

# LES NOUVEAUX GRANDS-PARENTS

Ce résumé se base sur l'ouvrage du même titre « Les nouveaux grands-parents » écrit par Peggy Edwards et Mary Jane Sterne.

Quel beau moment que celui où nous apprenons que nous allons devenir grand-parent! Un nouveau petit ange fait sa venue dans la famille et avant même qu'il ne soit né, nous ne pensons déjà qu'à le gâter. Les grands-parents sont considérés comme des héros aux yeux de leurs petits-enfants, car rien ne peut les arrêter quand il est question du bonheur de ces derniers. Les grands-parents savent tout faire et sont là, peu importe la situation. Ils sont à la fois le compagnon de jeux des enfants, leur meilleur ami et leur confident. L'énergie des enfants nous emplit de joie de vivre et nous fait nous sentir plus jeunes, nous qui nous étions promis de ne jamais vieillir...

Beaucoup de nouveaux grands-parents, malgré la joie d'accueillir un nouveau-né dans la famille, ont le sentiment d'être encore trop jeunes pour être des grands-mamans ou des grands-papas. Pourtant, la moyenne d'âge pour être grands-parents pour la première fois est de 48 ans, et à 60 ans, près de 75 % des gens seront grands-parents.

À cela, s'ajoutent diverses autres inquiétudes concernant la situation actuelle des nouveaux grands-parents. La société d'aujourd'hui a beaucoup évolué depuis l'époque de nos propres grands-parents. Les femmes occupent désormais une place plus importante dans la société et la grande majorité d'entre elles sont sur le marché du travail. À l'inverse, les hommes prennent de nos jours plus de place dans l'éducation des enfants.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici 10 principes de base qui vous permettront d'enrichir votre vie en tant que grand-parent :

- 1) Déterminez quel genre de grand-parent vous êtes
- 2) Offrez aux parents appui et respect
- 3) Ouvrez-vous à la nouveauté
- 4) Accueillez favorablement la diversité
- 5) Soyez tolérant, empathique et optimiste
- 6) Soyez gamin et spontané
- 7) Soyez cohérent, fiable et juste
- 8) Restez en contact
- 9) Soyez à la fois organisé et souple
- 10) Pensez aussi à vous

## PRINCIPE 1 : DÉTERMINEZ QUEL GENRE DE GRAND-PARENT VOUS ÊTES

Le meilleur moyen d'aborder ce sujet est de se demander : « si vos petits-enfants devaient écrire votre éloge funèbre, qu'aimeriez-vous entendre à votre sujet? » Il est question ici de se demander ce dont on aimerait que les gens se souviennent à propos de nous. Être le grand-parent que nous aimerions être demande réflexion et planification.

- \* Réfléchissez à votre propre enfance et tentez de déterminer comment votre relation avec vos propres grands-parents a influencé votre vie.
- \* Quelle est votre opinion sur certains aspects fondamentaux du rôle de grand-parent? Souhaitez-vous voir vos petits-enfants souvent? Si oui, quels changements cela apportera-t-il à votre vie?
- \* Quelles traditions aimeriez-vous intégrer dans la vie de vos petits-enfants?
- \* Quelle est votre politique en matière de garde des enfants?
- \* Êtes-vous prêt à dépenser de l'argent pour vos petits-enfants?
- \* Consultez vos enfants adultes régulièrement. Discutez avec eux du rôle que vous devez jouer pour vos petits-enfants.
- \* Décrivez votre image de l'avenir. N'hésitez pas à la mettre par écrit. Imaginez-vous à 75 ans avec vos petits-enfants et décrivez ce que vous faites, à quel endroit, de quoi vous parlez, etc. Tout cela vous aidera à imaginer clairement quel genre de grand-parent vous voulez être et à mettre tous les moyens en œuvre pour y arriver.

## PRINCIPE 2 : OFFREZ AUX PARENTS APPUI ET RESPECT

Ce principe peut parfois être difficile à mettre en application, car nous ne sommes pas toujours d'accord avec les choix que font les parents des enfants. Toutefois, il est important d'y veiller car cela améliorera grandement la relation que vous avez avec eux, et ainsi, celle que vous aurez avec vos petits-enfants.

Il faut aussi que vous vous souveniez que les parents d'aujourd'hui n'ont plus autant besoin de leur famille qu'avant pour élever leurs enfants. Il existe désormais une quantité innombrable d'ouvrages sur le sujet de l'éducation des enfants, et les pères sont beaucoup plus présents dans le développement de l'enfant. N'essayez donc pas de vouloir tout leur apprendre, car ils en savent déjà beaucoup.

Par contre, démontrer votre appui et votre respect peut s'avérer bénéfique pour plusieurs raisons :

- \* C'est en montrant votre respect et votre appui que vous nouerez des relations de confiance avec vos enfants et leurs conjoints.
- \* Une relation de confiance entre parents et grands-parents est la condition première d'une relation ouverte et enrichissante entre grands-parents et petits-enfants.
- \* Beaucoup de jeunes parents se sentent vulnérables et manquent de confiance en eux. Pour les aider à surmonter cela, vous pouvez leur proposer de garder les enfants le soir et les complimenter de la manière dont ils élèvent leurs enfants.

Il ne faut pas oublier que c'est dans une atmosphère de confiance et de respect que les parents seront plus enclins à se tourner vers les grands-parents.

Les parents eux-mêmes déclarent qu'ils aimeraient que les grands-parents les encouragent plus, communiquent plus avec eux, respectent leurs méthodes d'éducation, offrent de garder les enfants et se préparent à recevoir les enfants.

De plus, il serait important de vous débarrasser de certaines habitudes telles que :

- \* Le besoin de dominer;
- \* La conviction que vous en savez plus que vos enfants;
- \* L'idée que vous connaissez vos enfants mieux que quiconque;
- \* Le besoin d'aider;
- \* Le sentiment d'être responsable des succès et des échecs de vos enfants.

### PRINCIPE 3 : OUVREZ-VOUS À LA NOUVEAUTÉ

Depuis votre époque, les techniques et les façons de penser ont changé, et cela est valable aussi en ce qui a trait à l'éducation des enfants. Les méthodes utilisées de nos jours peuvent parfois sembler étranges pour certains grands-parents. Certaines méthodes utilisées et recommandées à votre époque sont aujourd'hui totalement déconseillées. Il faut cependant que vous vous ouvriez à ces changements, car ces méthodes ne peuvent être que bénéfiques pour vos petits-enfants.

Parmi ces différents changements, on retrouve notamment :

- \* Les changements technologiques  
*Exemple* : il est désormais possible de faire des échographies pour voir le bébé avant sa naissance, et celles-ci sont de plus en plus précises.
- \* Les changements socioculturels  
*Exemple* : le rôle qu'occupe le père dans la famille a grandement évolué.
- \* Les changements du lieu et de l'atmosphère de l'accouchement

*Exemple* : il est désormais possible d'accoucher dans des salles d'accouchement qui ressemblent plus à des salons privés qu'à des salles d'hôpital. Dans certains cas, la mère décide même d'accoucher sous l'eau.

- \* Les changements en ce qui concerne le retour à la maison

*Exemple* : de nos jours les mères quittent l'hôpital entre 24 et 48 heures après l'accouchement. Elles sont aussi souvent moins encadrées et c'est souvent à ce moment qu'elles font le plus souvent appel à Grand-maman!

Malgré tout, si vous vous interrogez sur le bien-fondé d'une nouvelle méthode, tentez dans un premier lieu de l'observer pour voir en quoi elle consiste exactement et si elle semble sensée. Ensuite, renseignez-vous concernant cette méthode. Vous pouvez faire des recherches sur Internet ou appeler dans des centres de santé pour en connaître davantage. Finalement, prenez une décision vis-à-vis cette méthode. Si après l'avoir observée et vous être renseigné elle vous semble toujours inappropriée, parlez-en aux parents. S'ils savent que vos arguments sont fondés, ils seront beaucoup plus enclins à vous écouter et à prendre en considération votre point de vue.

#### **PRINCIPE 4 : ACCUEILLES FAVORABLEMENT LA DIVERSITÉ**

Les familles d'aujourd'hui ressemblent souvent très peu aux familles traditionnelles d'il y a cela quelques années. La plupart du temps, les couples commencent à vivre ensemble plusieurs années avant de se marier, ce qui était plus rarement le cas à votre époque. Un mariage sur deux se termine aussi en divorce, ce qui entraîne des situations familiales quelque peu plus complexes. Beaucoup de familles sont recomposées, ce qui amène certains grands-parents à devenir les grands-parents d'autres petits-enfants instantanément.

De nos jours, on accepte aussi beaucoup plus les différences, ce qui crée des couples que nous n'aurions jamais connus il y a de cela quelques années. Les mariages interracialisés, par exemple, sont de plus en plus communs. Il en va de même pour les mariages entre deux individus du même sexe. Bien que cela soit encore illégal dans certains pays, cette pratique est désormais autorisée au Canada et les jugements la concernant se font de moins en moins présents.

L'adoption est une option que les parents ne pouvant pas procréer par eux-mêmes choisissent de plus en plus. Certains couples décident même d'adopter des enfants alors qu'ils sont tout à fait capables de procréer par eux-mêmes. Cela amène donc les parents et les grands-parents à voir apparaître dans leur famille des enfants d'une nationalité différente de la leur.

De plus, puisqu'un mariage sur deux se termine en divorce, les familles monoparentales sont aujourd'hui très courantes. Malgré tout, cela demeure une situation difficile pour les enfants et les petits-enfants. Vous pouvez toutefois les aider quelque peu en :

- \* Essayant de comprendre les sentiments de vos petits-enfants;
- \* Montrant à vos petits-enfants qu'ils sont aimés;
- \* Ne prenant pas parti et en vous efforçant d'entretenir de bonnes relations avec les deux parents;
- \* Aidant vos enfants à traverser cette épreuve.

## PRINCIPE 5 : SOYEZ TOLÉRANT, EMPATHIQUE ET OPTIMISTE

Vos petits-enfants, comme n'importe quels autres êtres humains, ont besoin de soutien et d'encouragement, c'est pourquoi il est essentiel que vous soyez de vrais admirateurs pour eux. Il est très important de les accepter pour ce qu'ils sont et non pas pour ce que vous aimeriez qu'ils soient. Encouragez-les dans les domaines dans lesquels ils sont bons et évitez de les critiquer sur leurs points faibles.

Tentez autant que possible de montrer votre bonne humeur et restez positifs avec vos petits-enfants. Il est vrai qu'il n'est pas toujours facile d'être optimiste, empathique et tolérant, car tous les petits-enfants ne sont pas des anges, mais ce sont souvent ces enfants-là qui ont le plus besoin de soutien. Si un ou plusieurs de vos petits-enfants montrent des signes de turbulence plus élevée que la normale, n'hésitez pas à vous renseigner sur le sujet. Il existe de nos jours une très grande variété d'ouvrages sur le sujet.

Voici quelques suggestions pour entretenir de bonnes relations avec vos petits-enfants :

- \* Écoutez-les;
- \* Discutez avec eux;
- \* Exprimez vos sentiments;
- \* Soyez à l'écoute de vos propres préjugés et problèmes personnels;
- \* N'oubliez pas que vous donnez l'exemple. Vos enfants et petits-enfants apprendront à aimer s'ils voient l'affection se manifester autour d'eux et s'ils se sentent aimés.

## PRINCIPE 6 : SOYEZ GAMIN ET SPONTANÉ

La spontanéité et l'espièglerie sont deux qualités bénéfiques aussi bien pour les petits-enfants que pour les grands-parents. Elles permettent aux petits-enfants de s'épanouir et d'apprendre plein de choses, et elles gardent les grands-parents en santé. En effet, l'humour, la spontanéité et le jeu peuvent aider à vivre plus longtemps, en meilleure santé et plus heureux. Il serait alors dommage de ne pas profiter d'un si bon remède contre la vieillesse!

Les jeux des petits-enfants ont cependant bien changé depuis l'époque des parents et des grands-parents. Les enfants de la nouvelle génération jouent beaucoup moins à l'extérieur. Cela est dû notamment aux nouvelles avancées technologiques (consoles vidéo, ordinateurs, etc.) mais aussi au fait que les gens se sentent plus menacés qu'autrefois à l'extérieur de chez eux.

Les petits-enfants d'aujourd'hui ont aussi un emploi du temps beaucoup plus chargé et peuvent plus rarement se reposer. Il faut toutefois que les grands-parents comprennent et acceptent ces nouvelles réalités et respectent les inquiétudes des jeunes parents vis-à-vis ces changements.

Lors des visites de vos petits-enfants chez vous, il devient alors d'autant plus important de vous amuser avec eux. Beaucoup de grands-parents sont toutefois assez réticents à l'idée de jouer les gamins, notamment à cause :

- \* Du désordre que cela peut engendrer
  - Fixez certaines limites à ne pas dépasser;
  - Prévoyez les activités à l'avance pour tout organiser en fonction de celles-ci.
- \* De la fatigue, du mal de dos, etc.
  - Soyez créatifs, inventez des jeux qui ne vous feront pas souffrir.

Beaucoup de grands-parents se demandent aussi comment être le compagnon de jeu parfait pour leurs petits-enfants. Voici quelques trucs :

- \* Prenez plaisir aux jeux créatifs;
- \* Suggérez des jeux de rôles;
- \* Faites-en des enfants débrouillards : jouez à des casse-têtes, à des jeux de société, à des jeux de construction, à cuisiner, à coudre, à jardiner, à bricoler, à faire le ménage, à laver la vaisselle, à écrire des lettres, à emballer des cadeaux, etc.;
- \* Amusez-vous à des jeux énergiques;
- \* Faites une petite excursion en famille;

- \* Lisez avec vos petits-enfants, quel que soit leur âge.

## PRINCIPE 7 : SOYEZ COHÉRENT, FIABLE ET JUSTE

En tant que grand-parent, vous exercez une certaine autorité sur vos petits-enfants. Toutefois, il faut que vous sachiez utiliser cette autorité dans l'intérêt de l'enfant. Beaucoup de grands-parents ont tendance à être beaucoup plus souples envers les petits-enfants que ne le sont leurs parents. Il faut cependant perdre cette habitude et veiller à faire appliquer les mêmes règles que les parents ont fixées.

Par ailleurs, en tant que modèle pour vos petits-enfants, il est essentiel que vous sachiez tenir vos promesses. Si vous promettez à vos petits-enfants de faire une sortie, par exemple, vous vous devez d'honorer cette promesse, même si cela implique que vous réorganisiez votre emploi du temps.

De plus, les grands-parents fiables sont aussi à la disposition de leurs enfants et petits-enfants lorsque ces derniers franchissent des étapes importantes. Ils sont toujours présents dans les périodes de stress. Ils ne jugent pas et ne sermonnent pas : ils écoutent.

Néanmoins, la cohérence, la fiabilité et l'équité ne sont pas toujours faciles à atteindre. Plusieurs grands-parents ont par exemple de la difficulté à partager équitablement entre leurs nombreux petits-enfants. Voyez quels sont les besoins de chacun et tentez d'y répondre sans en favoriser certains par rapport aux autres. Cela prend souvent un certain temps avant de trouver l'équilibre juste, ne vous inquiétez donc pas si, au début, vous éprouvez certaines difficultés à être équitables envers tous.

La plupart des grands-parents ne savent pas non plus quels types de comportements ils devraient considérer comme indésirables. Pour cela, il est nécessaire que vous en parliez avec les parents. Discutez avec eux de ce qu'ils autorisent chez eux et de ce qu'ils n'autorisent pas. Comme sanction à un mauvais comportement, beaucoup de parents envoient les enfants dans leur chambre. Imitiez leur méthode, cela en sera bénéfique pour tout le monde.

## PRINCIPE 8 : RESTEZ EN CONTACT

Bien que cela puisse paraître évident pour certains, rester en contact peut s'avérer quelque chose de difficile pour certaines familles. Les trois principaux obstacles sont la distance, le manque de temps et la qualité du temps.

\* La distance

Certains grands-parents vivent à plusieurs heures de route, voire d'avion de leurs petits-enfants. Malgré tout, il est important de garder contact.

Certains grands-parents modifient leur vie pour se rapprocher de leur famille. Malheureusement, cela n'est pas donné à tous. Vous pouvez toutefois prendre d'autres moyens et rester en contact par téléphone, correspondance, Internet, etc. Les nouveaux moyens technologiques nous permettent de nous rapprocher de ceux qui sont loin. N'hésitez donc pas à apprendre comment ils fonctionnent, cela vous procurera du plaisir et le sentiment de faire partie de la vie de vos petits-enfants, malgré la distance qui vous sépare.

\* La disponibilité

Tout d'abord, sachez que l'organisation préalable est l'un des secrets. Intégrez les visites de vos petits-enfants à votre agenda, surtout si celles-ci se font rares.

Ensuite, soyez disponible lorsque vos petits-enfants sont avec vous. Passez du temps en tête-à-tête avec eux. Écoutez-les et conseillez-les, ils auront ainsi le sentiment que vous êtes vraiment présent pour eux, même si vous ne les voyez pas souvent.

N'attendez pas non plus d'être à la retraite pour vous occuper de vos petits-enfants. Les premières années de sa vie sont cruciales à son bon développement.

\* La qualité du temps

Sachez qu'il n'est pas nécessaire que les visites soient très longues ou que les divertissements soient coûteux pour passer du temps de qualité avec vos petits-enfants. Ce sont souvent les petites choses qui ont le plus de sens (bavardages et proximité physique, chansons en voiture, jeux imaginaires, etc.)

Les grands-parents éloignés doivent donc faire preuve de créativité et de persistance (rédaction de contes, téléphone et courriel, visites et vacances, etc.)

## **PRINCIPE 9 : SOYEZ À LA FOIS ORGANISÉ ET SOUPLE**

De nos jours, tout le monde est plus occupé. Que ce soit les grands-parents, les parents ou même les petits-enfants, ils ont tous un emploi du temps très chargé, et se retrouver en famille devient de plus en plus difficile.

Les principaux obstacles liés à l'organisation et à la souplesse que les grands-parents constatent le plus souvent sont :



- \* Le manque de temps dans une même journée
  - Il est bien vrai que les journées nous semblent de plus en plus courtes. Toutefois, cela ne constitue pas une excuse pour passer moins de temps avec vos petits-enfants. Pour être plus présent dans leur vie, vous pourriez vous intégrer à leur emploi du temps ou les intégrer au vôtre. Vous pourriez par exemple les conduire à leur entraînement ou prendre un cours de dessin avec eux.
- \* Être souple n'est pas toujours évident
  - Certains grands-parents trouvent cela difficile de devoir partager leurs petits-enfants avec d'autres grands-parents. Le temps des fêtes, par exemple, peut poser problème dans certaines familles puisque chacun aimerait célébrer parmi les siens. Vous pourriez essayer de vous arranger avec les parents pour qu'ils alternent d'une année à l'autre la famille chez qui ils passent le réveillon. Faites des compromis, vous en sortirez gagnant au bout du compte.

En ce qui concerne votre maison, essayez d'en faire un second foyer pour vos petits-enfants. Ayez une maison organisée en fonction de leurs besoins.

Voici quelques suggestions concernant :

- \* Une maison organisée
  - Ayez tout ce qu'il faut pour l'enfant (lit, poussette, biberon, jouets, etc.) Les parents aimeront d'autant plus l'apporter chez vous ainsi.
  - Équipez votre maison de façon sécuritaire.
- \* La préparation des visites
  - Essayez de passer des moments en tête-à-tête avec eux.
  - Prévoyez des repas simples.
- \* La garde des enfants
  - Refusez tous les engagements extérieurs. Si vous devez être avec vos petits-enfants, soyez-y à 100 %.
  - Réfléchissez à ce que vous pourriez faire avec eux.
  - Renseignez-vous sur les différents changements qui auraient pu survenir dans leur vie récemment.
  - Assurez-vous qu'ils aient tout ce qu'il faut dans leurs bagages en arrivant.
- \* L'aide financière
  - Si vous en avez les moyens, vous pouvez aider les parents pour payer, par exemple, les études des petits-enfants.

## PRINCIPE 10 : PENSEZ AUSSI À VOUS

Bien que vous soyez grand-parent, n'oubliez pas que vous êtes avant tout un être humain. Vous devez trouver un juste équilibre entre ce que vous faites pour autrui et ce que vous devez faire pour vous-même. Il est essentiel que vous portiez attention aussi bien à votre bien-être physique qu'à votre bien-être émotionnel et spirituel.

Souvent, les grands-parents ont tendance à s'oublier. Voici quelques citations de grands-parents sur ce sujet :

- \* « Je suis trop fatigué pour m'occuper de moi »
  - L'exercice physique, la méditation et la présence de vos petits-enfants pourraient vous revitaliser.
- \* « Je pense toujours aux autres avant de penser à moi »
  - Ralentissez et prêtez attention à vos propres besoins physiques et émotionnels.
- \* « Le mal est fait. J'ai toujours détesté l'exercice. J'adore bien manger et bien boire. À mon âge, il est trop tard pour changer »
  - Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour changer. Peu importe l'âge.
  - Pour mettre toutes les chances de votre côté, commencez avec de petits changements.
- \* « Je culpabilise si je dis « non » »
  - Comme le dit ce principe : pensez aussi à vous.
  - De fait, ne pas savoir dire « non » risque d'envenimer la situation.

De plus, comme mentionné précédemment, il est important de prendre soin de votre bien-être physique, émotionnel et spirituel.

### \* Bien-être physique

La plupart des grands-parents de la génération actuelle aiment s'amuser et sont encore très actifs physiquement. Cela a des effets bénéfiques puisqu'il est démontré qu'ils sont en meilleure santé que les générations précédentes.

Si vous n'êtes pas dans la meilleure santé qu'il soit ou que vous souffrez d'un handicap physique mineur, rien ne vous empêche d'inventer de nouveaux jeux pour vos petits-enfants qui vous amuseront tout autant qu'eux, sans pour autant que cela ne vous fasse souffrir.

\* Bien-être émotionnel

Nos petits-enfants contribuent grandement à notre bien-être de diverses manières, et nous font apprécier le moment présent.

Pour entretenir ce bien-être, vous pouvez profiter de vos petits-enfants au maximum et peut-être, pratiquer la méditation. Celle-ci vous permettra de vous détendre afin de goûter pleinement le moment présent.

Par ailleurs, si vous vous sentez surmené par moments, n'hésitez pas à faire part à vos enfants que les visites sont trop longues ou que vous n'avez pas envie de garder tous vos petits-enfants en même temps. Rappelez-vous que si vous êtes capable de dire « non », vous éviterez bien des problèmes.

\* Bien-être spirituel

À l'âge où la plupart des gens deviennent grands-parents, ils sont souvent rendus à un moment où ils essayent d'approfondir le sens de leur vie. Votre bien-être spirituel devient alors de plus en plus important, car vous commencez à prendre conscience de votre propre finalité.

N'hésitez pas à partager avec vos petits-enfants vos croyances spirituelles. Transmettez-leur vos traditions, ils aimeront partager cela avec vous.

## POUR CONCLURE...

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls. Des milliers d'autres grands-parents sont dans la même situation que vous. Nouez des liens avec les grands-parents qui vous entourent, vous pourrez ainsi partager vos astuces et vos problèmes.

Libéré des contraintes sociales et matérielles du passé, vous avez la chance de pouvoir nouer avec vos enfants et petits-enfants des relations qui reposent sur l'affection et la réciprocité. Profitez-en!

La grand-parentalité fait partie d'une nouvelle phase de vie que l'on appelle « continuité ». Elle est caractérisée par une grande maturité émotionnelle, intellectuelle et spirituelle, la confiance en soi et un altruisme grandissant, mais surtout, la grand-parentalité vous offre la chance de vivre des moments de bonheur jour après jour.

Pour finir, n'oubliez pas que vous êtes maintenant des parents de parents, raison de plus pour apprécier la vie !