

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Quand les enfants partent



Le carnet pour traverser le nid vide, *et retrouver votre place.*

Sept étapes, un stylo, vingt minutes à la fois. Pour vivre ce passage à votre manière, sans vous presser de remplir le silence.

Coraline Bourdageau

La maison est *plus calme*. Et vous ?



Il a fait ses cartons, elle a pris le train, le dernier s'est installé ailleurs. Vous l'avez préparé, souvent espéré pour lui. Et pourtant, le soir, la maison sonne autrement. La table paraît plus grande, le téléphone devient le fil principal.

Ce carnet est pour vous, parent, si un enfant devenu adulte a quitté la maison, que ce soit le premier ou le dernier. Il parle de ce que vous vivez, vous : pas de ses études, pas de ses choix, pas de la façon de l'élever.

Il ne vous dira pas comment remplir le vide. Il vous aide à voir ce que ce rôle vous donnait chaque jour, ce que vos réflexes protègent, et ce que vous voulez pour la suite.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir ou par semaine, vingt minutes suffisent. Il n'y a pas de bonne réponse, et rien à réussir. En couple, chacun peut remplir son propre exemplaire avant d'en parler.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si la tristesse ne vous quitte plus depuis des semaines, parlez-en à votre médecin. Si vous pensez à vous faire du mal, ou si vous avez peur de quelqu'un chez vous, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont.

Fier, soulagé, *et le cœur serré.*



On appelle souvent ce moment le « syndrome du nid vide ». Le mot fait sérieux. Il désigne pourtant, dans le langage courant, un passage que beaucoup de parents traversent. Ce n'est pas une faiblesse, ni la preuve que vous étiez trop attaché.

Les sentiments se mélangent : la fierté et le manque, le soulagement et la gêne d'être soulagé, la liberté et le vertige. Ils peuvent tous être vrais le même jour. Aucun n'annule les autres.

Le premier départ compte, souvent autant que le dernier. Et le départ le mieux préparé n'est pas toujours le plus facile à vivre.

Ce que je ressens le plus, ces jours-ci, en quelques mots

.....

.....

Vous n'êtes pas un problème à réparer. On comprend d'abord ce qui se passe, avant de chercher à corriger quoi que ce soit.

Il a fallu des années pour construire ce rôle. Il faut aussi du temps pour reconstruire ce qu'il vous apportait, sans que vous vous en rendiez compte.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Vu de l'extérieur, tout va bien : l'enfant est parti, c'était prévu, c'est même une bonne nouvelle. C'est justement ce qui rend les choses difficiles à dire.

Ce que je dis	Ce que je pense
« On est très fiers d'elle. »	« Et maintenant, je sers à quoi ? »
« Enfin un peu de calme ! »	« Ce silence me pèse plus que prévu. »
« Il a sa vie, c'est normal. »	« J'attends son message tous les soirs. »
« On va enfin pouvoir voyager. »	« À deux, on va se dire quoi ? »

La phrase que je dis le plus souvent, et celle que je garde pour moi

Ce que vous pensez sans le dire n'a pas besoin d'être réglé tout de suite. Il a d'abord besoin d'être entendu, au moins par vous.

Ce que ce rôle *vous donnait* chaque jour.

Avoir ses enfants à la maison ne donne pas seulement du travail et des inquiétudes. Cela donne un rythme, une utilité évidente, des conversations, une place, une manière de se présenter aux autres. Quand l'enfant part, une partie de tout cela s'arrête, souvent d'un coup.

Cochez ce qui vous manque, rayez ce qui ne vous parle pas :

☐ Un rythme : les repas, les horaires, les trajets, la semaine qui tenait toute seule.

☐ Une utilité évidente : on avait besoin de moi chaque jour, sans que j'aie à le chercher.

☐ Des conversations : les nouvelles du soir, les rires, même les disputes.

☐ Une place : celle qui organise, celui qui rassure, la maison où tout le monde se retrouve.

☐ Une manière de me présenter : « je suis la mère de... », « le père de... ».

☐ Des liens autour : les autres parents, le club, les amis de la famille.

☐ Autre chose :

Ce qui me manque le plus, précisément

Ce que je ne regrette pas du tout (oui, c'est permis)

Ce qui vous manque dit ce qui compte pour vous. C'est une indication précieuse pour la suite, pas un signe de faiblesse.

Ce que vos réflexes *protègent*.

Depuis le départ, certains gestes reviennent presque seuls : garder la chambre telle quelle, appeler tous les jours, remplir l'agenda pour ne pas sentir le vide, ou au contraire ne plus rien entreprendre. Un réflexe a presque toujours une logique. Il protège quelque chose.

Mon réflexe (par exemple : « je ne touche pas à sa chambre »)

Ce qu'il protège peut-être. Cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas :

- ☐ Le lien : la peur qu'il s'éloigne, ou qu'on ait moins besoin de moi.
- ☐ Une place : rester celle ou celui qui compte le plus pour lui.
- ☐ Le temps d'avant : garder un morceau de la vie de famille encore intact.
- ☐ Le calme : ne pas me retrouver face au silence, ou face à moi-même.
- ☐ Le couple : ne pas regarder ce qui a changé à deux.
- ☐ Une image de moi : le parent dévoué, qui passe toujours après les autres.
- ☐ Autre chose :

Ce que mon réflexe protège, avec mes mots

Si cela était à l'abri quoi qu'il arrive, je ferais peut-être

Il ne s'agit pas de supprimer ce réflexe. Une chambre gardée ou un appel du dimanche peuvent être des choix tendres. Il s'agit de savoir ce qu'ils font pour vous, et de les choisir.

La bonne distance, *de votre côté.*

Votre enfant est adulte. Sa vie et ses choix lui appartiennent, et ce carnet n'en dit rien. Il regarde seulement votre côté : ce que vous faites pour garder le lien, et ce que cela vous fait.

Ce que je fais	Ce que ça me fait, à moi	Ce que j'aimerais, pour moi
« J'écris la première, chaque jour. »	« Je guette sa réponse. »	« Écrire quand j'en ai envie, pas pour me rassurer. »

Ce geste me fait du bien, ou il me fatigue ?

Ce que j'attends en retour, sans le dire

Ce que je pourrais m'offrir, au moment où le manque arrive

Un lien ne se compte pas en messages. Il peut devenir différent sans devenir plus faible.

Ce carnet ne donne aucun conseil sur la vie, les études ou les choix de votre enfant.

À deux, *ou seul à la maison.*

Quand les enfants partent, le couple se retrouve face à face, parfois pour la première fois depuis vingt ans. Il doit réapprendre à vivre ensemble, sans le quotidien des enfants au milieu. Ce peut être une découverte, un soulagement, ou un silence qu'on n'attendait pas. Et quand on vit seul, la maison se vide d'un coup.

À DEUX · CE QU'ON A PERDU DE VUE

« *De quoi parlions-nous, avant ?* »

Ma réponse

.....

.....

SEUL · MES LIENS

« *Qui fait partie de ma semaine, en dehors de mes enfants ?* »

Ma réponse

.....

.....

À DEUX · CE QU'ON POURRAIT ESSAYER

« *Qu'avons-nous toujours repoussé, faute de temps ?* »

Ma réponse

.....

.....

SEUL · MES SOIRS

« *Quel soir est le plus difficile, et que pourrais-je y mettre ?* »

Ma réponse

.....

.....

Le temps à deux n'a pas besoin d'être plus long pour devenir meilleur. Il a surtout besoin d'être choisi.

Ce carnet ne dit pas s'il faut rester ensemble ou se séparer. Si la question se pose, le carnet gratuit « Partir ou rester ? » peut vous aider à y voir plus clair.

Si, à la maison, vous avez peur de l'autre, si vous subissez des menaces, du contrôle ou de la violence, ce n'est pas une affaire de nid vide. Parlez-en à un service spécialisé, gratuit et confidentiel : les numéros sont à la dernière page.

Ne pas tout jeter, *ne pas tout garder*.

Ce moment remet souvent d'autres questions sur la table : le travail, la maison, le couple, le temps qui passe. Le risque n'est pas de se les poser. Le risque est d'y répondre trop vite, en cassant ce qui avait de la valeur, ou de les étouffer jusqu'à ce qu'elles reviennent plus fort.

Ce qui me pèse, et que je pourrais changer	Ce qui me porte encore, et que je garde	Ce que j'ai envie d'essayer

Une envie qui revient depuis longtemps

Une envie qui ressemble plutôt à une fuite (partir, vendre, tout changer, tout de suite)

Une décision prise pour faire taire l'inconfort répond rarement à la vraie question. Rien ne presse : vous avez le droit de laisser mûrir.

Avancer, *sans forcément en faire plus.*

La tentation est forte de remplir le vide au plus vite : une activité, une formation, un chantier, un agenda plein. Parfois, c'est juste. Parfois, avancer, c'est d'abord ralentir, récupérer, choisir ou renoncer.

Ce qui redonne de l'élan est propre à chacun. Cochez ce qui vous attire, sans vous engager :

- ☐ Transmettre : ce que je sais, ce que j'ai appris.
- ☐ Créer : avec mes mains, des mots, des couleurs, de la musique.
- ☐ Apprendre : une langue, un savoir-faire, un sujet laissé de côté.
- ☐ M'engager : une cause, une association, mon quartier.
- ☐ Entretenir mes liens : les amis perdus de vue, la famille élargie.
- ☐ Ralentir : ne rien prévoir pendant un temps, et voir ce qui vient.
- ☐ Autre chose :

Un petit essai pour ce mois-ci, juste pour moi

Il arrive que les projets rêvés depuis des années motivent moins que prévu, une fois possibles. Ce n'est pas un échec. C'est une information.

Il n'y a pas de nid vide réussi à copier. Il y a le vôtre, à inventer.

Les dates *qui reviennent*.

Le manque ne se répartit pas également dans l'année. Il revient plus fort à certains moments : la rentrée, les anniversaires, les fêtes, le dimanche soir, le jour où il repart après une visite.

	Ce que je ressens, d'habitude	Ce que je prévois, pour moi
La rentrée		
Son anniversaire		
Les fêtes de fin d'année		
Quand il repart, après une visite		
Un autre moment :		

Quand vous vivez à l'étranger, la distance s'ajoute au départ : un décalage horaire, des visites plus rares, un voyage à organiser. Ces moments méritent d'être pensés à l'avance, eux aussi.

Une date pour relire ce carnet : / /

Prévoir un moment difficile ne l'efface pas. Cela évite seulement qu'il vous prenne entièrement par surprise.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous savez mieux ce qui vous manque, ce que vos réflexes protègent, et ce que vous avez envie d'essayer. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas ce que ce départ réveille d'autre : un départ plus ancien, une question de couple, le temps qui passe. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on prend le temps de regarder ce que ce passage a changé pour vous, ce qui vous manque, et ce qui pourrait donner du sens à cette nouvelle période. Je ne vous dirai pas comment être le parent d'un adulte, ni quoi décider pour votre couple. Ces choix vous appartiennent.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent rencontré des parents qui s'en voulaient d'être tristes : "Il va bien, il est heureux, je devrais être contente." Les deux étaient vrais en même temps, la fierté et le manque. Ce qui les aidait le plus n'était pas de remplir le vide au plus vite. C'était de regarder ce que ce rôle leur donnait chaque jour, et ce qu'ils voulaient en garder, pour eux.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Passage à la retraite : quand le temps libre déstabilise au lieu de libérer

coralinebourdageau.com/articles/passage-a-la-retraite

Crise de la quarantaine : quand on remet tout en question

coralinebourdageau.com/articles/crise-du-milieu-de-vie

Le carnet gratuit « Partir ou rester ? »

coralinebourdageau.com/ressources/partir-ou-rester

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Ces lignes écoutent aussi les proches inquiets.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, à la place du 15, du 17 et du 18

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, jour et nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 800 HOPE, ligne de soutien confidentielle

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 écoute violences conjugales, gratuite et confidentielle

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.