

### **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.

### Des conseils pour survivre à votre charge de travail

Que vous soyez de retour de vacances ou qu'un membre ait quitté votre équipe, si vous savez comment gérer une charge de travail accrue, vous serez moins stressé et plus heureux au bureau. Lisez ces stratégies pour savoir comment survivre à votre charge de travail et tentez de les mettre en place dès aujourd'hui :

**Faire appel au travail d'équipe.** Vous avez besoin d'aide pratique? Demandez la collaboration d'un collègue, déléguez certaines tâches à d'autres ou demandez à votre superviseur de réévaluer vos responsabilités. N'oubliez pas de remercier ceux qui font l'effort de vous aider.

**Apprendre à gérer le stress.** Si vous ne semblez jamais rattraper le retard que vous avez pris au travail, essayez d'organiser votre horaire différemment. Fractionnez vos tâches en éléments plus petits ou accomplissez les tâches les plus difficiles en premier. Fixez-vous des limites et prévoyez du temps pour vous-même et votre famille afin de gérer le stress.

**S'accorder une pause.** Être assis à votre poste de travail peut drainer toute votre énergie. Allez dehors une ou deux fois par jour, dînez au parc ou allez marcher avec une collègue pour vous éclaircir les idées.

**Déterminer le nombre d'heures de travail nécessaires et ne pas le dépasser.** Résistez à l'envie de prolonger votre journée de travail, que ce soit en demeurant à votre bureau ou en apportant du travail à la maison.

**Prendre le temps d'apprécier les avantages que votre emploi vous offre.** Votre patron fait preuve de souplesse et vous apporte son soutien, de nombreux espaces de stationnement sont disponibles devant votre édifice et la cafétéria offre des repas santé abordables qui sont en plus délicieux. Vous améliorerez votre productivité et votre humeur si vous tenez compte des aspects positifs.

**Oublier l'effervescence de la journée et vous concentrer sur l'avenir.** Élaborez un plan précisant où vous aimeriez être dans cinq ans. Établissez des objectifs précis et mesurables : une mutation latérale, un poste de direction, etc. Puis, faites une liste des étapes que vous devez franchir pour les réaliser.

**Adopter une attitude positive à l'égard de votre travail.** Dressez la liste des nouvelles compétences que vous avez acquises, des amitiés que vous avez nouées et des objectifs que vous avez atteints.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

**Décrocher.** Certes, certains emplois nous obligent à rester branchés. Par contre, on prend parfois l'habitude de lire ses courriels et d'écouter ses messages vocaux bien après avoir arrêté de travailler. Limitez l'accès aux technologies lorsque vous êtes avec votre famille afin de permettre à chacun de s'exprimer.

**Se lever et bouger.** Étant donné que les maladies chroniques et les problèmes de santé associés au mode de vie sont en hausse partout dans le monde, faites de votre bien-être une priorité. Trouvez une activité physique amusante et engagez-vous à la pratiquer trois fois par semaine. L'activité physique permet d'améliorer la santé mentale et le système immunitaire, et d'atténuer le stress.

**Accepter un autre emploi... le bénévolat!** Nombre d'entreprises s'associent à des groupes communautaires ou des organismes de bienfaisance. Redonner, que ce soit seul ou en famille, représente une excellente façon de rencontrer des gens tout en soutenant une cause qui vous est chère.

**Demander de l'aide.** Si vous éprouvez des difficultés au travail ou à la maison, consultez un professionnel qui vous aidera à établir vos priorités, gérer votre temps et trouver des solutions pratiques.

Faites des choix éclairés pour conserver une bonne santé physique et mentale et ainsi obtenir le meilleur rendement qui soit au travail tout en répondant aux besoins de votre famille. Des petits changements peuvent grandement influencer sur votre bien-être en général.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).