



MONKEY BUSINESS - ADOBESTOCK

## Garde d'enfants

# Des nounous, les grands-parents ?

C'est la rentrée. Les grands-parents sont souvent mobilisés pour garder les petits-enfants. Comment faire pour que cela reste un plaisir et un service, et ne devienne pas un esclavage ?

« **M**es enfants trouvent que c'est bien pratique d'avoir une mère, sourit Noyale, qui, avec son mari, garde très fréquemment ses douze petits-enfants. Je dis toujours oui par principe. Il m'est ainsi arrivé de garder un bébé quatre jours par semaine, pendant six mois, car je sentais que cela facilitait financièrement la tâche de ses parents, ou encore d'aller récupérer les enfants de mon fils à l'école pendant que ma belle-fille

enchaînait les rendez-vous médicaux pour son enfant malade. »

Lorsque les parents travaillent tous les deux, les grands-parents se révèlent un soutien précieux, voire indispensable. « Ils interviennent en deuxième rideau, pour aller chercher les enfants à l'école, pour les vacances ou en cas d'urgence, sans oublier les grands-mères du mercredi ! », constate Christiane Behaghel, conseillère conjugale et familiale, qui a fondé un Chantier-Education (AFC) spécial grands-parents.

Pourtant, ce service n'est pas automatique, et encore moins un dû. La rentrée est l'occasion, pour les grands-parents, de réfléchir au temps qu'ils souhaitent consacrer à leurs petits-enfants et à la manière dont ils l'envisagent. Et s'ils ont été mobilisés l'année précédente, « les choses ont pu évoluer », indique Juliette Haie-Grattard, psychologue et chroniqueuse pour Famille Chrétienne. C'est le moment de réévaluer ce que l'on a fait jusqu'alors ».

Avant de s'engager, tout feu tout flamme, à garder ses petits-enfants, mieux vaut être conscient de ce que cela représente. De la fatigue, d'abord. Même si les aînés sont bien plus en forme qu'autrefois : selon l'OMS, les septuagénaires d'aujourd'hui sont dans l'état de santé des cinquantenaires d'hier. La vie avec la jeune génération régénère les anciens. Pour preuve, d'après l'École des grands-parents européens (EGPE), être un grand-parent actif donnerait cinq ans d'espérance de vie en plus en bonne santé et retarderait de huit ans les maladies cognitives<sup>(1)</sup>.

### « C'EST UN PETIT SACERDOCE »

Source de grandes joies, la garde des petits-enfants n'est pourtant pas de tout repos. *« Le niveau sonore est un peu usant, reconnaît Eudes. Il faut savoir ne pas prendre tous les repas avec eux. » « Les grands-parents épuisés, c'est classique, observe Juliette Haie-Grattard. Quand on a perdu l'habitude de s'occuper des petits, qu'on ne les connaît pas et qu'on ne sait pas comment ils réagissent, c'est très fatigant. »* La fatigue psychologique entre aussi en ligne de compte : *« Je les surveille comme le lait sur le feu, et certains sont plus difficiles que d'autres, reconnaît Noyale. Je ne fais rien d'autre. Le plus fatigant, c'est la responsabilité. C'est un petit sacerdoce, mais nous sommes à la retraite et nous avons le temps de nous reposer quand ils partent. »*

Si on les garde chez soi, il faut aussi s'attendre à ce que le logement s'en ressente. *« Quand mes petites-filles sont là, le tapis est recouvert de Playmobil. C'est le bazar dans la maison »,* sourit Christiane. Se dire que son intérieur sera un peu malmené par des petits-enfants pas aussi soigneux et n'ayant pas reçu les mêmes principes éducatifs que nous *« peut générer du stress »,* souligne la psychologue. Enfin, les grands-parents *« doivent renoncer à une certaine forme de liberté dans leurs horaires et leur emploi du temps ».*

On n'est pas le même grand-parent à 55 ans qu'à 75 ans. *« Il y a parfois une coquetterie à ne pas oser avouer ses limites et à reconnaître que l'on a vieilli, »* note Régine Florin, présidente de l'EGPE. *Avec mes premiers petits-enfants, j'étais plus jeune et j'étais à fond. Aujourd'hui, hisser un bébé sur une table à langer me fait mal au dos, et quand je me réveille la nuit,*



PAUL PRESCOTT - ADOBESTOCK

Avant de s'engager dans la garde des petits-enfants, mieux vaut être conscient de ce que cela représente, notamment au niveau fatigue. Les grands-parents ont aussi tout intérêt à réfléchir au temps qu'ils souhaitent consacrer à leurs petits-enfants.

*je ne me rendors plus aussi facilement. De leurs côtés, nos enfants, qui nous ont toujours connus dynamiques, ne se rendent pas compte que nous vieillissons. »*

### UNE GÉNÉRATION SANDWICH

Les grands-parents actuels sont également une génération sandwich, tiraillée entre leurs parents, dont il faut souvent accompagner le grand âge, leur travail éventuel, leurs enfants et petits-enfants. Sans compter les circonstances qui peuvent changer dans la vie des enfants (divorce, déménagement, etc.) ou dans la leur (séparation, maladie). *« Face à la santé qui décline et aux circonstances qui font que l'on est moins disponible, les grands-parents peuvent être amenés à faire des choix qui leur coûtent »,* constate la psychologue.

Pourquoi certains ressentent-ils une forme de lassitude en gardant leurs petits-enfants que, pourtant, ils chérissent ? *« Parce qu'ils ont l'impression de ne plus avoir le choix d'accepter ou de refuser la garde, »* analyse Juliette Haie-Grattard. *Si l'enfant leur téléphone, ne demande pas si cela leur convient et dépose le petit le lendemain, les grands-parents ont le devoir de dire : "Non, demain nous ne sommes pas disponibles." Cette liberté garantit que cela se passe bien quand ils acceptent, et c'est ce qui permet aux enfants de se sentir, eux aussi, libres »* »

### REPÈRES

- La garde des petits-enfants par les grands-parents représente **23 millions d'heures hebdomadaires** (Opinion Way/EGPE 2013), soit **650 000 emplois** d'aide maternelle à plein temps et **22 jours** de vacances par an et par petit-enfant (EGPE).
- Environ **66 % des enfants de moins de 6 ans** sont gardés occasionnellement par leurs grands-parents. Seulement **2 %** leur sont confiés exclusivement (DREES 2018).

## « La communication permet d'oser dire lorsque c'est lourd et compliqué. Ce sont les non-dits qui génèrent des conflits. »

**Juliette Haie-Grattard**

» de demander. Si l'on est en face de quelqu'un qui dit toujours "oui", des sentiments de culpabilité peuvent se développer. Savoir dire "non" donne de la valeur à son "oui". »

Refuser une demande, pas facile pour Marie ! Pourtant, cette grand-mère reconnaît qu'elle a appris à le faire, « sinon, la garde devient une corvée. Il s'agit de discerner si la demande est justifiée ou si elle est faite par facilité ». Emmanuelle et Eudes ont posé un cadre à leurs enfants : celui de la simplicité de part et d'autre. « Il s'agit d'être dans une liberté intérieure et aussi d'être à l'écoute des besoins. Si l'on sent qu'une maman est fatiguée, on n'hésite pas à lui demander : "Que peut-on faire pour toi ?" Nous sommes la soupape, même s'il faut faire des kilomètres. Et dans ce cas, nous déplaçons nos rendez-vous pour répondre à cette demande. C'est prioritaire. »

### « TOUT EST DANS LE DIALOGUE »

Dire « non » ne signifie pas pour autant fermer la porte. S'il arrive que des enfants prennent la mouche et menacent les grands-parents de ne plus voir leurs petits-enfants, le mieux est de reprendre le dialogue pour trouver ensemble une solution. « Par exemple, j'ai refusé de faire la route avec les petits entre Paris et la Bretagne, car j'avais peur de me faire emboutir par un camion ou d'avoir un malaise, se souvient Régine Florin. Mes enfants ont organisé la venue des petits en train. »

Si la garde devient difficile pour les grands-parents, « la communication permet d'oser dire lorsque c'est lourd et compliqué, suggère la psychologue. Ce sont les non-dits qui génèrent des conflits ». Elle recommande aux deux parties de faire des points avec délicatesse. « On peut très bien se dire régulièrement : "Ça va bien", ou alors : "C'est trop lourd". Chacun est responsable de lui-même. L'autre ne va pas deviner ce qui n'est pas dit, même si ce sont nos enfants et qu'on les aime très fort. »

Ainsi, cette grand-mère qui a appelé la ligne d'écoute Allo grands-parents de l'EGPE<sup>(2)</sup> : « Mon mari a la maladie de Parkinson. Ma fille ne le comprend pas et continue de me confier ses deux enfants. Je n'ose pas lui en parler, car j'ai toujours été disponible pour elle et il faut l'aider. Comment faire ? »

Conseillée par une professionnelle de la plateforme d'écoute, elle a réussi à parler de son dilemme avec une autre de ses filles. Non seulement celle-ci a averti sa sœur, mais elle a pris une semaine de vacances pour garder ses neveux. La grand-mère aurait également pu continuer à garder ses petits-enfants en faisant appel à une baby-sitter pour la soulager.

« Ce n'est pas tout ou rien. Tout est dans le dialogue avec nos enfants », confirme Régine Florin. « Je me suis engagée avec joie à garder mes petites-filles tous les mercredis, raconte Claude. J'arrive le matin chez elles, j'aide un peu aux devoirs, je les emmène se promener ou à la bibliothèque, je déjeune avec elles, puis je les dépose à la piscine et je rentre chez moi. Grâce à cela, nous avons des liens d'affection extraordinaires. Pour moi qui suis veuve, c'est un soutien énorme. »

Enthousiaste, la présidente de l'EGPE conclut : « Quand je travaillais encore, je prenais mes vacances en juin pour garder mes petits-enfants pendant que ma fille surveillait les épreuves du bac. Je ne me suis pas rendu compte, alors, à quel point je tricotais quelque chose de très fort avec eux. » ■

**Bénédicte de Saint-Germain**

(1) egpe.org

(2) Allo grands-parents. Tél. : 01 45 44 34 93.



HALFPOINT - ADOBESTOCK

### LA PLACE DES GRANDS-PÈRES

Les grands-mères sont le plus souvent en première ligne dans la garde des petits-enfants. « Elles prennent des initiatives, s'occupent de l'organisation du quotidien, note Christiane Behaghel, conseillère conjugale. Mais les grands-pères s'impliquent davantage aujourd'hui. » Qu'il s'agisse d'accompagner l'enfant au basket ou chez l'orthophoniste, de surveiller la sieste ou de faire des activités (balades, bricolage, observation de la nature, châteaux de sable, marché, apprentissage du vélo), en assumant leur rôle, ils peuvent être complémentaires de leur épouse, la relayer et l'appuyer. « Qu'ils osent sortir du rôle un peu à l'ancienne de l'aïeul qui s'efface, recommande la psychologue Juliette Haie-Grattard, et qu'ils se fassent plaisir en passant du temps avec leurs petits-enfants ! » ■ **B. S.-G.**