



HAL
open science

Le syndrome du nid vide, où l'impact du départ des jeunes adultes sur le couple parental

Simruy Ikiz

► **To cite this version:**

Simruy Ikiz. Le syndrome du nid vide, où l'impact du départ des jeunes adultes sur le couple parental. Être parents d'adolescents, Université Paris 13; Florian Houssier; Simruy Ikiz, Feb 2024, Aubervilliers (Campus Condorcet), France. hal-04602770

HAL Id: hal-04602770

<https://hal.science/hal-04602770>

Submitted on 5 Jun 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Le syndrome du nid vide, où l'impact du départ des jeunes adultes sur le couple parental

Simruy IKIZ

Maître de conférences à l'Université de Poitiers, Trésorière adjointe du Collège International de l'Adolescence (CILA), Secrétaire Adjointe de la Société du Rorschach et des méthodes projectives de langue Française et Réseau méthodes projectives et psychanalyse, Responsable Web de L'Association internationale Interactions de la Psychanalyse (A2IP), simruyikiz@gmail.com , 0658870557

Introduction

Quand nous pensons à l'adolescence, nous nous intéressons surtout à la manière dont les parents répondent aux changements que vivent leurs enfants et leur rôle dans le processus adolescent. Les parents doivent survivre, ils sont censés se laisser faire attaquer par leur adolescent, ils doivent maintenir leur cadre tout en valorisant l'autonomie psychique de leur enfant. Winnicott nous dit que si l'enfant doit devenir adulte, ce passage s'accomplit sur le corps mort de l'adulte. Jean Guillaumin parle des imagos morts-vivants. Et quant à Philippe Gutton, nous pensons avec les termes d'obsolescence.

Nous savons aujourd'hui que l'adolescence d'un enfant réactive les conflits du processus adolescent de ses parents. P. Gutton nomme cela « la folie pubertaire parentale normale ». Cette folie normale constitue déjà une crise importante pour le couple parental et demande un réaménagement.

Cet adolescent, après avoir mis le feu pubertaire dans sa maison, finit par partir. Comment penser alors à ce couple parental **d'abord attaqué, zombifié et devenu obsolète**, et qui se retrouve maintenant seul, abandonné.

Je vais vous parler du « syndrome du nid vide ». Pour cette intervention j'ai rencontré trois mères entre 55 et 65 ans qui ont répondu à mes annonces. Dans mon annonce, je ne visais pas forcément les mères, mais aucun homme ne m'a contacté pour partager son vécu. Avec chaque sujet, j'ai eu un entretien d'environ une heure, pendant lequel je les ai invités à me parler de l'histoire de leur couple à diverses étapes de leur vie.

L'apport théorique

Quand je me suis intéressée à ce sujet, j'ai d'abord retrouvé une publication du ministère de la Justice datant de 2016, qui montre que le taux de divorces chez les sexagénaires a augmenté de 75%. Ensuite, j'ai consulté de nombreux articles dans des médias grand public qui établissent des liens entre le syndrome du nid vide et la ménopause. Certains auteurs en

développement proposent de considérer le syndrome du nid vide comme un second baby-blues et comparent ce moment au « syndrome du nid trop plein » ou à la tanguification. Sur Internet, de nombreux articles portent des titres tels que « Dépasser le SNV et se reconstruire » ou « 7 clés pour affronter le SNV ». Ces articles sont principalement dédiés aux femmes, comme si les pères n'étaient pas affectés par le départ de leurs enfants.

Quand, plus sérieusement, je me suis penché sur la littérature psychanalytique, les théories sur le couple, la parentalité interne, ainsi que les articles sur les parents des adolescents m'ont plus aiguillée pour penser à ce syndrome du nid vide.

Nous savons aujourd'hui que le couple, c'est plus que l'addition de deux personnes, constitue une entité psychique. Chaque partenaire arrive dans le couple avec son objet-couple intériorisé à partir de son histoire infantile. Aux rencontres des objets-couples de chacun, le couple se construit autour d'un projet plus ou moins explicite. Le lien conjugal s'établit alors, à la fois comme **organisateur génitale** et comme **défense**. D'une part le lien demande la reconnaissance de l'autre comme un autre différencié et érotisé et d'autre part, il se construit sur les collusions et le pacte dénégatif. D'après Willie, les collusions sont des scénarios interactifs et fantasmatiques commun qui appuient sur la base des conflits non résolus au sein du couple. Quant au pacte dénégatif de Kaes, il renvoie également à cette valeur à la fois défensive et structurante du lien dans le couple. Le lien est établi sur la base de ce que le couple nie ou dénie : un barrage commun aux matériaux refoulés.

Au sein du couple, nous avons donc dans un premier temps la période dite de « lune de miel », qui grâce aux mécanismes de régression et d'idéalisation, rapproche le couple et crée l'illusion de retrouvaille du paradis perdu. Puis arrive le moment de la crise, donc de la désillusion, qui nécessite que le couple puisse accéder **à la différenciation et se réorganiser**. À partir de ce moment, il existe plusieurs moments de crise dans le couple où se rejoue et se négocient des scénarios infantiles et adolescentes. Plusieurs crises correspondent aux plusieurs remaniements importants de la vie : accès à la parentalité, l'adolescence des enfants, la retraite, le départ des enfants et ainsi de suite. D'après Eiguer, les crises font apparaître des aspects et des conflits non résolus des couples. Les difficultés rencontrées au sein d'une crise suscitent un mouvement vers la création à tel point qu'on peut se demander si la vie du couple n'en a pas besoin pour évoluer.

Dans le cadre de cette intervention, je souhaite surtout souligner l'importance du processus de différenciation au sein de l'appareil psychique familiale.

Pour Didier Houzel, dans le processus de parentification, les parents sont amenés à revivre intérieurement des épisodes de leur propre développement. Ce processus nécessite alors la capacité régressive témoignant une certaine souplesse dans le fonctionnement psychique et la solidité de la contenance psychique.

Cramer souligne quant à lui que le projet d'enfant cherche, « non, pas à se séparer des imagos parentaux mais tout au contraire à retrouver l'amour parental dont persiste la nostalgie ». En effet, je pense qu'il s'agit là, la différence la plus importante entre les notions de séparation et de la différenciation. Le processus de différenciation, au cœur du processus adolescent, ne vise pas une séparation ou un véritable deuil vis-à-vis des imagos parentaux, mais au contraire la continuité d'un lien grâce à la désérotisation et la désidérialisation de ce lien.

L'entrée en adolescence des enfants constitue une crise importante pour le groupe familial. Ce moment de crise met à l'épreuve le sentiment de « compétence parentale ». Je n'oublierai jamais ce que la maman épuisée d'une adolescente que je suivais m'avait dit un jour : Je savais que les adolescents allaient nous attaquer dans notre fonction parentale, mais je ne m'y attendais pas qu'ils allaient nous attaquer personnellement. ».

Gutton définit cette période comme « la folie pubertaire parentale normale » qui doit donner lieu à une obsolescence parentale. En effet, les parents doivent se laisser devenir un objet inadéquat pour accompagner le travail de désidérialisation en cours. Il nomme ce travail également comme la mort génitale du parent, ce qui n'est pas trop enchantant sûrement pour ce dernier. Dans le cas où les parents sont insuffisamment obsolètes, une nouvelle exigence narcissique peut s'ajouter au processus adolescent sous forme de la séduction narcissique parentale. Pour Gutton, la capacité d'obsolescence parentale dépend de la capacité des parents d'une part à représenter l'objet hors de sa présence psychique et d'autre part à être seul. Pour Pascal Roman cette période réactive les deuils passés des parents, au regard de leur propre résolution adolescente de perte de l'infans.

Pour que le parent puisse devenir un objet inadéquat, sans que cela constitue une blessure narcissique importante, nous avons vu qu'il ne suffit pas que le parent ait accès à ces capacités psychiques seul, mais que le couple parental puisse accueillir la crise dans leur couple et accéder à une nouvelle organisation. L'adolescence réactivant surtout une conflictualité

autour de la dépendance et de la différenciation, nous pouvons nous attendre que si le couple dans ses pactes inconscients se défend des difficultés de différenciation au sein de leur propre histoire familiale, l'adolescence de leurs enfants et surtout leur départ du nid familial peuvent constituer une crise insurmontable.

Mme L. et Mme D.

Madame L., 56 ans, me contacte suite aux affiches que j'ai diffusées sur des réseaux sociaux. Elle est divorcée depuis quelques années et vit seule, profitant de "sa liberté". Elle accepte de me rencontrer car elle a des enfants qui travaillent dans le domaine de la recherche, et elle est contente de pouvoir aider. Madame L. a quatre filles, dont une issue d'une relation qui a duré quelques mois, quand cette dernière avait vingt ans.

Mme L. rencontre son mari rapidement après sa séparation avec son ex-compagnon. À l'époque, elle est en froid avec sa famille à cause de ses choix précédents en matière de partenaires. "C'étaient des Bad Boys", Monsieur L était différent, il avait un emploi stable, des revenus satisfaisants, et il représentait pour Mme L. une sécurité financière. "Il correspondait aux critères de sélection de mes parents", dit Mme L. C'était alors un "coup de foudre". Ils se sont tout de suite bien entendus. Monsieur L a rapidement adopté la fille de Mme L. et ils se sont mariés. Cette union a également permis à Mme L. de se réconcilier avec ses parents. Mme L. vient d'une famille de six personnes. Dans sa famille, les filles sont perçues comme "incapables", donc il faut les marier à des hommes.

Le couple connaît rapidement d'importantes disputes. Selon Mme L., le couple commence à se dégrader après l'arrivée de leur premier enfant en commun. Les chantages affectifs commencent par des menaces de garde d'enfant si Mme souhaite partir : "Il y avait déjà des choses dysfonctionnelles, mais la naissance de notre enfant biologique à tous les deux a mis tout cela en lumière." Les autres enfants sont surtout le désir de Mme L., qui souhaitait avoir une grande famille. Monsieur L ne souhaitait pas d'autres enfants, mais il a fini par céder.

Mme L. décrit l'adolescence de leurs filles comme une période assez calme par rapport à ce qu'elle a pu expérimenter dans sa propre famille. Certes, il y avait de petits moments de conflits, mais c'étaient des filles sérieuses qui préféraient travailler plutôt que de sortir s'amuser. Mme L. les encourageait à sortir plus et à s'amuser. Tandis que Monsieur L était plus protecteur et s'inquiétait des garçons.

Le début de l'adolescence des filles coïncide avec une période compliquée dans la vie professionnelle de Monsieur L. Celui-ci travaillait jusqu'alors dans l'entreprise familiale, mais a dû à ce moment-là devenir le chef d'entreprise et remplacer le rôle de son propre père. Mme L. définit la famille de son mari de manière similaire à sa propre famille, avec un père imposant qui prend toute la place et qui dévalorise sa femme et ses enfants. Monsieur L. commence à avoir du mal à trouver sa place au travail et à la maison, où il se sent exclu et diminué. À la maison, il avait l'impression d'être dévalorisé et rejeté par cinq femmes, et au travail, il était écrasé sous la pression d'être à la hauteur des attentes de son père. Monsieur L. trouve alors une échappatoire dans les addictions. Au moment où ses filles entrent en adolescence, il commence à s'éloigner et à devenir agressif au sein de la famille.

Le départ des enfants n'a pas amélioré pas la situation. Mr L s'est senti abandonné et rejeté, tandis que Mme L profitait encore des enfants qui lui restaient à la maison, même si le départ des aînés la rendait nostalgique de temps à autre. Mme L dit avoir toujours valorisé l'autonomie et l'indépendance dans l'éducation de ses filles, en particulier l'indépendance financière, pour qu'elles ne soient jamais dépendantes d'un homme. Elle était donc contente de les voir partir à l'université. Mme L se dit alors : "Quand les enfants partiront de la maison, moi aussi je partirai."

L'état du couple continue à se détériorer avec les départs des enfants, et les disputes du couple commencent à créer des tensions entre Mme L. et ses filles. Elle prononce alors la phrase qu'elle s'était toujours promis de ne pas prononcer pour ne pas reproduire le fonctionnement de ses propres parents : "Si ça ne te convient pas, tu pars."

Cela accélère le départ de sa troisième fille.

Mme L. commençait alors petit à petit à réinvestir des activités qu'elle avait délaissées avec la naissance de ses enfants. Elle sort davantage avec ses amis, suit des formations pour son travail. Tandis que Monsieur L se renfermait de plus en plus, et pensait que tous ses enfants l'abandonnaient. Lorsque la dernière entre au lycée, Mme L. quitte la maison. Dans un premier temps, elle reste proche de la maison pour une garde alternée, mais par la suite, elle déménage à l'autre bout de la France. Mme L. avait eu un coup de cœur pour cet endroit lorsqu'elle avait 13 ans, pendant des vacances scolaires avec ses propres parents. Elle a donc souhaité profiter de sa liberté et de son indépendance durement acquise à cet endroit, qui lui rappelle sa propre adolescence.

Quand Mme L. quitte son mari, sa relation avec sa propre famille redevient conflictuelle : elle n'est plus une femme aux yeux de son père, mais un enfant. Elle doit donc manger à l'écart de la table et dort dans le dortoir avec les enfants. Aujourd'hui, Mme L. ne parle plus ni à son ex-mari ni à son père. Elle pense qu'elle n'a pas souffert du fameux syndrome du nid vide, contrairement à son mari. Le départ des enfants lui a également permis de quitter le nid.

Nous constatons que les conflits familiaux au sein du couple éclatent avec l'adolescence de leurs enfants. En effet, les deux parents sont encore trop pris dans leur propre processus de différenciation vis-à-vis de leurs propres familles respectives. L'adolescence et le départ de leurs enfants relancent ce processus en souffrance dans le couple et nécessitent une séparation physique faute d'accéder à un travail de différenciation psychique.

Mme D. a 55 ans. Elle habite actuellement avec son mari et leurs 5 enfants sont tous partis de la maison depuis 3 ans. Ils ont tous décidé de partir après le baccalauréat pour poursuivre leurs études, soit à l'étranger, soit dans une autre ville. Mme D. rencontre son futur mari quand elle a 14 ans. C'est le coup de foudre, comme s'ils étaient aimantés. Le couple dure dans le temps et décide qu'ils se marieront dès que l'un d'eux aura un travail. Mme D. trouve un travail en Italie pendant que Mr. D. fait son service militaire. À l'âge de 22 ans, Mme D. rejoint Mr. D. en France à la naissance de leur premier enfant. Après la naissance du deuxième, Mme arrête de travailler et reste à la maison pour s'occuper de ses enfants.

Mme D. décrit l'arrivée des enfants comme un moment de grande joie et de fierté. Pour elle, il n'y a aucune ambivalence : tout était parfait, le couple était prêt et heureux. Toutefois, quelques années plus tard, lorsque le couple a leur 4e enfant, les choses commencent à se détériorer. Mr D. est souvent loin pour son travail et Mme D. se sent submergée par les enfants à la maison. Le couple consulte un conseiller conjugal et Mme décide de reprendre ses études pour faire autre chose que s'occuper des enfants. Quelques années plus tard, même si Mr continu à être souvent loin pour son travail, le couple se sentant rassuré par leur stabilité, décident d'avoir un autre enfant.

Mme D vient d'une famille de 8 enfants. Son père est décédé alors qu'elle était encore bébé et sa mère est décédée lorsqu'elle était jeune adulte. Depuis le décès de sa mère, Mme D. n'a plus aucun contact avec sa famille, qu'elle décrit comme toxique et mortifère. Quant à la famille de son mari, il a une sœur et un frère qu'il n'a jamais connus car ce dernier est décédé avant sa

naissance. Mme D. souligne également le caractère mortifère lorsqu'elle parle de leurs familles respectives.

Lorsque je lui demande comment s'est passée l'adolescence de leurs enfants, Mme D. dit que tout s'est très bien passé. Les 5 enfants ont suivi les uns après les autres avec peu d'années d'écart. Ils étaient des adolescents sages et travailleurs, ils n'ont pas eu « une adolescence difficile ». Cependant, l'adolescence des enfants coïncide avec une période difficile pour Mr D., qui traverse une crise dans son entreprise. M. D. travaille donc davantage et s'investit moins dans la vie quotidienne de la famille.

Le départ des enfants se succède d'une année à l'autre. Ils partent tous à l'âge de 17-18 ans. Le parcours du troisième enfant marque toute la famille. Celui-ci part à l'étranger et échoue lors de son premier semestre, ce qui entraîne son renvoi définitif de l'université. Les parents exigent alors qu'il trouve un stage dans les 10 jours à venir et qu'il termine son année à l'étranger tout en cherchant une nouvelle formation à intégrer à la rentrée prochaine. Mme D. pense que cette réaction a servi de leçon à toute la fratrie et que leur fils a pu prendre conscience de ses actes. Il est devenu un homme grâce à cette expérience. Pour le reste des enfants, le message "ne reviens pas à la maison" était très violent. Les enfants ont alors créé une blague pour lutter face à la violence de ce rejet parental. Chaque fois que cette période est évoquée, ils crient : « Il est renait ».

Selon Mme D., à chaque fois qu'un enfant quittait la maison, le frère ou la sœur suivant s'épanouissait en assumant le rôle de l'aîné. Ainsi, chaque départ avait une fonction positive au sein du foyer. Le dernier enfant a alors demandé à avoir un chien pour pouvoir expérimenter ce rôle. Par la suite, les deux chiens ont tenté de combler le vide laissé par le départ des enfants.

Le départ du dernier enfant a donné lieu à une grande crise dans le couple. Au début, M. et Mme D. se sont sentis euphoriques : ils étaient libres, ils pouvaient faire ce qu'ils voulaient, ils n'avaient plus à être des exemples. Cependant, cet état quasi maniaque n'a duré que trois mois. M. D. s'est effondré et a fini par quitter la maison. Son but n'était pas de quitter Mme D., mais leur cohabitation était devenue impossible en raison des tensions dans leur couple. Selon Mme D., il fallait qu'il parte. Il a donc loué un studio et rentrait les week-ends "comme un petit garçon chez sa maman", d'après les mots de Mme D. pendant ce temps, Mr D. s'est noyé dans le travail, il était, je cite encore, "un zombie". Cet état inquiétait énormément les enfants,

surtout le dernier qui vivait très mal l'état de son père suite à son départ. Mme D. décrit cette période comme un tsunami, durant laquelle sa vie s'est effondrée. Elle irait même jusqu'à dire qu'elle a souffert encore plus que lorsqu'elle a perdu sa maman. Au bout d'un an, Mme D. demande à son mari de choisir : soit il rentre, soit ils divorcent. Le couple a consulté à nouveau un conseiller conjugal et cette fois-ci encore, c'est Mme D. qui a fini par apporter des changements dans sa vie professionnelle. Elle dirait qu'elle est devenue plus tolérante envers son mari.

Quand Mme D. revient sur cette période, elle dit qu'au final, cette période était nécessaire. Pendant cette année, elle a réussi à tenir bon en se disant qu'à la fin, elle aurait un homme qui se sentirait bien dans sa peau et qui saurait qui il est. Ce fantasme n'est pas sans rappeler le mythe familial de l'enfant exilé construit autour du troisième enfant de la famille qui est revenu grandi de sa punition. Dans le discours de Mme D. chaque absence et défaillance de l'objet doit avoir une fonction positive pour ne pas déclencher des angoisses d'abandon.

Le départ des enfants déclenche chez Mr D. un remaniement identificatoire : "Qu'est-ce que je vais devenir ? Je ne suis plus le père. À quoi je vais servir ?" Aujourd'hui, Mr. D. reste toujours en retrait et continue de se noyer dans le travail. Il a tendance à s'isoler lors des sorties avec ses enfants et ne les appelle jamais de lui-même.

En effet, le couple D. semble s'être uni dès le début de l'adolescence autour d'un pacte qui leur a permis d'ignorer les difficultés qu'ils ont dû affronter au sein de leurs familles respectives. À plusieurs reprises, le couple a été menacé de séparation. Pourtant, cette séparation était impossible, car malgré l'absence d'amélioration dans leur communication, le couple D. a perduré. Cependant, la poussée différenciatrice véhiculée par l'adolescence et ensuite par le départ des enfants ébranle le couple et le lien ne parvient plus à contenir tous ces deuils enkystés.

Discussion

Après avoir rencontré Mme L. , Mme. D et Mme M., voici ce qui m'a paru central dans cette trajectoire du couple parentale face au départ des enfants de la maison :

Le premier point constitue le sentiment du rejet que peut ressentir un parent. En effet, se sentir rejeté dans son rôle de parent : « Je ne suis plus parent », semble constituer une blessure narcissique qui réactive un sentiment de perte qui impacte le sentiment de l'identité. En effet, il s'agit de se sentir « exclu » d'un rôle qu'on occupe depuis environ 18-20 ans. Cela nous

amène au premier critère que Gutton avait proposé : pouvoir représenter l'objet en dehors de sa présence physique. Nous pouvons ajouter à cela, la capacité de se sentir concerné par cet objet et la capacité de pouvoir se trouver une nouvelle place dans le lien avec son enfant adulte. **Il s'agit également de la capacité de se laisser désinvestir du parent, en gardant la confiance dans leur lien pour pouvoir réinvestir par la suite un nouveau lien avec les enfants.** Au niveau métapsychologique, il s'agit de la capacité du sujet à accéder à une certaine passivité, qui permet de traiter la perte et accueillir les changements.

Nous voyons dans les cas de Mme L. que les fragilités narcissiques au niveau de perte de fonction parentale des maris font échos aux difficultés de différenciation dans le vécu infantile de Mme L et Mme D.. Le symptôme dépressif porté par les maris, empêche le couple de réinvestir une nouvelle organisation, pour investir des nouveaux objets communs et profiter du temps et de la liberté qu'ils possèdent suite au départ des enfants.

Cette plasticité, cette capacité transformationnelle dans le fonctionnement du couple peut permettre de faire face aux crises et de pouvoir se réorganiser en vue de réinvestir des nouveaux projets communs. Si nous prenons le processus adolescent comme le paradigme des processus de changements et de transformation, est-ce que nous ne pouvons pas penser à la capacité du couple à se réorganiser face aux remaniements existentiels à partir du concept du R. Cahn « liaison-déliation-reliaison ». Le vécu de rupture nécessite la mise en place des mécanismes de restauration. Si le couple réussit à supporter ces moments de déliaison, le dépassement de la crise peut être envisagé. Est-ce que nous ne pouvons pas considérer ces crises conjugales comme des occasions pour le couple de pouvoir traiter ce qui est resté banni par des pactes dénégatifs, resté non résolu dans leur histoire infantile ? Le postulat d'après-coup dans la crise conjugal d'Eiguer suit ce raisonnement. Cette théorie souligne que la crise peut faire apparaître des aspects nouveaux et inédits, une lecture qui remodèle le passé et qui offre une nouvelle issue pour le traitement du conflit psychique. Sous cet angle, la crise devient un moment important, même indispensable pour la maturation du couple.

Il est également question de la place des enfants dans le couple et le lien du sujet face à la solitude et le vide, ce qui nous renvoie au deuxième critère de Gutton, qui est la capacité d'être seul du parent. L'envie de reproduire à l'identique la configuration familiale première, en faisant le même nombre de l'enfant pour ne pas être confronté à la différence, faire des enfants pour essayer de sauver/souder un couple qui a du mal à résister aux crises ou encore

faire des enfants pour contre investir un sentiment de solitude peuvent être des signes qui anticipent les difficultés à venir lors du départ des enfants.

Il reste un dernier aspect que je n'ai pas pu déployer dans mon intervention : il s'agit du devenir grand-parent, je conclurai mes propos rapidement avec le cas de Mme M. :

Conclusion :

Mme M. a 62 ans lorsque je la rencontre. Elle a accepté de me parler de l'histoire de sa famille après qu'une de ses amies, qui est ma collègue, lui ait demandé. Elle n'a donc pas répondu directement à mes annonces. Mme M. habite aujourd'hui avec son mari. Leurs trois enfants sont tous partis de la maison au fur et à mesure. Le couple s'est rencontré pendant leur scolarité. À l'époque, Mme M. faisait des études et M. était à la fin de son cursus. Le couple a dû mettre leur relation en pause lorsque M. M. a terminé ses études et a dû retourner dans sa ville natale en Argentine. Au bout de deux ans, ils ont décidé de poursuivre leur relation. Mme M. a fait une pause dans ses études pour rejoindre Mr M. Ils se marient et font rapidement un premier enfant. À l'arrivée de ce premier enfant, le couple souhaite retourner en France pour que Mme M. puisse reprendre ses études. Ils auront par la suite deux autres enfants avec 2 et 1 an d'intervalle. L'arrivée des enfants est une joie pour le couple, même si l'arrivée de l'aînée suscite des inquiétudes quant à la manière d'être parent. C'est surtout l'adolescence de l'aînée qui est compliquée pour le couple. Cette dernière entretient une relation conflictuelle avec son père, qui s'inquiète beaucoup de ses sorties et de ses fréquentations. Mme M. dirait qu'avec les deux autres enfants, c'était bien plus simple, car le couple était désormais habitué. L'aînée partira donc plusieurs fois à l'étranger, d'abord pour ses études, puis en Espagne pour apprendre la langue paternelle. Elle y vivra également quelques années avant de retourner s'installer en France.

Mme M. ressentait le départ de ses enfants surtout pendant les périodes de vacances : "à chaque fois, il y avait un enfant de moins". Elle dit que le départ de ses aînées était très difficile pour le dernier, qui s'est retrouvé tout seul. Les deux derniers enfants ont choisi des études semblables à leur père. Et leur départ a été plus progressif que celui de leur aînée. La benjamine a fait ses études universitaires tout en vivant chez ses parents, puis elle a pris un studio proche de chez eux pour partager souvent des repas avec eux. Le plus jeune ne prévoyait pas forcément de partir, mais étant donné qu'il s'est retrouvé à l'étranger avec sa copine pendant le confinement, au retour en France ils ont décidé d'aménager ensemble.

Le couple s'est donc retrouvé seul pendant le confinement. Toutefois, Mme M. considère cette période comme "le moment idéal pour prendre du temps pour soi". Le couple a commencé à s'investir dans des activités ensemble, comme la course à pied, les promenades et, une fois que c'était possible, les expositions ou les sorties au cinéma. "Maintenant, nous pouvons faire des choses pour nous", ajoute-t-elle. Même leurs cercles d'amis ont changé. En effet, le couple a commencé à fréquenter d'autres amis, car avant ils privilégiaient les sorties avec des amis ayant également des enfants afin de favoriser les interactions sociales entre ces derniers. Mme M. affirme que de nombreuses choses ont changé, mais qu'elle n'a pas nécessairement ressenti un vide, mais plutôt une transformation.

Selon Mme M., le départ des enfants a beaucoup plus affecté M. M., qui avait besoin de leur présence physique. Il les appelait plusieurs fois par semaine, tandis que Mme M. a des échanges plus espacés, ne souhaitant pas les appeler uniquement pour les appeler. "Pour ma part, j'ai l'impression qu'ils sont à l'intérieur de moi, je n'ai pas besoin de les appeler tout le temps". Le couple n'a pas connu de crise ni de dispute notable. Mme M. affirme que les disputes étaient principalement liées à la présence des enfants et au stress de l'organisation quotidienne.

Un changement majeur dans leur vie explique également l'absence de ce sentiment de vide, selon Mme M. En effet, le couple est devenu grand-parent à la sortie du confinement. "Cela a changé notre vie, cela l'a également comblée", déclare-t-elle. Mme M. est très heureuse d'être grand-mère : elle garde sa petite-fille très souvent et sollicitée par sa fille pour des conseils. Mme M. ne dit jamais non pour garder sa petite-fille, contrairement à sa propre mère qui pouvait être rapidement débordée par ses petits-enfants. Quant à Monsieur, il est ravi de passer du temps avec sa petite-fille, mais demande à sa femme de protéger leur temps commun consacré à leurs nouvelles activités. Mme M. ajoute et je finirai sur ces mots : "J'ai retrouvé le plaisir de faire des choses avec ma petite-fille que j'aimais faire avec mes enfants : aller à la bibliothèque, au cinéma, lire des histoires. Ce sont des choses qui me manquaient, et je les retrouve avec grand plaisir".