LES 5 ÉTAPES

Pour traverser le syndrome du nid vide



Anne Mairet
Fondatrice de la méthode S.N.V.®

Sommaire

Introduction 04

Le flottement 12

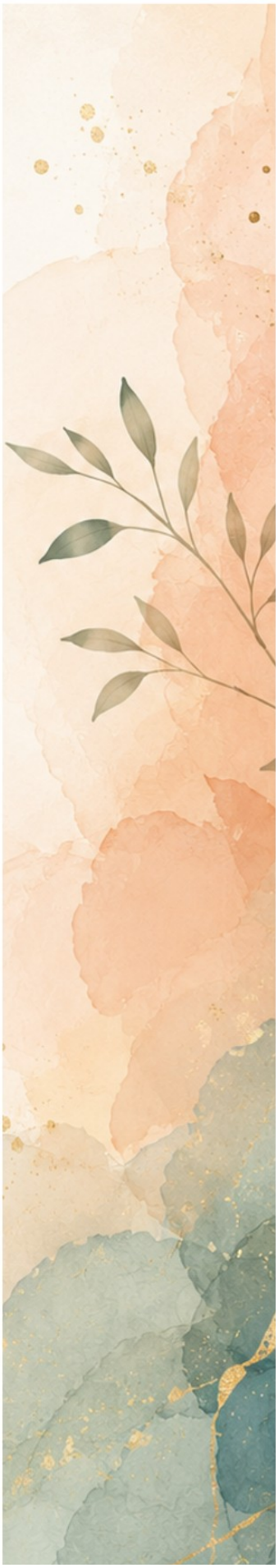
L'éveil 24

L'alignement 40

Mes relations 61

L'élan 78

Conclusion 92



Introduction



Traverser le nid vide… et se retrouver autrement.

Quand les enfants quittent la maison, on pourrait croire que le plus difficile sera simplement de s'habituer à leur absence.

À une maison plus calme.

À des repas différents.

À un quotidien qui ne s'organise plus tout à fait de la même manière.

Puis, avec le temps, la vie devrait reprendre son cours.

Et pourtant, pour certaines femmes, ce n'est pas aussi simple.

Pour certaines, ce bouleversement se fait sentir au moment du départ.

Pour d'autres, certaines questions apparaissent plus tard ou restent présentes bien après que les enfants ont quitté la maison.

Il n'y a pas un seul moment ni une seule façon de vivre cette transition.

Parfois, quelque chose s'installe.

Un vide difficile à expliquer.

Un décalage intérieur.

Comme si, extérieurement, la vie continuait… alors qu'à l'intérieur, quelque chose avait profondément changé.

Et c'est justement ce qui peut être déroutant.

Parce qu'on ne fait pas toujours immédiatement le lien entre le départ des enfants et ce que l'on commence à vivre intérieurement.

Le quotidien continue.

Les habitudes sont encore là.

Et pourtant…

Les pensées s'agitent davantage.

Les émotions prennent plus de place.

Le corps réagit parfois lui aussi.

Les repères commencent à bouger.

Et l'on peut alors se demander :

« Mais qu'est-ce qui m'arrive ? »

Et avec cette question, une autre pensée peut rapidement apparaître :

« Je devrais pourtant aller bien. »

Mes enfants vont bien.

Ils construisent leur vie.

C'est ce que je souhaitais pour eux.

Alors pourquoi est-ce que je ressens ce vide ?

Car le départ des enfants ne modifie pas seulement l'organisation du quotidien.

Le nid vide ne se résume pas à une maison devenue plus silencieuse ou à l'absence des enfants à la maison.

C’est une véritable transition de vie.

Elle peut venir toucher plusieurs dimensions :

Ce que vous ressentez.

La façon dont vous vous percevez.

La place que vous occupez auprès des autres.

Ce dont vous avez besoin aujourd’hui.

Et parfois même la façon dont vous imaginez la suite de votre vie.

Et surtout, ce n’est pas un problème à résoudre.

C’est un passage.

Parfois silencieux.

Peu visible pour les autres.

Mais bien réel pour celle qui le vit.

Je le sais parce que je l’ai moi-même traversé.

J’ai connu ce moment où ce qui semblait familier ne l’était plus tout à fait, où les questions apparaissent et où l’on cherche à comprendre ce qui est en train de se passer.

Et comme beaucoup de femmes, j’ai d’abord essayé de retrouver un équilibre.

Mais c’est aussi au fil de mes accompagnements que j’ai commencé à remarquer quelque chose.

Même si chaque femme vit le nid vide à sa manière, certains mouvements revenaient.

Les histoires étaient différentes.

Les émotions aussi.

Le rythme propre à chacune.

Et pourtant, derrière ces différences, je retrouvais certains passages.

C'est de cette observation, croisée avec ma propre expérience, qu'est née la **méthode S.N.V®**.

Une façon de mettre des mots sur ce qui peut se vivre après le départ des enfants et de mieux comprendre ce qui évolue au fil de cette période.

Non pas comme un chemin rigide à suivre dans un ordre parfait.

Mais comme une lecture possible de ce que vous êtes en train de vivre, pour mieux situer ce qui se joue pour vous et ce qui peut, peu à peu, vous aider à avancer.

Au fil de ce livre, je vous propose de découvrir **cinq étapes qui peuvent jalonner cette période :**

Le Flottement :

Lorsque ce qui vous arrive est encore difficile à comprendre.

L'Éveil :

Lorsque les questions commencent à ouvrir un autre regard.

L'Alignement :

Lorsque vous vous rapprochez de ce qui vous correspond aujourd'hui.

Mes relations :

Lorsque vous commencez à trouver votre place dans vos relations avec les autres, sans vous oublier.

Car cette transition vient également toucher trois relations importantes : la relation à soi, la relation à son enfant et, lorsque l'on est en couple, la relation à son conjoint.

L'Élan :

Lorsque le plaisir, l'envie et le mouvement recommencent à trouver leur place.

Ces cinq étapes ne sont pas des cases dans lesquelles vous devez entrer.

Elles sont là pour vous aider à mettre des mots sur votre expérience, à mieux percevoir ce qui se passe en vous et à situer l'endroit où vous vous trouvez aujourd'hui.

Vous pourrez vous reconnaître pleinement dans une étape, un peu dans une autre, revenir parfois sur certaines questions ou avancer différemment de ce qui est présenté ici.

Il n'existe pas non plus de durée « normale » pour chacune de ces étapes.

Votre rythme vous appartient.

Certaines peuvent être plus courtes, d'autres demander davantage de temps.

L'important n'est pas d'avancer vite, mais de pouvoir reconnaître ce qui est présent pour vous aujourd'hui.

Au début, vous cherchez peut-être surtout à comprendre :

« Mais qu’est-ce qui m’arrive ? »

Au fil de ces pages, cette question pourra évoluer.

D’autres apparaîtront.

Sur vous.

Sur votre place.

Sur ce qui vous convient aujourd’hui.

Sur vos relations.

Sur vos envies.

Et peut-être, peu à peu, sur la suite.

C’est ce chemin que je vous propose maintenant de parcourir ensemble.

À votre rythme.

En commençant simplement là où vous êtes aujourd’hui.

01



Le flottement

Première étape

Tout est confus, je n’ai plus d’énergie

COMPRENDRE LE FLOTTEMENT

Le flottement est souvent la première étape de cette transition de vie.
Peut-être avez-vous le sentiment que quelque chose a changé, sans réussir à mettre des mots dessus.
Dans cette étape, je vous propose de reconnaître ce que vous vivez et de comprendre pourquoi ce flottement apparaît .

🌿 Où j'en suis ?

Après le départ des enfants, il arrive que l'on ne comprenne pas tout de suite ce qui nous arrive.

Parfois même, ce sentiment apparaît ou persiste bien plus longtemps qu'on ne l'aurait imagin**é.**

Il y a souvent une sensation particulière qui s'installe.

Quelque chose de difficile à expliquer.

Comme un décalage intérieur.

Parce que, de l'extérieur, rien ne semble vraiment justifier ce que l'on ressent.

Le quotidien continue.

Les journées ressemblent encore aux précédentes.

Et pourtant, à l'intérieur, quelque chose a changé.

On peut avoir l'impression d'être plus sensible.

Plus fatiguée.

Plus irritable parfois.

Ou simplement… différente.

Comme si l'on ne se reconnaissait plus tout à fait dans sa propre vie.

Et c'est justement ce qui peut être déroutant.

Parce qu'on se dit souvent :

“Je devrais aller bien.”

“Mes enfants vont bien.”

“Alors pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?”

Mais cette phase de flottement peut aussi faire partie de cette période de transition.

C’est souvent une période où les repères que vous aviez jusque-là commencent à changer, sans que les nouveaux soient encore vraiment là.

Un entre-deux.

On n’est plus tout à fait dans “l’avant”…

mais pas encore dans “l’après”.

Et ce flottement peut se manifester de différentes façons dans le quotidien.

Il peut toucher les émotions, les pensées, le corps, notre identité ou encore notre rapport au temps.

Quand mes émotions me surprennent

Le flottement se manifeste souvent d’abord à travers les émotions.

Pas forcément par une grande tristesse visible.

Mais plutôt par quelque chose de plus diffus.

Une sensation de vide.

Un manque difficile à expliquer.

Parfois de l'irritabilité, parfois de l'inquiétude… ou simplement l'impression de ne plus très bien savoir ce qui se passe en vous.

Comme si vous ne saviez plus très bien quoi faire de toutes ces émotions.

Parce que pendant longtemps, votre quotidien a été rythmé par la présence des enfants, les habitudes familiales, les échanges et les responsabilités à gérer.

Et puis, lorsque ce rythme change, certains moments deviennent plus silencieux.

Un trajet seule en voiture.

Un repas où une chaise reste vide.

Un dimanche sans les enfants.

Une soirée où personne ne vous demande rien.

Et c'est parfois dans ces moments-là que le vide ou le manque se fait davantage sentir.

Quand je ne me reconnais plus vraiment dans mon quotidien

Pendant des années, une grande partie de votre quotidien s'est organisée autour des enfant**s.**

Les horaires.

Les repas.

Les rendez-vous.

Les activités.

Les imprévus.

Tout ce qu'il fallait penser, prévoir, organiser.

Et sans même vous en rendre compte, être maman a pris une place immense dans votre quotidien… mais aussi dans la façon dont vous vous êtes construite au fil des années.

Alors, lorsque les enfants partent et que cette place change, il n'y a pas seulement l'organisation des journées qui est différente.

C'est aussi votre place, à vous, qui peut devenir moins évidente.

Et c'est là qu'un certain flou peut apparaître.

Et des questions émergent parfois discrètement :

> "Qui suis-je aujourd'hui dans cette nouvelle étape de vie ?"
>
> "Quelle est ma place maintenant ?"
>
> "Qu'est-ce qui me fait encore vraiment vibrer ?"

Cela signifie simplement que la place que vous avez occupée pendant toutes ces années est en train de changer… et que la vôtre n'est peut-être pas encore très claire aujourd'hui.

Quand mes pensées tournent en boucle.

Quand on ne comprend pas vraiment ce qui nous arrive, on cherche naturellement des réponses.

Alors les pensées s'enchaînent.

Parfois en boucle.

> "Je devrais me sentir bien."

“Pourquoi je n’arrive pas à avancer ?”

“Qu’est-ce qui ne va pas chez moi ?”

On essaie de comprendre.

De trouver une explication.

De retrouver quelque chose qui nous rassure.

Mais les réponses ne viennent pas toujours.

Alors on repense aux mêmes choses.

On retourne les questions dans tous les sens.

Et c’est épuisant.

Quand mon corps ralentit lui aussi.

Le corps, lui aussi, traverse ce changement.

Certaines femmes ressentent une fatigue inhabituelle.

Un manque d’élan.

Une difficulté à retrouver l’énergie d’avant.

Comme si tout demandait davantage d’efforts… alors même qu’il y a parfois moins à gérer au quotidien.

Ce ralentissement peut être déroutant.

Après des années à penser à mille choses, à organiser, anticiper, gérer les besoins de chacun, il peut être difficile de comprendre pourquoi, maintenant que le rythme ralentit, vous ne vous sentez pas immédiatement plus reposée.

On pourrait même penser que ce devrait être l'inverse.

Et pourtant, il arrive que la fatigue se fasse davantage sentir justement lorsque l'on commence à ralentir.

Comme si le corps réclamait, lui aussi, un peu de temps.

Quand mon rapport au temps change.

Le temps, lui aussi, peut sembler différent.

Avant, les journées étaient remplies, structurées, organisées autour d'un rythme précis.

Il y avait toujours quelque chose à faire, à prévoir, à anticiper.

Et puis, tout à coup, certains moments paraissent plus longs.

Plus vides parfois.

Plus lents.

Presque étranges.

Vous pouvez avoir du temps devant vous… et ne pas savoir quoi en faire.

Et ce temps, que l'on pourrait imaginer agréable, peut alors devenir lui aussi déstabilisant.

🌿 Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

Quand on traverse cette phase de flottement, on a souvent l'impression qu'il faudrait "retrouver rapidement son équilibre".

Comme si ce vide devait absolument être comblé.

Alors on essaie parfois :

- de s'occuper davantage,
- de se distraire,
- de reprendre immédiatement un nouveau rythme,
- ou de se convaincre que "ça va passer".

Mais cette période ne se résout pas toujours aussi vite.

Parce que ce qui change ne concerne pas juste l'organisation de vos journées.

Il faut parfois du temps pour comprendre ce qui est en train de changer intérieurement.

Comprendre ce que vous ressentez.

Retrouver votre place dans des journées qui ne s'organisent plus tout à fait de la même manière.

C'est aussi pour cela que vous pouvez avoir cette impression d'être entre deux périodes de votre vie :

celle que vous connaissez si bien… et celle que vous ne savez pas encore vraiment comment la vivre.

Pourquoi se mettre la pression pour aller mieux peut nous épuiser encore plus.

Dans cette période, on peut facilement se mettre la pression.

Se dire qu'il faudrait déjà aller mieux.

Qu’il faudrait retrouver de l’énergie, avoir de nouveaux projets ou réussir à « passer à autre chose ».

Et lorsque ce n’est pas le cas, une autre difficulté peut apparaître : **celle de s’en vouloir de ne pas avancer assez vite.**

Pourtant, vous n’avez pas besoin de savoir tout de suite ce que vous allez faire de cette nouvelle étape de votre vie.

Vous avez peut-être besoin de temps pour comprendre ce qui vous arrive.

De reconnaître ce qui vous manque.

Ce qui vous pèse.

Et ce qui a changé pour vous.

Parfois, nous avons besoin de comprendre ce que nous traversons avant de chercher comment aller mieux.

🌿 Qu'est-ce que je peux faire maintenant ?

Dans cette phase, vous pouvez commencer par remarquer ce qui se passe dans vos journées.

À quel moment le manque se fait-il davantage sentir ?

Est-ce le matin en vous levant ?

Lorsque vous rentrez chez vous ?

Au moment des repas ?

Le week-end ?

Ou lorsque vous voyez vos enfants repartir après quelques jours passés ensemble ?

Et à l'inverse, remarquez aussi les moments où vous vous sentez un peu plus apaisée.

Une promenade.

Un café avec une amie.

Un moment passé dehors.

Une soirée tranquille.

Quelques minutes où vous vous sentez simplement bien.

Juste à commencer à repérer ce qui vous pèse… et ce qui vous fait du bien.

Parce qu'avant de savoir ce dont vous avez besoin pour la suite, il faut parfois commencer par reconnaître ce que vous vivez aujourd'hui.

🌿 Si vous vous reconnaissez dans cette étape…

Si vous vous reconnaissez dans cette étape, peut-être avez-vous compris une chose importante au fil de ce chapitre :

Vous n'avez pas besoin d'aller mieux tout de suite.

Vous pouvez vous sentir triste alors que vos enfants vont bien.

Vous pouvez avoir davantage de temps pour vous… et ne pas encore savoir quoi en faire.

Vous pouvez vous sentir fatiguée alors que vos journées sont moins chargées.

Vous pouvez aussi avoir parfois cette impression étrange de ne plus vraiment savoir où est votre place.

Tout cela peut être déroutant.

Mais vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses maintenant.

Pour le moment, commencer à repérer ce qui vous pèse, ce qui vous manque et les moments où vous vous sentez un peu plus apaisée, c' est déjà une façon d'avancer.

Et puis, au milieu de tout cela, une question peut commencer à apparaître.

Une question plus intime, plus personnelle.

« Et moi… dans tout ça ? »

Vous ne savez peut-être pas encore quoi répondre.

Ce n'est pas grave.

A ce stade,

Vous commencez à chercher à comprendre ce qui vous arrive.

Et c'est souvent là que **L'éveil** commence à se dessiner.

02



L’éveil

Seconde étape

Je commence à comprendre ce qui m’arrive

COMPRENDRE L'ÉVEIL



L'éveil est souvent le moment où les premières questions prennent de plus en plus de place.
Peut-être ressentez-vous le besoin de comprendre ce qui vous arrive, de donner du sens à ce que vous vivez ou de retrouver peu à peu votre place.
Dans cette étape, je vous propose de reconnaître les signes de cet éveil, de comprendre ces questionnements et de trouver peu à peu des repères pour vous sentir plus apaisée.

🌿 Où j'en suis ?

Peut-être avez-vous déjà remarqué ces moments où une question vous traverse l'esprit sans que vous l'ayez cherchée.

Comme par exemple, lors d'un moment de calme qu'on n'a pas l'habitude d'avoir.

On se surprend alors à revenir toujours aux mêmes interrogations.

« Pourquoi est-ce que je me sens différente aujourd'hui ? »

« Pourquoi ai-je le sentiment qu'il me manque quelque chose ? »

« Pourquoi certaines choses qui me convenaient avant ne me conviennent plus autant maintenant ? »

« Qu'est-ce que j'ai envie de vivre pour moi ? »

Ces questions peuvent être déstabilisantes.

Parce qu'elles arrivent souvent sans prévenir.

Et surtout parce qu'elles ne viennent pas toujours avec des réponses.

Et, en général, on aimerait bien comprendre immédiatement.

Savoir où l'on va.

Retrouver des certitudes.

Mais à ce moment-là, les réponses ne sont pas encore là.

Il y a simplement ces questions qui reviennent.

Comme si une partie de nous cherchait à attirer notre attention sur quelque chose que nous n'avions pas encore vraiment regardé.

On ne se demande plus seulement :

« Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ? »

Mais,

« Qu'est-ce qui est en train de changer en moi ? »

Cette phase, je l'appelle **l'éveil**.

C'est souvent une période où l'on se sent encore un peu dans le flou.

Mais on sent que quelque chose commence à bouger dans notre façon de regarder ce que l'on vit.

On ne veut plus subir ce que l'on ressent.

On commence à l'observer.

À s'interroger.

À chercher à comprendre.

Et peu à peu, on commence aussi à porter un regard plus attentif sur soi.

On commence à s'intéresser à ce que l'on ressent réellement.

À ce que l'on souhaite aujourd'hui.

À ce qui nous correspond encore… ou plus du tout, d'ailleurs.

Quand les émotions deviennent plus visibles

À cette étape, vous commencez peut-être à mieux remarquer ce que vous ressentez.

Les émotions ne sont pas forcément plus fortes qu'avant.

Mais vous les écoutez avec plus d’attention.

Et c’est là qu’apparaît ce que j’appelle les émotions paradoxales.

On peut alors vivre des ressentis qui semblent parfois contradictoires.

Se sentir soulagée… et en même temps ressentir un manque.

Apprécier certains moments de calme… tout en étant traversée par une forme de tristesse.

Avoir envie que les choses changent… tout en ayant peur de ce qui pourrait changer.

Et c'est souvent ce mélange qui déstabilise.

Parce qu'on aimerait pouvoir ranger ce que l'on ressent dans une seule case.

Être triste ou être heureuse.

Être soulagée ou être nostalgique.

Or, dans cette période, plusieurs émotions peuvent coexister en même temps.

Et cela peut être déstabilisant.

Alors, si vous passez parfois d'une émotion à une autre, ou si vous ressentez deux choses opposées pratiquement en même temps, cela ne veut pas dire que vous êtes perdue.

Vous commencez à mieux percevoir les différents ressentis qui vous traversent.

Quand tout semble pareil… mais que ça ne fait plus pareil !

Vous savez qu'en apparence, rien n'a vraiment changé.

On se trouve dans le même quotidien.

Les mêmes habitudes sont toujours là.

Les enfants suivent leur chemin.

La vie semble reprendre son cours.

Et pourtant…

À l'intérieur de soi, ce n'est plus tout à fait la même chose.

Certaines situations qui vous convenaient auparavant vous laissent désormais un goût étrange.

Des activités que vous faisiez presque automatiquement ne procurent plus la même satisfaction.

Des discussions qui vous semblaient naturelles vous paraissent parfois plus lourdes ou moins intéressantes.

Sans forcément savoir pourquoi, vous sentez que quelque chose a changé dans votre manière de vivre les choses.

Et c'est souvent là que le malaise apparaît.

Parce que vous commencez à percevoir un décalage entre ce que vous vivez à l'extérieur… et ce que vous ressentez à l'intérieur.

Vous pouvez alors avoir cette impression difficile à expliquer :

Tout est comme avant.

Et pourtant, ça ne fait plus pareil.

Ce constat peut être inconfortable et des questions tournent en boucle dans votre esprit.

Quand les questions commencent à apparaître.

Ces questions peuvent concerner plusieurs aspects de la vie.

Nos émotions.

Notre identité.

Nos relations.

Nos envies.

Notre avenir.

Et c'est souvent ce qui les rend si envahissantes.

Parce qu'elles peuvent toucher plusieurs domaines à la fois.

Vous avez remarqué qu'une question peut en amener une autre.

Certaines réponses qui vous semblaient évidentes auparavant le sont peut-être un peu moins aujourd'hui.

Non pas parce que vous vous êtes trompée.

Mais parce que vous ne regardez plus certaines choses tout à fait de la même manière.

Alors, même si ces questions sont parfois inconfortables, elles peuvent aussi vous aider à repérer ce qui est en train de changer pour vous.

Vous n'avez pas encore besoin d'y répondre.

Pour l'instant, le simple fait de les remarquer est déjà important.

Quand les réponses se dessinent peu à peu.

Lorsque toutes ces questions apparaissent, on peut avoir l'impression de tourner en rond.

De réfléchir sans avancer.

De chercher des réponses qui ne viennent pas.

Et parfois, cela peut même devenir fatigant.

On aimerait retrouver de la clarté.

Comprendre rapidement ce qui se passe.

Pouvoir enfin se dire :

« Ça y est, j'ai trouvé. »

Et pourtant, ne pas avoir de réponse immédiate ne signifie pas que vous n’avancez pas.

Une question peut continuer à vous accompagner pendant plusieurs jours.

Revenir après une conversation.

Vous faire repenser à une situation que vous aviez presque oubliée.

Vous amener à vous interroger sur une habitude, une relation ou une envie.

Et même si cette période est parfois difficile, vos questions vous permettent déjà de regarder plus attentivement ce que vous vivez.

Vous commencez à repérer ce qui ne vous convient plus, ce qui vous touche particulièrement et ce qui compte peut-être plus pour vous aujourd'hui.

Peu à peu, certaines choses deviennent plus claires.

Et parmi toutes ces questions, certaines reviennent plus souvent que d'autres.

Elles peuvent devenir un premier fil à suivre pour mieux comprendre ce qui compte pour vous aujourd'hui.

🌿 Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

Lorsque l'on traverse cette étape, il est facile de penser que l'on doute trop.

Que l'on réfléchit trop.

Après tout, toutes ces questions peuvent être fatigantes, à la longue !

Elles viennent bousculer des certitudes.

Elles remettent parfois en question des habitudes, des choix ou des repères qui semblaient pourtant bien installés.

Alors on peut être tentée de les repousser.

De les ignorer.

Ou de se dire :

« Je me complique la vie pour rien. »

Pourtant, cette étape peut avoir plus d'importance qu'elle n'en a l'air.

Car derrière certaines de ces questions, vous commencez peut-être à percevoir que quelque chose ne vous correspond plus tout à fait comme avant.

Une habitude.

Une façon de vivre.

Une manière de vous définir.

L'éveil n'est donc pas une période où tout se complique.

C'est une période où certaines choses deviennent visibles.

Ce que vous ressentez.

Ce qui vous questionne.

Ce qui vous convient peut-être moins aujourd'hui.

Et ce qui commence à compter différemment pour vous.

Même si cela reste encore flou.

Même si les réponses ne sont pas encore là.

C'est pourquoi l'éveil n'est pas un "problème" à résoudre.

C'est une étape de transition.

Un moment où quelque chose commence à émerger.

Les grandes questions de l’éveil.

Comme on l’a vu plus haut, les questions peuvent toucher plusieurs domaines de votre vie.

Bien sûr, vous ne vous reconnaîtrez peut-être pas dans toutes.

Lisez-les simplement et voyez celles qui font écho à ce que vous vivez aujourd’hui.

- **Mes émotions**

Pourquoi certaines émotions prennent-elles plus de place aujourd’hui ?

Pourquoi puis-je me sentir soulagée à certains moments et triste ou nostalgique à d’autres ?

Qu’est-ce qui me touche plus particulièrement aujourd’hui ?

- **Mon identité**

Qui suis-je aujourd’hui, au-delà de mon rôle de maman ?

Quelle est ma place aujourd’hui dans cette nouvelle étape de ma vie ?

Quelles parts de moi ai-je peut-être mises de côté pendant toutes ces années ?

- **Mes relations**

Pourquoi certaines de mes relations me semblent-elles différentes aujourd’hui, avec mes enfants, mon conjoint ou mon entourage ?

Pourquoi ai-je parfois plus besoin de calme ou de temps pour moi ?

Y a-t-il des choses que j’accepte moins facilement qu’avant ?

Qu’est-ce qui semble avoir changé dans ma manière d’être en relation avec les autres ?

- **Mes envies d’aujourd’hui**

Qu’est-ce que j’ai envie de vivre aujourd’hui ?

Y a-t-il quelque chose que j’aimerais retrouver dans ma vie ?

Qu’est-ce qui me fait encore envie, même un tout petit peu ?

Si je faisais un peu plus de place à mes envies, qu’est-ce que j’aimerais voir changer dans mon quotidien ?

Quand certaines pensées viennent freiner l’éveil.

- **« Je devrais déjà avoir les réponses. »**

Cette pensée peut facilement apparaître lorsque les questions s’accumulent.

- **« Je réfléchis trop. »**

À force de vous poser des questions, vous pouvez finir par avoir l’impression qu’elles prennent trop de place.

Que vous devriez arrêter d’y penser.

Passer à autre chose.

Mais se poser des questions ne signifie pas forcément que l’on se complique la vie.

Certaines méritent que l’on s’y attarde un peu, parce qu’elles touchent à quelque chose d’important pour nous.

- **« Si je doute, c'est qu'il y a un problème. »**

Le doute peut être inconfortable.

Surtout lorsque, jusque-là, certaines choses nous semblaient évidentes.

Alors on peut vite se demander :

« Pourquoi est-ce que je remets tout en question maintenant ? »

Pourtant, douter ne signifie pas non plus que tout va mal ou qu'il faut tout changer.

Cela peut vouloir dire que certaines choses ne vous correspondent plus tout à fait de la même manière qu'avant.

🌿 Qu'est-ce que je peux faire maintenant ?

Si certaines questions reviennent régulièrement, **prenez le temps de les remarquer.**

Quelles sont celles qui reviennent le plus souvent ?

Dans quels moments apparaissent-elles ?

Y en a-t-il une qui semble prendre plus de place que les autres ?

Commencez par les repérer.

Elles peuvent déjà vous donner quelques indications sur ce qui vous questionne **ou sur ce qui compte pour vous aujourd'hui.**

Avec le temps, certaines réponses commenceront peut-être à se dessiner.

Elles aussi se sont posé ces questions…

Au fil de mes publications et de mes accompagnements, j'ai constaté que certaines questions revenaient souvent chez les femmes qui traversent cette étape du nid vide.

Parmi les témoignages que j'ai reçus, j'ai choisi de vous en partager trois, avec l'accord des femmes qui me les ont confiés.

> *« Qu'est-ce que j'ai envie de vivre aujourd'hui ? Une question moteur pour moi actuellement. »*
>
> *« Cette phase d'éveil porte bien son nom. Je me rends compte que beaucoup de questions n'ont pas encore trouvé de réponse malgré le cheminement que j'ai fait, mais ça ne me chagrine pas du tout. Par contre, ça m'interpelle quand même et je pense que je vais ressortir mon cahier pour noter ces questions et y apporter des réponses. »*
>
> *« Je me rends compte que je ne me suis jamais vraiment demandé ce que j'avais envie de faire pour moi. »*

Peut-être vous reconnaissez-vous dans l'une de ces phrases.

🌿 Si vous vous reconnaissez dans cette étape…

Peut-être qu'au début, vous vous demandiez surtout pourquoi vous n'alliez pas bien.

Pourquoi l'ambiance de votre maison vous pèse autant.

Pourquoi vous pouviez vous sentir triste alors que, finalement, tout allait bien autour de vous.

Pourquoi un simple message sans réponse, un dimanche sans les enfants ou une journée sans programme pouvait prendre autant de place.

Puis les questions se précisent.

Pourquoi est-ce que je réagis comme ça ?

Pourquoi certaines choses me touchent-elles autant aujourd'hui ?

Pourquoi ce qui me convenait avant ne me convient-il plus tout à fait ?

C'est cela aussi, l'éveil.

Vous n'avez probablement pas trouvé toutes les réponses.

Et certaines journées sont peut-être encore difficiles.

Mais vous ne vivez déjà plus les choses exactement de la même manière.

Vous commencez à mettre des mots sur ce qui vous arrive.

À repérer ce qui déclenche certaines émotions.

À vous interroger sur ce que cette période vient bousculer en vous.

Et parfois, au milieu de toutes ces questions, il s'en glisse une nouvelle.

Vous acceptez une invitation alors que vous auriez préféré rester chez vous.

Vous dites encore « oui, bien sûr » à votre enfant, alors qu'au fond vous auriez aimé dire « pas aujourd'hui ».

Vous remplissez votre journée parce que rester seule avec vous-même vous met encore un peu mal à l'aise.

Et cette fois, quelque chose vous interpelle :

« Mais moi, qu'est-ce que j'aurais vraiment envie de faire ? »

Parce qu'après avoir passé du temps à essayer de comprendre **ce qui vous arrive**, vous commencez tranquillement à vous demander **ce qui vous convient, à vous, aujourd'hui**.

Votre attention se tourne alors vers ce qui vous correspond aujourd'hui.

C'est là que **l'Alignement** commence à prendre sa place.



03

L’alignement

Troisième étape

Je commence à écouter ce qui me convient vraiment

COMPRENDRE L'ALIGNEMENT

L'alignement est souvent le moment où vous commencez à vous reconnecter à vous-même.
Vous vous demandez peut-être ce dont vous avez envie aujourd'hui, ce qui vous convient encore... et ce qui ne vous convient plus.
Dans cette étape, je vous propose d'identifier ce qui compte pour vous et de retrouver progressivement un équilibre qui vous ressemble.

🌿 Où j'en suis ?

Avez-vous remarqué que vous êtes plus attentive à certaines situations?

Un moment où vous vous sentez bien, une activité qui vous fait envie, une conversation qui vous agace ou au contraire, quelque chose que vous n’avez plus envie de faire.

Ces petites réactions vous donnent peu à peu des indications sur ce qui vous convient.

Vous passez du temps avec certaines personnes et vous vous sentez pleinement vous-même.

À l'inverse, certaines conversations ou certaines situations vous laissent épuisée sans que vous sachiez pourquoi.

Vous dites non à quelque chose qui ne vous convient plus et pour la première fois depuis longtemps, vous ressentez plus de soulagement que de culpabilité.

Ou encore, vous reprenez une activité que vous aviez abandonnée depuis des années et vous sentez une joie simple réapparaître.

Ces moments peuvent sembler anodins.

Pourtant, ils racontent souvent quelque chose d'important.

Ils révèlent ce qui vous nourrit.

Ce qui vous épuise.

Et ce qui ne vous correspond peut-être plus aujourd’hui.

Selon notre éducation, nous avons aussi parfois pris l’habitude de penser d’abord à ce que les autres attendent de nous, avant de nous demander ce que nous voulons, nous.

Alors forcément, lorsque vous commencez à vous demander ce qui vous convient vraiment, la réponse n’est pas toujours évidente.

Cette phase, je l'appelle l'alignement.

Dans la méthode S.N.V®, l'alignement occupe une place particulière.

Vous commencez à être plus attentive à ce que vous ressentez.

À votre corps.

À vos émotions.

À vos besoins.

À vos limites.

À vos envies.

Tout cela devient autant de repères pour mieux comprendre ce qui vous convient.

Vous reconnaissez plus facilement ce qui vous fait du bien.

Ce qui vous pèse.

Ce dont vous avez besoin.

Ce que vous n’avez plus envie d’accepter comme avant.

Et surtout, vous commencez à en tenir compte dans vos choix.

🌿 Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

On commence à s'écouter :

Pendant longtemps, vous avez peut-être pris l’habitude de répondre aux besoins des autres sans toujours vous demander ce dont vous aviez besoin, vous.

Vous vous surprenez à vous arrêter quelques instants avant d'accepter une demande.

À vous demander :

« Est-ce que j'en ai vraiment envie ? »

« Est-ce que j'ai l'énergie pour cela aujourd'hui ? »

« Est-ce que cela me convient réellement ? »

Ce sont des questions simples.

Mais que l'on ne prenait pas toujours le temps de se poser.

Vous remarquez peut-être aussi que certaines décisions deviennent plus difficiles à prendre lorsque vous essayez de faire plaisir à tout le monde.

Vous hésitez davantage.

Vous sentez que votre « oui » ne vient plus aussi naturellement qu’avant.

À l’inverse, lorsque vous faites un choix qui respecte vos besoins, vous ressentez souvent plus de calme.

Comme si une tension intérieure se relâchait.

Cela ne veut pas dire que vous allez désormais toujours vous choisir.

Il vous arrivera encore de dire oui pour faire plaisir, de changer d'avis ou de faire passer quelqu'un avant vous.

Mais la différence, c'est que vous le remarquez.

Car lorsque l'on recommence à s'écouter, il devient plus difficile d'ignorer ce que l'on ressent réellement.

Une question peut alors se poser :

Comment savoir ce qui me convient lorsque j'ai passé tant d'années à penser d'abord aux besoins des autres ?

Pour commencer, il existe un repère très concret auquel vous ne prêtez peut-être pas toujours attention :

- **votre corps.**

Le corps devient une boussole

Pendant longtemps, vous avez peut-être continué malgré la fatigue.

Parce qu'il fallait avancer.

Parce qu'il y avait quelque chose à faire.

Parce que vous vous disiez : **« Ça ira mieux demain. »**

Alors, certains signes sont passés au second plan.

Peut-être avez-vous déjà remarqué ce contraste après un repas de famille.

Une discussion.

Une obligation que vous avez acceptée sans réelle envie.

Ou, au contraire, après un moment passé seule, à lire, marcher ou pratiquer une activité que vous aimez.

Votre corps peut aussi vous donner des indications.

Parfois, il se manifeste à travers une fatigue persistante.

Une tension dans les épaules.

Une boule dans le ventre.

Des difficultés à dormir.

Une sensation de lourdeur.

D'autres fois, il exprime tout l'inverse.

Une respiration plus libre.

Un sentiment d'apaisement.

Une énergie retrouvée.

Une sensation de légèreté.

Ces sensations ne donnent pas toujours une réponse à elles seules.

Mais elles peuvent vous inviter à vous arrêter un instant et à vous demander :

« Qu’est-ce que je ressens dans cette situation ? »

« Est-ce que cela me fait du bien ou est-ce que cela me demande beaucoup d’énergie ? »

« Est-ce que je remarque souvent cette sensation dans les mêmes situations ? »

Mais le corps n’est pas le seul repère auquel vous pouvez commencer à prêter attention.

Vos émotions peuvent, elles aussi, vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez.

- **Les émotions deviennent des informations.**

Dans le flottement, les émotions pouvaient sembler confuses, parfois même envahissantes.

Il n’était pas toujours facile de comprendre pourquoi elles apparaissaient ni de mettre des mots sur ce que vous ressentiez.

Pendant longtemps, vous avez peut-être considéré certaines émotions comme un problème.

La tristesse.

La colère.

La frustration.

La culpabilité.

Comme si certaines émotions étaient acceptables et d’autres beaucoup moins.

Alors, sans toujours vous en rendre compte, vous avez peut-être appris à les minimiser.

À les repousser.

À les ignorer.

Avez-vous déjà remarqué qu'après certaines discussions, vous ressentez un malaise sans vraiment savoir pourquoi ?

Ou qu'au contraire, après un simple moment partagé avec une personne de confiance, vous vous sentez juste bien ?

Pourquoi certaines situations vous mettent-elles en colère ?

Pourquoi certaines remarques vous touchent-elles particulièrement ?

Pourquoi certaines activités vous procurent-elles de la joie alors qu'elles semblent anodines ?

Ces émotions peuvent attirer votre attention sur quelque chose.

Un besoin qui n’est pas suffisamment respecté.

Une limite qui a été dépassée.

Une valeur importante pour vous.

Ou, au contraire, quelque chose qui vous fait profondément du bien :

« Qu'est-ce que cette émotion essaie de me montrer ? »

Car derrière une frustration peut se cacher un besoin non exprimé.

Derrière une colère, une limite qui mérite d'être reconnue.

Vous commencez aussi à en tenir compte pour mieux comprendre vos besoins, vos limites et ce qui vous fait du bien.

- **Les besoins deviennent plus visibles.**

À mesure que vous prêtez attention à ce que vous ressentez, vos besoins deviennent eux aussi plus visibles.

Vous commencez à mieux reconnaître ce qui vous manque.

Ce dont vous avez besoin.

Et ce qui compte pour vous aujourd’hui.

Mais lorsqu’on a longtemps pris l’habitude de penser d’abord aux autres, la réponse n’est pas toujours si évidente.

Vous réalisez que vous avez besoin de plus de calme.

De temps pour vous.

D'espace.

De liberté.

Ou de moments où vous n'avez rien à prouver à personne.

Certaines femmes découvrent qu'elles ont besoin de ralentir.

D'autres qu'elles ont besoin de retrouver du sens dans leur vie.

Vos besoins ne seront pas forcément les mêmes que ceux d’une autre.

L’important est de reconnaître les vôtres.

Et lorsque vous identifiez mieux ce qui vous convient ou non, la question des limites finit aussi par se poser.

- **Les limites deviennent plus claires.**

Ce que vous acceptiez avant sans trop y réfléchir devient parfois plus difficile à vivre.

Non pas parce que vous devenez plus exigeante.

Ou moins tolérante.

Mais parce que vous identifiez mieux ce qui vous convient… et ce qui ne vous convient plus.

Avez-vous déjà accepté de rendre un service alors que vous étiez déjà fatiguée ?

Puis ressenti une forme de frustration ou d'agacement que vous n'arriviez pas à expliquer ?

Avez-vous déjà dit oui alors qu'une partie de vous aurait préféré dire non ?

Ou continué à faire quelque chose parce que vous l'avez toujours fait ainsi ?

Peut-être avez-vous longtemps accepté certaines choses par habitude.

Par gentillesse.

Par sens du devoir.

Ou parce qu'il vous semblait naturel de le faire.

Vous pouvez alors mieux identifier vos limites.

C**omme des repères.**

Elles vous aident à reconnaître jusqu'où une situation vous convient… **et à partir de quel moment elle commence à vous coûter.**

Poser une limite ne signifie pas rejeter les autres.

Cela ne signifie pas non plus être égoïste, comme on peut parfois le craindre.

Cela signifie aussi reconnaître ce que vous pouvez donner, accepter ou faire sans vous oublier.

Alors lorsque vos besoins et vos limites deviennent plus clairs, quelque chose de nouveau peut apparaître.

De l'espace.

De l'espace pour vous.

De l'espace pour ressentir.

De l’espace pour vous demander ce qui vous ferait réellement plaisir.

Et dans cet espace, certaines envies que vous aviez mises de côté peuvent refaire surface.

- **Les envies réapparaissent.**

Dans cet espace que vous commencez à retrouver pour vous, vos envies deviennent elles aussi plus visibles.

Souvent, elles commencent par des choses très simples.

Vous vous surprenez à penser :

« J'aimerais faire plus de choses qui me font du bien. »

« J'aimerais reprendre cette activité que j'aimais tant. »

« J'aimerais apprendre quelque chose de nouveau. »

« J'aimerais voyager. »

« J'aimerais avoir plus de temps pour moi. »

Elles vous renseignent elles aussi sur ce qui compte pour vous aujourd’hui.

Vous commencez à leur accorder plus d’attention.

Vous n’avez pas besoin de transformer immédiatement chacune de ces envies en projet.

Commencez par les reconnaître.

Et finalement, tous ces petits changements racontent peut-être quelque chose :

« Je recommence à prendre ma place dans ma propre vie. »

Quand prendre sa place peut devenir inconfortable.

Cette place que vous vous accordez peut aussi faire naître des émotions contradictoires.

D'un côté, vous comprenez mieux ce qui vous convient.

De l'autre, tenir compte de ce que vous voulez ou ne voulez plus peut parfois être difficile à vivre.

Vous culpabilisez.

Vous doutez.

Vous vous demandez si vous n'êtes pas en train de devenir égoïste.

Vous craignez de décevoir certaines personnes de votre entourage.

Ou vous vous interrogez sur ce que les autres pourraient penser de ces changements.

Pendant de nombreuses années, vous avez peut-être été celle qui était présente pour tout le monde.

Celle qui anticipait les besoins des autres.

Celle sur qui l'on pouvait compter.

Penser à soi n'est pas abandonner les autres.

Prendre sa place ne signifie pas prendre celle des autres.

- **À cela peut aussi s'ajouter le regard des autres.**

Lorsque vous changez certaines habitudes, votre entourage peut le remarquer.

Certaines personnes le comprennent immédiatement.

D'autres peuvent être surprises ou avoir besoin d'un peu de temps.

Après tout, elles vous ont connue pendant longtemps d'une certaine manière.

L'Alignement demande donc parfois une forme de courage.

Celui d'oser dire ce que vous voulez, ce que vous ne voulez plus ou ce dont vous avez besoin, même lorsque cela peut surprendre votre entourage.

Il s'agit plutôt de trouver un nouvel équilibre entre la place que vous leur accordez et celle que vous vous accordez, à vous aussi.

Quand certaines pensées viennent freiner l'alignement.

Même lorsque vous commencez à mieux comprendre ce qui vous convient, certaines pensées peuvent encore vous faire douter.

« Est-ce que je ne pense pas trop à moi ? »

« Pourquoi je n'y arrive plus comme avant ? »

« Est-ce que je ne devrais pas d'abord penser aux autres ? »

Ces pensées peuvent être anciennes et revenir presque automatiquement.

Regardons ensemble quelques-unes de ces pensées.

Certaines vous seront peut-être familières.

- **« Si je pense à moi, je suis égoïste. »**

Avez-vous déjà ressenti de la culpabilité après avoir pris du temps pour vous ?

Après avoir refusé une demande alors que vous étiez déjà fatiguée ?

Ou après avoir choisi quelque chose qui vous faisait du bien ?

Pourtant, prendre soin de vous ne retire rien à l'attention que vous portez à ceux que vous aimez.

C'est un peu comme dans un avion, en cas d'urgence, on vous demande de mettre votre propre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un d'autre.

Dans la vie quotidienne, l'idée est finalement assez similaire.

Lorsque vous êtes constamment épuisée ou que vous ne tenez jamais compte de vos propres besoins, il devient aussi plus difficile d'être disponible comme vous aimeriez l'être.

Prendre soin de vous n'est donc pas forcément un acte d'égoïsme.

C'est aussi une façon de préserver votre équilibre.

- **« Pourquoi je n'y arrive plus comme avant ? »**

Vous êtes-vous déjà surprise à penser :

« Avant, j'y arrivais pourtant… »

« Pourquoi est-ce que c'est devenu si difficile aujourd'hui ? »

« Je devrais être capable de continuer comme avant. »

Alors, lorsque certaines habitudes ne nous conviennent plus ou que notre énergie change, il est facile de croire que quelque chose ne va pas chez nous.

Et si ce n'était pas le cas ?

Et si ces changements faisaient partie de cette nouvelle étape de votre vie ?

Le départ des enfants marque une étape importante.

Votre quotidien change.

Vos repères évoluent.

Votre rôle de maman se transforme.

Il est donc naturel que vos besoins, vos priorités et vos envies évoluent eux aussi.

Nous acceptons facilement qu'un enfant grandisse.

Qu'un adolescent devienne un adulte.

Qu'une saison succède à une autre.

Alors pourquoi serait-il anormal que vous changiez, vous aussi ?

Évoluer ne signifie pas renier la femme que vous avez été.

C’est reconnaître que ce qui vous convenait hier peut avoir une place différente dans votre vie aujourd’hui.

- **« Les besoins des autres passent toujours avant les miens. »**

Vous êtes-vous déjà dit :

« Mes besoins peuvent attendre. »

« Je m'occuperai de moi plus tard. »

Cette tendance peut venir de votre éducation, des modèles que vous avez connus ou des nombreuses années passées à prendre soin de votre famille.

Vouloir prendre soin des autres est une belle qualité.

Mais lorsque cela se fait au prix de votre propre équilibre, cela peut finir par vous épuiser.

Imaginez une balance.

Pendant longtemps, tout le poids s'est peut-être trouvé d'un seul côté : celui des autres.

L'alignement ne consiste pas à faire pencher la balance de l'autre côté.

Il consiste à retrouver un équilibre.

Un équilibre où chacun a sa place.

Y compris vous.

Car vous faites, vous aussi, partie des personnes dont il est important de prendre soin.

🌿 Qu'est-ce que je peux faire maintenant ?

Peut-être vous êtes-vous reconnue dans certaines situations au fil de ce chapitre.

Dans une réaction.

Une émotion.

Un choix fait presque automatiquement.

Je vous propose maintenant de prendre quelques minutes pour vous.

Un petit temps pour observer ce que vous ressentez et ce que certaines situations de votre quotidien peuvent vous apprendre sur ce qui vous convient.

Au cours des prochains jours, prenez quelques instants, de temps en temps, pour vous poser une ou deux questions.

Après une rencontre.

Après un repas en famille.

Après une sortie.

Ou à la fin de votre journée.

Demandez-vous :

Qu'est-ce qui m'a donné de l'énergie aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui m'en a pris ?

À quel moment me suis-je sentie bien… ou au contraire inconfortable ?

De quoi aurais-je eu besoin à ce moment-là ?

Y a-t-il quelque chose que j'aurais aimé faire, dire ou choisir ?

Choisissez celle qui vous parle le plus à ce moment-là.

Vous n'avez pas besoin de répondre à toutes ces questions chaque jour.

L'idée est surtout de commencer à repérer, dans votre quotidien, ce qui vous fait du bien, ce qui vous coûte et ce dont vous avez besoin.

🌿 Si vous vous reconnaissez dans cette étape...

J'aimerais vous laisser avec cette réflexion...

Que souhaitez-vous pour vous-même ?

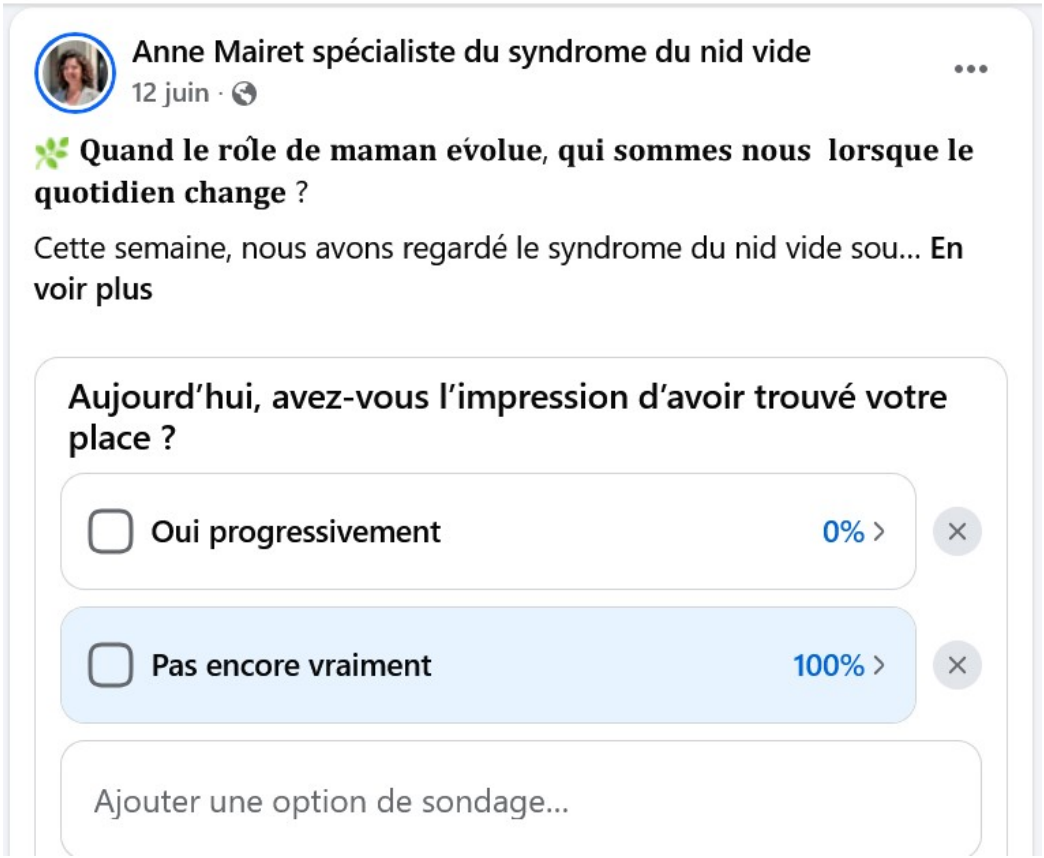
Avez-vous trouvé votre place?

D'ailleurs, je fais une petite parenthèse.

La question de « la place » revient souvent chez les mamans qui me disent :

« J'ai l'impression de ne plus savoir où est ma place dans ma famille, auprès de mon enfant. »

Il y a quelque temps, j'avais posé cette question sur ma page Facebook. **Les réponses à ce sondage montrent à quel point cette question de la place est présente.**



Retrouver sa place passe aussi par une meilleure écoute de ce qui nous convient ou non aujourd'hui.

Il est important de prêter attention à ces moments où vous vous dites :

« Là, je suis fatiguée. »

« Non, aujourd'hui, je n'en ai pas envie. »

« Ça, en revanche, ça me ferait vraiment du bien.»

« Je me sens mal à l'aise dans cette situation.»

L'Alignement se construit aussi dans les petits choix du quotidien.

Dans ces moments où vous acceptez une invitation parce que vous en avez réellement envie.

Dans ceux où vous osez dire : *« Pas aujourd'hui »*, sans chercher immédiatement à vous justifier.

Dans ces journées où vous choisissez de faire quelque chose parce que cela vous fait du bien.

Et dans ces instants où vous vous demandez :

« Et moi, de quoi ai-je besoin et envie aujourd'hui ? »

Et ces changements peuvent aussi se faire sentir dans vos relations avec les autres.

Vous ne dites plus « oui » aussi automatiquement.

Vous osez parfois dire que vous n'êtes pas d'accord.

Vous exprimez plus facilement ce que vous ressentez.

Vous vous rendez compte que certaines conversations vous font du bien… et que d'autres vous épuisent.

Et vos proches peuvent eux aussi remarquer que quelque chose évolue.

Cela peut parfois les surprendre, voire les déstabiliser.

Parce que lorsque vous commencez à retrouver votre place, l'équilibre avec les autres peut lui aussi évoluer.

Alors, comment continuer à être présente pour les autres… sans vous oublier vous-même ?

04



Mes relations

Quatrième étape

Mes relations trouvent un nouvel équilibre

COMPRENDRE MES RELATIONS

Mes relations peuvent me sembler différentes lorsque ma place évolue.

Une demande de mon enfant me fait hésiter, une remarque de mon conjoint me touche plus que d'habitude.

Dans cette étape, je vous propose de comprendre ce qui se joue dans ces situations et de retrouver une place plus juste.

🌿 Où j'en suis ?

Pourquoi ai-je l'impression que mes relations changent ?

Avez-vous déjà perçu qu'une remarque de votre conjoint ne vous fait plus réagir de la même manière ?

Qu'une demande de votre enfant adulte vous fait hésiter, alors qu'avant vous auriez répondu oui sans même y réfléchir ?

Ou qu'après une discussion avec une amie, vous ressentez quelque chose de différent, sans toujours savoir mettre des mots dessus ?

Et pourtant, rien n'a forcément changé de manière évidente autour de vous.

Alors pourquoi certaines relations vous semblent-elles différentes aujourd'hui ?

Lorsque quelque chose change dans une relation, nous cherchons souvent à comprendre ce qui se passe chez l'autre.

Pourquoi réagit-il ainsi ?

Pourquoi ne nous comprenons-nous plus tout à fait comme avant ?

Mais ce qui évolue n'est peut-être pas seulement la relation.

Votre façon de la vivre peut, elle aussi, être en train de changer.

Votre manière de vivre certaines situations peut évoluer.

Vous ne répondez plus toujours aussi automatiquement.

Vous prenez parfois quelques secondes avant de dire oui.

Vous exprimez ce que vous ressentez.

Et vous commencez à tenir compte de vous aussi dans la relation.

En cherchant une manière d'être présente sans vous oublier vous-même.

Vous allez me dire « D'accord… mais concrètement, qu'est-ce qui change dans mes relations ? »

Voyons comment cela peut se traduire dans des situations très concrètes.

🌿 Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

Prenons un exemple très simple.

Votre enfant vous appelle pour vous demander de garder les petits-enfants samedi.

Pendant longtemps, vous auriez probablement répondu :

« Oui, bien sûr. »

Sans vraiment vous demander comment vous alliez.

Ni si vous aviez besoin de vous reposer.

Ni si vous aviez déjà prévu autre chose.

Vous prenez quelques instants avant de répondre.

Vous vous demandez :

« Est-ce que cela me convient ? »

Peut-être que la réponse sera encore oui.

Peut-être qu'elle sera non.

Ou peut-être encore :

« Oui, avec plaisir… mais dimanche me conviendrait mieux. »

Voyez-vous la différence ?

Ce n'est pas votre envie d'aider qui a changé.

Vous vous accordez, vous aussi, une place dans la décision.

Et cela change la façon dont vous communiquez.

Ce qui change, c’est pourquoi je le fais.

Certaines façons d’être avec les autres sont devenues si naturelles que vous ne vous demandez même plus pourquoi vous agissez ainsi.

Être disponible lorsqu’un proche a besoin de parler.

Essayer d’apaiser un désaccord dans la famille.

Rendre service lorsque vous le pouvez.

Vous le faites parfois presque automatiquement.

Et il ne s’agit pas de remettre en question votre générosité, votre disponibilité ou votre envie d’aider.

Ces qualités font partie de vous.

Ce qui peut changer, c’est la raison pour laquelle vous choisissez de les mettre au service des autres.

Alors, une autre question peut émerger :

« Pourquoi est-ce que je le fais aujourd'hui ? »

Est-ce que j'en ai réellement envie ?

Est-ce que je le choisis ?

Ou est-ce que je le fais parce que je me sens obligée ?

Parce que j'ai peur de décevoir ?

Parce que j'ai toujours fonctionné ainsi ?

Le comportement peut être exactement le même.

Mais ce qui vous amène à agir peut être différent.

Petit à petit, les relations s'ajustent.

Lorsque quelque chose devient plus compliqué dans une relation, nous cherchons bien souvent à comprendre pourquoi.

Nous nous demandons :

« Est-ce que c'est moi qui ai fait quelque chose de travers ? »

Ou, au contraire :

« Pourquoi est-ce qu'il réagit comme ça ? »

Comme s'il fallait forcément qu'il y ait un responsable.

Et pourtant...

Les relations sont rarement aussi simples.

Une relation se construit toujours à deux.

Chacun y apporte son histoire.

Sa manière de voir les choses.

Ses émotions.

Ses besoins.

Ses expériences de vie.

Notre cerveau joue lui aussi un rôle dans la façon dont nous vivons nos relations.

Il ne reçoit pas une situation telle quelle, il l'interprète aussi à partir de notre histoire, de nos émotions, de nos expériences et du contexte du moment.

C'est pourquoi deux personnes peuvent vivre exactement la même situation… et pourtant ne pas la percevoir de la même manière.

Prenons un exemple très simple.

Pendant des années, vous avez peut-être gardé vos petits-enfants tous les mercredis.

C'était devenu une habitude.

Et vous le faisiez avec plaisir.

Puis, un jour, vous décidez de reprendre une activité qui vous tient à cœur.

Lorsque votre enfant vous appelle pour le mercredi, vous lui répondez :

« Je peux les garder jeudi, mais mercredi, j'ai quelque chose de prévu. »

Votre enfant peut être surpris.

Vous pouvez, de votre côté, ressentir un peu de culpabilité.

De son côté, votre enfant peut interpréter ce changement comme une moindre disponibilité de votre part.

De votre côté, vous cherchez à faire une place à cette activité qui compte pour vous.

Une même situation.

Deux façons différentes de la vivre.

Cela ne signifie pas que l'un de vous a mal agi.

Ce qui change, c'est une habitude.

De nouvelles habitudes peuvent alors se mettre en place.

Et la relation peut chercher un nouvel équilibre, dans lequel les besoins et la place de chacun sont pris en compte.

Quand le changement dans nos relations nous déstabilise.

Pourquoi est-ce que cela me touche autant ?

Pourquoi ai-je parfois autant de mal à accepter que certaines relations évoluent ?

Lorsque cela arrive, nous pouvons avoir l'impression que quelque chose nous échappe.

Nous aimerions parfois retrouver ce qui était « comme avant ».

Parce que c'était connu.

Parce que nous savions comment nous comporter.

Et, d'une certaine manière, cela pouvait être rassurant.

Et lorsque l'autre réagit à ce changement, le doute peut revenir très vite.

« Est-ce que j'ai bien fait ? »

« Est-ce que je suis allée trop loin ? »

« Est-ce que cela va changer notre relation ? »

Ce qui est nouveau peut aussi être inconfortable parce que ce n'est pas encore familier.

Vous connaissiez votre ancienne façon de fonctionner.

Vous saviez quelle place chacun occupait.

Il faut parfois un peu de temps pour s'y habituer.

Changer une habitude relationnelle peut donc créer un moment de flottement.

Pour vous.

Mais aussi parfois pour l'autre.

Cela ne signifie pas forcément que la relation va mal.

Cela peut signifier que chacun cherche encore comment trouver sa place dans cette nouvelle façon d'être ensemble.

Quand certaines pensées compliquent nos relations.

Dans nos relations aussi, certaines manières de penser peuvent être installées depuis longtemps.

Des idées que nous avons entendues.

Observées autour de nous.

Ou intégrées au fil des années.

À force, elles peuvent nous sembler évidentes, au point que nous ne les questionnons même plus.

Certaines ont peut-être eu leur utilité à un moment de votre vie.

Elles ont pu correspondre à votre éducation, à votre histoire ou à la façon dont vous aviez l'habitude d'être en relation avec les autres.

On peut se demander, alors, si elles correspondent encore à la manière dont vous souhaitez vivre vos relations aujourd'hui.

Regardons ensemble quelques-unes de ces pensées.

Certaines vous seront peut-être familières.

- **« Si ma relation change, c'est que j'ai fait quelque chose de mal. »**

Avez-vous déjà eu cette impression ?

Comme si le simple fait qu'une relation évolue signifiait que vous aviez commis une erreur.

Que vous n'aviez peut-être pas dit les bons mots.

Pas pris la bonne décision.

Ou pas agi comme il le fallait.

Pourtant, est-ce vraiment le cas ?

Prenons un instant pour y réfléchir.

Votre relation avec vos enfants est-elle la même aujourd'hui que lorsqu'ils avaient 5 ans ?

Probablement pas.

La relation a évolué avec le temps, les étapes de la vie et les changements vécus par chacun.

Et il peut en être de même dans bien d'autres relations.

Nous évoluons, les autres aussi, et les circonstances de la vie changent.

Nos relations peuvent donc évoluer avec nous.

Et si, au lieu de vous demander immédiatement :

« Qu'est-ce que j'ai fait de travers ? »

vous vous demandiez plutôt :

« Qu'est-ce qui est en train de changer entre nous ? »

- **« Si je dis ce que je ressens, il y aura forcément un conflit. »**

Vous est-il déjà arrivé de ne rien dire…

Non pas parce que tout allait bien.

Mais parce que vous aviez peur de la réaction de l'autre.

Peur qu'il se fâche.

Peur qu'il ne comprenne pas.

Peur qu'il vous fasse un reproche.

Ou peur que votre relation ne soit plus comme avant.

Alors vous choisissez de vous taire.

Sur le moment, cela semble plus simple.

Vous vous dites :

« Ce n'est pas grave. »

« Je vais faire avec. »

« Ça ne vaut pas la peine d'en parler. »

Mais ce que vous n'avez pas dit disparaît-il pour autant ?

Peut-être continuez-vous à repenser à la situation.

À ce que vous auriez aimé dire.

Et pourtant, à force de ne rien dire pour préserver la relation, une distance ou une tension peut parfois s'installer malgré vous.

Exprimer ce que vous ressentez ne garantit pas que l'autre sera d'accord.

Cela ne garantit pas non plus qu'il comprendra ce que vous voulez lui dire ni qu'il réagira comme vous l'espérez.

La réaction de l'autre ne nous appartient pas entièrement.

En revanche, vous pouvez choisir de ne pas garder systématiquement pour vous ce qui est important à vos yeux.

Lorsque vous exprimez ce que vous ressentez, avec vos mots et dans le respect de chacun, vous permettez aussi à l'autre de savoir ce qui se passe pour vous.

Mais au moins, la relation ne repose plus uniquement sur ce que chacun imagine ou interprète de son côté.

Bien sûr, communiquer dans une relation est un sujet à part entière et nous pourrions aller beaucoup plus loin.

Mais ici, j'aimerais vous laisser avec cette question :

Et si le premier pas n'était pas d'être comprise…

…mais de vous autoriser à exprimer ce qui est important pour vous ?

- **« Une bonne mère doit toujours être disponible. »**

Vous est-il déjà arrivé de dire « oui » à votre enfant devenu adulte…

alors qu'au fond, vous auriez eu envie de répondre :

« Pas aujourd'hui. »

Peut-être vous demande-t-il un service.

Ou simplement d'être disponible à un moment où vous aviez prévu autre chose.

Vous pourriez accepter.

Mais cette fois, vous aimeriez aussi respecter ce que vous aviez prévu pour vous.

Et presque aussitôt, certaines pensées apparaissent :

« Une bonne mère est toujours disponible. »

« Je peux bien repousser ce que j'avais prévu. »

« Ils ont encore besoin de moi, je ne peux pas dire non. »

Prenons un instant pour y réfléchir.

Pendant des années, vos enfants ont eu besoin de votre présence et de votre disponibilité.

Et cette disponibilité a naturellement évolué à mesure qu'ils grandissaient.

Ils ont appris à faire seuls, à prendre leurs décisions et à construire leur propre vie.

Votre rôle de mère n'a pas disparu.

Mais il n'est plus tout à fait le même.

Alors, laissez-moi vous poser une question :

La disponibilité que vous avez développée pendant toutes ces années doit-elle rester exactement la même aujourd'hui ?

Il n'est pas question ici de l'amour que vous portez à vos enfants.

A-t-elle besoin d'être la même lorsque votre enfant a trente ans que lorsqu'il en avait cinq ?

Vous autoriser à être moins disponible à certains moments ne remet pas en question votre rôle de mère.

Être disponible ne signifie pas être disponible à chaque instant.

Vous pouvez continuer à être présente pour vos enfants tout en tenant compte, vous aussi, de votre temps, de vos besoins et de votre propre vie.

Est-ce que ma manière d'être leur mère peut, elle aussi, devenir différente ?

🌿 Qu'est-ce que je peux faire maintenant ?

Un temps pour observer vos relations.

Pendant quelques jours, je vous propose d'observer vos relations, sans chercher à changer quoi que ce soit.

Pour remarquer ce qui se passe en vous lorsque vous êtes en relation avec certaines personnes.

Vous remarquerez peut-être que toutes les relations ne vous demandent pas la même énergie.

Alors, de temps en temps, vous pouvez vous demander :

Avec quelles personnes est-ce que je me sens vraiment moi-même ?

Avec qui est-ce que j'ose facilement dire ce que je pense ou ce que je ressens ?

Dans quelles relations ai-je peur de décevoir ou de créer un désaccord ?

Après avoir passé du temps avec certaines personnes, comment est-ce que je me sens ?

Y a-t-il une relation dans laquelle j'aimerais pouvoir prendre un peu plus ma place ?

Vous n'avez pas besoin de passer toutes vos relations au crible.

Remarquez ce qui attire votre attention au fil des jours.

Ces observations peuvent vous aider à mieux comprendre la place que vous prenez ou que vous aimeriez prendre dans vos relations.

🌿 Si vous vous reconnaissez dans cette étape…

Si vous repensez au chemin parcouru depuis le début de ce livre, vous remarquerez peut-être une chose.

- **Le Flottement** : je subis ce qui m'arrive, sans toujours comprendre ce qui se passe.
- **L'Éveil** : je commence à me poser des questions et à porter un nouveau regard sur ce que je vis.
- **L'Alignement** : je comprends mieux ce qui me convient, ce dont j'ai besoin et ce que j'ai envie de vivre aujourd'hui.
- **Mes relations** : j'apprends à prendre ma place dans mes relations, tout en restant présente pour les personnes qui comptent pour moi.

Finalement, ces quatre étapes racontent une même histoire.

Celle d'une femme qui, petit à petit, retrouve sa place dans cette transition de vie qu'est le nid vide.

Et lorsque cet équilibre commence à s'installer dans votre quotidien, un peu d'espace peut se libérer.

Et une nouvelle question peut alors apparaître :

« Et maintenant… qu'est-ce qui me ferait plaisir, à moi ? »

Peut-être avez-vous envie de reprendre une activité laissée de côté.

De découvrir quelque chose de nouveau.

De sortir plus souvent.

De faire un projet.

Ou de remettre un peu plus de plaisir dans votre quotidien.

Après avoir cherché à comprendre ce qui vous arrivait…

Après avoir appris à mieux reconnaître ce qui vous correspond…

Après avoir commencé à retrouver votre place auprès des autres…

Vous pouvez maintenant commencer à regarder vers ce que vous avez envie de vivre.

05



L’élan

Cinquième étape

Je retrouve l'envie de construire la suite.

COMPRENDRE L'ÉLAN

L' élan commence souvent par de petites choses : l'envie de sortir, de reprendre une activité, de voir quelqu'un ou simplement de faire quelque chose pour vous.
Peu à peu, vous recommencez à vous demander ce qui pourrait vous faire plaisir, à entrevoir de nouvelles possibilités.
Dans cette étape, je vous propose de reconnaître ces petits signes et de commencer à leur faire une place dans votre quotidien.

🌿 Où j'en suis ?

Votre quotidien n’a peut-être pas changé du tout au tout.

Beaucoup de vos habitudes sont encore là.

Et pourtant, à l’intérieur, quelque chose n’est plus tout à fait pareil.

Vous commencez peut-être à remarquer ces petites envies dont nous parlions juste avant.

Cette fois, vous ne faites pas que constater qu’elles sont là.

Vous vous surprenez à vous y intéresser.

À imaginer ce que cela pourrait vous apporter.

À vous demander :

« Et si je le faisais ? »

Il y a quelque temps encore, ces envies seraient peut-être passées inaperçues.

Votre énergie était occupée ailleurs.

Par ce que vous ressentiez.

Par toutes les questions qui vous traversaient.

Par la recherche de nouveaux repères.

Aujourd’hui, vous y prêtez plus attention.

Et surtout, vous commencez peut-être à avoir envie de les suivre.

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous avez eu envie de faire quelque chose, juste parce que cela vous faisait plaisir ?

Et si l'élan commençait justement là ?

Dans cette envie, même toute petite, d'aller de nouveau vers quelque chose qui vous fait plaisir.

Alors, pourquoi ce qui me faisait plaisir avant ne me fait plus le même effet ?

« Je fais encore des activités qui me plaisaient avant… mais aujourd'hui, je n'ai plus d'élan, ni de plaisir à les faire. »

Au fil de mes accompagnements, j'ai remarqué que cette phrase revient souvent au début de nos échanges.

Et derrière ce qui pourrait sembler être simplement un manque d'envie, il y a parfois autre chose à regarder.

Il ne s'agit pas forcément de retrouver les mêmes envies qu'avant.

Certaines activités qui faisaient plaisir autrefois ne procurent plus les mêmes sensations aujourd'hui.

Et peu à peu, d'autres envies peuvent apparaître.

Ce n'est pas juste ce que l'on a envie de faire qui évolue.

C'est aussi le regard porté sur son quotidien, sur soi-même et sur ce qui semble désormais possible.

Quand on continue à faire les choses par habitude.

Avez-vous déjà essayé de continuer votre quotidien comme avant… en espérant que le plaisir finirait par revenir ?

Vous voyez vos proches.

Vous allez marcher.

Vous cuisinez.

Vous reprenez une activité que vous aimiez.

Mais le fait de continuer ne suffit pas toujours à retrouver ce que vous ressentiez autrefois.

Vous êtes là.

Vous faites l'activité.

Mais le plaisir, lui, n'est pas forcément au rendez-vous.

Comme si quelque chose s'était mis en veille.

Au début d'un accompagnement, certaines femmes me disent :

« Je me force un peu… parce que je sais que ça me faisait du bien avant.»

Peut-être vous reconnaissez-vous dans ces mots.

Il arrive que l'on continue certaines activités parce qu'elles ont longtemps fait partie de notre vie, même si elles nous attirent moins aujourd'hui.

Alors, les questions arrivent :

Pourquoi est-ce que cela ne me fait plus le même effet ?

Est-ce que j'ai changé ?

Est-ce que je ne sais plus apprécier les choses comme avant ?

Lorsque les envies semblent avoir disparu, il est facile de croire que plus rien ne nous fait plaisir.

Avez-vous déjà remarqué comme, dans ces moments-là, notre attention se porte sur tout ce qui n'est plus comme avant ?

On pense à ce que l'on a perdu.

À ce qui nous manque.

À ce que l'on faisait autrefois avec plaisir.

Et, sans vraiment s'en rendre compte, on compare.

« Avant, j'avais envie… »

« Avant, je sortais davantage… »

« Avant, j'étais pourtant contente d'aller à la salle de sport… »

Avez-vous parfois du mal à imaginer que vous pourriez vous sentir bien dans ce nouveau quotidien ?

À force de regarder ce qui n'est plus là, il devient parfois difficile de voir ce qui est encore présent.

Et puis, peu à peu, notre attention peut commencer à se poser ailleurs.

Sur ce qui est encore là.

Mais aussi sur ce qui apparaît de nouveau.

On remarque un moment agréable que l'on n'aurait peut-être pas vu quelques semaines auparavant.

On savoure un café, seule, le dimanche matin.

On apprécie une conversation avec une amie.

On prend plaisir à marcher quelques minutes au soleil.

Ces instants existaient peut-être déjà.

Mais ils avaient du mal à trouver leur place au milieu de tout ce qui occupait votre esprit.

Avez-vous déjà vécu cela ?

Ce moment où vous vous surprenez à apprécier quelque chose de très simple…

Puis à penser :

« Tiens… ça faisait longtemps que je n'avais pas ressenti ça. »

Et ce petit moment compte.

Parce qu'il vous rappelle que le plaisir n'a peut-être pas disparu.

Il ne se trouve plus toujours au même endroit qu'avant.

Le plaisir retrouve sa place.

Vous est-il déjà arrivé de faire quelque chose et de vous dire ensuite :

« Finalement… ça m'a fait du bien. »

Cela peut être une sortie, une activité que vous aviez délaissée, un moment passé avec quelqu'un ou simplement une journée différente de vos habitudes.

Et parfois, ce petit moment agréable suffit à donner envie d'en vivre d'autres.

Vous acceptez plus volontiers une prochaine invitation.
Vous reprenez une activité que vous aviez laissée de côté.

Vous avez envie de découvrir un nouvel endroit.
Ou simplement de refaire quelque chose qui vous avait fait du bien.

Le plaisir n'est pas présent partout ni tout le temps.

Mais lorsqu'il revient, il peut peu à peu réveiller votre curiosité et l'envie de faire de nouvelles expériences, de vous mettre en mouvement.

Et c'est ainsi que le plaisir peut commencer à nourrir l'élan.

🌿 Qu'est-ce que je suis en train de vivre ?

Pourquoi le retour du plaisir est si important ?

Peut-être vous demandez-vous pourquoi le plaisir occupe une place si importante dans cette dernière étape.

Après tout, on pourrait penser que l'essentiel est plutôt de retrouver des projets, de reprendre une activité.

Et pourtant, le plaisir joue souvent un rôle bien plus important qu'il n'y paraît.

Dans mes accompagnements, j'observe souvent que l'élan ne revient pas d'abord sous la forme d'un grand projet.

Les femmes me parlent plutôt de petits moments de plaisir qui recommencent à apparaître dans leur quotidien.

Au début de cette traversée, une grande partie de votre attention était mobilisée par ce que vous viviez.

À mesure que de nouveaux repères se construisent, de la place peut se libérer pour autre chose.

C'est alors que vous pouvez recommencer à remarquer certains moments de plaisir.

Et lorsqu'une expérience nous fait du bien, quelque chose peut apparaître :

l'envie de la revivre.

Puis, parfois, l'envie d'essayer autre chose.

De découvrir.

De faire.

De bouger.

Le plaisir n'est donc pas forcément l'objectif à atteindre.

Il peut devenir un point d'appui à partir duquel l'envie recommence à circuler et vous remet en mouvement.

Et c'est ainsi que, peu à peu, **le plaisir peut nourrir l'élan.**

Plaisir → envie → mouvement → élan

Quand quelque chose vient encore freiner l'élan.

Une envie peut être là… et pourtant être freinée presque aussitôt.

Avez-vous déjà vécu cela ?

Vous vous surprenez à penser :

« Tiens… j'aimerais bien reprendre cette activité. »

« Ça me ferait plaisir de partir quelques jours. »

« Et si je m'inscrivais enfin à ce cours qui me fait envie depuis longtemps ? »

Pendant quelques instants, cette idée fait du bien.

Puis, presque aussitôt, d'autres pensées apparaissent.

« À quoi bon maintenant ? »

« Ce n'est peut-être pas le bon moment. »

« Que vont penser les autres ? »

« Ce n'est plus de mon âge. »

Et parfois, l'envie s'arrête là.

Parce qu'entre avoir envie de quelque chose et s'autoriser à aller vers cette envie, il peut encore y avoir un pas à franchir.

Une partie de vous peut en avoir très envie… tandis qu'une autre se demande encore si elle en a le droit, si c'est raisonnable, si c'est le bon moment ou ce que les autres vont en penser.

Au fond, derrière toutes ces pensées se cache parfois une même question :

« Est-ce que je m'autorise vraiment à aller vers ce dont j'ai envie ? »

À faire de la place à un projet.

À essayer quelque chose de nouveau.

À imaginer la suite autrement.

À construire une vie qui me ressemble aujourd'hui.

Et si l'enjeu n'était finalement pas seulement de retrouver l'élan…

…mais de s'autoriser à le suivre ?

🌿 Qu'est-ce que je peux faire maintenant ?

Je vous propose de penser à une envie qui revient régulièrement.

Pas nécessairement un grand projet, comme on l'a dit plus haut.

Simplement quelque chose qui vous ferait plaisir.

Complétez cette phrase :

« Ça me ferait plaisir de… »

Laissez cette envie être là quelques instants, sans chercher immédiatement à savoir si elle est raisonnable, réalisable ou si c'est le bon moment.

Puis observez la première pensée qui vient la freiner.

Est-ce :

« À quoi bon ? »

« Ce n'est pas le bon moment. »

« Que vont penser les autres ? »

Ou peut-être une tout autre phrase.

Ne cherchez pas immédiatement à faire disparaître cette pensée.

Remarquez-la.

Certaines façons de penser deviennent familières au fil de notre histoire et de nos expériences, au point d'apparaître très rapidement face à une situation nouvelle.

Mais le fait qu'une pensée apparaisse **ne signifie pas qu'elle doit décider à votre place.**

Et si, au lieu de laisser cette première pensée fermer la porte, vous vous posiez une autre question ?

Une question qui ouvre une possibilité :

« Quel serait le tout premier petit pas que je pourrais faire pour aller vers cette envie ? »

Si votre envie est de reprendre une activité, votre premier pas peut être de chercher où elle est proposée près de chez vous.

Si vous avez envie de partir quelques jours, ce peut être regarder une destination.

Si vous avez envie de revoir quelqu'un, ce peut être lui envoyer un message.

Si vous avez envie d'apprendre quelque chose, ce peut être chercher un cours.

Le premier pas n'est pas le projet tout entier.

C'est simplement ce qui vous permet de commencer à aller vers lui.

On ne cherche plus toutes les raisons pour lesquelles cette envie serait compliquée à suivre.

On commence à chercher comment lui faire une petite place dans sa vie.

Et parfois, ce petit pas suffit déjà à remettre du mouvement dans sa vie.

🌿 Si vous vous reconnaissez dans cette étape…

Pendant longtemps, vous avez peut-être attendu de retrouver votre énergie, votre motivation ou cette envie d'avancer que vous aviez connue auparavant.

Et puis, peu à peu, de nouvelles sensations apparaissent.

Un peu de plaisir.

Une envie.

La curiosité de faire, d'essayer ou de découvrir quelque chose.

Certaines pensées peuvent encore vous faire hésiter ou vous empêcher de faire quelque chose dont vous avez envie.

Mais l'élan ne commence pas forcément par un grand projet ou une décision importante.

Il peut commencer un jour où vous acceptez une sortie qui vous fait envie.

Quand vous avez envie de découvrir un nouvel endroit, de rencontrer du monde ou simplement de changer un peu vos habitudes.

Peu à peu, vous recommencez à faire des choses parce qu'elles vous plaisent, et pas seulement parce qu'elles font partie de votre quotidien ou par obligation.

Cette nouvelle étape de votre vie ne vous demande pas de devenir une autre femme.

Bien au contraire, elle révèle qui vous êtes maintenant.

Votre élan n'a pas besoin de vous pousser à aller plus vite.

Il peut simplement vous indiquer une direction.

La vôtre.

Elle n'a pas besoin de ressembler à celle des autres.

Et si vous regardez le chemin parcouru, quelque chose a profondément évolué.

Vous avez traversé **le Flottement**.

L'Éveil vous a amenée à regarder ce que vous viviez autrement.

L'Alignement vous a rapprochée de ce qui vous correspond aujourd'hui.

Mes relations vous ont aidée à mieux voir la place que vous prenez auprès des autres.

Et maintenant, **L'Élan** vous invite à regarder devant vous.

Une nouvelle question peut alors prendre sa place :

« Qu'est-ce que j'ai envie de construire pour la suite de ma vie ? »

Vous ne savez peut-être pas encore exactement à quoi ressemblera cette suite.

Mais vous pouvez désormais commencer à l'envisager non plus seulement comme la vie qui continue après le départ de vos enfants… mais comme une partie de votre vie qu'il vous reste aussi à imaginer, à choisir et à construire.

Conclusion



🌿 Peut-être qu'au début de ce livre, vous étiez surtout préoccupée par tout ce qui avait changé ou ce qui semblait perdu.

Le départ de vos enfants.

Le vide laissé dans le quotidien.

Vos émotions.

Vos réactions.

Et cette question qui revenait peut-être :

« Mais qu'est-ce qui m'arrive ? »

Puis, au fil de cette traversée, d'autres questions sont apparues.

Sur ce qui se passe en vous.

Sur ce qui vous convient encore… ou ne vous convient plus.

Sur vos besoins.

Vos limites.

Vos envies.

La place que vous souhaitez occuper dans vos relations.

Et, peu à peu, sur la suite.

Votre regard n'est alors plus seulement tourné vers ce qui a changé avec le départ de vos enfants.

Il peut aussi commencer à se tourner vers vous.

Vers la femme que vous êtes aujourd'hui.

Et vers ce que vous avez envie de faire de cette étape de votre vie.

C'est ce chemin que les cinq étapes de la méthode S.N.V® vous ont invitée à parcourir.

Un mouvement qui, peu à peu, vous ramène vers vous… puis vous permet d'avancer vers la suite.

Peut-être vous reconnaissez-vous aujourd'hui davantage dans une étape que dans une autre.

Et cela pourra encore évoluer.

Le nid vide fait partie de votre histoire.

Mais il ne définit pas ce qui vient ensuite.

J'espère aussi que vous pourrez revenir à ces pages chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Pour retrouver un repère.

Relire une étape.

Ou vous rappeler que ce que vous vivez peut continuer à évoluer.

Prenez soin de vous, 🫶

Anne

À propos d’Anne Mairet

Anne Mairet est la fondatrice de la méthode S.N.V® et développe une marque de ressources dédiée au syndrome du nid vide.

Son approche s’est construite au fil de plus de vingt années dans l’accompagnement humain. Monitrice-éducatrice de formation, elle s’est ensuite formée aux thérapies cognitives et comportementales, à la thérapie familiale et conjugale ainsi qu’au coaching professionnel.

Au fil de son parcours, elle a développé une **approche intégrative**, qui lui permet de croiser différents éclairages pour mieux comprendre ce que nous vivons lors des périodes de transition.

Son travail s’appuie notamment sur les thérapies cognitives et comportementales, l’approche systémique, la théorie polyvagale et les neurosciences.

C’est de cette expérience et de cette manière d’aborder l’accompagnement qu’est née la **méthode S.N.V®**, créée spécifiquement autour du syndrome du nid vide.

Cette méthode envisage le départ des enfants non comme un événement isolé, mais comme une transition qui peut venir questionner plusieurs dimensions de notre vie : notre relation à nous-même, notre place auprès de nos enfants devenus adultes, nos relations, nos repères et la façon dont nous envisageons la suite.

À travers la méthode S.N.V®, Anne Mairet souhaite rendre cette période plus compréhensible et proposer des repères concrets permettant à chaque femme d’avancer à son rythme, sans chercher à correspondre à une manière prédéfinie de « bien vivre » le départ de ses enfants.

Ce livre est la première ressource développée autour de la méthode S.N.V®.

Il est né de la volonté de mettre entre les mains des femmes un support accessible pour comprendre ce qu'elles traversent, mettre des mots sur ce qui se joue, retrouver progressivement leurs propres repères et construire un nouvel équilibre qui leur ressemble.

D'autres ressources viendront progressivement prolonger cette démarche, avec une même intention : **aider chaque femme à mieux comprendre ce qu'elle vit pour pouvoir choisir le plus consciemment possible la manière dont elle souhaite mener cette étape de leur vie.**

© 2026 Anne Mairet — Tous droits réservés.

Cet ouvrage fait partie des ressources développées autour de la **méthode S.N.V.®**, créée par Anne Mairet.

Toute reproduction, représentation, adaptation ou diffusion, totale ou partielle, de cet ouvrage est interdite sans l'autorisation préalable de l'autrice, sauf dans les cas prévus par la législation française.