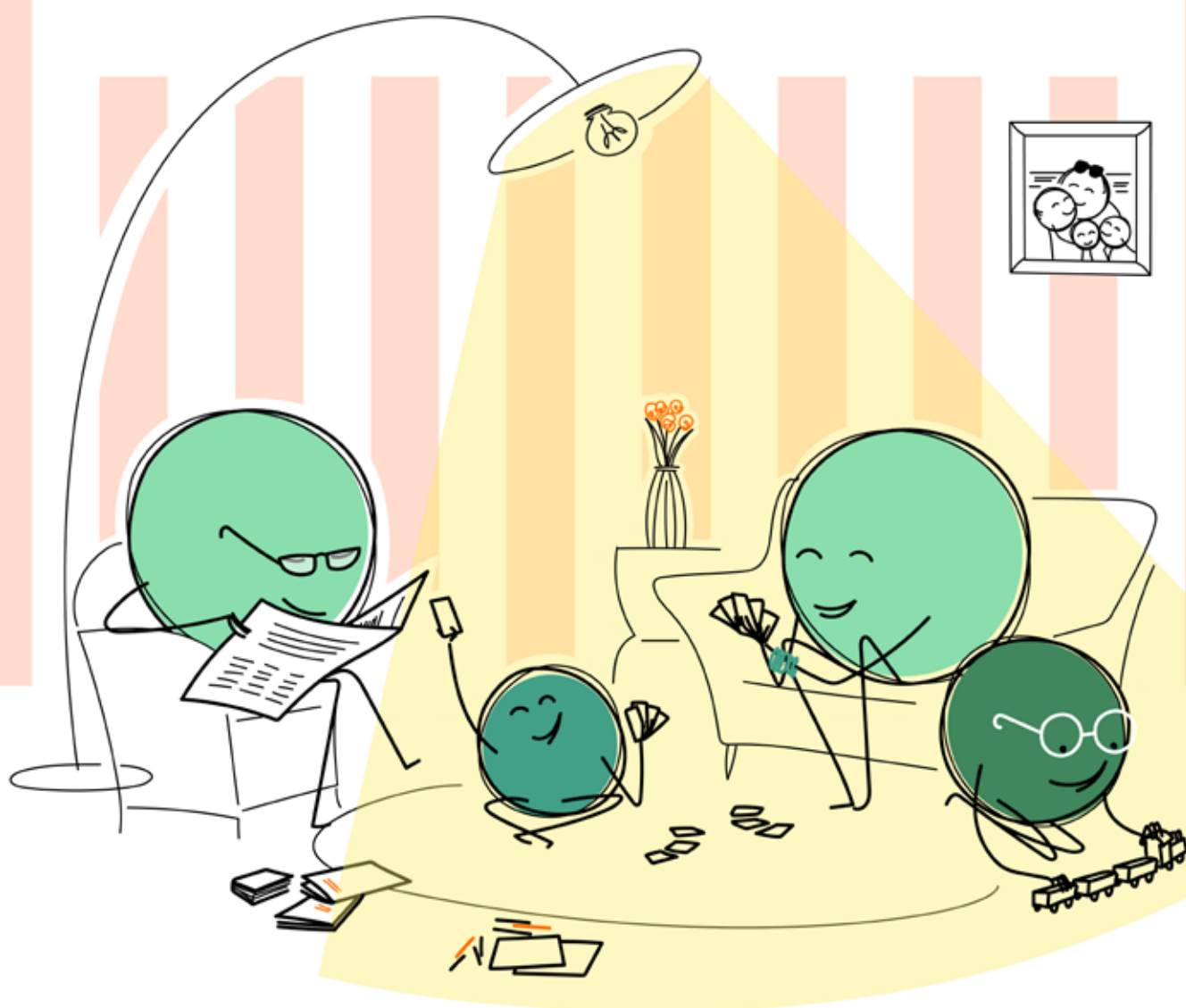


Mon guide
coccon

Grands-parents ZEN



**Consolidez les relations avec vos petits-enfants
en un tour de main !**

Qu'ils vous appellent "Mouna et Papito", "Grannie et Granpa" ou plus traditionnellement "Mamie et Papi", vos petits-enfants sont certainement les prunelles de vos yeux.

Le lien qui vous unit à eux est unique et précieux.

Quand vous êtes à leurs côtés, plus rien n'a d'importance, si ce n'est profiter de l'instant présent, de vous amuser ensemble, de leur permettre de **réaliser quelques petites bêtises** (après tout, c'est aussi votre rôle) ... bref de faire grandir l'amour qui vous enveloppe.

Cependant, avec le rythme effréné de la vie quotidienne, il peut parfois vous sembler difficile de maintenir et de renforcer votre complicité.

Ce guide a justement été conçu pour vous aider à consolider cette relation, qu'il s'agisse de moments partagés en personne ou à distance. Vous y trouverez des conseils pratiques, des idées d'activités, et des ressources pour rester connecté à vos petits-enfants adorés.



Sommaire

Créer du lien facilement avec vos petits-enfants	Page 3
Transmettre votre histoire et vos valeurs à vos petits-enfants	Page 4
Mieux communiquer pour rester "à la page"	Page 5
Maintenir le lien à distance avec vos petits-enfants	Page 6
Quiz : quel type de grands-parents êtes-vous ?	Page 7 et 8
Des relations grands-parents/petits-enfants pour vous inspirer	Page 9

Créer du lien facilement avec vos petits-enfants

Quel est le rôle des grands-parents dans l'éducation des petits-enfants ?

Peut-être avez-vous déjà entendu l'expression suivante : "Il faut tout un village pour élever un enfant". Ce proverbe africain signifie qu'il est nécessaire d'avoir l'aide et le soutien de toute une communauté pour élever un enfant de manière efficace et équilibrée. Et le rôle des grands-parents dans tout ça du coup, quel est-il ? Nombreux psychanalystes s'accordent à le dire : les grands-parents doivent jouer un rôle complémentaire à celui des parents dans l'éducation des enfants. Soutien affectif, moments de détente, transmission de connaissances... ils sont souvent vus comme des figures de référence, mais aussi comme des compagnons de jeu.

Comment consolider les liens avec ses petits-enfants ?

La technique est simple : jouer ! En jouant ensemble, vous allez vous créer des moments de complicité, de rires, de bonheur partagés, ainsi que des souvenirs impérissables. Pour cela, rien de bien sorcier, car c'est dans les vieilles marmites qu'on fait les meilleures soupes.



Les jeux de société

Un bon réflexe à avoir ! Sortir tous les jeux de société de vos placards et organiser avec vos petits-enfants des parties endiablées qui durent jusqu'au goûter. Jeux de cartes, jeux de plateau, jeux de dés... il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Qui sera le plus mauvais joueur de la tribu ?



Les activités créatives

Crayons de couleur, feutres, ciseaux, colle, feuilles, peinture, pâte à modeler... transformez votre salon en atelier d'artistes. Créez à deux, quatre ou six mains des petites œuvres à exposer dans une chambre ou une salle de jeux. Peindre, colorier ou même découper permet à vos petits-enfants de se détendre et de développer leur imagination.



Le jardinage

Mettre les mains dans la terre, quel apaisement ! Choisissez quelques petites graines à planter avec vos petits-enfants (selon la saisonnalité) et remplissez ensemble des petits pots en terre cuite que vous laisserez sur le bord d'une fenêtre ou dans votre cuisine. Profitez de cette activité pour leur expliquer le cycle de la vie d'une plante, ainsi que ses besoins pour bien pousser.



Témoignage

Je suis grand-mère de trois petits-enfants et quand je suis avec eux, j'adore leur faire découvrir les jeux et objets de mon enfance. Osselets, belote, Cochon qui rit... j'ai encore chez moi certains des jouets de mon enfance. Ça me permet de replonger dans mes souvenirs et de les épater quand je leur dis qu'à mon époque on pouvait tout aussi bien s'occuper sans télé, ni téléphone portable et jeux vidéo. Et je peux vous assurer qu'ils y prennent goût. La prochaine étape ? Leur faire écouter les musiques que j'aimais quand j'étais adolescente, de Dalida à Claude François.

Nadine, 67 ans, grand-mère de Cléo, Louis et Basile

Transmettre votre histoire et vos valeurs à vos petits-enfants

La transmission, c'est quoi ?

Transmettre, c'est partager vos connaissances, vos valeurs, vos traditions, et votre histoire familiale.

C'est offrir à vos petits-enfants une part de vous-même, un héritage qu'ils pourront à leur tour transmettre.

Que transmettre à ses petits-enfants ?

La transmission peut prendre différentes formes : **des valeurs morales, des histoires familiales, des recettes de cuisine, ou encore des objets qui vous sont chers.** Ces éléments permettent aux petits-enfants de mieux comprendre leur histoire familiale et de s'y rattacher. En leur transmettant une partie de votre histoire, vous allez aussi consolider vos relations ensemble.

L'activité pour apprendre ce qu'est la transmission

Comment découvrir ses racines, de manière ludique et éducative ? Annoncez à vos petits-enfants que vous allez concevoir ensemble un arbre généalogique. Après leur avoir expliqué le principe de cette activité (découvrir votre histoire passée et recenser facilement les personnes, les lieux et les événements liés à votre famille), passez à la pratique.

Étape 1

Partez à la chasse aux infos. Dans un petit carnet dédié à votre enquête, interrogez les membres de votre famille sur votre histoire commune (Quel est le nom de vos arrière-grands-parents ? Ceux de vos arrière-arrière-grands-parents ? Où vivaient-ils ?, etc.).

Étape 2

Réunissez des photos de tous les membres de votre famille, scannez-les si possible afin de les avoir en double. Faites de même avec les actes de naissance à disposition.

Étape 3

Sollicitez les archives départementales (sur une simple demande) et exploitez les ressources en ligne (avec des sites comme Filae ou encore MyHeritage) pour peaufiner vos recherches.

Étape 4

Mettez de l'ordre dans vos recherches et commencez à établir un brouillon de votre généalogie avant de construire votre arbre familial.

Étape 5

Munissez-vous d'une grande feuille blanche (de type A2 ou A1) et construisez votre généalogie en partant du bas, c'est-à-dire en notant les informations liées à vos petits-enfants. Remontez ensuite les étapes jusqu'à vos plus vieux ancêtres. Impliquez vos petits-enfants en leur demandant de dessiner les branches, de décorer votre arbre familial et de coller les photos.



Et voilà, soyez fiers du travail accompli ensemble.
Cette activité fil rouge vous occupera durant plusieurs après-midis avec vos petits-enfants !

Mieux communiquer pour rester “à la page” et comprendre le monde de ses petits-enfants



Bien communiquer, ça veut dire quoi ?

Communiquer, c’est bien plus que parler. C’est écouter, comprendre, et échanger avec bienveillance. Face à leurs petits-enfants, les grands-parents doivent souvent s’adapter à leur langage et leurs centres d’intérêt, afin de maintenir un dialogue fluide et constructif.

Comment bien communiquer avec ses petits-enfants ?

La clé est d’être à l’écoute. Montrez de l’intérêt pour leurs passions, posez-leur des questions sur les sujets que vous ne comprenez pas, et soyez disponibles pour discuter de tout ce qui les préoccupe, que ce soient des sujets sérieux ou plus légers.

Être à la page, est-ce si compliqué ?

Les modes et tendances évoluent rapidement, il est donc logique que les grands-parents aient parfois du mal à suivre. Familiarisez-vous avec leurs centres d’intérêt actuels, comme les séries d’animation pour les plus petits ou les séries télé pour les plus grands, les jeux vidéo, ou les réseaux sociaux par exemple. Cela ne signifie pas que vous devez tout maîtriser, mais montrer que vous êtes curieux de leur monde les rapprochera de vous.

Quiz

Parlez-vous le langage de vos petits-enfants ? Reliez ces phrases ou expressions utilisées par vos petits-enfants adolescents à leurs bonnes définitions.

- | | |
|------------------------|---|
| 01 Askip, il a eu peur | a On se retrouve à être “in real love” (amoureux l’un de l’autre) |
| 02 On se retrouve IRL | b Tu assures, c’est trop bien ! |
| 03 C’est cringe | c Il a été effrayé, à ce qu’il paraît. |
| 04 Tu slay | d Je te donne rendez-vous “in real life” (dans la vraie vie) |
| 05 Tu dead ça ! | e Tu brilles, ça te va comme un gant |
| | f C’est si beau ! |
| | g Tu as tout fait capoter ! |
| | h Il s’est fait piquer, il a peur des guêpes maintenant |
| | i C’est très glauque et embarrassant |
| | j Tu sens le bouquetin |

Réponses : 1c / 2d / 3i / 4e / 5b

Maintenir le lien à distance avec ses petits-enfants

Quand la distance sépare petits-enfants et grands-parents, comment faire ?

Vous ne les voyez probablement pas autant que vous l'aimeriez. Bien des grands-parents sont séparés de leurs petits-enfants par les kilomètres...

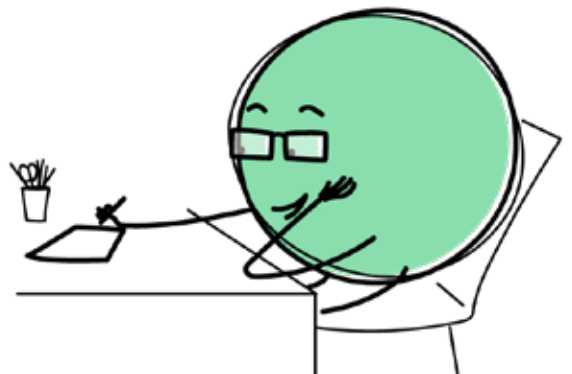
Mais heureusement, comme dans toutes les relations à distance, il est possible de maintenir une relation forte malgré l'éloignement. Avec un peu de créativité et quelques outils modernes, vous pouvez rester présent dans la vie de vos petits-enfants.

Avec des petits-enfants âgés de moins de 10 ans



L'échange épistolaire

Cartes postales, lettres manuscrites, jolis dessins... il y a mille façons de s'envoyer de l'amour par missives interposées. Avec la complicité des parents de vos petits-enfants, mettez en place un rituel mensuel et envoyez-vous des lettres (ou autres). Simple et très efficace.



Les journaux personnalisés

Il existe différents journaux de famille (Famileo, PetitPotin, Tribu News, etc.) qui vont vous permettre de garder contact d'une façon bien originale. Anecdotes, photos de famille, souvenirs à partager... construisez ensemble (et facilement) votre journal de famille. Une précieuse gazette que vous allez adorer feuilleter ensuite.



L'histoire à quatre mains

Lors de vos appels téléphoniques, inventez une histoire avec vos petits-enfants. Commencez par poser les bases de votre récit (par exemple : "Dans un pays lointain, un petit dragon timide n'arrivait pas à cracher du feu...") puis demandez à vos petits trésors de prendre la suite... à tour de rôle, à chacun de vos appels. Prenez des notes afin de ne pas oublier votre co-production.

Avec des petits-enfants adolescents



Les réseaux sociaux

Ils y sont tous connectés. Instagram, Messenger, Tik Tok, Snapchat... échangez avec vos petits-enfants adolescents sur les applications qu'ils utilisent au quotidien. Et demandez-leur de vous montrer le fonctionnement de l'une d'entre elles afin de pouvoir, vous aussi, vous mettre à la page et échanger avec eux à l'avenir.



Se mettre aux jeux vidéos en ligne

Votre petit-fils ou votre petite-fille est accro aux jeux vidéo ? Pas de panique. Proposez-leur une partie endiablée... à distance. Car oui, il existe des tonnes de jeux en ligne (Uno, blind test, quiz, etc.) qui se jouent à plusieurs, via écrans interposés. De quoi passer quelques minutes mémorables et renforcer vos liens.



Le Ciné club ou le Book Club

Et si vous lisiez le même livre ou regardiez le même film que vos petits-enfants ? Établissez avec eux une liste d'œuvres littéraires ou cinématographiques à regarder à des dates précises, puis lancez une discussion sur ce que vous venez de découvrir (Avez-vous aimé ? Qu'avez-vous retenu ? Quel était le message principal délivré par l'auteur ? etc.).

Quel type de grands-parents êtes-vous ?

Quiz

Afin de découvrir quel type de grands-parents vous êtes, répondez aux questions ci-dessous.

01 Quand vos petits-enfants viennent vous rendre visite, vous préparez :

-  Des jeux rigolos, des activités et des histoires pour les faire rire !
-  Un petit goûter, puis chacun fait ce qu'il a envie de faire
-  Une journée planifiée de 11h à 18h avec promenade, musée, ciné...

02 Comment vous appellent vos petits-enfants ?

-  Mamie Agenda, Papi Planning
-  Mamie Rigolote, Papi Farceur
-  Mamie Travail, Papi Sieste

03 Comment gérez-vous la distance avec vos petits-enfants ?

-  J'envoie une carte postale ou un sms une fois par semaine pas plus
-  J'organise des appels vidéo toutes les semaines et je planifie des visites quand c'est possible
-  J'utilise des applications amusantes pour rester en contact de manière ludique

04 Vous connaissez les dates d'anniversaire de vos petits-enfants :

-  Par cœur, elles sont gravées dans votre mémoire
-  Grâce à votre agenda, elles sont notées dedans
-  Uniquement grâce aux rappels de leurs parents

05 Vous venez de découvrir une nouvelle tendance chez vos petits-enfants adolescents, que faites-vous :

-  Encore un truc de leur âge que je ne vais pas être capable de comprendre...
-  Je leur demande de me montrer et de m'expliquer pourquoi c'est tendance
-  J'en parle avec eux et je me renseigne pour mieux comprendre leur univers



06 Quel cadeau préférez-vous offrir à vos petits-enfants ?

-  Un jeu de société pour jouer tous ensemble
-  Un livre ou un jeu éducatif, quelque chose pour leur développement
-  Un billet ou un chèque, ils choisiront eux-même ce qu'ils veulent

07 Comment vous comportez-vous lors des repas avec vos petits-enfants ?

-  Je les laisse choisir ce qu'ils préfèrent manger
-  Je veille à ce que tout soit bien organisé, avec des plats équilibrés et sains
-  Je cuisine forcément des frites et des nuggets pour rendre le repas plus joyeux

08 Quelle est votre réaction lorsque vos petits-enfants vous demandent de les aider avec leurs devoirs ?

-  Je m'assure d'avoir les bons outils et ressources pour les aider efficacement
-  J'essaie de rendre ça amusant, avec des jeux ou des anecdotes pour les motiver
-  Je les encourage à essayer par eux-mêmes, mais je suis là s'ils ont vraiment besoin de moi



Les profils

Si vous avez plus de  vous êtes “Le grand-parent organisé”, aussi bien méthodique que prévoyant. L’organisation n’a plus de secrets pour vous, il faut que toutes vos activités soient bien pensées pour vos petits-enfants. Vous vous assurez que chaque moment passé ensemble soit productif et enrichissant.

Si vous avez plus de  vous êtes “Le grand-parent bon copain”, à la fois joyeux et complice, toujours prêt à partager des moments de rire et de légèreté avec vos petits-enfants. L’important c’est de s’amuser... et de faire quelques bêtises dans le dos des parents, ça va de soi !

Si vous avez plus de  vous êtes “Le grand-parent occupé”, vous adorez vos petits-enfants, mais vous n’êtes pas la nounou à plein temps. Votre indépendance et votre liberté, ça compte aussi. Malgré ça, vous êtes un soutien discret et constant pour vos petits-enfants. Vous respectez leur autonomie et intervenez seulement quand c’est nécessaire.

Des relations grands-parents/ petits-enfants pour vous inspirer

Pour aller plus loin, voici quelques suggestions pour approfondir vos connaissances et renforcer encore plus vos liens avec vos petits-enfants. Livres, podcasts, films... il y en a pour tous les goûts et toutes les envies.

Là-Haut

Pete Docter

Une aventure familiale qui nous plonge en Amérique du Sud, à la rencontre d'un grand-père grincheux et d'un petit scout qu'il va devoir protéger malgré lui.

Poetry

Lee Chang-dong

Une grand-mère élève modestement son petit-fils. Alors qu'il vit un drame dans son collège, elle décide de l'aider avec... de la poésie.

La Boum

Claude Pinoteau

Vic peut compter sur son arrière-grand-mère Poupette, pour traverser les affres de l'adolescence.

C'est quoi cette mamie ?!

Gabriel Julien-Laferrière

Mamie Aurore doit s'occuper de son petit-fils, mais elle n'est pas une baby-sitter comme les autres... et préfère faire la fête.

Faire famille

Sophie Galabru

Un essai qui aborde les nouvelles façons de faire famille afin de mieux les comprendre et les appréhender.

Chers grands-parents...

Nathalie Levy

Une lecture tendre, douce et réconfortante qui nous livre les témoignages de célébrités sur les souvenirs qu'ils ont de leurs grands-parents.

Mon p'tit cahier grands-parents

Cynthia Kafka

Un petit livre pour apprendre comment chouchouter les liens entre les générations.

Histoires à lire avec Papi et Mamie

Marie Tibi

Un livre jeunesse qui regroupe cinq petites histoires pour attendrir petits-enfants et grands-parents.

Les Odyssées

Le podcast jeunesse par excellence à écouter avec vos petits-enfants de 7 à 12 ans et leur permettre de plonger dans les aventures des grandes figures de l'Histoire.

Encore une histoire !

Le podcast jeunesse idéal à écouter avec vos plus petits-enfants pour découvrir d'incroyables et étonnantes histoires.

Mamie dans les orties

Un podcast qui recueille les récits de nos grands-mères, ou comment se nourrir des histoires dans l'histoire.

Plus belle la vie de famille

Un podcast rempli de petits conseils pour égayer et illuminer sa vie de famille.