

Suzanne Vallières et
Gabrielle Vallières-Lavoie

Le
des *Psy-guide*
GRANDS-PARENTS

Aimer, soutenir, reconforter

Chapitre 1

LE RÔLE DES GRANDS-PARENTS



Dans les familles d'aujourd'hui, les grands-parents occupent bien souvent un rôle plus important que par le passé. Cela s'explique entre autres par le fait que les gens vivent plus longtemps et sont en meilleure santé, ce qui leur permet de prendre davantage de responsabilités. Il est même fréquent que les arrière-grands-parents puissent développer des liens avec la quatrième génération de la famille. Les parents de jeunes enfants font donc davantage appel à eux pour les aider au quotidien, avec les obligations professionnelles grandissantes qui viennent compliquer la conciliation travail-famille.

Le type de lien entre les grands-parents et leurs petits-enfants a aussi bien évolué. Alors qu'en d'autres temps, la relation était hiérarchique et distante, bien des petits-enfants vivent aujourd'hui des moments complices et affectueux avec leurs grands-parents. L'espérance de vie à la hausse fait en sorte que les enfants

d'aujourd'hui côtoient leurs grands-parents beaucoup plus longtemps que les générations précédentes, ce qui laisse le temps nécessaire à l'établissement de liens étroits. Les nouvelles avancées médicales et les saines habitudes de vie (en matière d'alimentation et d'exercice) contribuent fortement à l'amélioration de la santé générale des grands-parents. En étant plus actifs et en bonne forme physique, ils sont davantage présents auprès des nouvelles générations. Leur plus grande implication est aussi due au fait que les grands-parents d'aujourd'hui ont moins de petits-enfants et donc davantage de temps à accorder à chacun d'entre eux. Selon Statistique Canada, le nombre moyen de petits-enfants est passé de 4,8 en 2001 à 4,2 en 2011¹.

Bien sûr, tous les grands-parents ne peuvent pas s'investir de la même façon. La réalité est différente pour chacun d'entre eux et plusieurs facteurs entrent en ligne de compte : leur travail, à temps plein ou non, leurs moyens financiers, la distance entre leur domicile et celui des petits-enfants, leur âge et leur état de santé... Les recherches montrent aussi que les grands-parents maternels sont souvent les plus présents, particulièrement la grand-maman, si celle-ci entretient une bonne relation avec sa fille. En effet, les femmes qui apprivoisent leur rôle de parent vont souvent faire appel à leur mère, avec qui elles ont un lien de confiance particulier. Les grands-mères maternelles sont fréquemment sollicitées dès la grossesse et engagées très tôt dans la vie des petits-enfants. Cela dit, tous les grands-parents peuvent occuper un rôle important, qui sera adapté à leur situation, et construire une relation

1. MILAN, Anne, Nadine LAFLAMME et Irene WONG. « La diversité des grands-parents qui vivent avec leurs petits-enfants », *Regards sur la société canadienne*, avril 2015, produit n° 75-006-X au catalogue de Statistique Canada.

avec leurs petits-enfants selon leurs possibilités. Peu importe votre disponibilité, sachez qu'il est possible de mettre en place des moyens pour développer une complicité avec vos petits-enfants (voir chapitre 6)!

UNE RESSOURCE PRIVILÉGIÉE

Lorsqu'on interroge les parents sur leur perception de la grand-parentalité, bon nombre d'entre eux vont spontanément évoquer l'aide que les grands-parents apportent à leur famille. Ces derniers constituent une ressource précieuse, non seulement pour les petits services qu'ils rendent et l'aide concrète qu'ils apportent, mais aussi pour leur soutien sur le plan émotionnel. Les grands-parents entretiennent effectivement des liens souvent étroits avec leurs petits-enfants et leurs enfants, puis deviennent des personnes-ressources, tant sur le plan logistique qu'affectif.

Soutien affectif

Les grands-parents occupent souvent une place unique dans la famille, puisqu'ils développent un lien privilégié avec leurs petits-enfants tout en assurant une présence réconfortante auprès des parents. Ils offrent ainsi un soutien affectif à deux paliers de génération et sont en mesure de faire une grande différence. Les parents peuvent se confier à eux sans crainte de jugement ou de critique, et risquent donc moins de se livrer à des interventions non adaptées auprès de leur enfant, causées par un trop-plein émotionnel. L'expérience et les conseils des grands-parents contribuent parfois à désamorcer, voire à résoudre certaines situations, et ainsi à établir une saine relation parent-enfant.

La notion de soutien affectif est particulièrement importante lors de l'arrivée d'un nouveau-né dans la famille, alors que les parents traversent une période d'ajustement éprouvante, accompagnée de fatigue et de stress. Or, il n'est pas rare que les grands-parents souhaitent se faire plaisir et câliner le bébé, en oubliant de considérer les besoins des nouveaux parents. Pourtant, leur expérience et leur empathie seraient extrêmement utiles pour faciliter l'adoption de ce nouveau rôle. Dans bien des cas, les parents auront besoin de soutien émotionnel et pas seulement qu'on les visite pour prendre bébé!

Leur prêter une oreille attentive lors des moments de découragement, d'inquiétude et de stress contribue au mieux-être des parents, et donc, indirectement, au bien-être des enfants et des adolescents! Attention toutefois de ne pas aller trop loin en imposant des opinions non sollicitées. Il est préférable que les grands-parents offrent de l'écoute et fassent des recommandations uniquement lorsque les parents en font la demande. S'ils sont témoins d'une situation où ils croient nécessaire de discuter avec les parents, ils doivent faire preuve de nuance et de diplomatie en restant respectueux, sans quoi leurs conseils seront perçus comme des critiques. Des astuces permettant une communication constructive et saine seront proposées dans le prochain chapitre.

Les moments passés avec mamie ou papi sont souvent des havres de paix comparativement à la routine familiale, qui va à toute allure. Cette relation basée sur le jeu et le plaisir permet à l'enfant de profiter d'une écoute complète de ses grands-parents, une forme d'attention parfois difficile à obtenir des parents. Cette proximité affective est possible en grande partie parce que les grands-parents n'ont pas la responsabilité éducative et les multiples inquiétudes

qui incombent aux parents. Les contraintes de temps et d'efficacité sont quasiment inexistantes : ils peuvent ainsi profiter du moment présent, ce qui est plus difficile à la maison ou à l'école. Par exemple, un grand-papa sera probablement serein même si son petit-fils se réveille tôt le matin, et il profitera de ces moments passés avec lui sans se préoccuper de l'impact que cela aura sur l'horaire de la journée.

Le rôle de confident

Si les grands-parents établissent une relation significative avec leurs petits-enfants, ces derniers pourront compter sur des ressources additionnelles vers qui se tourner en cas de besoin. Dans cet espace détendu, le jeune aura plus de facilité à se confier et à verbaliser ses appréhensions.

Les enfants et les adolescents se sentent parfois plus disposés à se raconter à leurs grands-parents, puisque ces derniers sont plus neutres et ne partagent pas les appréhensions de leurs parents par rapport à l'éducation, à l'aspect financier, etc. De plus, le bagage de vie des grands-parents et leur vécu de parents leur permettent de relativiser les problèmes et de mettre en lumière de nouvelles perspectives.



Dans le cas où les petits-enfants parlent de situations vécues avec leurs parents ou de tensions à la maison, la règle d'or des grands-parents est de ne jamais donner tort aux parents devant eux, sans quoi ils mineraient leur crédibilité et leur autorité. Il importe aussi qu'ils demeurent discrets et évitent de partager les informations qui leur sont confiées, afin de préserver une relation de confiance avec l'enfant.



Certains parents peuvent se sentir menacés ou même éprouver de la jalousie à l'égard des liens entre les grands-parents et l'enfant. Ils auront parfois l'impression que ceux-ci ont tous les bons côtés, sans les disputes, les sautes d'humeur ou les corvées. Il faut cependant voir la situation positivement : plus le jeune est entouré, plus il y a de gens pour répondre à ses besoins et plus il sera heureux. Comme le dit le proverbe africain : ça prend un village pour élever un enfant ! Cela n'efface pas la place privilégiée du parent et ne veut certainement pas dire qu'il l'apprécie moins, petit rappel qu'on peut lui faire à l'occasion.

Dans l'éventualité où l'enfant confierait quelque chose de majeur qui laisserait croire que sa sécurité physique ou psychologique est compromise (symptômes dépressifs, consommation de drogues, problèmes financiers importants), les grands-parents devraient alors en parler au parent concerné. Il est alors primordial

de prévenir le jeune qu'ils vont partager l'information transmise pour éviter qu'il ne se sente trahi. Rappelons que la transparence et l'honnêteté permettent d'éviter bon nombre de conflits lorsqu'il est question de relations.

Répit et soutien à la famille

Les grands-parents ont souvent une vie assez calme : leurs enfants ont quitté la maison et leur charge de travail professionnelle peut avoir diminué. Cela leur laisse donc plus de temps pour s'occuper de leurs petits-enfants. Dans une société où tout va vite et où le stress est malheureusement omniprésent, ils peuvent ainsi apporter une présence réconfortante grâce à un rythme de vie plus lent. Bien entendu, les grands-parents qui vivent à proximité sont une ressource d'autant plus précieuse qu'ils sont en mesure de fournir une aide concrète. Celle-ci prend plusieurs formes et ne se limite pas seulement au gardiennage. En effet, les grands-parents peuvent soutenir la famille de bien d'autres façons, selon leurs forces et leurs disponibilités. Voici quelques exemples :

- ▶ préparer des repas précuisinés ;
- ▶ s'acquitter de certaines tâches ménagères ;
- ▶ prendre en charge une partie des devoirs ;
- ▶ conduire les enfants à l'école ou à des activités ;
- ▶ faire des courses ;
- ▶ occuper les enfants plus âgés pendant que les parents passent du temps avec les plus jeunes ;
- ▶ soutenir les parents lors des tâches plus lourdes (aménagement paysager, rotation des vêtements aux changements de saison, etc.) ;
- ▶ inviter la famille (ou seulement les enfants!) le temps d'un repas, pour leur donner un répit.

Toutes ces formes de soutien, en plus d'alléger la charge des parents, assurent une présence constante des grands-parents dans le quotidien des familles, ce qui en retour favorise le développement de liens plus étroits avec les petits-enfants. Ce type d'aide réduit également le stress des parents et leur libère du temps qu'ils peuvent ensuite investir avec leurs enfants, en ayant des interactions sereines avec eux. Du côté des grands-parents, plusieurs disent retrouver un sentiment d'utilité et de valorisation, particulièrement ceux qui sont à la retraite.

Aide en cas d'urgence

Les grands-parents ont bien souvent un rôle fort important au sein de la famille lorsque celle-ci vit une situation d'urgence ou d'importants changements, par exemple, lorsqu'un enfant est malade ou que les parents sont retenus au travail, etc.

Dans les situations de deuil, de séparation ou de maladie, les grands-parents sont une précieuse source de stabilité, autant pour les enfants que pour les petits-enfants. Leur présence est sécurisante et ils sont souvent habiles pour distraire les enfants et diriger leur attention sur des activités ludiques. Le fait d'aller faire un tour chez mamie ou papi permet de diminuer les tensions, de se changer les idées et de se retrouver dans un lieu réconfortant associé à des moments heureux. Bien entendu, en cas de conflit entre les parents, les grands-parents doivent absolument adopter une attitude neutre en présence des enfants. Une règle de base à respecter est de ne jamais critiquer ou insulter l'un ou l'autre des parents. Par exemple, après une séparation, on évitera les remarques comme « Ta mère s'est rapidement fait un nouveau conjoint » ou « Ton père a toujours été un peu paresseux ». Il faut se souvenir que tout manque de respect envers l'un des parents en constitue

également un à l'égard de l'enfant. Le rôle des grands-parents est, au contraire, de servir de pilier, et de fournir un endroit où il peut se réfugier loin des tensions ou des conflits qui règnent à la maison. Dans le même sens, le grand-parent qui est témoin de paroles désobligeantes à l'égard de l'un ou l'autre des parents devrait intervenir pour rappeler que les mésententes doivent rester entre adultes.

Dans le cas du décès de l'un des parents, il importe de demeurer ouvert à parler de lui, pour permettre le cheminement du deuil chez l'enfant. Dans la relation avec les grands-parents, ce dernier peut se sentir plus libre de vivre son deuil, sans craindre de faire de la peine à son parent. Il est aussi réconfortant pour lui (et pour les grands-parents) de parler de la personne décédée et de mentionner à quel point il ressemble au parent qu'il a perdu. En ce sens, il est bénéfique que le conjoint survivant maintienne des liens avec ses beaux-parents, afin que l'enfant reste en contact avec ses racines. Le deuil des grands-parents qui ont perdu leur fils ou leur fille sera également facilité par les moments passés avec leurs petits-enfants, qui leur permettront de voir une partie de leur enfant décédé à travers eux.

Le soutien des grands-parents est aussi très précieux lorsque les parents apprennent qu'un enfant est atteint d'une maladie ou d'un handicap. En s'impliquant étroitement auprès de la famille et en tissant des liens avec l'enfant, les grands-parents éviteront de nier les difficultés vécues ou d'entretenir des préjugés face à la situation. Ils développeront une connaissance étroite de ses besoins particuliers et de la réalité de la famille qui les rendra plus à même de les soutenir émotionnellement et de les comprendre. Par-dessus tout, ils deviendront une source d'amour supplémentaire pour l'enfant.

Bref, les grands-parents sont une ressource privilégiée par le soutien émotionnel et les diverses formes d'aide concrète qu'ils sont en mesure d'apporter à la famille. Toutefois, il est important qu'ils respectent leurs limites en tant qu'individus. Être grand-parent, ce n'est pas prendre l'entière responsabilité d'une famille sur ses épaules! Ce rôle est complémentaire et doit être ajusté en fonction de chaque réalité. Nous discuterons de cet équilibre à préserver dans le chapitre 7.

Comment déceler les besoins?

Il arrive que des parents soient plus réticents à demander de l'aide aux grands-parents. Ils tentent souvent de répondre eux-mêmes à toutes les exigences de leur famille, particulièrement lorsqu'ils sont de nouveaux parents. Certains d'entre eux vivent les demandes d'aide comme un échec ou un aveu d'incompétence. Par conséquent, les grands-parents devront à certains moments prendre les devants en décelant les possibles besoins des familles et en leur fournissant l'aide appropriée. Voici quelques observations pertinentes qui vous aideront à cibler les réels besoins des parents:

- Est-ce que le couple semble sous tension? Les parents ont-ils des personnes à qui se confier? (Besoin de soutien affectif)



TABLE DES MATIÈRES



Introduction	9
1. Le rôle des grands-parents	13
Une ressource privilégiée	15
La transmission des valeurs et des traditions familiales	23
Les bienfaits de la grand-parentalité	26
2. Les conflits entre parents et grands-parents	31
Entre implication et retrait : la bonne distance	31
Le manque de reconnaissance	42
Les enjeux du passé	44
La clé : la communication	48
3. Le rôle des grands-parents dans l'éducation	55
Un rôle complémentaire	55
Et quand les ados impliquent les grands-parents ?	65
Choyer, sans gâter	68
4. La discipline : les méthodes d'intervention à privilégier	71
Définir des règles de vie	72
Méthodes d'intervention	78
S'arrimer tous ensemble	93

5. La grand-parentalité dans les familles	
recomposées	97
La multiplication des grands-parents	97
Quand les parents se séparent	101
Quand les grands-parents se séparent.....	109
Les relations intrafamiliales après la séparation	112
6. Complicité et jeu dans la relation	117
Comment entretenir la complicité	118
Les activités à privilégier	126
7. Prendre soin de soi	131
Quand l'anxiété nous envahit	132
Mettre ses limites.....	139
Les moyens pour prendre soin de soi	141
Conclusion	149
Bibliographie	151
Ressources et liens utiles	153
Remerciements	155