

4 façons de rebondir après le départ des enfants ?



C'est l'effervescence !!!

Des piles de vêtements s'entassent sur le lit, une grande valise est ouverte,

C'est un grand jour pour notre petite dernière. Aujourd'hui, elle quitte la maison pour emménager dans un studio étudiant.

Ayant 4 filles, j'ai déjà vécu ce scénario 3 fois, je devrais avoir l'habitude !!! Mais cette fois, c'est la dernière !!!

Je sais que ce ne sera plus pareil, une nouvelle page se tourne, je sens mon cœur se serrer ... C'est la fin d'une saison, et une autre commence.

Dès demain, nous ne serons plus que 2 à la maison. Il nous faudra réinventer notre quotidien, écrire un nouveau chapitre de notre vie.

Comment rebondir après le départ des enfants ? Comment éviter le "syndrome du nid vide" ?

Ce texte je l'écris aussi pour moi. Ces idées, je vais me les appliquer, afin de savourer cette nouvelle saison.

. Lâcher !!! Et oui encore lâcher !

Il me faut laisser partir mes enfants, les laisser faire leurs propres choix de vie.

C'est le meilleur chemin vers des relations parents-enfants apaisées et constructives.

Pour rentrer dans la nouvelle saison, il me faut quitter l'ancienne, n'est-ce pas !!!

La bible nous dit dans Ecclésiaste 3.1 ["Il y a un temps pour tout, et un moment pour toute chose sous le soleil."](#)

. Prendre soin de soi

Cette période de la vie peut me rendre fragile. Je peux penser "maintenant, ils n'ont plus besoin de moi, je ne suis plus utile, mais qui suis-je vraiment ?..."

Il se peut que je ressente une sorte de vide émotionnel.

Je vais donc prendre du temps pour me ressourcer dans la présence de Dieu, le laisser me rappeler qui je suis, me souvenir de son amour pour moi, le laisser remplir mon coeur de sa paix et de sa joie.

Comme le dit David dans le psaume 16.11, ["Tu me feras connaître le chemin de la vie : la plénitude de ta joie en ta présence."](#)

Je vais profiter de cette nouvelle saison, pour prendre davantage soin de moi, de mon homme, de nous.

. Réfléchir à de nouveaux projets

Non, la vie n'est pas finie, au contraire, c'est le début d'autre chose.

Le départ des enfants signifie : plus de temps !!! Hum, un sentiment de liberté m'envahit, de légèreté, de mission accomplie... Voici revenu la saison des repas en amoureux, des sorties à 2

L'emploi du temps s'allège. C'est le moment de renouer et/ou d'entretenir mes amitiés, d'organiser des sorties entre amies, de m'investir dans un nouveau service, ou dans une association.

. Réfléchir à une nouvelle façon d'entretenir mes relations avec mes enfants.

C'est là qu'il me faut trouver l'équilibre. Les appeler, oui, mais pas trop souvent.

Comment continuer à avoir des temps de qualité avec chacun de façon régulière ?

Il me faut être intentionnelle et créative.

On échange des astuces culinaires, des conseils déco, des souvenirs qui nous font rire, et parfois de vraies leçons de vie.

Oui, je vais l'aimer cette nouvelle saison, et en profiter pleinement.

“

"Les bontés de l'Éternel ne sont pas épuisées, Ses compassions ne sont pas à leur terme; Elles se renouvellent chaque matin. Oh! que ta fidélité est grande ! " [Lamentations 3:22-23](#)

Allez, c'est parti !!!

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



316 PARTAGES