



PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Vos enfants s'en vont... que vous le vouliez ou non!

Les « baby-boomers » ont révolutionné chaque stade de la vie depuis qu'ils ont atteint l'âge adulte vers la fin des années 1960. De nos jours, un grand nombre d'entre eux sont sur le point d'amorcer une nouvelle étape de leur vie : celle où leurs enfants quittent le nid familial, que ce soit pour poursuivre leurs études, pour habiter dans leur propre maison ou pour fonder une famille. Bien qu'il soit naturel que le début du stade du « nid vide » entraîne un sentiment de tristesse chez de nombreuses femmes (et chez certains hommes), un grand nombre de personnes de cette génération « MOI » profitent de cette occasion pour chercher de nouvelles manières de célébrer ce « MOI ». Cependant, il y en a d'autres qui sont exposées au syndrome du nid vide.

Le syndrome du nid vide réfère à l'état psychologique et émotionnel qui affecte principalement les femmes après que leur dernier enfant ait quitté la maison. Les parents peuvent se sentir dépassés par leurs sentiments de perte et de tristesse. De plus, pour de nombreuses femmes, ce stade de la vie coïncide avec la ménopause et les demandes croissantes d'attention des parents et aînés en matière de soins. Ces événements naturels de la vie peuvent accentuer le sentiment de deuil.

La vie ne s'arrête pas. Le changement est inévitable. Vous avez des choix à faire. Vous pouvez tenter de résister au changement, garder une humeur dépressive en restant dans le passé et courir le risque de faire une dépression, ou vous pouvez décider d'accepter le changement, d'en profiter, de vous y adapter, et de commencer à voir les nombreuses manières dont vous pouvez jouir de la vie et vous accomplir.

Il n'est pas facile d'accepter le changement. Le départ des enfants déclenche souvent une importante transition dans la vie; il pave la voie vers quelque chose de très différent de tout ce

que vous avez connu au cours des 18 dernières années ou plus. Cette transition consiste en une série de processus psychologiques menant à l'acceptation du nouveau stade de la vie et à l'adaptation à celui-ci.

Cette période commence par la reconnaissance et le deuil de plusieurs pertes, par exemple : présence d'enfants à la maison, train-train familial, réunions de l'association parents-professeurs, peut-être même votre propre jeunesse. Il est important que vous preniez le temps de reconnaître le temps et l'énergie que vous avez investis dans votre famille. Ce stade peut être l'occasion de renouer avec votre partenaire de façon romantique ou affectueuse, ou cette période pourrait révéler que votre couple ne fonctionne plus aussi bien qu'avant et qu'il serait important d'obtenir des services de counseling. Si vous êtes célibataire, le stade du nid vide peut vous donner l'élan dont vous avez besoin pour établir de nouvelles relations.

Lorsque vous aurez accepté que votre famille a grandi, vous pourrez redéfinir qui vous êtes et reprendre contact avec des parties de vous qui ont été mises en veilleuse durant les années que vous avez consacrées à votre famille. Prenez le temps de penser à vous : comment voulez-vous passer cette prochaine étape excitante de votre vie? Par exemple, plutôt que de devoir acheter une nouvelle paire de patins ou de souliers à votre enfant, vous pouvez désormais vous permettre de vous inscrire à un cours d'histoire de l'art ou à des leçons de golf. Au lieu de devoir conduire des adolescents à leur pratique de soccer, vous avez maintenant le temps de vous réunir avec des amis en vue d'un match de tennis suivi d'un souper. Pensez aussi comment vous pourriez contribuer à la société en investissant un peu de votre temps pour une bonne cause.

À mesure que vous vous adaptez au stade du nid vide, vous vous rendez compte que votre rôle de parent n'est pas terminé. Vous êtes simplement en train de réorganiser votre relation avec vos enfants qui sont devenus de jeunes adultes. Mordez dans la vie et profitez du temps que vous avez pour « MOI ».

Les conseils suivants vous aideront à profiter du stade du nid vide :

- Acceptez ce stade de la vie en reconnaissant vos pertes, puis en évaluant et en concrétisant les nouvelles possibilités qui s'offrent à vous.
- Gardez un contact régulier avec vos enfants (p. ex. appels téléphoniques toutes les semaines, séance MSN). Assurez-vous que ce contact soit acceptable pour vos enfants adultes.
- Participez à des activités régulières (p. ex. golf, peinture, musique).
- Faites du bénévolat pour une cause qui vous tient à cœur.
- Approfondissez la relation que vous avez avec votre partenaire. N'hésitez pas à obtenir des services de counseling si nécessaire.
- Consultez votre médecin si vos symptômes de ménopause nuisent à votre qualité de vie.
- Il est possible que vos parents aient besoin d'une partie, mais non de la totalité, de votre temps libre. Faites appel aux ressources familiales et externes à votre disposition pour vous aider à prendre soin d'eux.
- Imaginez votre vie dans 2 ans, puis mettez en œuvre un plan pour réaliser vos projets.
- Faites de votre santé (physique, émotionnelle, sociale, financière et sexuelle) votre priorité.

Les conseillers de **votre programme d'aide aux employés** peuvent vous aider à faire les premiers pas essentiels pour surmonter vos sentiments de perte et de tristesse en discutant avec vous de vos préoccupations et en vous aiguillant vers l'aide appropriée. **Nous sommes à votre service 24 heures par jour, 7 jours par semaine.**

Pour une consultation confidentielle, composez le **1-800-268-7708**. Un service pour malentendants est également offert au **1-800-567-5803**.

Article soumis par Claire Sutton, M.A., RCC, CEAP