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.

Donner un nouvel élan à sa vie quand les enfants ont quitté le nid

Vous avez changé leurs couches, dompté leurs caprices d'enfants, traversé les vagues houleuses de l'adolescence et transformé votre maison en foyer d'accueil temporaire pour jeunes adultes et leurs amis. Mais voilà que le moment que vous attendiez avec impatience ou que vous appréhendiez intérieurement est enfin arrivé. Vos enfants sont prêts à déployer leurs ailes et à prendre leur envol!



Bien que bon nombre de personnes aient hâte de relâcher les liens émotionnels et financiers du rôle parental et de devenir plus maîtres de leur temps, la majorité des parents ont de la difficulté à accepter le départ de leurs rejetons. Cependant, si vous apprenez à reconnaître l'éventail d'émotions que peut susciter cette séparation et à gérer le changement de manière positive, vous découvrirez de nouvelles façons de combler le vide.

Qu'est-ce que le syndrome du nid vide?

Le syndrome du nid vide, qui coïncide avec le moment où le dernier enfant adulte prend congé du foyer familial, se présente sous de multiples formes. Les symptômes les plus fréquents comprennent la dépression et le sentiment d'avoir perdu son identité ou son but dans la vie.

Un survol du paysage social

Comme les jeunes adultes sont de plus en plus nombreux à décider de rester à la maison, le syndrome du nid vide est moins répandu qu'auparavant. Il serait donc mieux d'attendre un peu avant de réaménager en bibliothèque la chambre libérée! Selon des données de Statistique Canada, en 2006, 44 pour cent des jeunes âgés de 20 à 29 ans habitaient encore chez leurs parents.

Que ce soit en raison d'un marché du travail moins favorable, du coût élevé du logement ou du fait que les gens se marient à un âge plus avancé, les enfants dans la vingtaine ou la trentaine demeurent plus longtemps dans la résidence familiale ou y reviennent après un premier départ. Qu'on le veuille ou non, cela peut signifier que vous disposez de plus de temps pour préparer ou anticiper le moment où votre enfant décide de voler de ses propres ailes.

Continuer de vivre une vie pleine et entière

Il est tout à fait normal de ressentir de la tristesse ou d'éprouver un sentiment de perte lorsque vos enfants quittent le nid familial. Vous pouvez vous inquiéter d'avoir perdu ce lien particulier qui vous unissait à votre fils ou votre fille ou craindre que de ne savoir que faire de vos nouveaux loisirs. Cependant, cette période de transition peut aussi s'avérer très stimulante et libératrice, car vous aurez enfin le temps et l'énergie d'explorer ou de redécouvrir vos objectifs et vos intérêts personnels. Vous pourriez également constater que vos relations avec les enfants s'améliorent après leur départ. Voici quelques suggestions qui vous permettront de continuer à vivre une vie épanouie :

Soulignez les acquis. Soyez fier d'avoir aidé votre fils ou votre fille à accomplir cette importante étape de sa vie qui lui permettra de se créer une place dans le monde et de faire ses preuves comme citoyen responsable.

Impliquez-vous. Profitez de tout ce temps pour faire du bénévolat ou vous consacrer à l'emploi ou aux cours de formation dont vous avez toujours rêvé. Ces activités vous aideront à soulager les symptômes du nid vide, à développer un sentiment d'appartenance et à découvrir de nouveaux buts hors de votre vie de parent. Cédez enfin à la tentation égoïste de n'explorer que vos objectifs et intérêts personnels!

Maintenez un lien. L'un des aspects les plus difficiles du nid vide est le sentiment d'un manque de contact dans la mesure où vous ne prenez plus part à la vie quotidienne de votre fils ou de votre fille. Toutefois, aujourd'hui, il est plus facile que jamais de maintenir un lien grâce à la technologie. Le courrier électronique, la messagerie instantanée et les autres moyens de communication modernes sont d'excellents outils pour se tenir au courant de ce qui se passe dans leur vie. Cependant, gardez à l'esprit de laisser aux enfants la liberté d'explorer leur indépendance. Fixez une séance de clavardage une ou deux fois par semaine et – si c'est plus fort que vous – envoyez quelques petits courriels amusants de temps à autre pour donner des nouvelles de chez vous.

Renforcez vos amitiés. Maintenant qu'il y a moins de personnes qui déterminent votre emploi du temps, il vous sera plus facile d'organiser des rencontres avec des amis et des membres de la famille que vous avez peut-être négligés ou perdus de vue au cours des années. Organisez une réunion de classe, rendez visite aux membres âgés de votre famille ou passez un coup de fil à un ancien collègue et allez dîner ensemble.

Ranimez la flamme de votre relation de couple. Le fait de vous retrouver à nouveau seuls, votre conjoint et vous, peut constituer une révélation. Pour nombre de parents, c'est le moment de se redécouvrir et de raviver leur vie sexuelle et leur relation dans son ensemble. Mais que faire si la vie sans enfant nous donne l'impression d'être inutiles? Le départ du dernier enfant constitue un changement majeur qui peut vous inciter à vous questionner sur votre engagement et vos sentiments à l'égard de votre conjoint. Si vous vous disputez davantage ou si vous êtes en proie à des sentiments d'apathie, d'ennui ou de mépris, il est peut-être temps de consulter à ce sujet un conseiller de votre programme d'aide aux employés ou un autre professionnel.

Essayez de trouver l'âme sœur. Si vous êtes célibataire, il se pourrait que vous ayez fait des sacrifices au fil des ans et renoncé à nouer des amitiés, voire à commencer une nouvelle relation amoureuse. Élargissez le cercle de vos amis en joignant un club, en participant à des activités ou en vous inscrivant à une agence de rencontres. Mêlez-vous à la vie sociale et explorez les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous.

Obtenez de l'aide. S'il s'ajoute d'autres contretemps au syndrome du nid vide, il se pourrait que vous n'arriviez plus à gérer la situation vous-même. Demandez conseil à un professionnel de la santé ou à un conseiller.

Il peut être difficile de s'adapter au nid vide. Cependant, puisque cette période de transition vous permet d'approfondir vos intérêts personnels tout en aidant votre enfant à faire ses premiers pas dans le monde des adultes, elle pourrait aussi se révéler des plus stimulantes. Bien que la dynamique de la relation avec votre fils ou votre fille puisse changer, cette nouvelle étape de votre vie marquera sans doute un pas en avant qui vous permettra d'atteindre de nouveaux sommets dans vos relations avec vos enfants.

© 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.