séparation d'un de nos enfants ».
- Plusieurs personnes témoignent : elles expliquent le vacillement survenu pour elles, pour les petits-enfants et pour toute la famille, lors de l'annonce de la maladie psychique d'un parent. Elles ont trouvé un réseau d'entraide auprès d'associations telles que l'EGPE en participant aux groupes « aujourd'hui grand parent » ou L'UNAFAM.
- Voici ce qu'elles ont exprimé :
« Il y a 20 ans au sein de l'UNAFAM nationale, certains de nos enfants présentant des maladies psychiques sont devenus parents et nous sommes devenus grands-parents, vaillants mais déroutés

nous avons formés notre réseau d'entraide entre pairs accompagnés par des professionnels. En île de France depuis 18 années, l'EGPE et l'EPE sont pour nos trois générations de formidables soutiens ».

« Lors de l'annonce de la maladie psychique de ma fille, j'ai eu de besoin de soutien pour cette épreuve. J'ai contacté l'union nationale des familles et amis de personnes atteintes de maladie mentale : UNAFAM. Cela m'a beaucoup aidé et à présent je suis déléguée de l'Unafam Val d'Oise.»

Ressources :

UNAFAM :

Association nationale reconnue d'utilité publique qui soutient grâce à la pair-aidance les proches d'une personne atteinte de maladie ou de troubles psychiques. Cette association a son siège à Levallois-Perret et œuvre dans toute la France, grâce à des délégations régionales et des délégations départementales.

- Le site web Unafam national : <https://www.unafam.org/>
- Le site web Unafam IDF : <https://www.unafam.org/ile-de-france>
- Le site web Unafam national : <https://www.unafam.org/>
- Le mémento Des grands-parents de L'UNAFAM :
[https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/12-2020/MEMENTO A4 DEF 11 12 2020.pdf](https://www.unafam.org/sites/default/files/fichiers-joints/12-2020/MEMENTO_A4_DEF_11_12_2020.pdf)
- FNEPE : Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs

**Prochain Café des grands-parents jeudi 9 avril de 14h à 16h
à la Maison de la vie associative, 4 rue Amélie, 75007 Paris
Thème : *Le récil familial***