

«ENTRE LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET LE TÉMOIGNAGE,  
CE RÉCIT MET EN LUMIÈRE UN FAIT DE SOCIÉTÉ. CEPENDANT,  
AU VU DE SA BANALITÉ, IL A ÉTÉ RELÉGUÉ À LA NORMALITÉ. »

# Emma...

Ou pourquoi ce  
“syndrome du nid vide”  
m’arrive-t-il à moi ?



LILLI DAM

Lilli Dam

Emma...

Ou pourquoi ce  
“syndrome du nid vide”  
m’arrive-t-il à moi ?

© Lilli Dam, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-5033-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*« Il suffit qu'une mère voit sourire son enfant pour être convaincue de la réalité d'une félicité suprême. »*

François-René de Chateaubriand

## *Préface*

On découvre l'intitulé de ce livre avec un seul mot, un prénom précisément, accompagné de points de suspension. Et c'est justement dans ces trois petits points que tout se passe pour moi.

Cette typologie est tellement représentative de mon état actuel. Mon sort, mon avenir et même ma respiration sont en *suspension*. C'est exactement la dénomination de cette ellipse qui me caractérise le plus en ce moment, et dans toutes ses définitions. Chacune me va parfaitement, que ce soit au sens propre, figuré ou littéral. Je suis comme suspendue au-dessus du vide. J'ai l'impression que mon cerveau est sur pause, ma destinée est interrompue, la suite est remise à une date indéterminée. Je suis en suspens, j'attends. Seulement, je ne sais pas quoi, car plus rien ne sera semblable à ce que j'ai vécu auparavant. On m'a retiré le rôle de ma vie, je suis privée de mes droits de mère. Je nage en eau trouble, je n'ai plus de vision, je suis bloquée, tétanisée. Je coule. J'ose à peine respirer. Je vais me noyer dans mon égarement. Je suis tributaire d'un avenir incertain, sur lequel je n'ai aucune maîtrise. Ce n'est plus moi qui décide et qui gère quoi que soit. Je suis en suspension de mon existence. Je ne sais pas quoi faire ni ce qui m'arrive. Je ne sais plus où j'en suis.

Mais ce qui précède ces trois points n'est pas si anodin. En réalité, dans mon ressenti de perdition, c'est finalement l'essentiel. Il s'agit simplement de quatre lettres élémentaires. Cependant, en étant regroupées de la sorte, elles forment un mot, qui justifie si bien mon état ; pourtant, ce n'est qu'un simple nom de baptême : Emma...

# *Emma...*

## **1. La problématique**

Avec un titre pareil, on pourrait croire que ce livre parle d'un deuil. Ce n'est pas littéralement le cas et heureusement bien sûr. Mais en toute objectivité, ce que je viens de traverser reste la fin d'une période, et de surcroît définitive : c'est la mort d'un long moment de vie. Mon enfant a quitté le foyer qui l'abritait depuis tant d'années. J'assiste, impuissante, au terme de toute une époque, c'est un changement irréversible dans mon quotidien. On ne parle « que » de séparation dans le cas présent. Pourtant, c'est un bouleversement sans précédent.

En avoir conscience, l'assumer, regarder ce constat en face, c'est le premier pas vers la pseudo-guérison d'un cœur de maman devant une telle épreuve. Donc, en d'autres mots, la solution est l'acceptation de la situation. Tout pourrait déjà être dit avec cela et avant même que j'énonce en détail la problématique que je vis (de ce fait, le livre serait un peu court et pas très explicite). Cependant, en toute franchise, ce n'est pas si simple à accomplir ; le remède n'est pas facile à appliquer. Il est difficile de parvenir à surmonter ses émotions et réussir à comprendre ce qu'il se passe. Quel chemin complexe à parcourir, quelle douleur dans tout mon être ! Tout ce que j'ai dû traverser psychologiquement pour en arriver là, c'est-à-dire en parler, me l'avouer, l'écrire et l'accepter.

Je vais m'adresser à vous, les mamans, qui êtes dans l'un des désespoirs les plus terribles au monde (à nos yeux), vous, les parents qui ont le cœur déchiré et qui hurlent intérieurement : « Au secours, mon bébé part de la maison ! ». Notre enfant quitte le nid, s'envole de ses propres ailes, va vivre sa destinée et nous laisse, nous, si seuls et incompris dans notre tristesse inconsolable. Mon âme saigne de douleur, c'est une blessure profonde, j'ai mal, je souffre. Je suis perdue, je ne sais plus qui je suis ni où est ma place. Je ne sers plus à rien, je me

sens isolée et inutile. Voilà la conséquence de ce départ. Concrètement, je m'adresse autant aux femmes qui viennent de subir ce traumatisme (n'ayons pas peur des mots), qu'à tous les papas qui en pâtissent aussi. Ainsi qu'à toutes les mamans en devenir, et même, pour aller plus loin, à tous. Oui, à tous ! Pour qu'enfin le monde comprenne un peu mieux ce sentiment de désespoir que certains reçoivent de plein fouet à un instant de leur destin. Et qui est, de plus, une véritable période charnière. C'est comme une traversée du désert pour se relever, on ne sait pas comment faire pour trouver la bonne direction ni comment arrêter cette spirale d'incompréhension.

Je ne suis pas psychiatre ou psychologue, je ne suis pas médecin non plus, donc je me suis dit, au début de ce projet, que je n'étais pas légitime pour rédiger ce livre. Toutefois, plus je couchais mes mots et mes maux sur le papier, plus je me trouvais à ma place dans cette écriture. Car tout simplement, je suis une maman qui a souffert, et qui a subi ce choc de la séparation d'avec son enfant. Avoir été dans ce contexte me donne un certain domaine d'expertise, une expérience de l'intérieur. D'un côté, on pourrait dire que c'est une écriture pansement ou exutoire pour moi, une façon de pratiquer une autoanalyse au fur et à mesure des pages pour y chercher « la » solution, et c'est un peu le cas en effet. Néanmoins, c'est également grâce à tout ce vécu que j'ai une profonde envie d'aider, à ma manière, les êtres en pareilles circonstances. C'est exactement cet aspect-là qui m'a donné le courage d'aller au bout de ce témoignage, en me livrant sincèrement, simplement et sans filtre. Pour dire à tous ceux qui vivent ce passage, qu'ils ne sont pas seuls à souffrir dans cet intervalle de l'existence si perturbant. Ce n'est pas une honte d'avoir mal au cœur après tant de partage avec nos petits, tout ce temps passé pour, et avec eux.

Je veux donner un peu d'espérance aux personnes qui se sentent abandonnées, délaissées, incomprises de tous et dans une sensation d'inutilité absolue, à l'instar d'une coquille vide. Je souhaite parler à ces parents qui ont l'impression que leur vie n'a plus aucune saveur, sans objectif ni avenir. Ce sont vraiment des ressentis sans exagération, car pour ma part, j'ai bien éprouvé tout cela à la fois. Par contre, en effet, il y a de l'espoir ; tout n'est pas fini pour nous et loin de là. Des pistes concrètes sont à explorer pour tenter d'anticiper, ou tout du moins (soyons plus réalistes), d'essayer d'avancer et de vivre mieux ce départ si douloureux. Traverser cette étape déstabilisante qui nous affaiblit tant moralement est une route difficile à arpenter, mais praticable. Faire des bébés est ce que nous faisons depuis toujours, mais s'en séparer est une tout autre

histoire...

Le tout premier point important pour aller de l'avant, c'est d'avoir conscience que l'on est dans cet instant particulier, dans ce moment inexorable où tout bascule, plus ou moins sans prévenir. Et que le fait de perdre ses repères du quotidien, en n'ayant plus son enfant à la maison, peut nous toucher plus que prévu. En effet, lorsque nos tout-petits — devenus un peu plus grand — partent découvrir de nouveaux horizons, la solitude s'insinue en nous, envahissant notre cœur et notre esprit. Cette compagne esseulée nous ronge et nous isole. Cela n'arrive pas qu'aux autres, et surtout, cette situation porte même un nom. Et c'est clairement cette partie qui peut nous donner le déclic. Celui qui pourra contribuer à nous sortir de cette stupéfaction. J'ai eu cette chance, tous ne l'ont pas et ne l'auront peut-être jamais. C'est bien le nœud du problème, le cœur de la difficulté, dans un cœur déjà en difficulté.

## **2. Le syndrome du nid vide**

La petite étincelle de révélation s'est allumée en moi le jour où une proche, me voyant avec cette tristesse profonde que je n'arrivais plus à cacher, m'a dit que cette douleur si tenace, cette sensation désagréable, ce chagrin si fort que je ressentais avait un nom : « Le syndrome du nid vide ». J'ai souri et acquiescé sans comprendre. On a changé de conversation et pendant qu'elle me parlait de tout autre chose, je n'arrêtais pas de penser à son propos. Cela raisonnait en moi continuellement comme si j'étais en mode répétition.

Le syndrome du nid vide ! Le syndrome du nid vide ? Le syndrome du nid vide... J'imagine bien ce nid, que des parents oiseaux auraient construit avec du temps, du travail acharné et de l'application. Ce havre de paix aurait été créé, brindille après brindille, pour y accueillir un œuf. Ce dernier serait arrivé, aurait été couvé, et un oisillon adorable en serait sorti avec plus ou moins de facilité pour briser sa coquille. Il se serait nourri allègrement grâce à des efforts quotidiens et à des centaines d'allers-retours de son ascendance. Il aurait été choyé dans son cocon si confortable. Ce serait un petit être vivant aimé et ne manquant de rien, adulé naturellement des siens, qui aurait observé et appris du monde qui l'entoure, tout en étant protégé de la vie extérieure qui est parfois si difficile. Il aurait grandi, et après avoir eu assez de force, de volonté et d'encouragement, il se serait envolé vers d'autres horizons, pour faire sa propre

expérience en solitaire et en dehors de son habitat initial. Donc, ce nid serait devenu vide, ne laissant à l'intérieur que la nostalgie des moments passés...

L'image est assez éloquente, je trouve. Le syndrome du nid vide serait donc un sentiment de mélancolie que ressentent les parents, mélangeant la tristesse et la solitude, lors du premier « grand » départ de la maison d'un enfant. Ce dernier est parti, laissant derrière lui un foyer vidé de sa présence. Par contre, je m'interroge ; si mon état porte un nom, c'est que je ne suis pas isolée dans cette condition ? ! Mais cela change tout alors... Je ne connaissais absolument pas ce terme auparavant, et depuis, j'ai compris que j'étais loin d'être la seule à ne jamais en avoir entendu parler. Au vu de la scène révélatrice, je me suis dit que cette formule n'était pas assez répandue, et qu'elle méritait même d'être reconnue de tous, afin de mieux l'appréhender le cas échéant. Ce fut un électrochoc pour moi, mes synapses fonctionnaient à la vitesse de l'éclair, je sentais que j'avais mis le doigt sur quelque chose de primordial et qui allait changer totalement mon avenir. C'était comme si on m'enlevait des œillères ou que le brouillard se levait. Enfin un peu d'oxygène, je peux respirer à nouveau. Je suis intimement persuadée que c'est une des clefs importantes pour avancer dans cette ambiguïté : connaître et faire reconnaître ce vocable. Comment faire ? Et bien en parler et en reparler, partager son ressenti avec tout le monde et ne pas avoir honte de ce sentiment de peine. De mon côté, ce sera écrire un livre en toute bienveillance, pour diffuser cela au plus grand nombre, de manière à ce que personne ne se sente plus reclus dans une passe qui nous affecte à ce point. Du reste, je dois comprendre ce qui m'arrive, et pourquoi moi ?

J'ai commencé à effectuer mes propres recherches, aussi détaillées et approfondies que possible, pour assimiler au plus juste la définition de chaque mot, car je ne souhaitais pas mal interpréter ou extrapoler certaines données. Il faut dire que ma chère langue française est à la fois complexe et complète. Je veux être sûre de maîtriser les subtilités de langage et de description, pour m'aider à mieux concevoir ce qui m'atteignait tant. De plus, une émotion c'est personnel, difficile à partager, à émettre, à comprendre ou à faire comprendre. Et paradoxalement, je sais que c'est un phénomène commun à chacun d'entre nous ; c'est cela un être humain : des pensées, de la réflexion et des sentiments. Concernant ma quête, ce qui a compté pour moi, c'était d'aller comparer et consulter différentes sources, diverses pages web, car de nos jours, nous sommes noyés sous une masse d'informations dont peu relèvent de véritables investigations. En outre, je trouve qu'il est essentiel d'avoir plusieurs points de

vue pour les regrouper et faire sa propre analyse. Toute cette chasse aux articles avait pour but de mieux cerner ce qui m'attendait, pour comprendre exactement ce qui allait en découler par la suite. Mais surtout, de savoir pourquoi ce syndrome m'était tombé dessus, à moi. Comment ai-je pu attraper cela ?

Dans ma démarche, un afflux massif de questions s'est révélé à moi et a tourné sans arrêt dans ma tête :

« Pourquoi ne m'a-t-on pas prévenu du risque d'un tel déferlement d'émotions si dures à vivre, lorsque mon enfant me quitterait ? Cela arrive-t-il à toutes les mères ? Mais si c'est le cas, pourquoi ne le disent-elles pas aux autres, afin de mieux se préparer ? Pourquoi, moi, je souffre de cette façon ? Comment puis-je m'en débarrasser maintenant ? Et qu'est-ce que c'est exactement ce syndrome ? Que m'arrive-t-il ? Je suis juste une maman qui est triste de voir partir son petit qui a grandi... Alors, ceci veut dire que tout le monde le subit un jour. Est-ce la normalité ? C'est peut-être moi qui ai un problème en réalité. C'est parce que je suis trop sensible peut-être... Existe-t-elle réellement, cette sensation de nid vide, ou est-ce une légende urbaine ? Toutefois, je ressens une tristesse immense depuis son départ. J'ai bien un mal qui me dévore de l'intérieur. Je suis profondément peinée, et c'est si difficile à supporter, qu'il y a bien quelque chose qui ne va pas. Néanmoins, si ce phénomène ne se produit pas chez tous les parents, pourquoi cela m'arrive-t-il à moi ? Et puis il vient d'où ce syndrome ? »

En effet, d'où vient-il, et d'où provient-il plus précisément ? Ma curiosité et mon désir de comprendre me poussent à aller plus loin. Je démarre enfin mon enquête dans l'espoir d'obtenir des réponses claires...

### **3. L'origine**

Selon toute vraisemblance, l'origine de ce terme serait attribuée à une romancière américaine, Dorothy Canfield Fisher, qui l'utilise pour la première fois dans un de ses livres en 1914 : *Mères et enfants* ; il y a déjà plus de cent ans, donc. C'est à la fois loin et proche de notre ère. Ce qui est le plus incroyable et interrogatif dans cette trouvaille, c'est qu'il existe très peu d'articles sur cette autrice, que ce soit en France ou à l'étranger. Pourtant, c'est cette pionnière qui a mis en lumière et défendu une multitude de causes importantes comme l'éducation, la famille, les droits des femmes, l'égalité raciale et s'est même exprimée sur l'environnement. Quelques pauvres sources apparaissent sur