

● ● **Loisir intergénérationnel**



Le rapprochement
intergénérationnel dans une
perspective de participation
sociale et de mieux-être

fqccl :

Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir



Crédits

Rédaction

Guy Demers – Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

Révision du contenu (2025)

Caroline Bergeron – Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

La production de cet ouvrage est possible grâce au soutien financier du Secrétariat à la jeunesse.

ISBN xxx

Cet ouvrage a été révisé et actualisé en 2025 par la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir dans un souci d'uniformité d'image, de communication inclusive et de contenu à jour.

Pour citer cet ouvrage

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. (2025). *Loisir intergénérationnel – Le rapprochement intergénérationnel dans une perspective de participation sociale et de mieux-être*. (Mise à jour de l'édition 2020) 28 p. ISBN xxxx

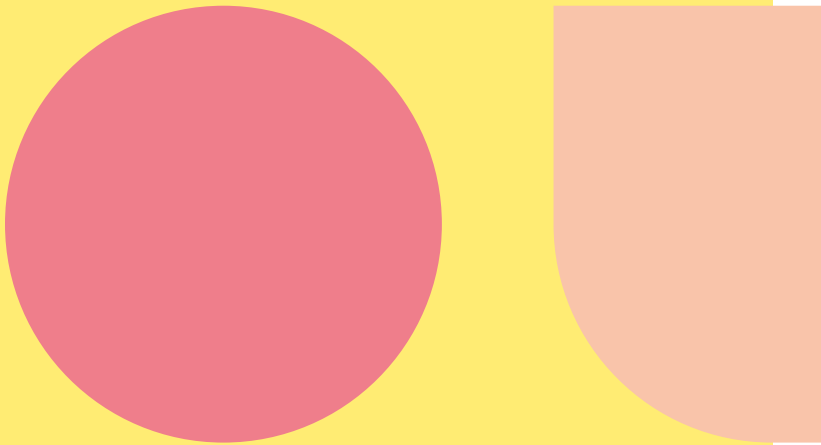


Table des matières

Préface	4
Introduction	7
Définition d'une activité intergénérationnelle	8
• Les formes d'activités intergénérationnelles	9
Pourquoi miser sur l'intergénérationnel en CCL ?	10
Quelques principes à garder en tête	11
Organiser une activité intergénérationnelle	13
• Constater	13
• Créer	13
• Promouvoir	14
• Animer / Encadrer	15
• Remercier / Valoriser	15
Conclusion	16
Annexe – Activité intergénérationnelle clé en main	17
Notes de fin	20

Préface¹

« *Nous devons apprendre à comprendre* »

– *Claude Lévi-Strauss.*

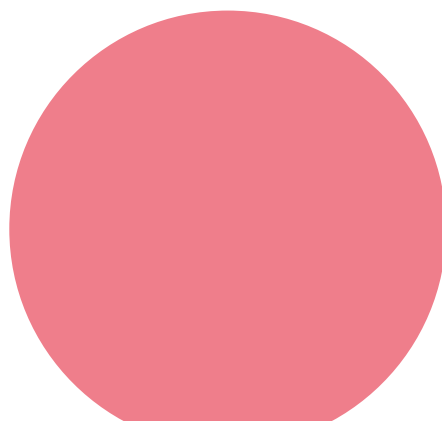
Dans une société où chacun est, du point de vue des valeurs, son propre souverain et se trouve par cela même moins confronté à la question Que puis-je bénéficier du passé, du présent et du futur ? De cette perspective, le « Je deviens » correspond à un horizon d'attentes : il donne une identification sociale à un problème flou. Toutefois, il ne faudrait surtout pas négliger le loisir – ce mélange de jeux, de risques, d'entraide et d'inconnu – qui représente à lui seul une occasion formidable de rebondir, de créer des liens, de se porter volontaire et d'apprendre sur soi et sur les autres. Puisqu'il s'agit dans le cas échéant de partager avec ceux et celles qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes adultes et les aînés (les coordonnateurs et les animateurs des centres communautaires de loisir), je me joins à vous dans cette même volonté de rapprocher les générations dans le but premier d'une collaboration innovante.

Nous avons la conviction de vivre une époque soutenue par une révolution numérique qui éloigne de l'autre (face-à-face), qui a ouvert de nouveaux espaces de liberté au prix d'un contrôle accru sur l'individu. Pour réaliser la véritable révolution dont le 21^e siècle a besoin, on doit fixer des buts et des limites aux techniques numériques en privilégiant celles qui favorisent l'autonomie et le contact humain et initier de nouvelles approches pour rapprocher les générations vers un but commun. Le loisir s'inscrit à cette mission de proposer des outils permettant la mise en place d'activités intergénérationnelles. Cela est le propre des sociétés hyperindividualistes, flottantes et sans égard pour les acquis du passé où chacun, livré à sa propre liberté, est soumis à des injonctions paradoxales. Lesquelles ? D'un côté, toujours ce besoin pressant de se divertir et jouir de l'instant présent ; de l'autre, de veiller à son image, de suivre les conseils issus des influenceurs, de négliger sans pudeur le face-à-face. Vivre dans le moment présent devient de plus en plus insoutenable lorsqu'il agit uniquement pour plaire à soi-même sans égard pour l'autre.

Les grands événements, disait Nietzsche, avancent sur des pattes de colombe. Ils ne font pas de bruit. Ils ne sont pas de l'ordre du paraître. Or, pour des raisons qu'il serait facile de deviner, à nos yeux et à nos oreilles, les grands événements sont de l'ordre du paraître ; nous ne nous intéressons plus qu'à eux ; nous croyons qu'eux seuls existent. Ce fait majeur de notre présent, que l'individu s'achemine vers une emprise du spectacle, est ignoré et comme il ne provoque pour le moment aucun dommage, comme il ne suscite par définition que des images, il est vécu dans une complète indifférence ou bien dans un état de soulagement. En l'espace de vingt ans, l'inconscience a changé de camp. Comment réagir ? Le loisir représente bel et bien une alternative significative ne serait-ce que par le fait qu'il se veut d'abord solidaire, considérant le dialogue et la communication comme des enjeux prioritaires à sa réalisation. Le loisir ne signifie rien de moins que l'importance d'aller vers l'autre, de revoir ses préjugés, d'écouter ceux qui ont été ignorés (les aînés) et ceux qui projettent de nouvelles idées (jeunes adultes), sans jugements, sans attentes.

Comment faire pour inciter les jeunes et les aînés à se rapprocher ? Les yeux d'abord, l'écoute, entendre l'histoire de l'un comme de l'autre, ces moments vécus par l'entremise d'activités ludiques, sportives, culturelles, scientifiques, voir aussi de plein air, dans un climat de convivialité.

L'individu est élevé avec l'idée que le plus important dans la vie arrivera toujours dans l'avenir. Or, les sociétés humaines souffrent d'un dérèglement de leur rapport au temps. Une contradiction majeure les travaille. Il leur faut de plus en plus se projeter dans le futur pour survivre et prospérer. Et elles manquent de plus en plus de projets. Certains ont parlé d'un divorce entre projection et projet. L'apparition de nouvelles technologies et la saisissante réalité médiatique imposent aux sociétés la logique du « temps réel » et l'horizon du court terme. Il faut du temps pour connaître l'autre, du temps pour faire confiance, du temps pour se soucier des autres. Le loisir reprend donc ses droits avec l'idée de projet collectif et, plus encore, de créer de nouvelles valeurs.



Que se cache-t-il de merveilleux dans le loisir ? La parole. Ces mots que l'on exprime, que l'on chante, que l'on enserme pour tenter de mettre de l'ordre, de l'ironie, de la conviction dans nos vies. Rien ne peut arrêter l'envol d'un verbe qui soulage de par l'émotion qu'il représente. Rien ne peut enlacer autant que des phrases figuées avec l'esprit de faire du bien à ceux qui les reçoivent. Chaque mot donne la lueur d'un espoir, donne aussi la lumière pour apprendre, pour élucider les mystères de la vie. Autant dire que parler engage quelque chose d'essentiel, et que la scène qui se joue face à soi-même ou devant quelqu'un ne laisse pas indifférent.

Achevons donc sur cette réflexion: et si c'était par le loisir sous toutes ses formes et par la diffusion de nouveaux rapports avec les humains, dans le cas présent, les jeunes adultes et les aînés, que devait se réaliser la refondation que nous appelons de nos vœux le rapprochement et la considération de l'autre pour mieux bénéficier d'une plus grande collaboration et, par la même occasion, de revoir ses certitudes ? Et si, aux sociétés du paraître devaient succéder des sociétés d'échanges pouvant inviter les jeunes et les aînés à prendre conscience de la multiplicité de nos héritages?

Carol Allain ²

M.Sc., M.Éd., conférencier, formateur et auteur



Introduction ..

Dans un monde où les générations évoluent souvent en parallèle, les espaces de rencontre véritable entre jeunes adultes et personnes âgées se font rares. Pourtant, ces échanges porteurs sont essentiels à la construction de communautés plus solidaires, inclusives et résilientes. Le loisir communautaire, tel que pratiqué dans les centres communautaires de loisir (CCL), offre un terreau fertile pour cultiver ces liens.

L'intergénérationnel recouvre une diversité de vécus, de réalités et d'âges. Trop souvent, on le restreint à une rencontre entre les plus jeunes et les plus âgées, alors que les possibilités sont beaucoup plus grandes !

Dans le même ordre d'idées, on catégorise souvent une génération par un grand pan de la population, alors qu'elle en comprend plusieurs. Par exemple, les personnes âgées, souvent catégorisées « 55 ans et plus », ont des réalités extrêmement différentes qu'elles aient 55 ou 95 ans !

Dans ce contexte, l'offre de loisir proposée par les CCL doit être souple, variée et réellement accessible pour permettre à chacune et chacun de s'y retrouver, de s'y sentir bienvenu·e et de participer pleinement. Réfléchir son offre d'activité avec une visée intergénérationnelle est un excellent moyen de le faire.

Cette boîte à outils vise à soutenir la mise en place d'activités de loisir intergénérationnel au sein des centres communautaires de loisir (CCL), à encourager la participation des jeunes adultes (15-30 ans) et des personnes âgées dans des contextes de rencontre, d'échange et de création commune et à outiller les CCL pour penser et animer des projets inclusifs et porteurs de sens, favorisant les ponts entre les générations.



Définition d'une activité intergénérationnelle

Une activité est dite intergénérationnelle lorsqu'elle regroupe des personnes participantes **d'au moins deux générations** et qu'elle offre la possibilité **d'interactions significatives entre elles**.³ Ces activités peuvent être de nature culturelle, sportive, physique, scientifique, socio-éducative ou autres, et se dérouler tant à l'intérieur qu'en plein air.

Dans le contexte des centres communautaires de loisir (CCL), une activité intergénérationnelle vise à créer des espaces où les générations peuvent collaborer, échanger, jouer et apprendre les unes des autres. On souhaite aller au-delà de lieux où ces groupes sont présents en même temps, mais de manière séparée, et vraiment créer un contexte où tout le monde participe ensemble.

Les activités intergénérationnelles sont réfléchies et surtout adaptées. D'abord, il est essentiel de mettre l'accent sur la réciprocité et le respect mutuel de chaque personne. L'ambiance bienveillante et inclusive est l'élément clé et incontournable.

Ensuite, l'activité doit permettre à chaque génération de contribuer de manière significative. Certains contextes nécessitent de modifier les rôles (exemple : un enfant de bas âges lit un conte en étant accompagné.e d'une personne âgée qui l'aide dans son apprentissage à la lecture), alors que d'autres demandent simplement d'ajuster les règles ou le contexte (exemple : une activité de Volley-Ball récréative avec un plus gros ballon et un filet plus bas où les équipes sont faites chaque semaine pour s'assurer d'un équilibre et d'une agréabilité pour toutes).

Bien que le lien intergénérationnel puisse se créer lors de n'importe quelle activité de loisir, il existe tout de même sous différentes formules dans l'offre de services habituelle d'un CCL. Regardons-les de plus près.

Les formes d'activités intergénérationnelles

Bien que le lien intergénérationnel puisse se créer lors de toute activité de loisir, voici quelques formules couramment utilisées dans les CCL, qui peuvent favoriser des échanges significatifs entre générations.

Activité mélangeant volontairement deux générations

Cette approche est souvent mise en œuvre avec des groupes d'enfants et de personnes âgées, mais elle peut s'appliquer à toutes les tranches d'âge. Elle est généralement pensée autour d'**enjeux communs ou de forces complémentaires** entre les générations impliquées.

Pratique Libre

Offrir des espaces de pratique libre à toutes — que ce soit pour des activités artistiques, sportives ou sociales — permet aux échanges intergénérationnels de se faire naturellement, dans un cadre souple et non structuré. Ces moments peuvent devenir de véritables lieux de socialisation spontanée, où les liens se tissent avec simplicité. ⁴

Activité ouverte à toutes

Cette formule est la plus inclusive, puisqu'elle permet à toute personne de participer sans être assignée à un groupe d'âge. Une personne âgée qui se voit continuellement offrir des activités « 50 ans et plus » peut se sentir stigmatisée ou réduite à son âge. En participant à une activité ouverte à toutes, elle est reconnue d'abord comme une personne participante à part entière, sans préjugé ni étiquette.

Toutefois, il faut demeurer vigilant·e face au piège inverse : qualifier une activité d'« ouverte à toutes » sans mettre en place les moyens nécessaires pour qu'elle s'ajuste réellement aux besoins variés des différents groupes peut mener à l'exclusion déguisée. Une ouverture véritable passe par des actions concrètes et réfléchies.



Pourquoi miser sur l'intergénérationnel en CCL



Favoriser les liens entre générations n'est pas seulement un objectif social : c'est une réponse concrète à plusieurs enjeux vécus par les communautés. Dans les CCL, miser sur l'intergénérationnel, c'est contribuer activement à la lutte contre l'isolement social, à la reconnaissance des savoirs citoyens et à la construction d'un milieu de vie plus inclusif.

Dans une société où les générations évoluent souvent dans des sphères distinctes, les CCL représentent un levier

privilegié pour bâtir des ponts. En offrant un cadre sécurisant, accessible et propice à l'expérimentation, ils permettent de se rencontrer autrement, dans un climat de respect, de reconnaissance mutuelle et de plaisir.

De plus, comme les réalités générationnelles sont en constante évolution, miser sur l'intergénérationnel permet d'adapter l'offre de loisir à une diversité croissante de profils, de parcours et de besoins — et ce, autant chez les 15-30 ans que chez les personnes âgées que d'autres groupes.

L'intergénérationnel n'est donc pas un supplément aux activités de loisir communautaire : il en est une composante essentielle, porteuse de sens et d'avenir.

Voici quelques impacts des activités intergénérationnelles^{5 67}:

- Provoquer des rencontres entre des générations qui n'auraient peut-être pas eu lieu sinon ;
- Favoriser le dialogue entre les générations ;
- Contribuer au partage de savoir et d'expertise ;
- Réduire les préjugés reliés aux groupes d'âge.⁸
- Créer une communauté plus soudée et ouverte ;
- Encourager la participation sociale.

Quelques principes à garder en tête

Pour qu'une activité intergénérationnelle en CCL soit réellement significative et enrichissante pour chaque personne participante, elle doit s'appuyer sur des principes solides. Ces repères guident les équipes dans la conception, l'animation et l'évaluation des activités, en assurant une démarche respectueuse, inclusive et porteuse de sens.

Reconnaître les savoirs de chacun·e

Chaque génération porte un bagage unique : expériences de vie, compétences, références culturelles, visions du monde. Les activités doivent reconnaître et valoriser cette richesse, sans hiérarchiser les savoirs.

On favorise les forces de chaque groupe et on tient toujours pour acquis qu'ils ont tous quelque chose à apporter aux autres. Le projet ne doit pas reproduire une dynamique où une génération « enseigne » et l'autre « apprend ». L'interaction repose sur la réciprocité : chaque personne est à la fois détentrice de connaissances et ouverte à celles des autres.

Favoriser la co-construction

Chaque génération doit pouvoir participer activement à la conception, à l'animation et à l'évaluation des activités et des projets. Cette co-construction renforce leur sentiment d'appartenance et favorise une meilleure adéquation avec leurs besoins réels.

Assurer une accessibilité universelle ⁹

Une activité intergénérationnelle ne peut être réussie que si elle est réellement accessible et inclusive: lieux adaptés, horaires souples, coût minimal ou gratuité, supports visuels ou écrits clairs, ambiance accueillante, etc. L'accessibilité est à la fois physique, économique, culturelle et temporelle.

Certaines activités peuvent facilement être modifiées pour être plus accessibles. Par exemple, les objets peuvent être de couleur plus éclatante ou de plus grande dimension, question de les voir ou de les manipuler plus facilement. Il est toujours préférable que tout le monde ait le même matériel pour minimiser la différence (exemple : tout le monde a une plus grande raquette).

Les consignes peuvent aussi être modifiées. Par exemple, on peut faire en sorte qu'une activité de ballon se fasse en marchant au lieu d'en courant. Il est aussi possible de réduire les temps de jeux, d'ajouter des pauses, etc.

Respecter la diversité générationnelle

Il n'existe pas une seule réalité pour les 15-30 ans, pas plus qu'il n'existe pas de « génération aînée » uniforme. À l'intérieur même de ces tranches d'âge, les vécus, les intérêts et les capacités varient. Les activités doivent donc être souples, ouvertes et adaptables.

Aussi, il n'est pas nécessaire de nommer ou de mettre l'accent sur les différences d'âge. Si les choses sont bien adaptées, ça ne devrait même pas paraître ou être un enjeu.

Stimuler la participation active

Les personnes participantes ne doivent pas être réduites au rôle de « public ». Il faut encourager leur engagement réel, leur prise d'initiative et leur pouvoir d'agir à chaque étape du processus.

Certains groupes peuvent être moins tentés de prendre la parole en présence d'autres. Il est important de mettre en place des processus pour s'assurer que chaque personne puisse prendre la parole.

Aussi, le choix de l'activité, réfléchi de manière à ce que chaque personne participante ait des connaissances et des compétences, peut grandement influencer leur expérience et leur confiance à partager leurs savoirs avec les autres. ¹⁰

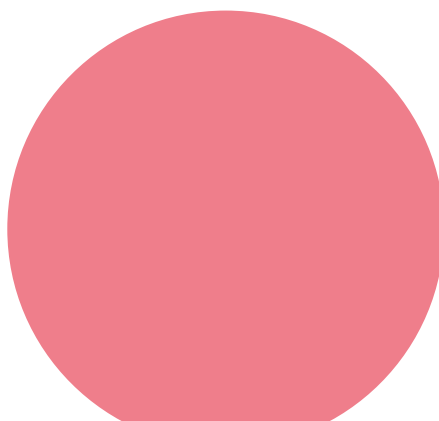
Ancrer l'activité dans la communauté

Les projets gagnent à s'inspirer des réalités locales et à s'appuyer sur les forces du territoire. Impliquer des partenaires du milieu enrichit les initiatives et les rend plus durables. C'est vrai en intergénérationnel autant que pour d'autres projets.

Faire du plaisir un moteur central

Le loisir communautaire se distingue par sa capacité à créer des moments de joie, de détente, de complicité. Le plaisir partagé renforce les liens intergénérationnels et donne envie de recommencer l'expérience.

Aussi, une activité dans un contexte récréatif vise le plaisir et non la performance ou la compétition, elle se prête très bien à l'intergénérationnel. Les discussions entre les groupes d'âge s'y font aussi plus naturellement. De plus, les activités réalisées pour le plaisir fournissent davantage de bénéfices sur le bien-être. ¹¹



Organiser une activité intergénérationnelle

Mettre en place une activité demande une préparation réfléchie. Voici les principales étapes pour favoriser la réussite de ce type d'initiative dans un CCL.

Constater

En analysant votre programmation, vous constaterez qu'elle contient probablement déjà des activités intergénérationnelles ou à potentiel de le devenir. Par exemple, les activités ouvertes à toutes et celles adressées aux 18 ans et plus mélangent naturellement les personnes âgées et les jeunes adultes.

Commencez donc par identifier les activités déjà offertes dans votre programmation régulière qui réunissent ces groupes. À partir de là, posez-vous des questions pour voir ce qui fonctionne ou non afin d'apporter des modifications.

Dans le même ordre d'idées, afin de préparer les attentes des gens, de démontrer l'accessibilité et de réduire les inquiétudes potentielles, préciser les détails de l'activité, surtout ses adaptations. Par exemple, préciser que c'est une activité de soccer sans course ou avec un plus gros ballon. Encore, qu'à votre rencontre de projet, chaque personne sera invitée à parler à tour de rôle.

Finalement, assurez-vous de varier vos moyens de promotion pour rejoindre chaque génération recherchée.

Est-ce qu'il y a vraiment un mélange de générations dans mes inscriptions ou je n'en rejoins qu'une seule? Que puis-je modifier pour attirer d'autres générations et garder l'activité attrayante pour tout le monde? Qu'est-ce que je fais qui encourage cette mixité? Est-ce que toutes les personnes participantes se parlent et forment un groupe uni?

Créer

Si vous choisissez de créer une nouvelle activité intergénérationnelle, il sera primordial de bien la réfléchir pour qu'elle fonctionne.

D'abord, vous devez identifier votre intention. Est-ce que l'intergénérationnel est un moyen, un but ou un effet de votre activité ou de votre projet? Qui souhaitez-vous rejoindre spécifiquement et quels sont leurs besoins? Quels sont les besoins des autres générations concernées et comment pouvez-vous les regrouper?

Promouvoir

La promotion d'une activité intergénérationnelle mérite une attention particulière. Le message, le vocabulaire, le ton et les canaux utilisés peuvent avoir un impact direct sur la participation. Une mauvaise communication peut créer des malentendus, voire décourager la participation de certains groupes. Voici quelques repères pour bien positionner et faire rayonner ce type d'initiative.

D'abord, selon l'intention de votre activité, déterminez si vous la nommez explicitement « intergénérationnelle » ou si c'est implicite (exemple : ouverte à toutes, 18 ans et plus, etc.). Dans tous les cas, la cohérence entre la façon de nommer l'activité et l'expérience

discussion? Plus vous informerez sur le déroulement, plus les personnes qui auront choisi de participer le feront de bon cœur.

Dans le même ordre d'idées, afin de préparer les attentes des gens, de démontrer l'accessibilité et de réduire les inquiétudes potentielles, préciser les détails de l'activité, surtout ses adaptations. Par exemple, préciser que c'est une activité de soccer sans course ou avec un plus gros ballon. Encore, qu'à votre rencontre de projet, chaque personne sera invitée à parler à tour de rôle.

proposées est essentielle pour ne pas créer de décalage entre l'attente et la réalité. Pensez aussi à ajouter une image au visuel qui met bien de l'avant l'aspect intergénérationnel afin que chaque personne sente qu'elle pourrait y avoir sa place.

Ensuite, soyez clairs quant aux objectifs de l'activité. Est-ce qu'elle vise prioritairement la création de liens intergénérationnels? Est-ce qu'elle vise une pratique récréative et inclusive? Est-ce qu'il y aura des équipes ou des groupes de

Finalement, assurez-vous de varier vos moyens de promotion pour rejoindre chaque génération recherchée. Chacune à ses habitudes et sa manière de faire. Il en va de même pour le processus d'inscription. Des inscriptions en ligne ou par téléphone peuvent décourager certains groupes à participer. Dans tous les cas, lorsque c'est possible, offrez une variété d'options.

Animer / Encadrer

Tout dépendant de votre activité intergénérationnelle, les besoins en animation et en encadrement peuvent changer. Cependant, dans tous les cas, l'environnement sécurisant et bienveillant est essentiel. L'ambiance de l'activité doit encourager les échanges intergénérationnels naturellement et le plaisir de chaque personne participante. Il est important que l'équipe d'animation soit au courant et, si possible, formée pour le faire.

Adapter l'activité ou la modifier selon les réalités du groupe est aussi une bonne pratique que la personne à l'animation peut faire. Il est également important qu'elle sache créer ou laisser des moments qui favorisent les échanges et les discussions à travers le groupe. L'attitude des personnes à l'animation influencera directement le groupe.

En ce sens, la personne à l'animation doit impérativement réagir et ne pas laisser place aux commentaires désobligeants, aux manifestations de préjugés, etc. Chaque personne participante a droit à son intégrité et à une expérience agréable. La différence ne devrait jamais être source de commentaires ou d'exclusion. C'est aussi pourquoi il est important de réfléchir préalablement aux besoins de chaque génération ou d'ajuster l'activité si on voit que c'est nécessaire.

Remercier / Valoriser

À la fin de chaque activité, prendre le temps de remercier individuellement les personnes participantes peut avoir un impact positif sur leur motivation et leur prise de conscience qu'elles font bel et bien partie du groupe et y apportent quelque chose.¹²

Ce moment informel est aussi bien adapté pour observer comment chaque personne repart. Est-ce que tout le monde se sent bien ? Est-ce que certaines personnes ont cessé de venir à notre activité ? On peut alors en profiter pour prendre des commentaires sur l'activité, autant les bons coups que les aspects à travailler.

Conclusion



Favoriser les liens entre les jeunes adultes et les personnes âgées, c'est bien plus qu'organiser des activités : c'est créer les conditions d'un dialogue riche, d'un apprentissage mutuel et d'un vivre-ensemble renouvelé. En misant sur l'intergénérationnel, les centres communautaires de loisir réaffirment leur rôle essentiel de milieu de vie, de carrefour humain et d'espace d'engagement citoyen.

Cette boîte à outils a été pensée pour soutenir la mise en œuvre d'activités porteuses de sens, accessibles et ancrées dans les réalités locales. Elle invite à faire preuve de créativité, d'écoute et de souplesse pour que chaque personne, peu importe son âge, puisse trouver sa place, s'exprimer, apprendre des autres et contribuer à la richesse collective.

Les liens qui naissent d'une rencontre intergénérationnelle ont le pouvoir de transformer les regards, de briser les

préjugés et de bâtir des communautés plus solidaires. C'est dans cet esprit que nous vous encourageons à continuer de faire du loisir un levier d'inclusion et de participation pour toutes les générations.

Nous tenons à remercier le Secrétariat à la jeunesse pour son soutien financier ainsi que les centres communautaires de loisir participants au projet:

Loisirs Ile-du-Havre-Aubert

Patro de Jonquière

Loisirs Lebourgneuf

Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Centre communautaire de loisir de la Côte-des-Neiges (CELO)

Annexe: Activité intergénérationnelle clé en main



“Je te raconte mon histoire, si tu me racontes la tienne”

Cette activité a été conçue pour favoriser la rencontre entre les jeunes adultes (15-30 ans) et les personnes âgées (55 ans et plus) dans une perspective de partage, de découverte mutuelle et de co-création. Elle s'appuie sur les forces des centres communautaires de loisir (CCL), notamment leur capacité d'animation, pour créer des espaces de dialogue riches et inclusifs.

L'activité se déploie en trois grandes étapes et peut être adaptée selon les ressources, les groupes et les objectifs locaux. Elle vise à :

- Provoquer des rencontres significatives entre les générations ;
- Favoriser une compréhension mutuelle à travers des discussions sur des thèmes variés ;
- Encourager la participation active et la co-création d'une activité ou d'un projet collectif.

Étape 1 : Rencontres préparatoires par groupe d'âge

Organisez une première rencontre avec chaque groupe d'âge, séparément, afin de créer un espace de parole. L'objectif est de :

- Prendre le pouls des intérêts et des expériences ;
- Identifier les points de convergence ou de différence sur des sujets variés (culture, loisirs, technologies, engagement citoyen, etc.) ;
- Recueillir des idées pour l'activité principale
- Les personnes participantes peuvent être invitées à réagir à des questions comme :
 - Qu'est-ce qui rend une activité de loisir intéressante pour toi ?
 - Quelles sont les activités que tu aimes faire seule ou en groupe ?
 - Qu'aimerais-tu apprendre ou transmettre à une autre génération ?
 - Y a-t-il des préjugés que tu entends souvent sur ta génération et que tu aimerais nuancer ?

Cette étape peut être animée de façon ludique (cartes de discussion, ligne du temps commune, etc.) pour favoriser une ambiance détendue.

Étape 2 : Planification de l'activité conjointe

En s'appuyant sur les intérêts et idées exprimés lors des rencontres préparatoires, planifiez une activité commune qui permettra aux deux groupes d'âge de se rencontrer, d'échanger et de créer ensemble. L'objectif est que chaque groupe vit un moment positif.

L'activité peut prendre plusieurs formes :

- Création artistique collective (affiche, collage, murale, balado, etc.) ;
- Atelier de discussion croisant les perspectives sur un thème choisi ;
- Activité de découverte (initiation à un loisir pratiqué par l'un ou l'autre groupe) ;
- Projet communautaire (boîte à idées, aménagement d'un espace commun, etc.).

Assurez-vous que l'activité est adaptée aux capacités et intérêts de chacun·e, et qu'elle prévoit des moments d'échange réels et non superficiels. Le choix final peut être fait en groupe ou à partir des suggestions recueillies.

Étape 3 : Réalisation et retour

Le jour de l'activité, commencez par un jeu brise-glace ou un défi collaboratif pour faciliter les premières interactions. Ensuite, laissez place à l'activité conjointe, en prévoyant :

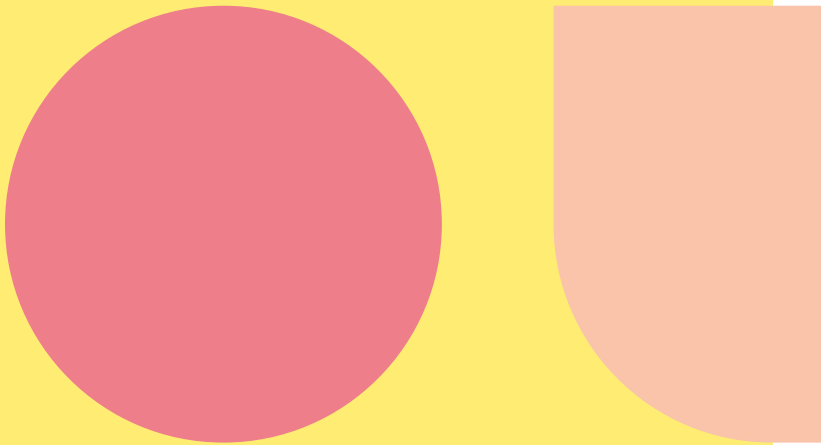
- Des moments de création ou d'action ;
- Des temps de discussion en petits groupes ou en duo ;
- Une courte pause sociale avec collations, musique ou animation légère.

Terminez l'activité par un court retour collectif ou en duo :

- Ce que j'ai appris ou découvert aujourd'hui ;
- Ce que j'aimerais refaire ou approfondir ;
- Une idée pour une prochaine activité intergénérationnelle.

Ce moment peut aussi servir à prévoir un suivi (activité récurrente, exposition du projet, invitation à une activité future, etc.).

Cette activité peut servir d'amorce à un projet plus large de maillage intergénérationnel ou simplement à semer des graines de reconnaissance mutuelle entre les personnes participantes. Elle s'appuie sur les principes de co-construction, de plaisir, et de valorisation de chaque personne dans ce qu'elle est et ce qu'elle apporte.



Notes de fin

1 Veuillez noter qu'il s'agit du texte original de M. Allain écrit en 2020 pour la FQCCL.

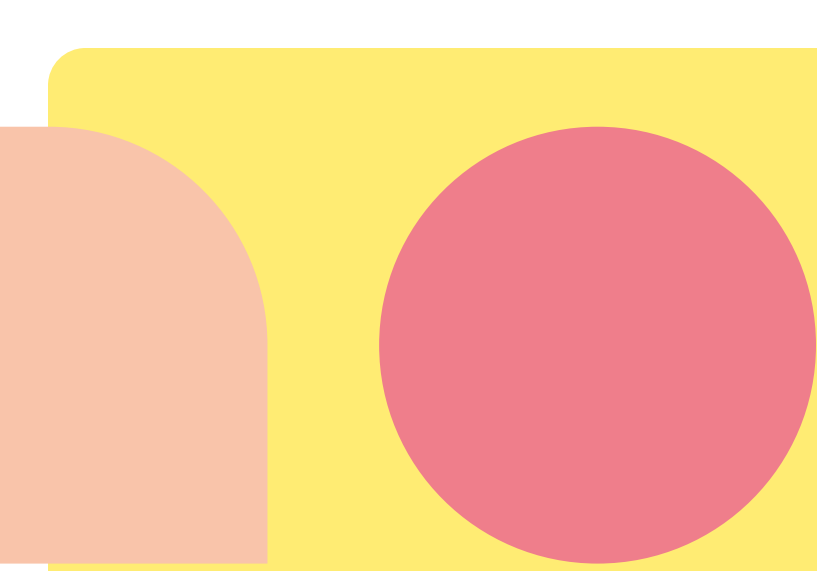
2 Auteur des ouvrages : Génération Z, L'humanité numérique en marche (2019, 3e édition, Éditions Château d'encre), Le choc des générations et Du je triomphant au nous rassembleur (2017, 9e Édition, Éditions Château d'encre, vendu à plus de 60 000 exemplaires).

3 Seraphin, G. (2011). « Introduction : Lien intergénérationnel et transmissions ». Recherches familiales, 1(8), 3-6. [<https://www.cairn.info/revue-recherches-familiales-2011-1-page-3.htm>]

4 Fortier, J. (2018) B. « Les facteurs facilitant et contraignant les liens intergénérationnels dans la pratique de l'action bénévole ». Vie et Vieillesse, 15(3), 27-32. [http://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv_vol15_no3_final_final_p53.pdf]

5 Intergénérations Québec. (2024). Cadre de référence des initiatives intergénérationnelles. <https://intergenerationsquebec.org/wp-content/uploads/2024/06/Cadre-de-reference-8.5-x-5.5-1.pdf>

6 Feldman, S. (2012). « The Impact of Intergenerational Volunteering and Learning: Three Short Films on the Website of Beth Johnson Foundation Worcestershire: Credit Crunch Tales Produced by L. Buckley Worcestershire: My Perfect Day Intergenerational Arts Project, "My Perfect Day" Produced by Buckley Reading Generations Together Produced by Realtime. Journal of Intergenerational Relationships ». Journal of Intergenerational Relationships. 10(4), 437-439. [https://www.researchgate.net/publication/273378139_The_Impact_of_Intergenerational_Volunteering_and_Learning_Three_Short_Films_on_the_Website_of_Beth_Johnson_Foundation_Worcestershire_Credit_Crunch_Tales_Produced_by_L_Buckley_Worcestershire_My_Perfect].



7 Vanderven, K. (2011). « The Road to Intergenerational Theory is Under Construction: A Continuing Story. *Journal of Intergenerational Relationships*». *Journal of Intergenerational Relationships*.9(1), 22-36. [<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15350770.2011.544206>].

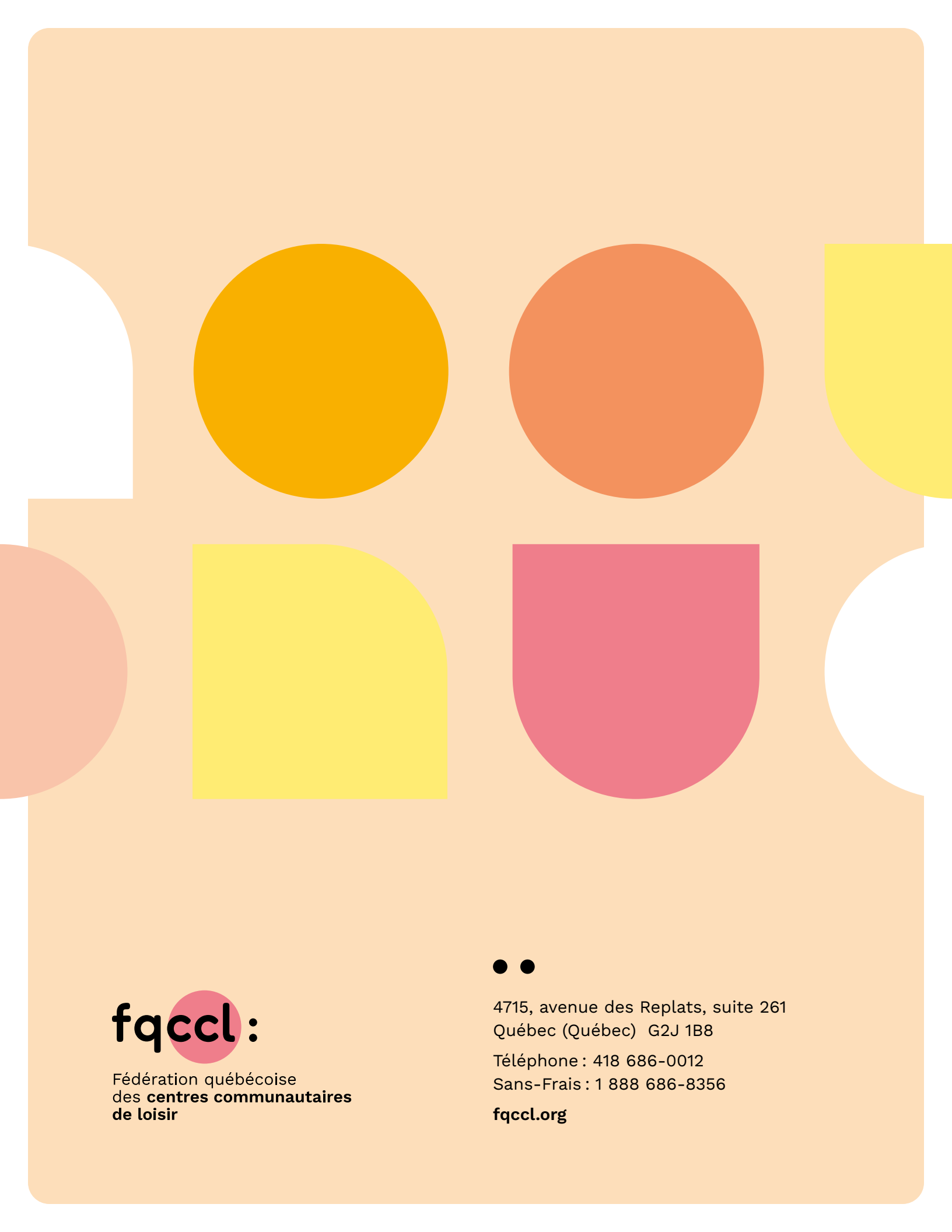
8 Fortier, J. (2018) B. « Les facteurs facilitant et contraignant les liens intergénérationnels dans la pratique de l'action bénévole ». *Vie et Vieillesse*, 15(3), 27-32. [http://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv_vol15_no3_final_final_p53.pdf]

9 Carboneau, H. (2017). «Enjeux contemporains du loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux besoins des aînés». *Observatoire québécois du loisir*. 15 (2). [https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/140751/5/O0000129206_Bulletin_Enjeux_vieillessement_15_2_.pdf]

10 Raymond, E., Gagné, D., Sévigny, A. & Tourigny, A. (2008). La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. *Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859_RapportParticipationSociale.pdf]

11 Downward, P. & Dawson, P. (2015). Is it pleasure or health from leisure that we benefit from most? An analysis of well-being alternatives and implications for policy. *Social Indicators Research*, 126 (1), p. 1-23 [DOI: 10.1007/s11205-015-0887-8]

12 Grant, A. M., & Gino, F. (2010). « A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior ». *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946–955. [<https://doi.org/10.1037/a0017935>].



fqccl:

Fédération québécoise
des **centres communautaires**
de loisir



4715, avenue des Replats, suite 261
Québec (Québec) G2J 1B8

Téléphone : 418 686-0012
Sans-Frais : 1 888 686-8356

fqccl.org