

Françoise Dorn



# Happy mamie

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

*50 astuces pour que mon enfant mange des fruits et des légumes*, Nicole Béguin

*Acroyoga avec mon enfant*, Julien Levy

*J'ai confiance en toi*, Soline Bourdeverre-Veyssiere

*Ma grossesse feng shui*, Caroline David Keskin

*Je t'attends : ma préparation à la naissance en conscience*, Valériane Gosset et Céline Laloux

*La Sécurité affective de l'enfant*, Marie-Dominique Amy

*30 activités théâtrales pour l'épanouissement des enfants*, Marie Poulhalec

*Infertilité : mon guide vers l'espoir*, Déborah Schouhmann-Antonio

*60 exercices ludiques de respiration pour mon enfant*, Catherine Blondiau

*60 activités pour mes petits rois de la récup'*, Elisabete et Sandra Ribeiro Tavares

*Communiquer par signes avec Bébé*, Nathanaëlle Bouhier-Charles

*La famille s'agrandit*, Catherine Dumonteil-Kremer

*Pour Alexandre et Thomas*

## Catalogue gratuit sur simple demande

### ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 - 1206 Genève

Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-143-1

Maquette de couverture : Claire Morel Fatio

Maquette et mise en page : Stéphane Angot

Crédits visuels : voir en fin d'ouvrage.

*Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.*

Et si on lisait ?



# La licorne semeuse de graines d'amour

Dans une région lointaine vivait une licorne voyageuse. Elle avait exploré bien des contrées sur terre, dans les airs, au pays des poissons et des vers à soie, à la recherche du secret du bonheur.

Alors qu'elle était en route vers les étoiles pour y interviewer le Petit Prince et sa rose, un oiseau arc-en-ciel se posa sur son épaule en lui disant :

- *Rentre, Clémence, ta famille a besoin de toi !*

Elle regagna le pays des Licornes, heureuse d'y retrouver sa tribu et de découvrir qu'elle était devenue grand-mère. Trois ravissants bébés licornes lui sautèrent au cou en criant joyeusement :

- *Bienvenue Mamie ! Bon retour à la maison...*

- *Mamie ? Vous faites erreur, je m'appelle Clémence !*

Mais où est donc justement votre Mamie, demanda-t-elle à ses enfants. En voyant leurs tristes museaux, elle comprit que le pire était à venir. Au chevet de Mamie Licorne, elle caressa sa vieille corne tout usée, et serra tendrement l'aïeule contre elle. Cette dernière ouvrit les yeux et lui offrit un regard brûlant d'amour.

- *Ma fille... tu reviens à temps pour que je te transmette le secret du Bonheur... je l'ai trouvé en tissant le plus doux des liens... j'ai découvert que le bonheur, c'est...*

Mais sa phrase resta inachevée, sa patte retombant sans vie sur sa poitrine.



Clémence eut l'impression que son cœur se brisait en mille morceaux, tandis que de grosses larmes s'échappaient de ses longs cils.

Qu'avait voulu dire sa mère ? Quel était ce mystérieux secret ? Comment se faisait-il qu'il soit ici alors qu'elle l'avait cherché partout dans l'univers ?

Les jours passèrent... Clémence, prisonnière de son chagrin, restait dans le noir de sa grotte, ne voulant voir personne. Un matin, elle fut réveillée par des rires. C'étaient ses petits-enfants qui s'amusaient à saute-licorne près de la source.

Comme ils étaient beaux, joyeux, si pleins de vie ! Et ces gâteaux à la citrouille grignotés entre deux cabrioles, comme ils avaient l'air délicieux !

Elle décida de les rejoindre pour jouer avec eux et sentit son cœur de pierre s'alléger dans sa poitrine. Fatigués, les enfants lui demandèrent bientôt une histoire, puisée dans ses aventures du bout du monde. Et Clémence raconta...

Chaque jour, elle attendait avec un peu plus d'impatience ces retrouvailles, se demandant quelles surprises elle allait offrir à ses licorneaux.

Le soleil à peine levé, elle leur préparait des courses d'obstacles, des confitures d'herbes sauvages, des couronnes de fleurs pour leurs crinières, des pluies d'étoiles filantes, des colliers de perles de rosée ou de savoureuses histoires pas sages. Et quel bonheur quand elle les entendit pour la première fois lui murmurer :

- *On t'aime trop fort, Mamidou !*

Mamidou... Un frisson délicieux lui parcourut l'échine et son cœur se mit à rayonner tandis qu'elle répétait inlassablement ces trois syllabes : **Ma-Mi-Dou !**

Trois notes de musique qui lui donnaient des ailes et l'envie de conquérir le monde pour y semer des graines d'amour ! Et si c'était cela le secret du bonheur ? Même pas un rêve, ni une promesse, simplement le partage de l'instant présent avec ses petits-enfants...



# Sommaire

Préambule .....	9
<b>1- Devenir une Happy mamie .....</b>	<b>11</b>
1. Naître grand-parent .....	12
• L'annonce faite à Mamie.....	12
• Lorsque le petit-enfant paraît.....	13
• Bonne ou mauvaise nouvelle ?.....	13
• Le temps des questions.....	15
• La rencontre du passé et du futur .....	16
• Le baptême des grands-parents.....	16
• Nommer sa nouvelle identité.....	17
• Des connotations sociales.....	17
• Les changements sociétaires .....	19
2. La grand-parentalité en chiffres.....	20
• Combien sommes-nous ?.....	20
• À quel âge devient-on grand-parent ?.....	20
• Combien de petits-enfants avons-nous ?.....	21
• Quelle est l'aide apportée par les grands-parents ?.....	21
• Comment est vécu ce lien intergénérationnel ? .....	22
3. Précieux grands-parents !.....	24
• Qu'apportent les grands-parents à leurs petits-enfants : disponibilité, tendresse ? Pas seulement !.....	24
• Le rôle des grands-parents.....	24
• Le temps de la complicité .....	24
• L'amour en héritage .....	25
• Le pouvoir des câlins .....	25
• Apprécier le présent mais aussi le passé.....	27
• Être une courroie de transmission des traditions.....	27
• Incarner l'Histoire.....	28
• Transmettre des valeurs et des connaissances .....	28
• Les bienfaits de la « thérapie verte ».....	29
• Être un refuge dans les moments difficiles .....	30
• Un rôle qui évolue.....	30
4. ... Et précieux petits-enfants !.....	33
• Du soleil dans le quotidien.....	33
• Une source d'amour.....	33
• Un esprit ouvert et curieux sur le monde actuel.....	34
• Une motivation pour prendre soin de sa santé et de sa forme..	34
• Des retrouvailles avec l'Enfant intérieur .....	38
5. Petits conflits en famille .....	43
• Les désaccords éducatifs .....	43
• Quand l'IRM nous incite à la bienveillance.....	45
• Rivalité grand-mère/fille, grand-mère/belle-fille.....	46



• Savoir être à la bonne place.....	53
• Prendre soin de vous pour prendre soin de l'autre.....	53
<b>2 - Une année dans ma vie de Happy mamie.....</b>	<b>57</b>
<b>Janvier.....</b>	<b>61</b>
AVIS D'EXPERTS : Savoir dire « non » à une demande.....	64
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : La galette des rois.....	66
<b>Février.....</b>	<b>67</b>
AVIS D'EXPERTS : Le sommeil des enfants.....	73
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Les merveilles.....	75
<b>Mars.....</b>	<b>76</b>
AVIS D'EXPERTS : Le sucre.....	80
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : La « Pastèquizza ».....	83
<b>Avril.....</b>	<b>84</b>
AVIS D'EXPERTS : Les langages de l'Amour.....	88
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Smoothies à gogo.....	91
<b>Mai.....</b>	<b>92</b>
AVIS D'EXPERTS : Sanction ou punition ?.....	97
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Mousse de Carambar®.....	102
<b>Juin.....</b>	<b>103</b>
AVIS D'EXPERTS : Les neurones miroirs.....	108
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Salade de fruits défendus.....	110
<b>Juillet.....</b>	<b>111</b>
AVIS D'EXPERTS : Rendre les timbres avec l'outil DESC (Description, Expression, Solution, Conséquences).....	120
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Roudoudous d'amour.....	122
<b>Août.....</b>	<b>123</b>
AVIS D'EXPERTS : Comment développer la confiance en soi de vos petits-enfants ?.....	127
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Glaces fruitées.....	134
<b>Septembre.....</b>	<b>135</b>
AVIS D'EXPERTS : Le bonheur d'apprendre.....	142
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Gelée de mûres et pommes.....	145
<b>Octobre.....</b>	<b>146</b>
AVIS D'EXPERTS : Les bienfaits transgénérationnels.....	151
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Roses des sables au chocolat.....	153
<b>Novembre.....</b>	<b>154</b>
AVIS D'EXPERTS : La formulation positive.....	160
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Rochers à la noix de coco.....	161
<b>Décembre.....</b>	<b>162</b>
AVIS D'EXPERTS : Demandez !.....	166
RECETTE DOUCEUR DU MOIS : Bonshommes en pain d'épices.....	168
<b>Remerciements.....</b>	<b>172</b>
<b>Famille'othèque.....</b>	<b>174</b>
<b>Notes.....</b>	<b>175</b>
<b>Crédits.....</b>	<b>176</b>

## Préambule

---

Depuis longtemps, je m'intéresse à la parentalité et à la grand-parentalité sous des angles bien différents. Enfant, une partie de mes vacances se passait chez mes grands-parents. J'y découvris les douceurs et les rudesses de ce lien si particulier, la complicité des temps partagés, mais aussi l'ennui de ces longues journées solitaires qui donnèrent des ailes à mon imagination. Adolescente, tour à tour rebelle et empathique, j'ai cherché à bousculer, interpeller, comprendre l'éducation donnée par mon entourage. Assistante sociale, je me suis sentie parfois démunie devant la détresse des familles en difficulté que j'accompagnais. Il me fallait d'autres outils que je suis allée chercher en me formant à la communication et au développement personnel.

Devenue mère à mon tour, j'ai compris combien la mission était difficile, déboussolante, épuisante, et que j'avais besoin de repartir à la conquête de moi-même pour développer mon potentiel, trouver d'autres compétences.

Ces acquis m'ont été utiles pour guider d'autres parents en tant que psychothérapeute et formatrice, pour transmettre ces clés de bien-être dans mes livres et à la radio, dans mes chroniques quotidiennes sur France Bleu Gascogne.

Puis est venu le temps de l'émerveillement avec cette délicieuse mission de grand-mère. J'y fais mes gammes chaque jour, réapprenant à devenir petite pour continuer à grandir avec mes petits-fils...

Ce livre, écrit à l'encre du cœur, est le fruit de ce cheminement intérieur, de cette force transformatrice que la vie m'a offerte.

Vous y trouverez deux parties bien différentes. Dans la première, vous explorerez les bouleversements apportés par cette nouvelle identité et ce changement de rôle, les pièges



qui peuvent se présenter, mais aussi les nombreux bienfaits de cette relation si singulière.

La seconde partie suit le parcours d'une grand-mère bienveillante sur une année. Avec des clés, des outils, des recettes, des activités pour gérer au mieux le quotidien, prendre soin de vous, de votre famille en faisant rayonner l'amour, et permettre ainsi au meilleur de vous de rencontrer le meilleur des autres...

Le voyage continue avec vous et vos petits-enfants...  
Bonne route !

*« J'aime la vie pour elle-même. Pour moi, la vie n'est pas une courte chandelle, mais un flambeau splendide dont je suis actuellement le porteur et que je veux faire briller le plus possible avant de le transmettre aux générations à venir. »*

*George Bernard Shaw*



*Devenir  
une happy mommie*

*« Chaque rencontre nous réinvente illico que ce soit celle d'un paysage, d'un objet d'art, d'un arbre, d'un chat ou d'un enfant, d'un ami ou d'un inconnu. Un être neuf surgit alors de moi et laisse derrière lui celui qu'un instant plus tôt je croyais être. »*

*Christiane Singer*

## 1. Naître grand-parent

Jadis, une fois leurs enfants mariés, les parents s'attendaient à devenir assez rapidement grands-parents. Aujourd'hui, beaucoup d'enfants naissent hors mariage (en 2016, il y a eu 744 697 naissances en France, 41,5 % dans le mariage, 58,5 % hors mariage<sup>1</sup>). De plus, les difficultés pour trouver du travail et un logement, la baisse de fertilité avec le recours de plus en plus fréquent à la procréation médicalement assistée, retardent cet évènement familial. Et l'annonce de cette naissance laisse alors place à la joie, mais aussi à la surprise...

### **L'annonce faite à Mamie...**

*« Tu as entendu ce que je viens de te dire ? Tu ne dis rien ? »*

Certes vous avez entendu, mais vos petites cellules grises moulinent encore l'incroyable nouvelle et vous ouvrez la bouche comme un poisson qui manque d'air.

Tout à coup, cela fait « Pschittt » dans votre tête et « Badaboum » dans votre poitrine ! Ça y est, vous allez être Mamie et Papi ! Votre cœur bat la chamade et une vague d'émotions vous submerge.

Émotions différentes si l'annonce vient de votre fille de 20 ans qui se retrouve enceinte, de votre belle-fille qui tente vainement d'avoir un bébé depuis des années, ou si c'est son septième enfant et votre quinzième petit-fils !

Si c'est la première fois que vous devenez grand-parent, accueillez avec bienveillance ces turbulences émotionnelles de votre cheminement intérieur...

### **Lorsque le petit-enfant paraît**

Cet heureux évènement est placé sous le signe de l'étonnement face à cet émouvant chamboulement où tout se mêle : joie, peurs, espoirs, fierté, nostalgie, soulagement, regrets, allégresse, angoisse, regain d'énergie, sensation de perte de contrôle face au changement en marche...

La célèbre anthropologue américaine, Margaret Mead<sup>2</sup>, parlant de son expérience de grand-mère, l'exprimait fort justement ainsi : *« Jamais je n'avais imaginé combien il serait étrange de se voir impliquée à distance dans la naissance d'un descendant biologique... le sentiment extraordinaire d'avoir été transformée, non par un acte personnel, mais par celui d'un de ses enfants. »*

### **Bonne ou mauvaise nouvelle ?**

Parfois cette annonce est mal vécue quand le choix du futur père ou de la future mère ne plaît pas (niveau social différent, origine étrangère, parents trop jeunes, en situation précaire, avec un handicap physique ou mental...).

Les futurs grands-parents peuvent alors adopter une attitude hostile, des conseils envahissants, parfois des comportements « passif-agressif » emplis de rancœur et de non-dits. Un mauvais départ qui ne présage pas de l'avenir si chacun cherche comment apaiser la relation...



## Comment avez-vous appris la nouvelle ?

- ▶ Les futurs parents vous ont offert un paquet de café Grand-Mère.
- ▶ Ils ont vous ont acheté un livre sur la grand-parentalité.
- ▶ Ils ont écrit sur une jolie carte : **1+1 = 3**.
- ▶ Ils vous ont envoyé la photo du test positif de grossesse.
- ▶ Ils ont déposé dans votre assiette une paire de petits chaussons de bébé.
- ▶ Ils ont mis comme fond d'écran l'image de la première échographie.
- ▶ Ils ont passé en boucle lors de votre visite la chanson de Renaud *En cloque*.
- ▶ Ils vous ont préparé une pochette-surprise avec ces mots à l'intérieur : « *Prépare-toi, Mamie, j'arrive dans 7 mois !* »
- ▶ Vous avez vu le ventre de votre fille ou de votre belle-fille s'arrondir.
- ▶ Par lettre, mail, SMS, ou au téléphone.
- ▶ Par les réseaux sociaux.
- ▶ Par des amis de vos enfants ou d'autres personnes de la famille.

▶ .....

▶ .....

**Qu'avez-vous ressenti ? Que vous êtes-vous dit ?  
Comment avez-vous réagi ?**

.....

.....