



## Compte-rendu du Café des grands-parents du jeudi 18 juin 2026 Thème : «Les bienfaits de l'été»

Vingt-quatre personnes participent à cette réunion animée, agréable. Certains participants viennent régulièrement, d'autres sont là pour la première fois  
Une petite équipe de bénévoles de l'EGPE, prépare chaque réunion, réfléchit au thème proposé, détermine les modalités de l'animation, réalise une étude bibliographique, rédige l'introduction.

1

### Séance de théâtre :

Nos deux actrices Claude et Catherine se retrouvent afin d'évoquer leurs prochaines vacances : elles ont pour support leurs souvenirs de l'année passée, leurs projets pour cet été, l'horoscope, les articles d'un journal...  
Un dialogue agréable et drôle...

### Introduction :

À l'évocation de l'été, nous viennent souvent à l'esprit des images de vacances, de soleil, de liberté et de moments heureux en famille. L'été est généralement présenté comme une saison de bien-être, de découvertes et de partage. Pourtant, les bienfaits de l'été ne sont pas toujours aussi évidents pour chacun. Certains grands-parents ont la joie de passer davantage de temps avec leurs petits-enfants, tandis que d'autres les voient partir en vacances loin d'eux. Certains apprécient le changement de rythme, d'autres peuvent ressentir de la fatigue, de la solitude ou parfois une certaine déception lorsque les rencontres espérées ne sont pas au rendez-vous. Comme souvent dans la vie familiale, une même période peut être vécue de manière très différente selon les histoires, les situations et les attentes de chacun. Nous vous proposons d'explorer ensemble ce que l'été représente dans notre vie de grands-parents.

Quels sont pour vous les bienfaits de l'été ? Comment préparer cet été ? Comment prolonger certains bienfaits au-delà de cette période ?

Comment envisager l'été avec optimisme ou de façon plus réservée ?

Comment cette période favorise-t-elle les liens entre les générations et quelles ressources pouvons-nous trouver lorsque tout ne se passe pas comme nous l'avons imaginé ?

Nous vous invitons à partager librement vos souvenirs, vos expériences et vos réflexions afin de construire une vision plus nuancée des bienfaits de l'été.

**Nous avons accueilli Évelyne CIRIEGI.** Elle est la représentante du comité national olympique et sportif français. Elle nous a expliqué l'intérêt du sport adapté à tout âge pour les grands-parents, les parents et les petits enfants. Avec son équipe elle a évoqué l'ensemble des possibilités sportives dans le cadre de l'association sport 7. La possibilité d'activités sportives intergénérationnelles se décline en des ateliers parents-enfants ou grands-parents enfants, temps de découverte de l'aquagym, de la gym douce, du yoga, des bébés nageurs. Très investie par sa mission, Evelyne évoque avec nous l'intérêt du sport tout au long de la vie.

### Quelques éléments de nos discussions passionnées :

#### Les étés de notre enfance :

Voici le très beau témoignage d'Elisabeth :

Quand je pense aux étés de mon enfance, ils me semblent vraiment très longs, écrasés de chaleur, ma mère préservant la fraîcheur en fermant tous les volets pendant que dehors nous profitons de l'ombre du saule

pleureur, de grands baquets d'eau chauffaient parfois au soleil et nous attendions d'avoir enfin la permission d'en profiter...

La campagne, ses parfums :

- de tilleul dont nous récoltions les fleurs avant de les mettre à sécher sur un grand drap blanc,
- du foin que mon père coupait à la faux et laissait au soleil en le retournant régulièrement avec un grand râteau, je revois ses gestes...

Et les récoltes de fraises, de haricots verts ou en grains, de tomates dont ma mère faisait des bocaux pour l'hiver... sans oublier les mûres délicieuses cueillies avec notre grand'mère sur le chemin du bois ! Tartes gourmandes et confitures... Sans oublier les lectures, les cahiers de vacances, les jeux dehors, les promenades à la rivière de temps en temps, avec les copines à l'adolescence... que de souvenirs affluent avec ce thème des bienfaits de l'été... La rentrée semblait loin et le repos était parfois proche d'une sorte d'ennui que nos enfants ont pu connaître.

Nous ne sommes plus dans les années 50-60 ni même 70... Les vacances de juillet à mi ou fin septembre ont été revues à la baisse pour nos petits-enfants et il convient de jongler entre leurs projets et les nôtres. La rupture des rythmes effrénés est souvent brutale bien qu'attendue et nécessaire.

Passé le "creux de vague" profiter autrement du temps et surtout se détendre, leurs années scolaires sont si remplies !

Suivant l'âge des enfants ou des ados se laisser porter par leurs envies ou leurs non-envies... si trouver des idées reste assez simple, mettre tout le monde d'accord l'est un peu moins mais on finit toujours par y parvenir...

Retrouver cousins ou petits-cousins pour leur faire visiter Paris ou ses environs, les rejoindre à la campagne, partager encore... autrement et mieux connaître la famille élargie.

Évidemment, on trouve toujours une place pour les jeux, même et surtout les "vintage" qui savent se glisser parmi les plus récents... les BD se retrouvent en pile ici ou là, on cuisine, on mange des glaces en regardant un film à la télé... tout est (ou semble...) possible en fait !

Elisabeth trouve que ce long temps qui se profile avec la perspective d'une liberté réjouissante donne des satisfactions multiples même si bien sûr subsiste le nécessaire partage avec les autres grands-parents notamment... ou les moments de villégiature de nos chers enfants...

**En partageant nos souvenirs, nos expériences nous avons construit une vision plus nuancée des bienfaits de l'été.**

**La période de l'été est souvent appréciée par les grands-parents :**

Grands-parents, parents et petits-enfants se retrouvent avec joie. Les générations cohabitent pendant quelques journées ou quelques semaines le plus souvent dans une maison familiale ou en un autre lieu.

Cette période particulière modifie les rythmes de vie, offre davantage de temps ensemble et permet de vivre des expériences différentes pour toutes les générations. Les enfants découvrent de nouveaux lieux, des activités de plein air. Les grands-parents apprécient ces occasions de partage, de transmission (histoires familiales, recettes, traditions, savoir-faire, création de souvenirs communs...).

Cette cohabitation intergénérationnelle peut nécessiter des règles du vivre ensemble avec une participation équilibrée de tous. Elle peut être réduite à une journée de loisirs ensemble en un lieu choisi (parc, piscine, pique-nique, jeux, visites de lieux historiques, musées, spectacles...).

**Cette période de l'été peut être aussi être synonyme de solitude.**

Les enfants et petits-enfants partent en vacances, les activités habituelles s'interrompent, les voisins s'absentent et le rythme quotidien se ralentit.

Ce temps plus calme peut alors faire émerger un sentiment de vide, d'isolement ou de nostalgie. Il est important de reconnaître cette réalité sans culpabilité : la solitude est une expérience humaine qui peut toucher chacun à différents moments de la vie.

L'été peut aussi devenir une occasion de prendre soin de soi, de prendre du recul, de mieux écouter ses besoins, de développer sa créativité, de se consacrer à des activités personnelles (lecture, jardinage, promenades, dessins, poterie), de partir à la découverte de son environnement proche, une rue inconnue, un jardin, un chemin, un quartier voisin. Ce micro-voyage devient alors une expérience d'émerveillement et de rencontre avec l'inattendu.

Dans une société où tout semble aller toujours plus vite, les grands-parents ont parfois le privilège de pouvoir réhabiliter un autre rythme : celui de la conversation qui prend son temps, des histoires racontées sans regarder l'heure, des promenades où l'on observe, des gestes transmis patiemment. Cette lenteur n'est pas un retard sur le monde ; elle est une autre manière de l'habiter, plus attentive aux personnes qu'aux performances.

Comme nous y invite Edgar Morin, « *prendre le temps de relier les êtres et les expériences est une richesse essentielle de notre humanité.* »

#### **Conclusion :**

L'été peut nous permettre de prendre du recul, de se souvenir des moments heureux, de trouver d'autres centres d'intérêt, d'établir des liens avec d'autres personnes, de faire l'éloge de la lenteur.

#### **Bibliographie :**

##### **Livres :**

- *Micro-voyages*, de Rémy Ougdoury : réflexion poétique, philosophique sur une autre manière de voyager
- De nombreux auteurs classiques évoquent cette forme d'exploration de ce qui est proche parmi lesquels Jean Giono, Jean-Jacques Rousseau, Victor Hugo
- *Voyage avec un âne*, de Stevenson
- *Notre tour de France des lieux inspirants* : journal *La croix* N° 335
- *Guide du patrimoine près de chez vous*, de Stéphane Bern

##### **Podcasts :** *Les pieds sur terre* (France Culture)

Podcast du 13 juin 2025 : *Et si le paradis était à deux pas de chez nous*



**Nous nous retrouvons pour notre prochain Café des grands-parents**

**Jeudi 10 septembre de 14h à 16h**

**À la Maison de la vie associative, 4 rue Amélie, 75007 Paris**

**Thème : *De l'utilité des partages entre les grands-parents***