Je ne m'y attendais pas...



Quand le départ des enfants réveille des émotions auxquelles on ne s'attendait pas.

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

Bienvenue,

Peut-être que vous ne vous attendiez pas à ressentir tout cela lorsque vos enfants ont quitté la maison. Vous étiez heureuse de les voir prendre leur envol, construire leur vie, devenir autonomes.

Et pourtant, quelque chose a changé dans votre quotidien.
Une maison devenue plus silencieuse, des habitudes qui n'ont plus tout à fait leur place, des émotions qui vous surprennent parfois.

Et cette question qui revient, sans toujours trouver de réponse :
« Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ? »

À travers ce guide, je vous invite à prendre un moment pour vous.
Pour mettre des mots sur ce que vous ressentez, comprendre ce qui se passe en vous et commencer à regarder cette période de votre vie autrement.
Sans jugement, sans pression
et surtout, à votre rythme.
Juste pour vous !



Ce moment que vous n'aviez pas vu venir...

Ce matin encore, vous avez ouvert la porte de sa chambre.

Par automatisme ?

Comme on allume la lumière en plein jour, par habitude.

Elle est vide, propre, rangée... Trop rangée.

Et vous vous êtes demandé ce que vous alliez faire aujourd'hui.



Pas juste :
"Que vais-je cuisiner ce soir ?"

Mais au fond de vous :
"Qu'est-ce que je vais faire...
de moi maintenant ?"

Un mot avant de commencer...

Ce guide est une première prise de conscience.

Il ne propose pas de solution toute faite.

Mais une manière simple d'observer, sans jugement, ce que ce changement du nid vide vient bousculer en vous.

À travers ces pages, vous allez pouvoir :

🌿 Mettre des mots sur ce que vous vivez
🌿 Comprendre ce que ce vide réveille en vous
🌿 Voir que vous n'êtes pas seule dans ce flottement
🌿 Faire de petits exercices pour vous recentrer
🌿 Laisser émerger une première clarté

C'est une **pause,** pour regarder là où vous en êtes.

Maintenant, entrons dans le cœur
de ce que vous pouvez ressentir.

"Pourquoi est-ce que je me sens comme ça, alors que tout devrait bien aller ?"

Peut-être que tout semble "bien" aller autour de vous.
Les choses sont en ordre.
La vie continue.

Alors pourquoi ce vide au fond de vous ?

Et peut-être aussi, même si c'est difficile à dire à voix haute... Vous vous sentez inutile.
Comme si votre présence n'était plus aussi attendue.

Parce que ce que vous vivez n'est pas **visible de l'extérieur.**



C'est un changement silencieux, intime.
Votre rôle de parent évolue..

Votre quotidien a perdu une part de son sens habituel.

C'est un passage naturel que beaucoup de parents traversent, **sans oser en parler.**

Est-ce que d'autres vivent ça aussi ou c'est juste moi ?

Peut-être que vous vous sentez un peu seule avec ce que vous traversez.
Comme si personne autour de vous ne semblait vraiment comprendre.
Comme si vous étiez la seule à ressentir ce décalage, cette perte de repères.

Et pourtant... Vous n'êtes pas seule.

Beaucoup vivent ce moment particulier du "nid vide" sans le dire, sans l'exprimer.
Par pudeur.
Par peur d'être jugée.

Parce que dans notre société, on valorise ce qui avance, ce qui construit, ce qui "réussit"... et on tait ce qui vacille.



Reconnaître ce que vous ressentez, c'est déjà vous reconnecter à vous-même.

C'est déjà sortir de l'isolement intérieur.

"C'est quand on se sent invisible qu'on mesure notre besoin d'être reconnue !"

Est-ce que j'ai vraiment besoin d'aide pour ça ou je devrais m'en sortir seule ?

"Après tout, ce n'est pas si grave. Je devrais pouvoir gérer seule."

On se dit que le temps finira bien par faire son travail.
Que ce n'est pas "assez important" pour mériter qu'on s'y attarde.
On minimise ce qu'on ressent.
Et pourtant...

Imaginez une fuite sous l'évier :



Au début, ce n'est qu'une goutte.
On glisse un bol dessous en se disant : "Je m'en occuperai plus tard."
On continue comme si de rien n'était.
On oublie.
Et un jour, le bol déborde.
Et là, on se dit : *"J'aurais dû appeler un plombier plus tôt."*

Reconnaître ce qu'on ressent, c'est déjà commencer à réparer.
Avant que ça déborde.
Ce que vous ressentez n'a pas besoin d'être énorme pour mériter votre attention.

En fait, ces pensées nous rassurent...

Ce sont souvent des **signaux discrets.**
Des petits drapeaux intérieurs que l'on a appris à ignorer.

Peut-être avez-vous déjà pensé :



🌿 *"Je vais attendre, ça va passer."*

🌿 *"Ce n'est pas assez grave pour en parler."*

🌿 *"Je devrais y arriver seule, comme toujours."*

Derrière ces pensées, il peut y avoir autre chose comme un **besoin réel**, mais encore caché.

Un besoin :

- D'être écoutée, sans jugement.
- De pouvoir déposer ce qui pèse, sans devoir se justifier.
- De se retrouver, doucement, au cœur de sa propre vie.

Le simple fait de reconnaître ces besoins, même à voix basse, est déjà une action envers vous-même.

Exercice : Journal des Petits Signes

Quand tout semble flou,
il est parfois difficile de voir que quelque chose bouge, que quelque chose en nous évolue.
Le changement ne fait pas toujours de bruit.
Il se glisse dans de petits détails du quotidien.

Je vous propose un petit rituel :

Chaque jour, ou chaque fois que vous en ressentez l'envie, prenez quelques minutes pour noter :

- 🍃 Une émotion ressentie
- 🍃 Un besoin qui a émergé
- 🍃 Un moment où vous vous êtes sentie plus légère, plus connectée

Pas besoin d'y consacrer des heures.
Quelques lignes suffisent.
L'essentiel est d'ouvrir un espace intérieur où ce que vous vivez peut exister et être accueilli.



Vous pouvez utiliser un carnet, une application de notes, ou même une simple feuille volante.
Ce qui compte, c'est l'attention que vous vous portez.

Faire seule, c'est bien... mais est-ce suffisant parfois ?

Faire seule, c'est bien.

🍃Quand on sait quoi faire.
🍃Quand on a encore l'énergie.
🍃Quand tout va à peu près.

Mais est-ce suffisant quand...

🍃On tourne en rond avec les mêmes pensées,
🍃On se sent fatiguée sans trop savoir pourquoi,
🍃ou qu'on a l'impression que "quelque chose cloche"... sans arriver à le dire ?

Dans ces moments-là,

ce n'est pas de force dont on manque,
c'est de clarté.

Et parfois, découvrir d'autres repères, prendre le temps de comprendre ce que l'on vit ou s'appuyer sur une ressource peut permettre d'y voir un peu plus clair.

Alors, si vous souhaitez aller plus loin...

Ce guide est un premier pas.

Il vous a peut-être permis de mettre des mots sur ce que vous ressentez et de mieux comprendre ce que le départ de vos enfants vient bousculer en vous.

C'est pour explorer ces changements que j'ai créé la Méthode S.N.V.® (Syndrome du Nid Vide), née de mon expérience personnelle et de plus de 20 ans d'accompagnement auprès des familles.



Elle s'appuie sur **trois relations** essentielles :

- La relation à soi.
- La relation à son enfant devenu adulte.
- La relation au couple ou à l'autre.

Et pour explorer ces changements, j'ai également développé un cheminement en **cinq étapes** :

- Le Flottement – L'Éveil – L'Alignement – Mes relations – L'Élan.

Ces étapes vous invitent à mieux comprendre ce que vous traversez, à retrouver vos propres repères et à réfléchir à la place que vous souhaitez donner à votre vie.
Simplement en partant de ce que vous vivez, de vos besoins et de ce qui compte pour vous.



Comment savoir où j'en suis ?

Vous avez peut-être reconnu certaines de vos émotions au fil de ce guide ?

Mais une fois ces premières prises de conscience faites, d'autres questions peuvent apparaître.

Comment mieux comprendre ce que je traverse ?
Comment retrouver mes repères ?
Et quelle place ai-je envie de donner à ma vie ?

C'est pour vous accompagner dans ces réflexions que j'ai écrit **« Les 5 étapes pour traverser le syndrome du nid vide »,** un livre numérique issu de la méthode S.N.V.®.

À travers des temps de compréhension, de réflexion et d'introspection, je vous invite à explorer ce que vous vivez, aujourd'hui. Vous y trouverez des explications, des questions à vous poser et des exercices concrets pour cheminer en fonction de votre propre situation.

Un livre à découvrir, à conserver et à retrouver chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Découvrir le livre :
https://essentiel.annemairet.fr/livre-5-etapes

Qui suis-je ?



Je m'appelle Anne Mairet.
Je suis coach spécialisée dans les transitions de vie, et créatrice de la Méthode S.N.V.

Depuis plus de 20 ans, j'accompagne les personnes dans des moments où tout vacille.
quand les repères bougent, que les liens se tendent, que le quotidien devient plus lourd.

Et puis un jour, ce fut mon tour.
Quand mes enfants ont quitté la maison, j'ai ressenti un vide inattendu.
Un flottement intérieur que je n'arrivais pas à nommer.
Je vivais le **syndrome du nid vide**, sans le savoir.

C'est cette expérience, intime, inattendue qui est venue rejoindre mon métier.

Et c'est de cette **double réalité** qu'est née mon envie d'aider d'autres femmes à traverser ce cap avec plus de repères, moins de solitude.

Aujourd'hui**, j'accompagne celles qui se sentent un peu perdues dans cette transition :**

- À retrouver un élan, des envies, une direction claire
- À renouer avec ce qui leur fait du bien, sans culpabiliser
- À retisser des liens plus harmonieux, sans avoir à s'effacer ou à s'adapter sans cesse

Remerciements

Merci d’avoir parcouru ces pages.
Ce que vous venez de lire ne règle pas tout.
Mais peut-être que cela vous a permis de mieux comprendre d’où vient ce vide.
De nommer un peu plus clairement ce que vous ressentez.
De ralentir, un instant.
Parfois, cela suffit à commencer un chemin.

Ce guide n’est qu’une étape.
Mais c’est peut-être déjà un début.
Pas pour changer qui vous êtes,
mais pour retrouver un peu plus de vous-même,
dans un quotidien qui évolue avec vous.



Que cette lanterne reste allumée en vous,
pour les soirs où le chemin semble plus flou.

Où continuer ce chemin à votre rythme ?

Si ce guide a fait écho à ce que vous vivez et que vous souhaitez continuer à explorer ces questions, je partage régulièrement des réflexions, des articles et des ressources autour du syndrome du nid vide.
Vous pouvez me retrouver ici :

🌐 **Site web** : https://annemairet.fr

📬 **Mail** : annemairet.coaching@gmail.com

📱 **Facebook** : Ma page professionnelle

Contenu protégé – © Anne Mairet – 2025
Méthode S.N.V.® – Marque déposée
Toute reproduction, même partielle, est interdite sans autorisation préalable.