

## Quand les enfants s'en vont

Comme dans le film « Mon bébé », dont Sandrine Kiberlain tient le rôle principal, un jour, le petit dernier quitte le foyer familial... Ce « syndrome du nid vide » est une période de transition souvent difficile pour les parents, mais qui peut aussi leur offrir un tremplin vers un nouveau départ.

Par Ségolène Barbé, photo Philippe Quaiasse.

Sandrine Kiberlain a posé pour notre magazine, à Paris, le 14 février dernier.







Thaïs  
Alessandrin et  
Sandrine  
Kiberlain dans  
« Mon bébé », de  
Lisa Azuelos.

« **M**es chers parents, je pars, je vous aime, mais je pars. Vous n'aurez plus d'enfant, ce soir... » Si certains jeunes ressentent une sorte d'ivresse à l'heure de quitter le foyer familial, comme le chantait Michel Sardou dans son célèbre *Je vole*, leurs parents, eux, accusent parfois le coup. Plus d'un tiers d'entre eux, en majorité des femmes, connaîtraient même un « syndrome du nid vide ». Une déprime qu'a traversée Lisa Azuelos et dont elle a fait la matière de son nouveau film, *Mon bébé*, en salle le 13 mars.

### « Mon mari était ravi mais moi, j'ai eu plus de mal »

« Mes deux aînés avaient déjà quitté la maison, raconte la réalisatrice, et lorsque ma fille de 17 ans – Thaïs, qui joue son propre rôle dans mon film – a décidé de partir étudier au Canada, j'ai ressenti ce vide. Pendant vingt-cinq ans, je m'étais investie à fond dans ma fonction de mère, et d'un coup, tout un pan de ma vie n'existait plus, il fallait que je me réinvente un nouveau moi. C'est un peu comme lorsqu'on se retrouve brutalement au chômage. Le syndrome

du nid vide, c'est un chômage de maman. » Aussi occupées soient-elles, bien d'autres femmes ont éprouvé, comme elle, ce sentiment d'inutilité et d'abandon lorsque leurs petits ont quitté le nid. « Ma fille et mon fils sont partis quasiment en même temps, à 23 et 21 ans. Mon mari était ravi que les enfants s'en aillent mais, moi, j'ai eu plus de mal. Il n'y avait plus cette énergie, ce rythme quotidien. Je me suis alors beaucoup interrogée sur ce que serait mon rôle désormais », se souvient l'animatrice et productrice de télévision Cendrine Dominguez, qui a coécrit une enquête sur le sujet (*Trois petits tours et puis les enfants s'en vont...*, avec Coco Khalfon, Lattès, 2014).

Sur Internet, beaucoup de femmes se confient sur ce moment de flottement où elles se sentent seules et incomprises. « L'entourage a peu de compassion pour cette douleur. Mes amis me disent : "Mais tu ne souhaites tout de même pas en faire un Tanguy ?" Non, bien sûr, mais cela fait mal quand même », s'émeut Katte, une mère célibataire belge, qui s'épanche sur YouTube. Pour l'essayiste Brigitte Bloch-Tabet, auteure de *Lorsque l'enfant s'en va* (Chiron, 2002), qui fut l'une des premières en France à évoquer

ce syndrome du nid vide – mentionné aux Etats-Unis dès les années 1970 –, les symptômes de ce « baby blues à retardement » peuvent être très divers. « Il se traduit parfois par des problèmes cutanés ou digestifs, voire beaucoup plus graves, explique-t-elle. Autrefois, les femmes consultaient leur généraliste pour un mal-être diffus, sans penser à faire le lien avec le départ de leur enfant. Mettre un nom sur ce syndrome permet déjà de mieux l'affronter. »

Petite déprime passagère ou vraie crise existentielle de milieu de vie... Cette étape symbolique a des répercussions différentes selon le contexte dans lequel elle s'inscrit. Les femmes qui ne travaillent pas et qui ont tout misé sur la maternité se retrouvent bien sûr les plus dépourvues. Beaucoup sont aussi confrontées au même moment à la ménopause, qui bouscule leurs hormones, leur humeur et l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. « Lorsqu'elles n'ont plus leurs règles, certaines femmes ont l'impression de ne plus servir à rien, de perdre une part de leur féminité. Si, en plus, leurs enfants s'en vont, elles sont en même temps dépossédées d'un rôle dans la société », estime l'écrivaine Sylvie Le Bihan, qui questionne l'amour maternel dans son nouveau roman, *Amour propre* (Lattès).

### Un moment de vérité pour le couple

Et les hommes dans tout cela ? S'ils sont en général moins affectés, ils peuvent aussi connaître un passage à vide. « Le départ des enfants réactive parfois chez eux une angoisse latente liée à des séparations mal vécues dans le passé : la perte précoce d'un père ou d'une mère, une rupture amoureuse, une séparation d'avec ses propres parents qui a laissé un goût amer... » explique Béatrice Copper-Royer, psychologue et auteure de *Le Jour où les enfants s'en vont* (Albin Michel, 2012). Lorsque le nid se vide, c'est aussi un moment de vérité pour le couple. Il se retrouve dans un face-à-face qui, pour peu que la retraite s'en mêle, peut devenir explosif. En dix ans, le nombre de divorces de sexagénaires et plus a augmenté de 75 % (ministère de la Justice, 2016). « Les enfants sont un ciment qui permet au couple de tenir la route, poursuit la psychologue. Après leur départ, certains se rendent compte qu'ils n'ont plus de raisons de continuer ensemble. Ce sont le plus souvent les femmes qui partent. A 55 ou 60 ans, elles ont l'impression que leur vie n'est pas du tout terminée et veulent parfois redémarrer autre chose. » En France, les jeunes quittent le nid familial en moyenne à 24 ans, soit un peu plus tard qu'il y a dix ans, où le départ du foyer se faisait à un peu plus de 23 ans, et un peu plus tôt que la moyenne



Les heureuses années, quand le nid était au complet...



**« Nous sommes une génération qui s'est beaucoup impliquée pour ses enfants. Ils sont un peu devenus nos amis »**

Lisa Azuelos, 53 ans, réalisatrice de « Mon bébé »

européenne, qui est de 26 ans (Eurostat, 2019). Pour les parents, plus ce départ est précoce ou soudain, plus il est compliqué à vivre. « Je n'ai rien vu venir. Du jour au lendemain, ma fille a arrêté ses études pour aller parcourir le monde. Cela a réveillé beaucoup de peurs en moi », se souvient Danièle Chiron, naturopathe, qui aide les parents à surmonter ce cap difficile grâce à des thérapies de « libération émotionnelle ». Si les enfants partent plus loin qu'autrefois – un jeune sur trois fait ses études à l'étranger (Campus ...

... France, 2016) –, les parents sont aussi plus anxieux à l'idée de leur lâcher la bride. « La génération des 15-25 ans est bien plus contrôlée par ses parents qu'eux-mêmes ne l'ont été par leurs propres parents, assure Béatrice Copper-Royer. Nous vivons dans une société de la précaution, où nous sommes beaucoup plus informés des dangers, des risques, ce qui génère une forte anxiété parentale. »

### L'enfant est l'objet de tous les espoirs

De nouvelles configurations familiales créent aussi des liens plus fusionnels : femmes qui font un enfant « toutes seules », parents de famille déjà nombreuses qui décident d'avoir un « petit dernier » à la quarantaine, mères ou pères célibataires qui jouent à fond la carte de la complicité... « Notre génération s'est beaucoup impliquée pour ses enfants. Ils sont un peu devenus nos amis », remarque la réalisatrice Lisa

**« J'ai intitulé un chapitre de mon livre "Comment chasser son enfant"! L'idée est de le responsabiliser petit à petit »**

Brigitte Bloch-Tabet, essayiste

Azuelos, qui a élevé seule ses trois enfants. Plus choyé qu'autrefois, l'enfant est l'objet de tous les espoirs : on l'aide à déployer ses talents, on s'inquiète pour ses études... « J'ai croisé des mères qui, aux réunions parents-profs, connaissent mieux le programme que les professeurs, qui bachotaient avec leurs ados d'une manière incroyable. Lorsqu'on vit à ce point-là pour eux, on a ensuite beaucoup de mal à les lâcher », analyse la romancière Sylvie Le Bihan qui, pour sa part, a poussé sa fille à partir lorsqu'elle a estimé que le moment était venu.

Puisque le départ des enfants est dans l'ordre des choses, mieux vaut essayer de l'anticiper plutôt que de le subir. « J'ai intitulé un chapitre de mon livre "Comment chasser son enfant", s'amuse Brigitte Bloch-Tabet. L'idée est de le responsabiliser petit à petit, de le laisser faire le ménage dans sa chambre, de lui apprendre à se débrouiller avec les papiers, de ne pas trop le chouchouter en remplissant le frigo. »

**« Je voyage davantage, je m'occupe de moi »**

Se préparer au nid vide, c'est aussi se préserver une vie professionnelle, amoureuse, amicale... et se laisser le temps de retrouver un équilibre après le départ des enfants. « Je voyage davantage les week-ends, je m'occupe de moi, je fais des stages de développement personnel, de méditation, confie Lisa Azuelos. Sur le plan affectif, c'était difficile d'être à la fois une femme et une mère. Il y en a toujours une qui mange l'autre. Maintenant que ma petite dernière est partie, je peux redonner une place plus centrale à ma vie de femme. » Une libération progressive qu'il faut apprivoiser. « Petit à petit, on se rend compte qu'on a moins de contraintes : une forme de légèreté peut s'installer mais elle n'est pas immédiate, prévient Béatrice Copper-Royer. Si les enfants prennent leur place dans le monde, c'est le signe qu'on a fait du bon boulot, qu'on a réussi à les accompagner sur le chemin de l'autonomie. » Leur faire confiance, c'est finalement le plus beau cadeau à leur offrir le jour de leur envol. Comme dit le proverbe, on ne peut donner que deux choses à ses enfants, des racines et des ailes. ■



Face à Sandrine Kiberlain, Thaïs Alessandrin, qui est, dans la vie réelle, la fille de la réalisatrice Lisa Azuelos.