

Mes petits-enfants, oui... mais pas tout le temps !

On a beau adorer ses petits-enfants, lorsqu'il faut préserver sa tranquillité, plus question de plaisanter ! Mais comment trouver le juste milieu entre son rôle de grand-parent et sa vie personnelle ? Voici quelques précieuses clefs.



PHOTOS SHUTTERSTOCK (X 2)

Un lien fort qui aide les enfants à grandir et adultes à rester jeunes.

Petits-enfants et grands-parents, cette relation vaut de l'or. Votre enfant a donné naissance à ses propres enfants, vous propulsant ainsi au rang de grand-parent. Chacune de ces naissances restera gravée à jamais dans votre mémoire. « C'est merveilleux de sentir en soi le lien qui se noue avec nos petits-enfants, raconte Françoise Peskine, pédiatre et vice-présidente de l'École des grands-parents européens (EGPE), à Paris. C'est un lien chaleureux, bienveillant qui nous entraîne vers le haut ; à la fois

fait de transmission (des valeurs qui nous sont chères et de l'histoire familiale) et de partage. Les petits-enfants nous stimulent au niveau physique mais aussi cognitif. On se met au goût du jour en informatique, on joue avec eux à des jeux vidéo, on cuisine, se balade, jardine, se déguise... »

Être grand-parent, c'est aussi offrir une présence et une attention de qualité quand les parents, eux, sont pris dans le tourbillon de la vie moderne. « C'est un beau cadeau que vous faites à vos petits-enfants, assure Françoise Peskine. Vous leur apportez un attachement sécurisant, de qualité sur le plan affectif, indispensable à l'équilibre du tout-petit, y compris quand il grandit et devient adolescent. Dans ce lien il y a une "solidarité familiale", c'est-à-dire que nous redonnons à nos petits-enfants ce que nos grands-parents nous ont donné, comme les moments de fous rires, la complicité, les recettes de cuisine... » Si vos enfants ont très bien compris que vous étiez complètement gaga de leur progéniture, ils pourraient être tentés de vous demander davantage de présence. Alors, oui à une belle relation intergénérationnelle, mais il est important de ne pas s'épuiser.

Exprimez clairement vos désirs

Vous aimez vos petits-enfants mais votre vie ne se résume pas à eux ? Vous pouvez exprimer vos ressentis, vos besoins, ce qui est possible pour vous : « J'irai les chercher avec plaisir à la sortie de l'école mais pas le jeudi car j'ai mon cours de gym douce. » N'oubliez pas que l'éducation des enfants revient à leurs parents. C'est à eux de trouver des appuis. Cela ne vous empêche pas de les aider à trouver une alternative.

Cette semaine vous avez sauvé vos petits-enfants d'une grève de la cantine, joué les chauffeurs pour les conduire à leur activité scolaire et endossé le titre de baby-sitter pour permettre à leurs parents de se retrouver en tête à tête au restaurant. C'est généreux mais si c'est trop pour vous, vous pouvez fixer des limites. Avec diplomatie, en établissant un planning par exemple : « Je peux les amener aux activités extrascolaires les premiers et troisièmes mercredis du mois » ou « D'accord pour les garder un vendredi soir par mois pour votre sortie en amoureux » et « Pour les grandes vacances, 10 jours en juillet et 10 jours en août ». La bonne idée : communiquez par texto avec vos enfants en



Vivre à son rythme et cultiver ses moments de liberté permet de goûter pleinement les ceux passés ensemble.

ce qui concerne ces petits arrangements. Vous garderez ainsi une trace de ce qui a été convenu.

Réclamez un peu d'anticipation

Être réquisitionné(e) au dernier moment n'a rien d'agréable, même si vous n'aviez pas grand-chose de prévu. Accepter sans avoir été prévenu(e), c'est la porte ouverte aux sollicitations sous le moindre prétexte. Si la garde des petits-enfants n'est pas inscrite dans le planning, demandez à être averti(e), si possible, quelques jours avant. Cela vous laissera le temps de vous réorganiser ou, si ce n'est pas possible, les parents auront une marge pour trouver une solution de rechange. «Saviez-vous que 25 % des grands-parents ont une activité associative ou professionnelle, indique notre experte. Le lien avec vos petits-enfants doit alors être modulable selon vos occupations.»

Ne surestimez pas vos capacités! Vous n'avez plus 20 ans et plus la même force pour assumer des enfants avec autant de vigueur qu'il y a trente ans. Vous récupérez moins vite et ces petits, pleins d'énergie, sont sur pied après

seulement une bonne sieste. Pour apprécier la relation avec eux, privilégiez des temps courts passés ensemble (sortie de l'école pour goûter, cinéma), plutôt que des temps prolongés ou des gardes la nuit (les réveils nocturnes peuvent vous laisser sans énergie le lendemain). Veillez à ne pas enchaîner trois jours d'affilée...

Mais si l'on vous appelle en urgence pour les garder... Aucun grand-parent ne refuserait d'aller au chevet d'un enfant malade si les parents doivent absolument partir travailler. Si vous habitez à côté, filez jouer les gardes-malades sans attendre. À condition que la maladie ne soit pas contagieuse ou trop risquée pour vous. Mais si c'est un appel en urgence un samedi soir, de votre fille célibataire qui souhaite encore sortir avec ses amies, il n'y a pas de gêne à refuser... Il faut apprendre à dire non sans culpabiliser. L'objectif est de pouvoir le faire sans éprouver de remords par la suite.»

Si vous sentez que vous flanchez, pourquoi ne pas chercher du soutien auprès d'amis déjà grands-parents afin de vérifier comment ils gèrent de leur côté la même situation? Constater que d'autres vivent les mêmes

expériences que vous peut vous aider à vous sentir moins seule et à déculpabiliser. «Les grands-parents ont besoin d'écoute et de soutien, confirme Françoise Peskine. Ils peuvent, entre autres, la trouver auprès de L'École des grands-parents européens ou en appelant Allô grands-parents afin de réfléchir avec des professionnels quand la situation familiale devient délicate voire complexe.»

Sandrine CATALAN-MASSÉ

- École des grands-parents européens: egpe.org

- Allô grands-parents (permanence gratuite): 01-45-44-34-93.

Des grands-parents de cœur

Il n'est pas nécessaire d'avoir un lien biologique avec un enfant pour devenir grand-parent de cœur. Plusieurs associations en France peuvent vous offrir ce privilège. Jetez un œil à ces sites internet: manou-partages.org, ppm-asso.org (Parrains par mille), grandsparrains.fr ou papymanymydecoeur.forumforever.com