



**Coaching**

**Bien-être**

# Grand-mère débutante

## comment profiter pleinement de son nouveau rôle ?

À l'occasion de la fête des grands-mères, le 7 mars prochain, deux spécialistes ès grands-mères nous liurent leurs précieux conseils. *Emmanuelle Blanc*

**Nos expertes**



**Monique Desmedt**  
psychologue, médiatrice  
à l'École des  
grands-parents  
européens (EGPE)



**Françoise Dorn**  
psychothérapeute et  
conférencière



**Se choisir un petit nom**

« Ce n'est pas un choix banal car ce nom, que l'on ne va pas cesser d'entendre, va donner le ton à ce nouveau rôle magique, nous personnaliser aux yeux du ou des petits-enfants et nous distinguer des autres grands-parents », explique Françoise Dorn.

● **On hésite ?** On peut alors se les répéter, à haute voix ou dans notre tête, et ressentir. À un moment donné, il y en aura un qui fera "tilt". On saura que c'est celui-là et pas un autre.





## Garder sa place de grand-mère

« Une grand-mère n'a pas vocation à éduquer ses petits-enfants ni à se substituer aux parents, rappelle Monique Desmedt. Elle a une mission de complicité et de tendresse, et c'est là sa chance ! »

● **Certes, si c'était nous**, le bébé aurait été couché plus tôt ou serait sorti avec un bonnet sur la tête. « Mais en faire la remarque sera vécu comme un discours intrusif qui disqualifie les parents, leur signifie qu'ils ne savent pas faire, alors qu'il est important de les encourager et de les valoriser. » Rester un peu en retrait et s'empêcher de mettre notre grain de sel demandent un peu d'humilité.

## Se mettre à leur rythme

Notre point fort, par rapport aux parents, est d'avoir un peu plus de temps qu'eux, donc de pouvoir profiter de l'instant présent.

● **« Quand ils arrivent dans nos vies**, les petits-enfants nous invitent à retrouver une fraîcheur du regard, à redéployer nos sens, observe Françoise Dorn. D'où l'importance, si on veut créer une relation profonde avec eux, de nous mettre à leur rythme. » Par exemple, ralentir lors d'une balade, s'allonger sur l'herbe avec eux pour observer les nuages...

## Favoriser la complicité

« Identifier ce dont ils ont besoin pour s'épanouir et tenter d'y répondre participe aussi à cette relation unique entre grands-parents et petits-enfants », dit Françoise Dorn. Pour certains, ce sera la lecture d'histoires, pour d'autres, des jeux plus actifs.

● **« Même si rien ne vaut la présence physique**, on peut, en temps de la Covid-19, créer d'autres rituels pour entretenir la relation : envoyer des cartes postales, enregistrer une chanson sur le portable des parents qu'il écouterait le soir... » D'être une discrète confidente qui sait garder les secrets, peut aussi renforcer la relation de confiance qu'ils ont pour nous.

## Affirmer ses désirs

Profiter pleinement de son nouveau rôle de grand-mère ne signifie pas qu'on lui sacrifie sa vie personnelle. « Bien au contraire, conserver ses propres centres d'intérêt permet de nous épanouir et, en même temps, d'enrichir la sphère familiale », souligne Monique Desmedt. Alors, comment réagir si on a l'impression d'être une "prestataire de services", prête à accourir à chaque fois que notre fils ou notre fille en a besoin ?

● **« Il faut poser des limites** le plus tôt possible, conseille Françoise Dorn. Dire ce sur quoi on est d'accord, par exemple dépanner si l'enfant est malade et ne peut pas aller à la crèche ou à l'école, ou l'accueillir avec plaisir pendant 10 jours l'été mais pas un mois entier ; et ce sur quoi on n'est pas d'accord, comme nous rendre disponible le lundi soir au détriment de notre cours de yoga. »

## Accepter sa fragilité

Ce n'est pas parce que circulent des images de grands-mères dans le mouvement et au top, que l'on doit s'obliger à coller à ces modèles de "super mamie". « On a le droit de ne pas avoir la même énergie, ni la même résistance au bruit des petits-enfants, ou de se sentir fatiguée », plaide Monique Desmedt.

● **« Il ne faut pas se sentir coupable** ou avoir peur d'en parler aux parents, ni de demander à revoir avec eux la façon dont on peut profiter de notre rôle sans que cela nous affecte », ajoute Monique Desmedt.



### À lire

**Happy Mamie**,  
Françoise Dorn,  
éd. Jouvence,  
16,90 €.

