

# Comment rester des grands-parents

**SAVAGNIER** Marie-Thérèse et Jean-Michel Erard livrent leurs recettes pour rester en contact avec leurs petits-enfants en période de crise.

PAR ANTONELLA.FRACASSO@ARCINFO.CH



Marie-Thérèse et Jean-Michel n'accueillent plus personne dans leur demeure, mais ils regorgent d'inventivité pour maintenir les échanges avec leurs proches. LUCAS VUITEL

« On avait l'habitude de garder nos petits-enfants, et d'un jour à l'autre, c'était fini. On a basculé dans la catégorie des personnes âgées à préserver alors qu'on est en bonne santé. On comprend ces mesures, mais la coupure est brutale », confie Marie-Thérèse Erard. Comme beaucoup d'ainés, cette habitante de Savagnier et son époux Jean-Michel, 68 et 70 ans, ont dû renoncer aux visites de leurs enfants et petits-

enfants. Ils ont dû aussi mettre entre parenthèses les activités de L'École des grands-parents Neuchâtel, l'association qu'ils ont créée en 2015.

## « Ils ont pris les commandes »

Mais pour ces retraités débordant d'énergie, pas question de rester les bras ballants. Si les rencontres en direct sont impossibles en raison du coronavirus, ils ont décidé de garder le contact avec leur entourage en adaptant leur quotidien.

Grands-parents de cinq garçons âgés de 3 à 17 ans, Marie-Thérèse et Jean-Michel s'occupaient surtout du benjamin ces derniers temps. « Avant le coronavirus, les grands-parents étaient fort sollicités. On pensait que nos enfants auraient des difficultés à changer leurs habitudes. On a pourtant été surpris par la rapidité à laquelle ils ont pris les commandes pour nous protéger », détaille la retraitée. « Ils se sont vite organisés

pour garder les enfants des uns et des autres. Leur prise de conscience nous a impressionnés », s'exclame-t-elle. Même son de cloche chez leurs connaissances du troisième âge. Ne plus embrasser leurs bambins est douloureux, mais les contacts n'ont pas pour autant disparu. « Les jeunes interagissent différemment avec leurs grands-parents », soutient Jean-Michel. « J'ai contacté les membres de l'association. Beaucoup communiquent avec leurs pro-

## DES IDÉES POUR MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

Pas question de jeter aux oubliettes L'École des grands-parents, même temporairement. Marie-Thérèse et Jean-Michel Erard donnent un nouvel élan à l'association en proposant aux aînés des idées pour maintenir les liens avec leurs proches. A découvrir sur le site internet de l'association: [www.ecolegrandsparents-ne.ch](http://www.ecolegrandsparents-ne.ch).

→ **Organiser une chasse au trésor** dans le jardin: pendant que les enfants et les petits-enfants cherchent le magot à l'extérieur, les grands-parents leur soufflent des indices par la fenêtre.

→ Vous aviez l'habitude de **lire des contes** à vos chérubins? C'est toujours possible. Il suffit de vous filmer pendant que vous racontez les histoires préférées de vos petits-enfants. Vous pouvez le faire en direct via Skype ou WhatsApp ou leur envoyer les vidéos.

→ Rien de tel que **des énigmes pour passer le temps**. Photographier la devinette ou le rébus et les envoyer à vos proches. Les résoudre ensemble, c'est encore plus rigolo.

→ Internet et les réseaux sociaux, c'est bien. Mais pourquoi ne pas revenir aux vieux **échanges épistolaires**? Une lettre, c'est aussi l'occasion de faire travailler la lecture et l'écriture aux bambins.

ches, via Skype ou FaceTime», renchérit son épouse.

Grâce aux réseaux sociaux et diverses plateformes en ligne, la plupart des aînés maintiennent des liens forts avec leur famille, se réjouissent Marie-Thérèse et Jean-Michel. Le couple insiste: les enfants et les petits-enfants doivent absolument jouer le jeu. Car ces échanges permettent aux seniors de lutter contre un isolement pénible. « Hélas, pour ceux qui n'ont pas des moyens technologiques adaptés, le manque de contacts sociaux peut devenir très éprouvant », redoute la sexagénaire. Elle évoque au passage la place de jeux du village: « On avait l'habitude d'y aller avec nos petits-enfants. Voir cet endroit barricadé est une image forte... »

## Se vider la tête

Marie-Thérèse et Jean-Michel ont également constaté que les mesures de confinement sont difficiles à concevoir pour les plus jeunes. « T'es pas malade? », nous a demandé notre

petit-fils de 3 ans, fâché de ne pas pouvoir nous serrer dans ses bras », glisse le retraité.

Par ailleurs, à l'instar de nombreux jeunes seniors, Marie-Thérèse a toujours sa maman, âgée de 96 ans. « C'est compliqué de se retrouver avec un proche plus âgé qu'on risque de contaminer, alors qu'on est censé ne plus sortir », relève la Vaudruzienne.

Pour l'instant, le couple va toujours faire ses courses en respectant les distances de rigueur. Il continue aussi de pratiquer du sport individuellement, marche nordique pour elle et course à pied pour lui. Sans oublier la passion du jardinage. Des loisirs indispensables pour se vider la tête, assure Jean-Michel.

De son côté, Marie-Thérèse se souvient, émue: « On prenait ma maman une fois par semaine à la maison, le même jour où l'on gardait notre plus jeune petit-fils. Ils aimaient être ensemble, un rendez-vous intergénérationnel touchant... »