Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les enfants ont quitté le nid: s'adapter à une maison vide

Vous avez protégé et guidé votre enfant, vous l'avez réconforté et aidé, et vous l'avez préparé à entamer la prochaine étape de sa vie d'adulte. Il est probable que vous ressentiez un mélange d'enthousiasme et d'inquiétude alors qu'il s'apprête à voler de ses propres ailes.

Que ce soit leur premier ou leur dernier enfant à quitter la maison, bon nombre de parents ont de la difficulté à lâcher prise. Il n'est pas rare de ressentir une perte d'identité ou de raison d'être, et même des symptômes de dépression lorsque nos enfants, maintenant adultes, partent : il s'agit du syndrome du nid vide.



Bien qu'un grand nombre de jeunes adultes continuent de vivre chez leurs parents, la majorité des autres déménagent pour poursuivre leurs études ou une carrière. C'est à cette éventualité que les parents doivent se préparer.

Le meilleur moyen de réussir la transition est de reconnaître qu'il est normal pour les parents (et les frères et sœurs) d'éprouver de vives émotions lorsqu'un des enfants quitte la maison. On doit réorganiser des routines et des activités ou en ajouter de nouvelles, et adopter de nouvelles façons de demeurer en contact avec lui.

Les parents peuvent se sentir tristes ou perdus lorsqu'ils n'ont plus à s'occuper de leur enfant. Une maison vide peut vous donner l'occasion de faire ce qui suit :

Redécouvrir d'anciens passe-temps ou développer de nouveaux champs d'intérêt. Maintenant que vous avez plus de temps libre, pourquoi ne pas renouer avec le sport que vous aimiez pratiquer, chanter de nouveau dans la chorale de votre paroisse ou terminer un projet que vous aviez commencé il y a plusieurs années? Vous avez peut-être mis de côté un objectif ou un champ d'intérêt pendant que vous éleviez vos enfants, comme suivre des cours ou une tendance en matière de mise en forme (yoga, randonnée pédestre, etc.). C'est le moment idéal pour vous engager à adopter un mode de vie plus sain.

Reprendre contact avec des personnes que vous avez perdues de vue pendant que vous fondiez une famille. Des études prouvent depuis longtemps qu'il est bon pour la santé de s'investir dans des amitiés. Cependant, en tant que parent, vous devez souvent mettre vos amitiés en veilleuse. Prenez quelques instants pour dresser une liste de cinq amis ou membres de la famille qui vous ont manqué et prenez le temps de renouer avec eux.

Redonner. En participant bénévolement à des activités communautaires auprès d'organismes de bienfaisance auxquels vous croyez, vous redéfinirez votre rôle dans la société et vous aurez la chance de rencontrer des gens qui vous ressemblent et d'apprendre de nouvelles compétences.

Raviver votre relation. Pendant qu'ils sont occupés avec leur rôle de parents, les conjoints manquent souvent de temps et d'énergie à consacrer à leur couple. L'avantage de se retrouver devant un nid vide est que vous avez l'occasion de réapprendre à vous connaître, de renouer avec votre conjoint et de redéfinir votre relation. Profitez du fait que vous avez plus de temps maintenant pour trouver des activités, anciennes ou nouvelles, modestes ou ambitieuses, auxquelles vous prendrez plaisir ensemble. Si vous trouvez les rapprochements difficiles ou si la transition crée de la tension, envisagez d'avoir recours à votre PAEF pour en discuter et obtenir du soutien afin de gérer la situation ensemble.

Utiliser les technologies pour demeurer en contact. Votre enfant vous manque, évidemment, tout comme le fait d'être là pour lui dans les hauts et les bas de son quotidien. Vous pourriez toutefois être surpris de constater que votre relation devient encore plus solide, car vous commencez à considérer votre enfant comme un adulte. Heureusement, la communication n'a jamais été aussi facile. Que ce soit par Skype, FaceTime et messagerie texte, il suffit de quelques clics pour joindre votre fils ou votre fille.

Vous faire confiance en tant que parent : votre enfant est prêt. Alors que votre enfant part pour assumer les responsabilités qui découlent de ses études ou d'une carrière, vous pouvez vous enorgueillir d'avoir fait du bon travail puisqu'il a réussi et est en voie de devenir un adulte responsable.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.