



Isolement social et maintien du lien intergénérationnel

Ressources et initiatives.

L'isolement social concerne la situation où un individu ou une famille se trouve isolée des réseaux sociaux, ayant un accès limité à du soutien ou à des interactions sociales. Chez les parents aidants aînés, cette situation peut s'aggraver en raison des responsabilités liées à la prise en charge de leur enfant adulte non autonome, ce qui limite leur temps et leur capacité à maintenir des liens sociaux et familiaux.

Maintenir le lien intergénérationnel est essentiel pour favoriser la solidarité, l'échange, et le soutien mutuel entre différentes générations, contribuant au bien-être de tous.

Définition et manifestations

L'isolement social se caractérise par :

- Réduction des contacts sociaux réguliers et significatifs
- Sentiment de solitude malgré la présence de l'enfant adulte aidé.e
- Diminution des activités sociales et communautaires
- Perte progressive du réseau de soutien familial et amical

Causes spécifiques identifiées



Contraintes temporelles

Disponibilité réduite pour les activités sociales

Horaires imprévisibles liés aux besoins de l'enfant adulte aidé.e

Fatigue chronique limitant les sorties



Facteurs émotionnels

Sentiment de différence avec les autres parents

Gêne ou honte face à la situation familiale

Épuisement émotionnel réduisant l'envie de socialiser



Barrières pratiques

Difficultés de transport avec l'enfant adulte non autonome

Coûts financiers des sorties

Manque de services de répit

Qui est concerné ?

Parents proches aidants vieillissants qui :

- Ont un enfant adulte non autonome (handicap, maladie chronique, troubles de santé mentale)
- Vivent une double transition : leur propre vieillissement et le maintien du rôle d'aidant
- Éprouvent des difficultés à maintenir leurs liens sociaux
- Ressentent un isolement croissant malgré leur présence constante auprès de leur enfant

Points clés pour l'intervention

1

Commencer petit : une activité régulière vaut mieux que des grands projets abandonnés

2

La qualité prime sur la quantité : quelques liens significatifs sont précieux

3

Être créatif : adapter les activités à sa réalité familiale

Bonnes pratiques pour les intervenants

- 1 Écouter activement les besoins et difficultés des parents aidant.e.s.
- 2 Orienter vers des ressources adaptées et faciliter l'accès aux dispositifs existants.
- 3 Favoriser l'organisation d'activités intergénérationnelles et de groupes de soutien.
- 4 Promouvoir la sensibilisation à l'importance du lien social et à la prévention de l'isolement.
- 5 Collaborer avec les familles, les associations, et les services sociaux pour une approche globale et cohérente.

Paroles de parents

« Je me sentais beaucoup tout seule. Je demeurais loin des miens, je n'avais pas personne près, ma famille était loin. Je ne connaissais pas personne. »

« Puis l'affaire c'est que quand tu vis ça comme parent, t'es souvent tout seul [...] »

« Non il n'y a personne qui m'aide, c'est juste moi. [...] »

Références

- Bonjour, M. (2013). Handicap de l'enfant et risque d'isolement familial. *Dialogue*, 199(1), 59-70.
- Attias-Donfut, C. & Wolff, F. (2010). La recherche sur les solidarités familiales. *Idées économiques et sociales*, 162(4), 6-16.
- Ebersold, S. (2002). Pour soutenir les parents d'enfant handicapé. *Dialogue*, 157(3), 99-109.
- Gouvernement français (2024). Le Gouvernement lance un plan d'action pour renforcer les solidarités intergénérationnelles.
- Association Tous en Tandem (2021). L'intergénérationnel : un vecteur de cohésion sociale.
- Keating, N., & Eales, J. (2017). Social consequences of family caregiving: reduction in social networks of older caregivers to adult children with disabilities.
- Fast, J., & Lero, D. (2021). The Intersection of Aging and Caregiving: Role Accumulation and Role Strain among Middle-Aged and Older Canadians.
- Beauchamp, M.-K., & Thomas, K.S. (2021). Loneliness among caregivers of adults with disabilities: prevalence and impact.
- Vick, J., & Scott, A. (2025). Transportation burdens among family caregivers: impacts on access, health and employment.

Document mis à jour : octobre 2025