

# Mon parcours de vie à La Résidence Le 1615

*« Je suis Maïa et je participe à un projet de cohabitation intergénérationnelle. »*



## La cohabitation intergénérationnelle

### Le projet

Depuis juin 2024, la Fondation Berthiaume-Du Tremblay est en mesure d'accueillir une jeune étudiante à la Résidence Le 1615, une résidence pour personnes âgées autonomes située dans l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville, sur le boulevard Gouin. Cette présence a pu être possible, grâce au financement accordé par le Secrétariat à la jeunesse, dans le cadre du programme Échange entre générations.

En échange de 40 heures par mois de bénévolat, la jeune étudiante bénéficie d'un logement équipé et de deux repas par jour, durant toute la durée du projet. Les heures de bénévolat sont destinées à dynamiser le Quartier des générations, en proposant des activités qui répondent aux besoins et aspirations des personnes âgées et favorisent leur participation active, sociale et citoyenne. Elles sont définies avec le jeune, en fonction de ses disponibilités et de ses engagements académiques, dans le respect de ses limites et de ses préférences.



*« Notre volonté est de créer un milieu de vie où les aînés cohabitent, indépendamment de leur niveau d'autonomie ou de mobilité mais surtout, de miser sur le partage et l'entraide avec une approche pluri-générationnelle et d'ouverture sur la communauté. »*

Nouha Ben Gaied, directrice générale

La cohabitation intergénérationnelle séduit de plus en plus de résidences pour aînés de par les effets positifs perçus auprès des résidents, mais en 2024, Maïa est devenue la première étudiante à vivre gratuitement dans une résidence pour aînés de Montréal, en échange de bénévolat.

## Les bienfaits de la cohabitation intergénérationnelle

- Encourager la participation sociale des aînés en brisant leur isolement
- Bénéficier d'un enrichissement mutuel, grâce au partage des expériences de vie, à la transmission des connaissances et des compétences
- Favoriser la solidarité intergénérationnelle en misant sur la confiance partagée, le respect mutuel et l'entraide
- Accéder à un logement gratuit, dans un environnement de vie sécuritaire et bienveillant
- Combattre l'âgisme de part et d'autre, en misant sur une meilleure compréhension de la réalité de l'autre



## Partez à la rencontre de Maïa

**21 ans** en novembre 2024, 2<sup>e</sup> d'une fratrie de 4

**J'ai grandi dans une maison intergénérationnelle**, entourée de mes parents, de mes frères et sœurs, et de mon grand-père de 89 ans

**Mes valeurs** : Le respect, l'écoute et l'importance des liens entre les générations

**Mes études** : 2<sup>e</sup> année du Baccalauréat en psychoéducation à l'Université de Montréal

**Mes implications bénévoles** :

- Présidente de mon association étudiante
- Missionnaire aux Jeux du Québec depuis 3 ans
- Entraîneuse des équipes de softball et de baseball

*« J'ai choisi de m'impliquer dans un projet de cohabitation intergénérationnelle parce que j'ai vu de mes propres yeux les effets positifs qu'un environnement plurigénérationnel peut avoir, autant chez les aînés que chez les jeunes. »*



Mon grand-père, avec qui j'ai grandi, en est un bel exemple. À 89 ans, il est encore très actif, conduit sa voiture et vit de façon autonome. Je suis convaincue que le fait d'avoir toujours été entouré de personnes de tous âges l'a aidé à rester engagé, curieux et autonome au quotidien.

À l'inverse, vivre aux côtés de personnes âgées a aussi un impact sur nous, les jeunes. On développe une plus grande sensibilité face au vieillissement, on devient plus patient et on remet en question certains stéréotypes souvent associés aux personnes âgées. C'est une relation qui nous enrichit mutuellement, et c'est précisément ce que je trouve si précieux dans ce type de projet.



## Mes appréhensions

Avant de commencer le projet de cohabitation intergénérationnelle, j'avais plusieurs appréhensions. Je me demandais si certains résidents allaient être méfiants ou réticents à l'idée de voir une jeune débarquer dans leur milieu de vie. Je craignais d'être perçue comme une intruse, ou que ma présence dérange leur routine bien établie.

Je craignais aussi de ne pas réussir à créer des liens sincères et profonds, que les échanges restent assez formels. Et, je l'avoue, j'avais un petit stress à l'idée de recevoir des plaintes... surtout si je recevais des amis un peu trop bavards ou si on riait un peu trop fort en jouant à un jeu de société dans mon petit 1 et demie !



*« Heureusement, ces craintes se sont vite dissipées. Bien sûr, il a fallu un temps d'adaptation, mais j'ai été agréablement surprise de voir à quel point l'accueil a été chaleureux. Les résidents m'ont fait une place avec ouverture et curiosité et jusqu'à maintenant, pas une seule plainte de bruit à l'horizon ! »*

## Une expérience transformationnelle

Ce projet de cohabitation intergénérationnelle m'a permis d'apprendre énormément, autant sur le plan humain que culturel. J'ai pu avoir accès à une vision différente de la culture québécoise à travers les récits des résidents : des événements marquants, des figures historiques, mais aussi des chansons que je ne connaissais pas... et que j'ai depuis ajoutées à mon répertoire de karaoqué ! Ces moments d'échange m'ont fait réaliser à quel point l'histoire vécue est une richesse précieuse.

Au-delà de ces découvertes, ce projet a surtout transformé ma vision des aînés. Comme bien des jeunes, j'avais certains stéréotypes en tête, parfois sans m'en rendre compte. Je croyais que le vieillissement rimait souvent avec isolement ou routine, et que la retraite marquait une sorte de « ralentissement de la vie ».

En vivant avec eux, j'ai compris que c'est tout le contraire. La vie ne s'arrête pas à la retraite, elle se transforme. Les résidents que je côtoie explorent de nouveaux passe-temps, participent à des activités, restent curieux et engagés. Ils ne sont pas fermés aux nouvelles idées ; au contraire, ils s'intéressent aux jeunes, veulent comprendre notre réalité, et aiment partager avec nous.

Ce que j'ai surtout retenu, c'est qu'ils sont tout simplement cool. L'âge, au fond, ce n'est qu'un chiffre. Ce qui compte, c'est l'énergie qu'on met dans sa vie, peu importe la décennie où on se trouve.



## Une nouvelle année auprès des aînés

J'aborde cette nouvelle année auprès des aînés avec beaucoup d'enthousiasme. Ce projet fait maintenant partie intégrante de mon quotidien, et les moments passés avec les résidents, qu'il s'agisse d'activités organisées ou de simples échanges spontanés, sont devenus essentiels à ma vie en appartement.

Avec le temps, ces personnes sont devenues bien plus que des voisins : ce sont des amis, des confidents, des figures inspirantes avec qui je partage des rires, des discussions et même des silences précieux.

J'ai encore plein d'idées d'activités que j'aimerais mettre en place avec eux cette année.



## Quelques moments marquants

Depuis le début de ce projet, j'ai vécu plusieurs moments marquants, aussi bien empreints d'émotion que de plaisir. Certains échanges ont été très profonds, notamment des discussions sur mes histoires de cœur, qui ont souvent mené à des confidences touchantes de leur part. Ces partages m'ont beaucoup appris sur la résilience, mais aussi sur la beauté des liens humains, peu importe l'âge.

Un des souvenirs qui me fait encore sourire, c'est la soirée karaoké que j'ai organisé. Au début, plusieurs résidents étaient hésitants, un peu gênés à l'idée de chanter devant les autres. Cependant, une fois qu'ils ont compris qu'on était là pour s'amuser et non pour faire un concours de talents, tout le monde s'est laissé aller. On a fini la soirée tous ensemble à chanter, rire et créer de vrais souvenirs.

Les cafés créatifs du vendredi matin sont aussi des moments précieux. Chaque semaine, on se retrouve autour d'un café pour discuter de tout et de rien, échanger sur nos vies et nos points de vue tout en développant notre créativité ! C'est simple, mais tellement riche. Grâce à ces matinées, j'ai découvert plein de nouveaux passe-temps, comme le crochet et même le coloriage, qui sont devenus pour moi des petits plaisirs apaisants du quotidien.

*« Ces instants, petits ou grands, sont pour moi le cœur du projet. Ils me rappellent chaque jour pourquoi je me suis engagée dans cette aventure. »*





## Un apprentissage pour mon parcours professionnel

Ce projet a un impact direct sur mon avenir, autant sur le plan professionnel que personnel. En tant que future psychoéducatrice, il me permet de développer concrètement mon savoir-être et mon savoir-faire : apprendre à aller vers les autres sans crainte, créer des liens sincères, être à l'écoute et accompagner les personnes dans leur réalité, avec empathie et respect.

Vivre aux côtés des aînés m'a appris à m'adapter à différents rythmes, à être patiente, et surtout à accueillir l'autre dans toute sa complexité. C'est une école de l'humain, qui me prépare à intervenir avec justesse et sensibilité dans ma future pratique professionnelle.

Ce projet m'a aussi permis de mieux me connaître comme personne. J'ai appris à reconnaître mes limites, à les respecter et à les faire respecter. J'ai aussi appris à m'assumer pleinement, à ne pas craindre de montrer mes couleurs et à être fidèle à moi-même dans mes relations avec les autres.

*« En somme, cette expérience m'aide à devenir une meilleure intervenante... mais aussi une version plus authentique et confiante de moi-même ! »*



## Le bénévolat de Maïa

- Le Club de marche
- Les cafés créatifs
- Les ateliers beauté pour le temps des fêtes
- Les rencontres entre voisins
- Les soirées cinéma
- Les soirées karaoké
- Les balades en vélo adapté
- Les sorties intergénérationnelles



## Ressources complémentaires

[La cohabitation intergénérationnelle : la solution de l'avenir ? – Quoi de neuf \(AREQ\)](#)

[Cohabitation intergénérationnelle - Intergénérations Québec](#)

[Cohabitation intergénérationnelle - Centre collégial d'expertise en gérontologie](#)

Le projet de **Cohabitation Intergénérationnelle**, est financé par le Secrétariat à la jeunesse du Québec dans le cadre du programme **Échanges entre générations** et bénéficie d'un accompagnement du Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville (CCEG|CCTT).



**CC** Cégep de Drummondville  
**EG** Centre collégial d'expertise en gérontologie | CCTT



Fondation  
Berthiaume  
Du Tremblay

