

Le Nid Vide : période sensible pour le couple ? Approche du vécu du couple par la méthode par théorisation ancrée

Auteur : Poncelet, Géraldine

Promoteur(s) : Etienne, Anne-Marie

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique : 2018-2019

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/6511>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.



UNIVERSITÉ DE LIÈGE

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE, LOGOPÉDIE ET SCIENCES DE L'ÉDUCATION

LE NID VIDE : période sensible pour le couple ?

Approche du vécu du couple
par la méthode par théorisation ancrée

PROMOTRICE : Anne-Marie Etienne

LECTRICES : Claire Gavray et Cécile Flahault

Mémoire rédigé en vue de l'obtention du titre de

Master en sciences psychologiques

Par **Géraldine PONCELET**

Année académique 2018-2019

À Juliette, Charline et Joaquim

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier en premier Madame Anne-Marie Etienne pour avoir pris la relève dans l'accompagnement de ce mémoire et pour m'avoir aidée et conseillée avec rigueur dans la réalisation de celui-ci.

Merci à Monsieur Christophe Lejeune de m'avoir aussi bien accompagnée dans la découverte de la méthode par théorisation ancrée. Merci d'avoir pris le temps et l'énergie pour me guider dans la réalisation de ce travail à travers cette méthode.

Merci à Madame Claire Gavray pour la richesse de notre échange et d'avoir accordé du temps et de l'intérêt à mon travail. Merci à Madame Stéphanie Haxhe de m'avoir orientée sur un sujet qui m'a passionnée et pour nos échanges lors de mes premiers pas dans ce travail. Merci à Madame Cécile Flahault d'avoir accepté le rôle de lectrice.

Merci aux couples qui ont participé à cette étude et ainsi permis la réalisation de ce travail. Je les remercie de m'avoir fait confiance et de m'avoir ouvert les portes de leur maison.

Merci à mon mari pour son soutien indéfectible, pour sa patience et sa présence lors de ces années d'études. Merci de m'avoir écoutée, soutenue et d'avoir depuis le début cru en la réussite de ce projet. Merci à mes enfants d'être aussi joyeux et de m'apporter autant d'amour chaque jour. Merci à eux d'avoir laissé leur maman redevenir étudiante et de m'avoir donné la force d'avancer.

Merci à Catherine de s'être rendue autant disponible et d'avoir passé de longues heures à relire ce travail. Je la remercie de m'avoir aussi bien soutenue et encouragée. Merci à Stéphanie pour sa lecture finale et ses messages d'encouragement tout au long de ma vie d'étudiante.

Merci à ma grande famille et à mes amis pour leur soutien et leur encouragement. Merci de m'avoir aidée dans la logistique de ces études et d'avoir cru en mon histoire. Merci.

*On vient de marier le dernier.
Tous nos enfants sont désormais heureux sans nous.
Ce soir il me vient une idée
Si l'on pensait un peu à nous,
Un peu à nous.*

*On s'est toujours beaucoup aimés,
Mais sans un jour pour vraiment s'occuper de nous,
Alors il me vient une idée
Si l'on partait comme deux vieux fous,
Comme deux vieux fous.*

*On habiterait à l'hôtel.
On prendrait le café au lit.
On choisirait un p'tit hôtel
Dans un joli coin du midi.
Ce soir il me vient des idées,
Ce soir il me vient des idées.*

*On a toujours bien travaillé.
On a souvent eu peur de n'pas y arriver.
Maintenant qu'on est tous les deux,
Si l'on pensait à être heureux,
À être heureux.*

*Tu m'as donné de beaux enfants.
Tu as le droit de te reposer maintenant,
Alors il me vient une idée
Comme eux j'aimerais voyager,
Mmmm voyager.*

*Mais on irait beaucoup moins loin
On n'partirait que quelques jours
Et si tu me tiens bien la main,
Je te reparlerai d'amour.
Ce soir il me vient des idées,
Ce soir il me vient des idées.*

*Nous revivrons nos jours heureux
Et jusqu'au bout moi je ne verrai plus que toi.
Le temps qui nous a rendus vieux
N'a pas changé mon cœur pour ça,
Mon cœur pour ça.*

Les vieux mariés, Michel Sardou (1973)

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES.....	5
INTRODUCTION.....	7
CHAPITRE 1. RECHERCHE ET MÉTHODE DE TRAVAIL.....	9
1. <i>Vers une question de recherche.....</i>	9
2. <i>Choix de la méthode d'analyse.....</i>	11
A. Pourquoi avoir choisi une approche qualitative ?.....	11
B. L'analyse par théorisation ancrée.....	12
CHAPITRE 2. PRÉPARATION DE LA RECHERCHE.....	18
1. <i>Que dit la littérature sur le nid vide ?.....</i>	19
A. La famille.....	19
B. Le cycle de vie d'une famille.....	21
C. Le nid vide.....	23
1. Définition.....	23
2. Quitter la maison familiale.....	24
3. Le couple et le nid vide.....	26
3.1. Aperçu historique.....	26
3.2. Le vécu du couple.....	27
3.3. Les facteurs pouvant influencer la phase du nid vide.....	28
2. <i>Le terrain.....</i>	30
A. Les critères.....	30
B. Les participants.....	31
C. La rencontre.....	33
CHAPITRE 3. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS.....	35
1. <i>Le départ de l'enfant.....</i>	36
A. De l'inquiétude à la sérénité.....	36
B. Se préparer au départ.....	39
C. Facilité logistique.....	42
2. <i>Le face à face.....</i>	43
A. Couple parental/couple conjugal.....	44
B. Maintenir le couple conjugal avant la décohabitation.....	48
C. Volonté à faire couple après la décohabitation.....	51

D. Réactions lors de la décohabitation	53
3. <i>Une phase du cycle de la vie d'une famille</i>	55
A. Crise du nid vide	55
B. Cycle de l'ambiance	58
4. <i>Ajustement et réorganisation</i>	61
A. Renégociation du système conjugal comme dyade	62
B. Développement de relations égalitaires d'adulte à adulte entre parents et enfants	64
C. Réorganisation des relations pour inclure les conjoints des enfants et les petits-enfants.....	68
D. Gestion du vieillissement et de la mort des grands-parents.....	70
E. Retraite et projet de couple.....	72
CHAPITRE 4. INTERPRÉTATION ET PERSPECTIVES	74
1. <i>Synthèse des résultats de la recherche</i>	75
2. <i>Limites et perspectives</i>	78
CONCLUSION	83
BIBLIOGRAPHIE	84
RÉSUMÉ	90

INTRODUCTION

Ce travail de fin d'études est centré sur le couple lorsqu'il vit le départ de ses enfants, c'est-à-dire le moment de la décohabitation qui commence lors du départ du dernier enfant et projette le couple dans un face à face. Cette période par laquelle passent toutes les familles est appelée "la phase du nid vide" et s'inscrit dans le cycle de vie d'une famille. Pour ce travail, des rencontres avec des couples vivant la phase du nid vide depuis peu devaient permettre d'explorer leur vécu afin de comprendre ce qui se joue lors de cette période.

La littérature au sujet de la phase du nid vide – qui est détaillée plus loin dans ce mémoire – envisage cette période de manière plutôt positive (Bouchard, 2013 ; Harkins, 1978 ; Kaufmann, 2006) bien qu'elle puisse s'avérer délicate pour le couple. Fonder une famille et avoir des enfants est souvent un projet commun d'une forte ampleur pour les partenaires du couple et, lors de la décohabitation, le couple peut se retrouver perdu (Anderson, Russell & Schumm, 1983 ; Copper-Royer 2012).

Cette recherche s'intéresse aux facettes principales de cette phase afin de mieux cibler les facteurs de protection qui pourraient aider le couple à bien vivre cette période. Par les entretiens et le choix de la méthode, l'objectif était d'établir un panorama de ce qui se joue dans le couple au moment du départ des enfants.

Pour réaliser ce panorama, le choix a été posé de mener une recherche avec une approche qualitative en se basant sur la méthode par théorisation ancrée (Lejeune, 2014 ; Méliani, 2013 ; Paillé, 1994) pour explorer les données. Cette méthode permet de rester au plus près du vécu des participants et de faire dialoguer leur vécu avec la théorie existante tout en incluant les réflexions et hypothèses du chercheur.

La méthode par théorisation ancrée demande d'entrer en contact avec le terrain dès le début de la recherche et de faire émerger de ce terrain les théories utiles à mobiliser. Elle induit donc « une organisation parallèle de la recherche » (Lejeune, 2014), c'est-à-dire que la recherche littéraire, la collecte des données, l'analyse de ces données et la rédaction du travail sont quatre étapes qui sont menées simultanément. Il n'y a pas de séparation séquentielle de ces étapes de sorte qu'elles s'alimentent l'une l'autre.

La recherche littéraire est indispensable, tout comme l'expérience du terrain, et les deux démarches se réalisent en parallèle. Dès lors, la rencontre du premier couple a été programmée au plus vite¹ ; chaque analyse d'entretien a permis d'avancer dans le questionnement sur le couple au moment de la décohabitation.

En concordance avec la méthode, le choix a été fait de structurer ce travail de la manière suivante :

- Dans le chapitre premier, le choix du thème et les premières pistes de recherche sont exposés ainsi qu'une explication de la méthode choisie pour mener à bien le projet.
- Dans un deuxième chapitre, une courte synthèse décrit la littérature concernant la phase du nid vide telle que rédigée avant le choix de la méthode d'analyse. Y sont définis les différents concepts clés de cette période.
- Le troisième chapitre veut faire vivre au lecteur la dynamique de l'échange tripartite entre le vécu des participants à l'étude, la théorie existante et les réflexions émergeant grâce à la méthode. Cela a permis de dégager les *dimensions*² principales concernant le vécu des couples rencontrés au moment du nid vide et, comme le préconise le choix de la méthode, les compléter de nouveaux apports théoriques.
- Enfin, le quatrième chapitre tente de dessiner le panorama de ce qui se joue au moment de la décohabitation en ouvrant de nouvelles perspectives.

¹ Le choix de la méthode étant fait en master 2, une première recherche littéraire avait tout de même été réalisée avant.

² Voir la définition de "dimension" et des autres termes de la méthode présentés dans le chapitre 1.

CHAPITRE 1. RECHERCHE ET MÉTHODE DE TRAVAIL

1. VERS UNE QUESTION DE RECHERCHE

Le choix de la thématique de mémoire a émergé à la suite du cours de "psychologie des nouvelles familles" dispensé par Stéphanie Haxhe et Aurélie Lepot lors de l'année académique 2016-2017. Lors de ce cours, les travaux d'Esther Perel, sexologue et psychothérapeute de couple, sont abordés. Perel (2015) dans un TED talks³, propose de repenser l'infidélité. La manière dont elle conclut, en précisant qu'elle ne souhaiterait l'infidélité à personne mais qu'elle est persuadée qu'un couple peut sortir encore plus fort de cette épreuve, a été interpellante.

En effet, les séparations dans les couples, qu'il y ait infidélité ou pas, restent nombreuses (Blanchard, 2007 ; Caillé, 2001 ; Perel, 2015). Face à ce constat, des questions émergent : comment un couple perdure ? Qui sont les couples heureux ? Comment faire pour surmonter une crise dans un couple ? Quels sont les différents évènements qui peuvent influencer le bien-être d'un couple ? On peut citer l'arrivée d'un enfant, un déménagement, un changement professionnel, et bien d'autres encore (Minuchin, 1974 ; Théry, 2001).

C'est la période du nid vide qui est apparue comme pertinente à explorer. En effet, cette période semblait moins parcourue par les chercheurs. Par ailleurs, à titre personnel, en tant que jeune parent, et même si elle est encore lointaine, cette période inévitable a éveillé notre curiosité.

Les études semblent confirmer que la plupart des couples, malgré des sentiments ambivalents, vivent cette période du nid vide de manière positive ou du moins peu négativement (Bouchard, 2013 ; Harkins, 1978 ; Kaufmann, 2006). Il semblerait même qu'elle soit attendue par beaucoup de couples et associée au sentiment de liberté. Un grand nombre de facteurs pouvant influencer ce vécu ont également été révélés (Bouchard, 2013 ; Copper-Royer, 2012 ; Maunaye, 2001 ; Rose, 1955): l'état de santé, la retraite, la ménopause, le fait de devenir grand-parent, le contact avec ses enfants, etc.

³ Un TED talks est une conférence filmée d'environ 20 minutes dont l'objectif est de partager des « idées qui le méritent ».

En 2016, Bouchard et McNair mènent une étude pour observer l'influence de trois facteurs - le fait d'ajuster son rôle de conjoint, le fait d'avoir des contacts réguliers avec ses enfants et le fait de devenir grand-parent -, sur la satisfaction de vie des partenaires du couple. Les résultats indiquent que le fait d'avoir ajusté correctement son rôle de conjoint et les contacts fréquents avec les enfants influencent la satisfaction de l'homme et de la femme, mais l'impact de devenir grand-parent ne serait pas significatif, bien que cela semble apporter plus de satisfaction de vie chez les femmes. De plus, il ressort que la satisfaction de vie de l'homme serait significativement influencée par l'ajustement correct du rôle de conjoint de sa compagne mais que le manque d'ajustement de l'homme ne diminuerait pas significativement la satisfaction de vie de la femme.

Cette étude a été réalisée de manière quantitative avec des couples vivant la phase du nid vide depuis huit ans en moyenne ; il est donc possible de penser que le temps et d'autres événements positifs et négatifs ont influencé fortement cette satisfaction de vie des partenaires du couple. Bidart (2006) explique que lorsque nous racontons notre récit de vie, nous avons une tendance à réorganiser les épisodes. Souvent, nous sommes amenés à en omettre certains, à en embellir d'autres, à placer de l'intrigue et donc à construire un récit « en adéquation avec la logique du moment présent ». Cela ne signifie pas que les participants de cette étude mentent sur la réalité de leur vécu mais l'hypothèse est émise que ce vécu serait raconté différemment si le départ des enfants venait tout juste d'arriver.

La majorité des études sur le nid vide a été réalisée avec des échantillons de grande ampleur et en appliquant des méthodes quantitatives pour analyser les résultats (Andersson, Russell & Schumm, 1983 ; Axelson, 1960 ; Mitchell & Lovegreen, 2009; White & Edwards, 1990).

Au vu de ces éléments, et en s'inspirant des recherches de Bouchard et McNair, ce travail a consisté à identifier et/ou confirmer les ressources et les difficultés que peuvent rencontrer les couples lors du départ de leur(s) enfant(s). L'objectif étant d'établir un panorama de ce qui se joue au sein des couples vivant la période du nid vide et de faire émerger les facteurs de protection. Ceci en s'intéressant à la littérature existante mais en rencontrant également des couples vivant la période du nid vide depuis peu et en appliquant une méthode d'analyse qualitative pour explorer leur vécu.

2. CHOIX DE LA MÉTHODE D'ANALYSE

A. Pourquoi avoir choisi une approche qualitative ?

L'approche qualitative vient de soi avec le phénomène étudié. En effet, cette approche permet d'interpréter des données verbales telles que des récits de vie tout en s'intéressant à l'expérience personnelle et en explorant les émotions, les sentiments et les comportements des sujets. Dans cette étude, le souhait était d'entendre le vécu des partenaires du couple sur une période qu'ils étaient actuellement en train de vivre.

Pour Aubin-Auger et al. (2008), l'approche qualitative nécessite « des dispositions humanistes, de la curiosité, de l'imagination et de la créativité, mais aussi un sens de la logique, la capacité à reconnaître la diversité ou la régularité d'un phénomène ». Ce travail a permis de développer ces dispositions et incite à les perfectionner.

Cette recherche ne visant pas à quantifier ni à classer, une méthode purement quantitative était automatiquement exclue. Initialement, une recherche avec une méthode mixte qualitative et quantitative était cependant envisagée. Pour cela, une recherche a été effectuée dans la littérature pour identifier quels pourraient être les tests psychométriques intéressants pour la recherche et trois d'entre eux ont été sélectionnés : l'échelle d'ajustement dyadique de Spanier, l'échelle de satisfaction de vie de Diener et le questionnaire PANAS de Watson, Clark et Telgen. Ces tests avaient comme objectifs d'aider à objectiver les résultats et compléter l'analyse des entretiens semi-structurés.

En parallèle à ces recherches, nous avons été invitée par Monsieur Christophe Lejeune, maître de conférence à l'ULiège, à assister aux quatre séances qu'il donnait sur une méthode d'analyse utilisée en recherche qualitative intitulée l'analyse par théorisation ancrée, de Barney Glaser et Anselm Strauss. Nous avons été séduite par cette approche qui permet d'explorer les données récoltées sur le terrain de manière scientifique. La méthode par théorisation ancrée apporte la rigueur nécessaire à ce travail et induit sa réalisation à travers une méthode purement qualitative. La pertinence des trois tests psychométriques cités plus haut a été questionnée et il a été identifié que ceux-ci n'apportaient pas de plus-value à la recherche : ce travail ne cherche pas à quantifier ni à catégoriser mais bien à rendre compte de la réalité du vécu des personnes rencontrées.

B. L'analyse par théorisation ancrée

Comme son nom l'indique, cette méthode d'analyse implique deux concepts : "théorisation" et "ancrée". Théorisation signifie que l'objectif est de faire émerger le sens d'un sujet qui doit être étudié ou comme l'explique Paillé (1994) de « renouveler la compréhension d'un phénomène en le mettant différemment en lumière ». Il explique également que « théoriser ne signifie pas viser la production de la grande théorie à laquelle tous rêvent mais que peu ont eu le privilège de contempler » mais bien d'aller plus loin que de la simple description d'un phénomène. Ce qui correspond bien à l'approche systémique où une lecture ne peut être simplement descriptive, ne peut correspondre à une seule compréhension. C'est une lecture dynamique où des hypothèses sont formulées en replaçant le phénomène dans son contexte, dans son histoire et dans le temps.

Ancrée signifie que les résultats doivent être enracinés dans les données empiriques recueillies, c'est-à-dire dire qu'il faut tenter de constamment relier la théorisation avec le vécu réel des couples rencontrés afin d'apporter rigueur et scientificité à la recherche. Lejeune (2019) parle de la méthode d'analyse par théorisation ancrée comme « une boîte à outils pour construire des concepts et une théorie ».

L'analyse par théorisation ancrée recommande d'entrer en contact avec le terrain dès le début de la recherche. Ainsi, l'analyse des données récoltées sur le terrain permet, par un travail actif détaillé plus loin, d'orienter de nouvelles recherches théoriques mais également d'ouvrir vers de nouvelles hypothèses concernant des aspects que peut présenter le sujet d'étude. Ces nouvelles idées demandent alors un retour sur le terrain pour tenter de les observer et les théoriser. L'idée poursuivie étant de toujours mieux comprendre le phénomène étudié. Pour Méliani (2013), « cette méthode est un aller-retour constant et progressif entre les données recueillies sur le terrain et un processus de théorisation ».

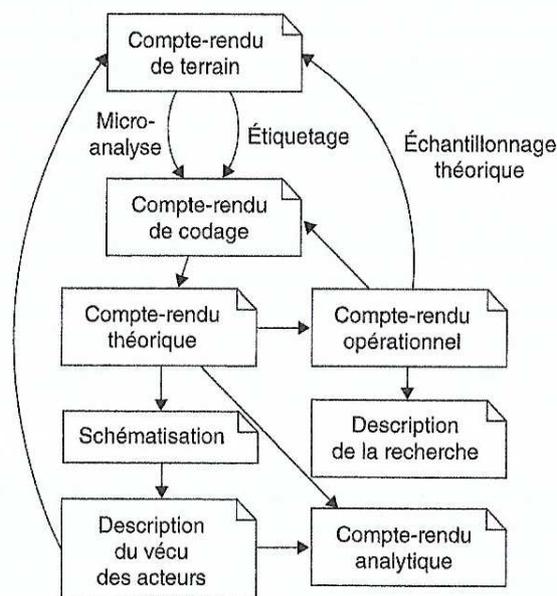
Il n'est pas question ici d'« une organisation séquentielle de la recherche » mais bien d'« une organisation parallèle de la recherche », comme l'explique Lejeune (2014). C'est-à-dire qu'à la place de faire un travail qui commence par une recherche littéraire pour ensuite collecter des données, les analyser et enfin rédiger un contre rendu, ces quatre étapes sont abordées dès le début avec des allers-retours entre elles. Paillé (1994) parle de « simultanéité de la collecte et de l'analyse ». La recherche se terminant quand le chercheur estime que son phénomène est "saturé", c'est-à-dire qu'il a eu l'occasion d'en explorer toutes les *propriétés* et les facettes

pour pouvoir rédiger son rapport final. Dès lors, en utilisant cette méthode, un nombre de participants précis n'a pas été défini au préalable.

La démarche dans une approche qualitative où les données récoltées sont analysées par la méthode par théorisation ancrée se fait en plusieurs étapes. Ces étapes, qui peuvent apparaître comme contraignantes, apportent de la rigueur à une recherche. Malgré des consignes assez précises, elles laissent place à « créer une analyse personnelle et adaptée au phénomène étudié » (Lejeune, 2004).

Lors de cette recherche, nous avons tenté de nous approprier cette méthode avec l'aide de Christophe Lejeune et de son *Manuel d'analyse qualitative. Analyser sans compter ni classer* (2014). Nous avons, dès le départ, adopté le conseil primordial qui est de noter dans un "carnet de bord"⁴ tout ce que l'on fait en rapport avec la recherche : impressions après un entretien avec un couple, recherche littéraire, réflexions, pistes évoquées lors de rencontres avec des professeurs de l'ULiège, etc. Ces notes, appelées "compte-rendu", permettent de structurer l'ensemble de la recherche et d'avancer sans se perdre. Elles favorisent également l'ancrage des résultats.

Avant de démarrer concrètement l'histoire des couples rencontrés, il est utile d'explicitier la démarche choisie par ce schéma proposé dans le manuel de Christophe Lejeune.



⁴ Un carnet de bord a été élaboré lors de la réalisation de ce travail et se trouve en annexe confidentielle.

Comme le montre ce schéma, on peut observer que la méthode par théorisation ancrée est composée de plusieurs étapes ou opérations. Il faut bien noter, comme déjà dit, que les étapes de cette méthode ne se font pas de manière linéaire mais en parallèle, avec des va-et-vient entre elles.

Pour cette recherche, cinq entretiens avec cinq couples différents ont été menés. Suite à chaque entretien, des comptes-rendus de terrain ont été réalisés, à savoir la retranscription de l'entretien ainsi que des notes sur comment s'est passée la rencontre avec le couple. Dorénavant sera utilisé le terme choisi par Lejeune, soit le **matériau empirique**, pour désigner ces données récoltées sur le terrain.

À partir de ces comptes-rendus, une des opérations de l'analyse par théorisation ancrée appelée "étiquetage" a pu démarrer. Cette opération consiste à mettre des mots sur ce que les personnes éprouvent et expriment sur le sujet. Lejeune préconise « d'identifier ce qui fait sens pour la personne » et il donne pour cela des conseils pour y arriver au mieux. Le travail d'étiquetage est très important car il est la base de l'analyse, « les briques élémentaires de notre recherche ».

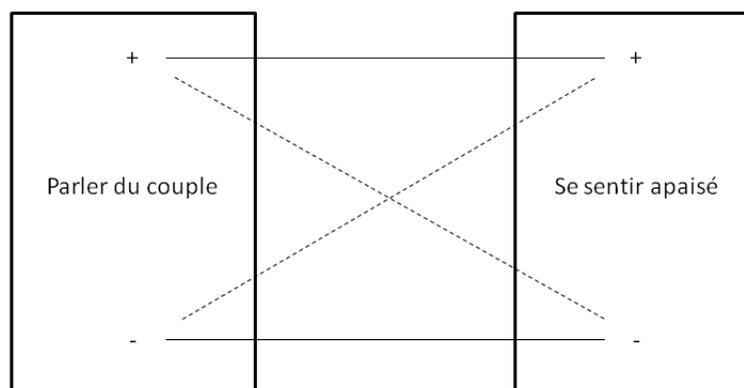
Lors de ce travail d'étiquetage, des comptes-rendus de codage de deux types sont élaborés : celui qui détaille les caractéristiques du phénomène étudié – les **propriétés** – et celui qui « articule, organise et intègre » ces *propriétés* entre elles. Ce type de compte-rendu décrit l'activité qui sert à comprendre comment ces *propriétés* varient les unes en fonction des autres et lesquelles peuvent être mises en relation. On peut à ce moment-là poser la question : « En quoi et comment est-ce lié ? »

Pour articuler les *propriétés* ensemble, Lejeune propose de créer une "table des propriétés" qui facilite la tâche du chercheur pour identifier « les cas comparables, symétriques et négatifs ». Voici un exemple d'une table réalisée sur base de quelques *propriétés* dégagées lors de la recherche : "X" signifie que la *propriété* est présente, "x" qu'elle est présente à petite dose, "?" qu'il manque des informations et la case vide qu'elle n'est pas présente.

	S'inquiéter	Apprécier le retour à deux	Projet commun	Projet individuel H	Projet individuel F	Parler du couple
Couple A	X	?	X	?	X	
Couple B	X	x	X	X	?	X
Couple C		X	X	?	X	X
Couple D	X	X	X	X	X	X
Couple E		X	X	?	X	X

Lorsque des relations entre *propriétés* sont repérées, la méthode suggère de partir à la recherche, dans le *matériau empirique*, de situations similaires et de les comparer. Elle suggère également d'aller à la recherche de ce qui fait différence entre les participants à l'étude et de chercher également les contre-exemples afin de ne pas généraliser. Le but n'est pas d'élaborer des assertions mais bien de rendre compte de la réalité du vécu des participants. Comme l'explique Lejeune, « identifier les limites permet de circonscrire le phénomène, donc de mieux le comprendre ».

Ce travail de recherche de situations similaires et de contre-exemples permet de réaliser des schémas tels que celui-ci :



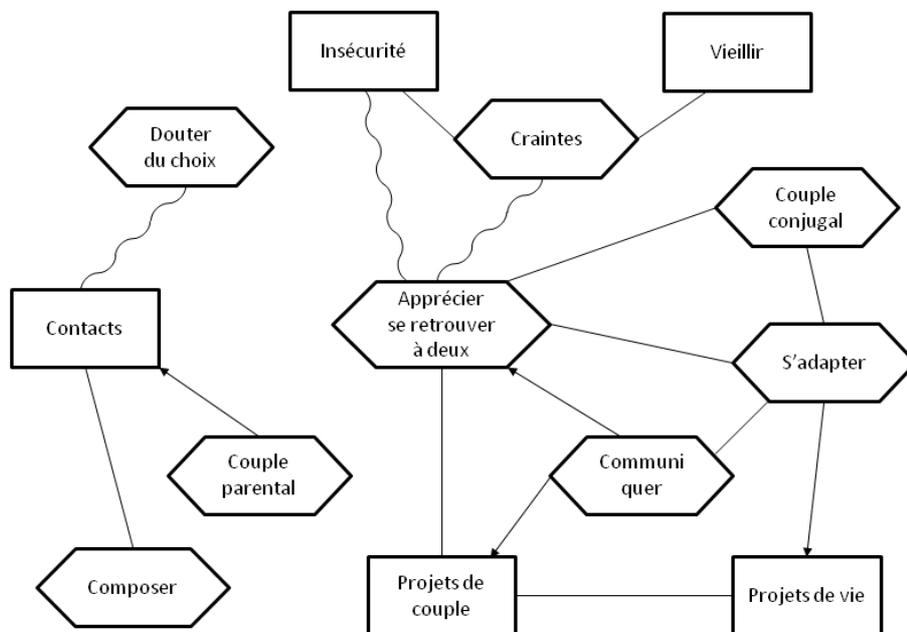
Ce schéma articule deux *propriétés*. Dans cet exemple, les *propriétés* sont "parler du couple" et se "sentir apaisé". Parler du couple permet de se sentir apaisé, mais parler du couple pourrait également amener des tensions. Est-ce que, en l'absence de conversation sur le couple, les partenaires se sentent plus apaisés ou au contraire plus tendus ?

À partir de cela, il est indiqué de chercher ce qui est dit dans la littérature sur le couple et son évolution, tout en mettant en lien ces recherches avec le terrain. C'est-à-dire que les comptes-rendus de terrain et de codage (schéma compris) permettent de commencer à élaborer des comptes-rendus théoriques, à savoir des rapports liant les observations à la littérature existante. Comme l'explique Lejeune, ces rapports intègrent « l'importation d'éléments extérieurs au matériau empirique ». Ces comptes-rendus théoriques sont donc *ancrés* dans les comptes-rendus de codage eux même *ancrés* dans les comptes-rendus de terrain.

Ces comptes-rendus théoriques permettent d'avancer vers la rédaction finale du rapport mais également de construire de nouvelles questions de recherche qui pourront alors être consignées et travaillées dans un compte-rendu opérationnel. Dans ce dernier, peuvent être notées les étapes à entreprendre pour la suite de la recherche, comme retourner sur le terrain

pour observer tel concept, aller rencontrer tel spécialiste pour avoir son avis, aller en bibliothèque pour consulter tel livre, etc.

En parallèle, la méthode par théorisation ancrée suggère de continuer les "schématisations" commencées dans les comptes-rendus de codage. Cela peut se présenter sous forme d'une carte heuristique. Pour Deladrière, Le Bihan, Mongin & Rebaud (2004), « la carte heuristique représente une hiérarchie temporaire et arbitraire de liens entre les données, suivant une architecture arborescente, dont l'objectif est de structurer et/ou de faire émerger de l'information ». Cette carte n'est donc pas un résumé des recherches ; elle représente une photographie à un instant T des réflexions. Si l'on recommence cette carte à un autre moment, elle sera différente. Si un autre chercheur réalise une carte avec le même *matériau empirique*, elle variera également. Voici un exemple de schématisation vers la fin de cette recherche :



Dans ce schéma, des liens sont établis entre différentes *propriétés*, par exemple : communiquer permet de développer des projets de couples qui favoriseront l'envie de se retrouver à deux.

C'est avec l'ensemble de ces comptes-rendus et de ces schémas qu'il s'agit de tenter de « conceptualiser des résultats » (Lejeune, 2014), c'est-à-dire d'« élever au niveau du concept des pratiques empiriques » (Larousse en ligne) et ainsi dégager les **dimensions** qui

caractérisent le couple au moment du nid vide. Ce sont ces *dimensions* qui sont développées dans le chapitre 3.

Nous avons fait le choix de conduire cette recherche de façon qualitative avec la méthode par théorisation ancrée et pensons avoir été assez fidèle à la méthode. Toutefois, ce travail étant une première approche de cette méthode, nous imaginons bien que des améliorations pourraient être apportées pour une prochaine recherche.

CHAPITRE 2. PRÉPARATION DE LA RECHERCHE

Comme expliqué plus haut, la méthode par théorisation ancrée implique d'explorer la littérature en parallèle à l'expérience du terrain. Lejeune (2014) cite dans son manuel : « Le chercheur ne connaît pas à l'avance les questions théoriques que ses investigations l'amèneront à soulever. Il lui est donc impossible de décider à l'avance des théories utiles. Par contre, une solide connaissance théorique est nécessaire pour élaborer ses propres théories ; il n'est donc pas question d'ignorer la littérature existante. » Dès lors, en début de ce chapitre, est présentée une courte synthèse réalisée avant le choix de la méthode. Le contenu de cette synthèse sera enrichi, comme le préconise la méthode, lors de l'analyse du *matériau empirique*, présenté dans le chapitre 3 de ce travail.

Ensuite, toujours en préparation à la recherche, il a fallu définir le terrain de travail en élaborant des critères de recherche pour cibler au mieux les participants. Un aperçu de ces critères et une explication du terrain sont développés en fin de ce chapitre.

1. QUE DIT LA LITTÉRATURE SUR LE NID VIDE ?

La phase du nid vide s'inscrit dans le cycle de vie d'une famille. Dès lors, il semblait important, avant de parler du nid vide, de s'intéresser à *la famille* et comprendre ce que signifie *cycle de vie d'une famille*.

A. La famille

Comme le dit Segers-Laurent (2013), nous pouvons nous demander : « Quand et où commence la famille ? Quand et où finit-elle ? » Le début est-il marqué par la rencontre du couple ? Par l'arrivée du premier enfant ? La famille se termine-t-elle quand les enfants s'en vont ? Quand il y a séparation ? Lorsque les parents décèdent ? A-t-elle une fin ? Toutes ces questions pourraient faire l'objet d'un long discours, à la fois psychologique, philosophique, sociologique, anthropologique, etc., mais qui ne sont pas l'objet du présent travail.

La famille est étudiée depuis de nombreuses années à travers différentes approches. L'anthropologue Lévi-Strauss (cité par Haxhe, 2017) la définit comme « une communauté d'individus réunis par des liens de parenté existant dans toutes les sociétés humaines ». Cette définition implique que le concept de famille est largement répandu mais que sa structure peut varier et représenter des réalités très différentes. Les sociologues s'accordent également sur cette idée de variation qui, pour eux, induit un flou sur la définition de la famille : celle-ci est en constante évolution. Ils parlent de mutation de la famille (De Singly, 2004 ; Durkheim, 1892).

La famille dite traditionnelle qui signifierait un père, une mère et les enfants n'a selon Durkheim (1892) rien de traditionnel étant donné qu'elle émerge au 19^e siècle succédant à la famille qu'il nomme la "famille paternelle". Cette dernière fait référence à une famille qui comprend le père, la mère, et toutes les générations issues d'eux, sauf les filles et leurs descendants. La famille paternelle s'apparente à un clan où plusieurs groupes cohabitent sous l'autorité du patriarche. Pour Durkheim, la famille qui est composée du père, de la mère et des enfants célibataires vivants avec eux se nomme elle "famille conjugale". Cette notion de conjugalité, qui induit l'importance du couple, apparaît comme « la possibilité de se désaffilier de sa famille d'origine pour créer soi-même sa propre famille » (Thery, 2001).

Dans le courant systémique, les auteurs tels que Minuchin (1974), Neuburger (2003), Watzlawitck, Weakland & Fisch (1975) définissent la famille comme « un système en

interaction continue et durable où les membres sont des personnes en communication avec d'autres personnes ». Par là, on comprend que la famille ne se définit pas comme l'addition de ses membres mais comme une entité en soi, comme un système composé lui-même d'autres systèmes comme par exemple le système conjugal, le système parental⁵ et le système fratrie. Un système serait selon de Rosnay (1975) « un ensemble d'éléments en interaction dynamique organisé en fonction d'un but qui évolue dans le temps ». Tous les systèmes sont interdépendants et chaque comportement d'un des membres d'un système ou d'un système lui-même aura un impact sur les autres systèmes. Le système familial est donc en interaction avec d'autres systèmes (ceux qui la composent et d'autres) et les membres de ce système sont en interaction entre eux et avec d'autres systèmes (conjugal, école, travail, etc.). Le système familial a sa propre organisation qui se fonde sur les croyances et les valeurs partagées par ses membres et qui va évoluer. Cette évolution est tributaire des étapes et des événements de vie qui vont transformer la famille et lui demander de continuellement s'adapter. Cette évolution est l'histoire singulière de chaque famille. C'est cette idée de la famille vue comme un système qui sera retenue dans ce travail.

Une famille, quelle que soit sa structure, et surtout dans la société occidentale, semble être le résultat d'une décision personnelle (Delage, 2009). Généralement, l'individu choisit de se mettre en couple ou pas, de faire des enfants ou pas, d'adopter ou pas, de se séparer ou pas, de se remettre en couple ou pas, etc. D'Amore (2010) dira que « la diversité structurelle n'est pas en soi un obstacle à l'obtention d'une organisation familiale fonctionnelle, à condition que la diversité soit reconnue ».

Il existe dans la littérature différentes dénominations qui désignent les types de famille (Dupont, 2018 ; Segers-Laurent, 2013 ; Thery, 2001): famille classique, famille recomposée, famille monoparentale, famille adoptive, famille d'accueil, famille homoparentale, etc. Le choix a été pris de considérer ces termes non pas comme une manière de classer les gens ni de les comparer mais plutôt comme une aide pour comprendre l'histoire personnelle de la famille. Ce qui est certain, c'est que chaque famille est unique. Elle vit sa propre histoire et va évoluer de manière singulière.

⁵ Les concepts de système parental et de système conjugal sont développés dans le chapitre 3.

B. Le cycle de vie d'une famille

Le cycle de vie d'une famille correspond aux différentes étapes que la famille traverse tout au long de son existence. Minuchin (1974) inclut ce concept de cycle de vie dans la thérapie familiale. D'après plusieurs auteurs (Bidart, 2006 ; Dupont, 2018 ; Haley, 1980), il existe huit grandes étapes du cycle de vie familiale qui vont rythmer l'évolution de chaque famille, quelle qu'elle soit. Toutefois, cette description schématique ne sous-entend pas que la succession des étapes du cycle de vie familiale soit « universelle, linéaire et entièrement prévisible » (Dupont, 2018) :

- l'autonomisation du jeune adulte vis-à-vis de sa famille d'origine (ou *leaving home*)
- la formation du couple
- la famille avec de jeunes enfants
- la famille avec des enfants d'âge scolaire
- la famille avec des adolescents
- le départ des enfants (ou nid vide)
 - le troisième âge des parents
- la fin de vie

Ces étapes vont modifier la famille et la faire évoluer. Il semble évident que d'autres étapes comme une séparation parentale, un décès, un licenciement, etc., peuvent s'ajouter dans l'histoire singulière de la famille. Cela montre qu'il est réellement important de considérer la famille dans sa propre trajectoire et dans son histoire personnelle. Nous retenons le point de vue de Bidart (2006) qui associe la métaphore "trajectoire" à « une vision ordonnée, balisée et prévisible ». Or, les moments où cette trajectoire sera coupée, réorientée, changée de manière prévisible ou imprévisible, sont nombreux et il n'est donc pas opportun de chercher à établir une norme de ce qu'est la famille et de son histoire. Chaque trajectoire familiale est singulière, bien que chaque membre de la famille la raconte de manière différente, chacun selon sa propre perception et sa propre réalité. Toutefois, connaître les grandes phases du cycle de vie d'une famille aide à penser la situation familiale en fonction de l'étape dans laquelle elle se trouve.

Chacune de ces étapes va provoquer chez l'individu, le couple et/ou la famille, ce que l'on peut appeler "une période de crise", c'est-à-dire une période de transition qui peut apporter

des nouvelles problématiques, de l'incertitude voire de l'instabilité. Neuburger (2010) l'explique par : « La crise est simplement que le passé est mort et le futur n'est pas né. »

Face à cela, l'individu, le couple et/ou la famille répond en fonction de ses ressources internes et externes, de sa capacité à s'ajuster et à continuer son parcours de vie (Elkaïm, 1995). Dans tous les cas, un changement et une adaptation sont nécessaires pour retrouver un équilibre.

C. Le nid vide

« Le souhait de tous les parents est de voir leurs enfants grandir et réussir dans la vie mais, en même temps, cela veut dire qu'ils doivent pouvoir accepter leur départ, ce qui n'est pas toujours facile » (Ducommun-Nagy, 2009)

1. Définition

Le départ des enfants est donc une étape du cycle de vie d'une famille ; elle est inévitable et apporte un changement dans la vie de famille et dans celle du couple. Cette phase est, selon les auteurs (Bouchard, 2013 ; Deutscher, 1964 ; Nagy & Theiss, 2013) nommée de différentes manières⁶ : dans la plupart des articles rédigés par des psychologues sur le sujet, ce sont les termes *nid vide* et *empty nest* qui sont utilisés. Ces deux mots signifient la période où la maison est "vidée" de ses enfants. Bouchard (2013) écrit qu'il s'agit de « la phase du cycle de vie familiale qui suit le départ des enfants ». Pour Raup & Myers (1989), ces termes contribuent à envisager cette phase de manière pessimiste. En effet, la confusion entre la phase du nid vide et le syndrome du nid vide est courante. Or, il est important de bien comprendre que l'expérience du nid vide fait référence à une étape du cycle de vie par laquelle passe toutes les familles et le syndrome du nid vide décrit un ressenti négatif qui peut, éventuellement, se développer lors de cette phase.

Chez les sociologues (Bidart, 2006 ; De Singly, 2016 ; Gavray, 2004), c'est le terme *décohabitation* qui semble privilégié, c'est-à-dire "quitter la maison" (*leaving home*). C'est le moment où le jeune quitte la résidence de ses parents pour s'installer dans sa propre résidence. D'une famille à l'autre, les chemins pour passer de l'une à l'autre peuvent être de durées et de formes variables. Par exemple, certains passeront par une phase intermédiaire où le jeune vit dans un autre domicile la semaine mais revient au domicile familial les week-ends. De plus, ce processus de décohabitation est réversible ; certains jeunes reviendront peut-être vivre au domicile familial après une période d'absence.

En plus de ces deux termes, dans la littérature des années 1960, le terme *postparental period* est utilisé (Axelson, 1960 ; Deutscher, 1964), c'est-à-dire la période après la parentalité. Or, certains argumentent (Gutmann, 1985) que, même lorsque les enfants ne vivent plus sous le même toit que leurs parents, ceux-ci restent bien des parents et ils proposent le terme *emeritus parents*, qui suggère que les parents auraient achevé leur rôle de parent mais en garderaient le

⁶ Références dans la bibliographie en fin de document.

titre. Dans ce travail, les termes de nid vide et décohabitation ont été choisis pour parler de cette phase.

2. Quitter la maison familiale

Éduquer signifie en latin "*conduire hors de*" : par là on entend que les parents sont censés aider leurs enfants à partir de la maison familiale et à se réaliser. En quittant le foyer familial, le jeune adulte continue son cycle de vie personnel qui impactera le cycle de vie de la famille. Des changements et des adaptations sont nécessaires tant au niveau individuel qu'au niveau familial.

Pour Maunaye (2001), dans la plupart des situations de départ de la maison, le jeune devient autonome sans être indépendant. C'est-à-dire qu'il est capable de « se donner lui-même ses lois » mais qu'il continue à obtenir de ses parents aide et soutien tant d'ordre économique qu'affectif. Par exemple, on peut dire qu'après un départ de la maison, le jeune considère toujours la maison familiale comme sa maison, la chambre restera la sienne et il dira "*je rentre chez moi*". Avec le temps qui passe et la relation aux parents qui évolue, il dira "*je vais chez mes parents*". Maunaye explique que « le jeune se détache progressivement de son rôle d'enfant à mesure qu'il se crée une vie personnelle à l'extérieur ». Cette période où le jeune se détache réellement de ses parents est personnelle à chacun et à chaque histoire familiale, et peut-être plus ou moins longue. Dans tous les cas, elle commence bien avant le départ du jeune de la maison familiale et elle continue à évoluer par la suite. L'objectif étant pour le jeune de devenir « autonome, indépendant et responsable » (Gaudet, 2001).

Les raisons principales d'un départ du foyer parental sont d'après les auteurs (Beaupré & Le Bourdais, 2001 ; Gaudet, 2001 ; Gavray, 2010 ; Haley, 1980 ; Kiernan, 1986) le mariage ou la vie en couple, l'opportunité professionnelle, les études ou l'envie de vivre indépendamment. Ces raisons seraient influencées par différents facteurs tels que l'âge, le sexe et le niveau d'étude.

En effet, il est commun de penser qu'un jeune est censé quitter le foyer familial entre 18 et 25 ans⁷. Toutefois, cela ne semble pas choquer si le jeune ne le quitte pas pour des raisons telles

⁷ Selon Eurostat, l'âge moyen du départ des enfants du foyer familial, en Europe, serait de 26,1 ans en 2015. Cet âge varie selon les pays et il serait le plus bas dans les pays nordiques. En Belgique, la moyenne se situerait autour de 25 ans tout comme en France, en Allemagne, aux Pays-Bas, au Luxembourg et en Estonie. Mais cette moyenne serait autour de 30 ans pour l'Italie, l'Espagne, le Portugal, la Grèce, la Bulgarie et la Slovaquie.

que le prolongement des études ou des difficultés financières. Il semblerait cependant que tout le monde s'accorde pour dire qu'il faut avoir quitté la maison à 30 ans sous peine de devenir un "Tanguy".

Ce terme Tanguy vient du film d'Étienne Chatiliez, *Tanguy* (2001), et définit donc un jeune qui habite toujours chez ses parents alors qu'il serait en âge d'être autonome, indépendant et de vivre dans son propre chez soi. Ce film a donné un aspect assez négatif à celui qui serait un "Tanguy" car il serait responsable de ce qui lui arrive. Gavray (2004) parle de « beaucoup de jeunes qui ne voient pas de raisons de partir tant qu'ils peuvent profiter des joies et des opportunités multiples de la jeunesse ».

Quelle que soit la raison qui pousse le jeune à rester plus longtemps au domicile parental, il semblerait que cela soit plus courant actuellement qu'au siècle dernier. Pour Gavray, le fait de rester plus longtemps chez ses parents serait un facteur parmi d'autres qui fait reculer l'entrée classique dans la vie adulte. Les autres facteurs étant le fait d'aller à l'école plus longtemps, de rentrer plus tard sur le marché du travail et de reporter les engagements de couple et de parent.

Dans la plupart des cas, les raisons qui poussent les jeunes à rester plus longtemps chez leurs parents sont le chômage, l'incertitude de l'emploi, les loyers trop chers, les études prolongées, etc. Janne, Reynaert, Jacques, Tordeurs et Zdanowicz (2007) parlent cependant des jeunes qui resteraient au domicile parental pour des raisons plus psychologiques : si l'on considère, comme dans l'approche systémique, que le symptôme (ici s'éterniser chez le parent) serait l'expression d'un malaise qui se situe ailleurs, alors, quelles sont les réelles raisons qui poussent ce jeune à rester aussi longtemps chez ses parents ? Cette situation arrange-t-elle le couple parental ? D'une manière inconsciente, les parents arrivent-ils à garder un enfant à la maison afin d'avoir une personne intermédiaire entre eux ? La présence de cet enfant permet-elle au couple de ne pas se poser des questions sur lui-même et d'éviter de rentrer dans des conflits entre partenaires ?

Beaupré et Le Bourdais (2001) décrivent dans leur recherche trois catégories de facteurs qui influencent la décision de rester au foyer parental, de le quitter, ou d'y revenir : les caractéristiques liées à la situation familiale, les facteurs socio-économiques et les caractéristiques culturelles. D'après elles, on observerait un départ plus précoce dans les familles nombreuses et les familles recomposées que dans les familles avec peu d'enfants ou monoparentales. Elles mettent également en avant les raisons financières qui peuvent retarder

ce départ ; les prix du logement ont un impact et peuvent aussi expliquer les différences entre pays. Pour ces auteures, les caractéristiques culturelles, c'est-à-dire les normes et les valeurs propres à la famille, influencent le rythme du départ. Elles indiquent : « Les jeunes adultes dont la mère est issue d'un pays en développement ont un risque de quitter le foyer d'origine beaucoup plus faible que ceux dont la mère vient d'un pays développé. »

Dans de nombreux cas, les jeunes font des allers-retours entre une vie ailleurs et le foyer parental. Ils sont nommés "*boomerang kids*". Ce phénomène s'est accentué ces dernières années avec les crises financières, l'instabilité plus grande des couples, le coût de la vie mais aussi, pour Bouchard (2013), par le besoin de dépendance et de protection qu'on retrouve plus fréquemment chez les jeunes. Les allers-retours de ces enfants boomerangs auraient un impact direct sur la satisfaction conjugale et principalement sur la vie sexuelle et intime du couple (Dallaire, 2006).

3. Le couple et le nid vide

3.1. Aperçu historique

La littérature concernant le vécu du couple lors du départ des enfants est assez récente ; les chercheurs ont commencé à s'y intéresser à partir de la deuxième moitié du 20^e siècle.

D'après les auteurs (Bouchard, 2013 ; Mitchell & Lovegreen, 2009), l'absence de littérature avant cette période peut s'expliquer par deux phénomènes : d'une part, avant 1900, lorsque le dernier enfant quittait le foyer, dans la plupart des familles, seule la mère était encore vivante, l'espérance de vie étant plus courte. De plus, certains enfants ne quittaient jamais le foyer parental : les familles étaient plus nombreuses et tous les enfants ne se mariaient pas (le mariage étant la raison principale de quitter la famille). Comme l'explique Deutscher (1964) : « Le fait de vivre en meilleure santé plus longtemps, de faire moins d'enfants font qu'aujourd'hui, à l'heure où le dernier enfant quitte la maison, le couple a encore un quart de sa vie personnelle et de sa vie de couple à vivre. »

D'un autre côté, ces mêmes auteurs soulignent également que nos centres d'intérêt ou ce que nous vivons influencent nos choix de recherches. Or, jusque dans les années 1950, pour des raisons médicales et/ou sociétales (veuvage, non remariage, etc.), moins de personnes vivaient une vie de couple après le départ des enfants.

3.2. Le vécu du couple

« Ceux-ci sont amenés à penser pour la deuxième fois une vie de couple sans enfants. »
(Deutscher, 1964)

Comme expliqué plus haut, les phases par lesquelles passe une famille peuvent être nommées périodes de transition ou périodes de crise. Ces périodes peuvent se vivre et se dénouer avec des émotions différentes selon chacun. La littérature s'accorde pour définir deux tendances lors de la phase du nid vide : pour Nagy et Theiss (2013), quand l'expérience est positive, elle se nomme "*empty nest experience*" mais quand les affects négatifs sont importants après le départ des enfants, on peut parler de "*empty nest syndrome*" ou "syndrome du nid vide". Bouchard (2013) insiste sur l'idée que le départ des enfants donne lieu à de l'ambivalence et des sentiments mixtes, et non pas à vivre des émotions strictement positives ou négatives.

a. Empty nest experience

La plupart des couples semble vivre ce stade positivement : les partenaires du couple disent retrouver un sentiment de liberté, avoir l'opportunité de passer plus de temps ensemble, revivre plus d'intimité dans le couple, pouvoir poursuivre des objectifs personnels plus facilement, retrouver du temps pour soi, et aussi, pour son couple, avoir une meilleure condition financière, réduire l'organisation quotidienne familiale, etc. Cette période est d'ailleurs vue par la plupart des auteurs comme une période positive (Bouchard, 2013 ; Harkins, 1978 ; Kaufmann, 2006) et serait souvent associée à plus de satisfaction pour la femme que lors de la phase où elle devient mère. Les auteurs font un lien avec le sentiment de responsabilité qu'engendre le fait de devenir mère et notent que ce sentiment diminuerait au moment du départ des enfants.

b. Empty nest syndrome

Ce syndrome se définit pour Copper-Royer (2012) comme un "sentiment de vide" quand les enfants partent. Ce syndrome est caractérisé par une réaction de perte ; il arrive en réponse à une variété de changements auxquels la personne et le couple doivent faire face. Ce syndrome, qui ne se déclare pas automatiquement chez tous, peut être passager et sans lourdes conséquences, mais il peut également être vécu de manière traumatisante.

Certaines personnes, surtout des femmes, ont rapporté vivre de l'anxiété, du stress, un sentiment de solitude, une perte du sens de leur rôle et des affects dépressifs (Anderson, Russell & Schumm, 1983 ; Bouchard & McNair, 2016).

Selon Nagy et Theiss (2013), le syndrome du nid vide est le résultat de l'absence de l'enfant et de la perte du rôle parental. Ceux qui auraient beaucoup donné d'eux-mêmes et placé leurs besoins et ceux du couple après ceux de l'enfant auraient beaucoup de difficultés à trouver d'autres centres d'intérêt une fois les enfants partis.

3.3. Les facteurs pouvant influencer la phase du nid vide

La phase du nid vide doit être envisagée en lien avec la période du milieu de vie de la personne (*midlife* en anglais) et à la crise souvent associée à cette phase : crise de la quarantaine, crise de cinquantaine, etc (Rose, 1955). Lorsque les enfants quittent le foyer parental, le couple doit se réinventer une vie, il doit réapprendre à vivre à deux. Pour cela, chaque individu doit également faire face à des changements personnels qui influenceront sa volonté à faire couple.

« Il va falloir se regarder en face, s'écouter dans ce silence assourdissant laissé par le départ des enfants. » (Copper-Royer, 2012)

Dans la littérature, plusieurs écrits (Bouchard, 2013 ; Bouchard & McNair, 2016 ; Mitchell & Lovegreen, 2009 ; Nagy & Theiss, 2013) évoquent et parcourent différents événements, liés ou non aux enfants, qui, selon la manière dont ils sont vécus, pourraient influencer positivement et négativement la satisfaction de vie du parent mais également du couple lors de cette période :

- **Le vieillissement** : c'est souvent lors du départ des enfants que le parent réalise qu'il a vieilli et cela lui demande de l'acceptation. Ce vieillissement peut avoir un impact négatif, comme par exemple le sentiment d'avoir perdu son "*sex appeal*", mais il semblerait apporter également plus de sagesse à vouloir vivre le moment présent.
- **La ménopause** : elle serait vécue par les femmes, d'après Dubois (2018), comme un tsunami, comme une période difficile avec la peur de perdre son pouvoir érotique. Certaines femmes pensent que la ménopause les rend moins tolérantes et moins patientes, ce qui provoquerait plus de discussions avec le conjoint.

- **La retraite** : d'après les auteurs, la retraite serait souvent vécue comme un événement positif. Mais le fait de ne pas avoir eu d'occupation professionnelle lorsque les enfants étaient à la maison impacterait négativement le bien-être du parent lors du départ de sa progéniture.
- **Le veuvage**
- **Le soin et la perte de ses propres parents**
- **Le fait de devenir grand-parent** : nouveau rôle qui peut être vécu de manière positive ou négative.
- **Le vécu du couple** : le couple peut avoir négligé et oublié son intimité lors des cycles où les enfants étaient présents et il doit réapprendre à vivre à deux. Il semblerait que les couples qui ont continué à penser à eux durant leur vie familiale vivent cette période de nid vide comme très bénéfique.
- **Le contact avec les enfants** : d'après Nagy et Theiss (2013), les parents dont les contacts restent réguliers avec les enfants semblent mieux vivre cette période.
- **Les allers-retours des enfants** : le phénomène des *boomerang kids* comme mentionné plus haut.

Il est difficile de déterminer l'ampleur de l'impact de chaque événement sur la satisfaction conjugale ni sur le bien-être psychologique de chacun des membres du couple. Il semble tout de même possible d'affirmer que l'accumulation d'événements stressants aura un impact négatif sur ce bien-être et, inversement, ce qui est vécu de manière positive l'augmentera.

D'après cette recherche littéraire, la phase du nid vide apparaît comme une phase du cycle de la vie d'une famille qui peut avoir un impact plus ou moins important sur les partenaires du couple et leur bien-être. Afin d'en comprendre plus précisément les enjeux, il a été décidé d'aller à la rencontre du vécu de couples sur le terrain.

2. LE TERRAIN

A. Les critères

Afin de réaliser cette étude, quelques critères ont été définis. Tout d'abord, il était primordial de rencontrer des couples vivant la période du nid vide de "plein fouet", le souhait étant de maximaliser les chances de rencontrer des couples en "pleine crise du nid vide". Pour rappel, le mot crise est à considérer comme faisant référence à une période de transition où les systèmes (ici le système familial et le système conjugal essentiellement) vivent une période où changements et adaptations sont nécessaires. Le vécu de "plein fouet" permet de limiter le risque d'avoir des narrations façonnées par les années écoulées. Le travail a donc privilégié les rencontres avec des couples dont le dernier enfant, de l'un ou des deux partenaires, avait quitté la maison familiale depuis maximum un an.

La recherche a fait émerger un point d'intérêt supplémentaire : au-delà de la période du nid vide, le couple qui perdure peut également être intéressant à observer et étudier. Dès lors, il semblait inévitable pour la partie pratique de cette recherche d'aller à la rencontre de couples ayant plusieurs années de vie commune. La limite a été fixée à minimum sept ans. Il est également nécessaire, pour que la recherche garde son sens, que ce dernier enfant parti ait vécu à temps plein dans la maison familiale durant minimum cinq ans. Ces critères permettent de ne pas se limiter au cadre de la famille dite classique "un père, une mère et des enfants".

Un autre critère était d'aller à la rencontre du couple dans son espace de vie qui, vu que la rencontre avec le couple avait lieu peu de temps après le départ des enfants, reste logiquement le même espace dans lequel vivaient les enfants avant de partir. Cela permet d'étudier si des changements organisationnels des lieux ont été faits ou sont en projet et de s'imprégner au mieux du lieu principal où se vit le nid vide.

Dans les critères, un flou a été laissé de manière délibérée sur les raisons du départ des enfants. Il n'a pas été précisé si l'on considérerait également comme départ d'un enfant le jeune qui quitte le domicile familial pour vivre en kot, même s'il revient tous les week-ends. Cela permettait de laisser le libre arbitre au couple de se considérer ou pas dans le nid vide quand son enfant part étudier dans une autre ville.

B. Les participants

Afin de trouver des couples prêts à participer à la recherche, nous avons actionné notre réseau via des e-mails, les réseaux sociaux, le bouche à oreille et des affiches dans un cabinet médical, chez un notaire et chez une vétérinaire. La participation des couples à cette étude s'est bien sûr faite sur base volontaire. La recherche de couples a été proactive. Lorsqu'un couple potentiel était identifié, un appel téléphonique leur était passé afin d'expliquer de vive voix la demande. Les personnes contactées ont accordé de l'attention à cette recherche.

Cinq couples ont pu être rencontrés à leur domicile. Ces rencontres ont duré environ deux heures. L'âge des participants oscillait entre 49 et 60 ans et l'âge des enfants était compris entre 18 et 30 ans. Tous les participants, sauf un, travaillaient soit à temps plein soit à 4/5. Celui qui ne travaillait pas était retraité depuis cinq ans. Les cinq couples étaient hétérosexuels.

Parmi les familles rencontrées, il y avait trois familles classiques et deux familles recomposées. Les couples des familles classiques étaient ensemble depuis plus de 30 ans et avaient deux à trois enfants. Dans l'une des familles recomposée, le couple s'est rencontré il y a 28 ans quand la compagne était déjà maman ; ils ont élevé ensemble cet enfant qui a vécu à temps plein avec eux et ont eu un deuxième enfant ensemble. Le couple de l'autre famille recomposée s'est rencontré il y a 19 ans alors qu'ils étaient chacun parents de deux enfants. Ils ont vécu à temps plein avec les enfants de madame et en alternance une semaine sur deux avec ceux de monsieur.

Les raisons des départs des enfants sont : la vie en couple, le début de la vie professionnelle et les études dans une autre ville. Dans cette dernière situation, les enfants revenaient quelques week-ends au domicile familial.

Même si le thème "le couple et le nid vide" est resté le fil conducteur de la recherche, chaque rencontre fut différente : les chemins que prenaient les discussions divergeaient d'un couple à l'autre. Bien sûr, chaque couple est différent, chaque histoire familiale est singulière. Mais c'est aussi certainement lié au choix de la méthode qui préconise, comme cela sera expliqué plus bas, de faire des allers-retours entre le terrain et les recherches littéraires, tout en maintenant une créativité dans les réflexions. Ce qui amène, comme l'explique Lejeune (2014), « à ne jamais poser deux fois la même question ». Dans la pratique, il n'est pas

possible d'affirmer que les questions posées ont été chaque fois différentes, mais, en effet, les orientations de celles-ci ont évolué tout au long de la recherche.

En parallèle à l'évolution des questions posées, nous avons également senti, au fur et à mesure des entretiens, un changement dans notre attitude. Nous avons gagné en confiance dans notre manière de mener les entretiens mais également dans nos connaissances sur le sujet.

C. La rencontre

L'intention était de rencontrer les partenaires du couple ensemble dans un entretien semi-structuré, l'idée étant de leur laisser la parole sur un vécu qui leur est propre en pratiquant "l'écoute active", c'est-à-dire, dans le cas de cette étude, une rencontre sans visée thérapeutique mais dont l'objectif est d'apprendre sur cette période en donnant un cadre aux partenaires du couple pour s'exprimer et échanger sur leur vécu. Vouloir, à travers leurs paroles, comprendre les mécanismes qui rentrent en jeu dans cette période et les pistes qui s'offrent au couple pour l'aider à traverser cette crise.

Pour préparer la rencontre avec le premier couple, un questionnaire semi-structuré a été élaboré sur base des lectures. Ce questionnaire a évolué au fur et à mesure des rencontres, des analyses et des nouvelles recherches littéraires, comme le préconise la méthode par théorisation ancrée.

Ce questionnaire initial contient les grandes thématiques à aborder avec le couple :

- l'exploration de la situation (âges des partenaires, nombre d'années de vie commune, situation familiale, âges des enfants et raisons des départs)
- la phase de préparation à cette étape de la vie
- la satisfaction de vie et la satisfaction conjugale liée à cette phase
- les autres événements pouvant influencer le vécu du couple aujourd'hui

Au fur et à mesure de la recherche, les entretiens ont évolué et d'autres sujets ont également été abordés :

- la place du couple conjugal et du couple parental dans leur vie de couple
- la place des moments à deux avant le départ des enfants
- la famille et son cycle de vie
- le vécu des partenaires face aux raisons de départ des enfants, les inquiétudes éventuelles sur les choix de vie des enfants
- les relations avec les conjoints et conjointes de leurs enfants

Il est apparu, lors de ces entretiens, qu'il n'est pas évident de rester focalisé sur le couple. Il est en effet impossible de parler uniquement du couple quand on parle du nid vide, ce phénomène étant totalement lié aux enfants. Vraisemblablement, les partenaires n'étaient pas toujours à l'aise pour parler du couple tandis que parler des enfants paraissait assez facile.

Comme les rencontres avaient lieu peu de temps après le départ des enfants, ils se définissaient peut-être plus facilement comme Papa et Maman que comme Roméo et Juliette !

CHAPITRE 3. PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Dans ce chapitre 3, pour assurer des liens entre la démarche entreprise et la méthode, le vocabulaire spécifique à cette méthode est utilisé :

- *matériau empirique* pour désigner les données récoltées sur le terrain
- *propriétés* désignant le vécu du couple
- *dimension* pour parler de la conceptualisation du matériau empirique

Grâce à cette méthode, les propos des couples rencontrés sont donc devenus des *propriétés* qui, une fois articulées entre elles et placées dans des schématisations de type *mind mapping*, ont permis, en lien avec la théorie existante, de dégager les *dimensions* propres aux couples lors de la phase du nid vide.

Ces *dimensions* constituent le fil conducteur de ce chapitre. Les cinq entretiens et leur analyse ne sont pas décrits à la suite l'une de l'autre ; mais nous avons préféré aborder chacune de ces *dimensions* en tentant de les *ancrer* dans les observations sur le terrain, les apports théoriques et les réflexions personnelles émergeant grâce à la méthode. Ce choix, qui est en accord avec la méthode, permet de ne pas lier les citations à un couple précis, de ne pas comparer les couples entre eux, ni faire des statistiques comme dans une approche quantitative, mais bien d'alimenter chaque *dimension* avec la variation des vécus. Ce chapitre décrit ce qui se joue pour le couple lors du départ des enfants. Nous espérons partager avec le lecteur ce qui nous a animée lors de ce travail, en faisant vivre, par cette description, la dynamique de cet échange "tripartite", entre le *matériau empirique*, la théorie existante et les réflexions soulevées par la méthode.

Les *dimensions* dégagées sont :

- le départ de l'enfant
- le face à face
- une phase du cycle de vie
- l'ajustement et la réorganisation

1. LE DÉPART DE L'ENFANT

A. De l'inquiétude à la sérénité

Est-ce que douter du choix de son enfant rend la vie plus stressante ? Parfois, les parents ne sont pas certains que leur enfant soit parti dans de bonnes conditions : « *Au départ, je me disais "Moi, je n'irais pas là" ; ils ont pris un arrangement [ndlr : concernant un fils et sa compagne qui ont fait le choix de vivre en colocation]. On va bien voir... Je ne sais pas si c'est la solution de faire comme ça, parce qu'il n'y a pas qu'eux dans leur maison* » et « *Oui, ça doit aller comme ça, mais bon, on va voir. Et puis, on se dit "Est-ce que c'est la bonne solution ?", pour eux, pas pour nous. Ici, de toute façon, on n'est que deux ; ils peuvent toujours revenir, c'est grand assez* ».

Dans ce *matériau empirique*, on peut entendre le doute du parent et il est envisageable que ce doute puisse s'atténuer si le parent perçoit que son enfant va bien, si son choix, même s'il n'est pas celui que le parent aurait fait, est un choix où le jeune se sent bien et ne lui apporte pas de tracas ou de danger : « *Ce sont des artistes qui se contentent de ce qu'ils ont. Ils n'ont pas de grands projets mais ils vivent comme ça. Ils sont heureux, c'est le principal.* »

Voir son enfant qui va bien devrait permettre d'atténuer la douleur d'un départ : « *À leur départ, il y avait un manque, une forme de tristesse, de nostalgie mais je suis tellement contente pour eux. Vraiment, je ne souhaite que ça. Ce n'est pas étonnant qu'ils aient tous les deux un énorme désir d'émancipation : ils adorent faire leur vie, partir. Ils étaient ravis d'aller en kot et tout ça. Je crois qu'on les a élevés pour ça et comme ça, et c'est très très bien. Barbara, elle rencontre des milliers de personnes, [...] ça me remplit vraiment de joie, ce n'est pas comme si c'était une souffrance.* »

Dans certaines situations, le jeune n'est en effet pas dans les conditions optimales de vie : les tracas et les inquiétudes que peuvent vivre les parents dans ces moments-là sont des facteurs de stress qui empêchent de vivre sereinement. Pour Boudarene, Timsit-Berthier et Legros (1997), « les facteurs de stress ont en commun la remise en cause du sentiment de sécurité et d'équilibre intérieur ». Si le parent reste inquiet pour son enfant, comment peut-il sereinement s'investir dans sa vie de couple ? Ou même dans sa vie personnelle ? Cela se confirme dans le vécu de ce parent : « *Quand la grande est partie en France, ça été difficile parce qu'elle partait loin, d'un coup, et qu'on les savait pas bien préparés. Ce n'était pas parce qu'elle partait, c'était l'insécurité que ça provoquait.* »

Les inquiétudes que les parents peuvent avoir au sujet des conditions de vie de leurs enfants sont variables. Selon l'intensité du ressenti et la manière dont cela est géré, il y aura plus ou moins d'incidences sur la vie des parents. Un des couples rencontré se tracassait pour ses enfants mais les conjoints estimaient que, même s'ils y pensaient tous les jours, cela n'avait pas d'impact sur leur relation de couple ni sur leur capacité à bien-vivre. « *On se tracasse pour eux parce qu'ils ont un manque ; ils ont des envies mais ils ne semblent pas se donner les moyens.* » Dans ces propos, on sent également l'énervement que cela peut apporter aux parents de savoir son enfant dans une situation non agréable. Parfois, le parent pense savoir ce que le jeune devrait faire mais il n'est ou ne se sent pas toujours écouté.

Se tracasser pour son enfant semble être la réalité de tous les parents, quel que soit l'âge des enfants, et il apparaît que, même si l'enfant ne vit plus sous le même toit, ce genre de tracasserie persiste tant que l'enfant ne montre pas qu'il mène la vie qu'il souhaite et qu'il est bien dans cette vie. « *Quand vos enfants ne vont pas bien, quel que soit votre âge, purée, ça plombe ! Et quel que soit l'âge [des enfants]...* » Le rôle de parent ne s'arrête donc pas quand les enfants quittent la maison.

Le fait de voir son enfant heureux et pas en danger, peu importe son choix de vie, devrait être suffisant pour que le parent arrête de stresser pour son enfant. Mais, toujours dans cette idée de variabilité, l'inquiétude est également liée à la personnalité du parent qui peut, par exemple, ne pas avoir confiance dans la société ou avoir une tendance pessimiste et envisager les mauvais scénarios. Même si le choix de l'enfant n'a apparemment rien d'inquiétant, le parent peut l'être.

Ceci se vérifie dans les propos de ce parent : « *Soulagé parce qu'ils ont tous les deux des boulots, ils viennent d'acheter une maison, ils fonctionnent bien, le petit va bien... On est dans une situation qui est plutôt favorable. Ce n'est pas pour ça qu'on est à l'abri de l'inquiétude. On ne sait jamais ce qu'il peut se passer que ça soit au niveau boulot ou au niveau de la santé.* »

Quand tout se passe bien pour les enfants, les parents peuvent se dire qu'ils ont le droit de passer à autre chose : « *C'est l'aboutissement de l'éducation : qu'ils s'en aillent. On le savait très bien et le fait que ça se passe dans de bonnes conditions pour les deux, et bien, qu'est-ce qu'on pourrait demander de plus ?* »

En conclusion, nous pouvons dire qu'accepter le choix de son enfant, lui faire confiance dans ses orientations de vie, le savoir dans des bonnes conditions, avoir confiance en l'avenir et ne pas être de tempérament angoissé sont des facteurs qui vont favoriser le bien-être lors du départ de ses enfants. Ce bien-être n'est pas systématiquement lié au bien-être conjugal mais l'influencera d'une manière ou d'une autre.

B. Se préparer au départ

Au vu des éléments présentés préalablement, on peut penser que voir son enfant vivre dans des bonnes conditions favorise l'acceptation de son départ. Mais accepter ne veut pas dire "bien le vivre". Nous émettons l'hypothèse qu'une préparation à ce départ pourrait être nécessaire et bénéfique pour mieux le vivre. Cette préparation pourrait se faire dans les années qui précèdent le nid vide. D'après Bouchard (2013), certains auteurs distinguent le "*launching phase*" de cette phase du nid vide. Le verbe "*launch*" peut être traduit par "lancer", c'est-à-dire le lancement de quelque chose, le coup d'envoi. Cette phase, qui peut être plus ou moins longue, débute lorsque le premier enfant quitte le foyer familial et se terminerait lors du départ du dernier, où commencerait alors la phase du nid vide. Le départ des enfants se fait rarement de façon inattendue : il y a toute une période où des signes annonciateurs préviennent de ce moment qui arrive. Bouchard note qu'une préparation correcte au départ de leur(s) enfant(s) lors cette *launching phase* influence la satisfaction dans la vie de couple après le départ de leur progéniture.

Il est intéressant d'ajouter comme éléments annonciateurs du départ des enfants les moments où les parents se retrouvent parfois seuls car les enfants grandissant ont leurs propres activités, partent en vacances en dehors de la famille, s'absentent quelques mois en Erasmus, etc. Au fur et à mesure qu'un enfant grandit, il se détache de ses parents, il prend de l'autonomie pour voler de ses propres ailes. Ces moments peuvent commencer avant la *launching phase*.

Il semblerait que ces absences qui provoquent des moments à deux ne soient pas vécues de la même manière que lors du départ. Certains ont préféré les moments à deux avant le départ : « *Mais on l'a déjà vécu parce qu'Augustin est parti en Erasmus, Amélie aussi, donc on a déjà eu des moments de maison vide, mais pas vide des armoires vides [sic].* » Ces parents rapportent plus de satisfaction lors de ces moments-là que depuis que les enfants sont partis. Cela serait-il lié au contexte dans lequel s'offrent ces moments à deux ? D'un côté, ces moments à deux se font de manière ponctuelle et en alternance avec des moments familiaux, de l'autre, ces moments sont quotidiens et perdent leur caractère exceptionnel. « *Je pense réellement qu'il y a une énorme différence entre être seul un moment mais ne pas avoir ce sentiment de définitif – ce n'est pas du tout la même chose pour moi d'être seule l'année passée alors que je pensais que Barbara allait revenir, je n'y pensais même pas, ça me paraissait une évidence – et être seule maintenant que je sais, et c'est ce qui est dur, que c'est fini pour toujours. J'ai un peu ce sentiment de définitif, c'est-à-dire ce quotidien partagé qui*

ne reviendra jamais. » D'autres préfèrent les moments à deux après le départ : « *Oui, il y a la liberté, plus de moments à deux. C'est vrai qu'on était quand même attentifs à ce qu'elles faisaient et on s'organisait en fonction d'elles aussi. Maintenant, il y a une place à l'improvisation et ça fait du bien.* » Le départ des enfants offre la liberté au couple de choisir ses activités sans tenir compte des besoins éventuels des enfants.

Un postulat est ainsi posé : ce n'est pas parce que le couple retrouve le bonheur de faire des choses à deux avant la décohabitation que cela induit d'office une plus grande satisfaction lors du départ définitif de la maison. Si l'idée qu'une préparation rend le départ plus positif, vivre déjà des moments à deux, avant le départ définitif, pourrait cependant ne pas être une préparation suffisante : « *Profiter qu'ils ne soient pas là, on l'avait déjà fait quand il y a eu des absences [précédemment, avant la décohabitation]. Les premières absences, on rigole, on fait un peu les fous, on part, on revient, on fait n'importe quoi... Mais on l'avait déjà fait, et maintenant, je ne vais pas dire qu'il n'y a que des mauvais côtés, mais les bons côtés, ils étaient déjà là. On a déjà eu des périodes seuls.* »

Tous les couples rencontrés savaient qu'un jour les enfants allaient quitter la maison, or même s'ils le savent, ils ne le vivent pas de la même manière. Certains éprouvent de la tristesse : « *Ça y est, maintenant, il n'est plus là. Ça fait un coup quand même, surtout le dernier* ». De la nostalgie : « *C'est quand même moins comique, moins amusant que tous ensemble* ». De la crainte pour l'avenir : « *Je ne me réjouissais pas* », « *On espère qu'on ne va pas s'ennuyer* ». Ou sur un versant plus positif de la satisfaction et de la réjouissance à se retrouver à deux : « *On a beaucoup plus de souplesse, de facilité, et ça nous permet de nous poser, nous* », « *On est dans le plus tard, on profite, avec le bonheur que ça se passe bien pour les deux* ».

Cette variété de réactions permet d'avancer qu'une préparation peut être nécessaire, car juste anticiper l'arrivée de cette phase ne semble pas toujours suffisant : « *Peut-être qu'anticiper, c'est mieux, je n'en sais rien. Enfin, je ne sais pas si c'est un conseil de l'anticiper, parce que, finalement, ce qui va arriver parfois, c'est se faire du souci sur certaines choses et puis la vie n'est pas du tout comme on l'avait prévue...* » La plupart des couples disent en parler sur le ton de la rigolade, mais pas de là à vraiment se poser des questions sur l'avenir et en discuter. Reste à savoir comment vraiment s'y préparer ? Cette préparation n'est-elle pas tributaire de l'histoire singulière de chaque famille et de chaque couple ?

Ce qui est certain, c'est que le départ des enfants libère du temps qui ne sera pas employé de la même manière par chaque personne. Ce temps libéré n'aura pas la même signification chez

chacun : certains y verront une aubaine pour se consacrer à d'autres activités et peut-être investir dans un bien-être personnel et/ou conjugal, d'autres pourraient angoisser en ne sachant pas comment le combler. Ce temps libéré, s'il n'est pas comblé par quelque chose, renforce sans doute ce sentiment de vide que peut provoquer le départ des enfants.

Une préparation à ce départ et imaginer comment profiter de ce temps libéré seraient bénéfiques pour augmenter les chances de mieux vivre cette période. Cette préparation consisterait, au-delà de l'anticipation de ce moment et le fait de savoir qu'il va arriver, à se demander comment le temps libéré sera comblé de manière individuelle et conjugale.

C. Facilité logistique

Ce temps libéré est en partie dû au fait que le départ des enfants simplifie les tâches domestiques. Cette phrase sonne comme une évidence et, initialement, elle ne devait pas être développée, mais elle représente le réel vécu, fréquemment évoqué par les participants : « *On fait moins de chichi, si on n'a rien on mange un œuf et puis c'est tout* », « *C'était la priorité : les légumes, la viande. Mais ici, quand on est nous deux, on regarde ce qu'il reste dans le frigo* », « *La lessive, c'est plus simple évidemment* », « *Le nettoyage, maintenant, j'ai réduit [les heures de] ma femme d'ouvrage. Je ne vais plus nettoyer, sauf si je sais que quelqu'un vient. Je ne vais pas commencer à aller nettoyer les trois chambres s'il n'y a personne, ça ne sert à rien* », « *En fait, on ne mange quasi plus de viande* », « *Ça nous permet d'envisager les vacances autrement, on est moins liés à des obligations logistiques* ».

Moisset (2001) souligne que le départ des enfants provoque un allègement de l'organisation domestique de la vie quotidienne et que les parents estiment qu'il n'est plus nécessaire d'assurer une nourriture consistante, une bonne alimentation, de prévoir les lessives, etc. Ce constat se retrouve dans le vécu des participants.

Compte tenu des couples rencontrés, il semble que les partenaires du couple se rendent compte des changements bien avant le départ des enfants et cela provoque des tas d'émotions. L'ère des enfants se termine et le couple se retrouve en face à face avec du temps libéré, entre autres, pour réaliser des projets de couple. Mais encore faut-il avoir la volonté de faire couple. La préparation à ce départ pourrait être un questionnement sur l'avenir, mais plus précisément sur l'avenir ensemble, un moment où les partenaires réfléchissent à ce qu'ils sont et à ce qu'ils veulent. Ce n'est pas le départ qu'on anticipe mais la vie à deux. Comme déjà vu précédemment, ce qui est établi, c'est qu'avec ou sans préparation, le fait que les enfants soient bien dans leur nouvelle vie favorise la possibilité d'accepter leur départ. En complément, une préparation, ou du moins une discussion sur l'après ce départ, sur le comment le temps libéré sera utilisé, sur les éventuels projets personnels ou de couple, pourrait permettre d'arriver dans cette phase plus sereinement.

2. LE FACE À FACE

Deutscher (1964), cité dans le chapitre 2, disait, en parlant des conjoints : « Ceux-ci sont amenés à penser pour la deuxième fois une vie de couple sans enfants. » Or, dans la réalité de terrain étudié, les critères de sélection incluent les familles recomposées. Le couple dans une famille recomposée se forme alors que l'un ou les deux ont déjà des enfants.

Au moment de la décohabitation, les conjoints de ces familles recomposées se retrouvent pour la première fois dans une vie de couple sans enfants. Cette *propriété* s'ancre dans ces propos : « *Oui, nous, quand on se rencontre, je suis déjà maman, donc on n'a jamais été sans enfant, et, vu le style de vie du papa de Julie, on n'a jamais fait de garde alternée. Tout ça pour dire qu'au fond, nous, on n'a jamais été nous deux, on n'a pas été un jeune couple sans enfant* ».

La présente recherche ne permet pas d'affirmer que le fait de se retrouver pour la première fois sans enfant aura un impact, ni son ampleur, sur la relation entre conjoints lors du retour au face à face. Lorsque deux personnes se choisissent pour former un couple, c'est avant tout pour être à deux, qu'ils soient déjà parents ou pas, mais cela permet de se questionner sur la différence entre couple conjugal et couple parental.

A. Couple parental/couple conjugal

Une *propriété* dégagée des rencontres est qu'élever des enfants serait un projet commun d'une grande importance pour le couple et qu'au moment de la décohabitation le rôle de parent diminue et change. Comme avancé à propos de la précédente *dimension*, il y a du temps libéré pour faire autre chose.

Le *matériau empirique* permet de voir que certains couples ont peut-être déjà des idées pour l'avenir à deux, certains sont contents de se retrouver en face à face tandis que d'autres ont des craintes. « *La volonté d'aller de l'avant et de passer à autre chose, ça, c'est sûr, il la faut. Il va falloir qu'on trouve. Il faut réinventer l'amour. Enfin, je dis ça à chaque fois, plus on avance, plus il faut réinventer l'amour : ça devient de plus en plus dur. C'est vrai, ça change : quand on a perdu toutes les priorités qu'on a eues pendant des années, oui, il faut retrouver d'autres priorités.* »

Ou encore : « *On s'est effectivement posé la question des projets communs, des activités communes, et qu'est-ce qui peut effectivement nous redonner du ciment au couple ? Parce que les enfants l'ont été pendant énormément de temps : c'était vraiment une espèce de moteur pour le couple parce que ça focalisait notre attention à nous deux, c'était un projet commun, ces enfants.* »

Ce travail de remettre en place d'autres priorités, en tout cas pour celles concernant le couple, est d'autant plus simple si l'homme et la femme⁸ n'ont pas juste été père et mère pendant les années où les enfants vivaient à la maison et si le couple ne se maintenait pas uniquement par la présence des enfants. Ceci peut s'*ancrer* dans cette phrase : « *Pour le couple, que les enfants soient là ou pas, je pense que ça ne change pas grand-chose parce que ça s'est toujours bien passé. Maintenant, un couple qui ne s'entend pas et n'arrive pas à se coordonner, alors, effectivement, s'il y a les enfants qui font catalyseur au milieu, le jour où ils ne sont plus là, fatalement, ça pète.* » Le départ des enfants change certainement la dynamique familiale et les partenaires du couple sont dès lors responsables de choisir ce qu'ils veulent faire de leur avenir.

Pour mieux comprendre cette *dimension*, il est intéressant de s'interroger sur le concept de couple. Pour Caillé (2001), être en couple est « un état hautement désirable puisqu'il met fin à l'état de solitude ». Le mot couple signifie qu'on parle de deux personnes qui sont unies dans

⁸ Nous n'avons pas rencontré de couple homosexuel.

une activité. Il n'y a pas obligation pour « être un couple » d'être dans une relation amoureuse. Un couple de danseurs peut s'unir pour l'activité danse sans être en couple dans la vie. Il existe donc une infinie de possibilités d'être un couple : un couple d'amis, un couple d'enfants, etc.

Maestre (2009) reprend la définition que Neuburger donne au mot couple : « C'est l'histoire d'une rencontre qui dure entre deux personnes qui ne trouvent pas de raisons suffisantes pour se séparer ! Et qui ont vécu lors de leur rencontre un lien particulier, un lien d'appartenance. » Ce lien d'appartenance peut être défini comme « un partage avec d'autres de valeurs, de croyances, de buts, d'intérêts qui créent une communauté réelle et/ou psychologique » (Neuburger, 2003).

Cette communauté peut également être appelée système : système familial, système conjugal, système école, etc. Un système partage donc un ensemble de valeurs et de croyances que l'approche systémique nomme *mythe*. D'après Neuburger (2003), le mythe fondateur du couple serait l'amour : « Faire couple, c'est être amoureux du deux. »

Dans cette recherche, un intérêt est porté à l'évolution de la famille et plus spécifiquement à celle de la "famille conjugale" – évoquée dans le chapitre 2 - c'est-à-dire, pour Durkeim (1892), la famille qui est composée du père, de la mère et des enfants célibataires vivant avec eux. Pour rappel, ce type de famille apparaît au 19^e siècle et fait suite à l'évolution de la famille vers un groupe plus restreint que la "famille paternelle" où cohabitaient plusieurs clans. Durkeim pense que cette évolution fait peser sur le couple la charge de devenir le support unique de différents types de relation : il est seul responsable de l'éducation de ses enfants vu qu'il ne partage plus le quotidien d'autres personnes (grand-mère, oncle, tante, etc.) et, en même temps, il doit réussir sa vie de couple, s'épanouir à deux. On attend de lui d'être parental et conjugal. Les partenaires sont à la fois parents et conjoints.

D'ailleurs, en thérapie de couple, il est intéressant de séparer les problèmes de couple des problèmes de parents (Brenot, 2001) : est-ce que le couple fonctionne mal car il ne s'accorde pas sur ses envies de couples ? Ou est-ce le père et la mère qui ne s'accordent pas sur la manière d'élever les enfants ? Bien entendu, le couple parental et le couple conjugal étant formés par les mêmes deux partenaires, il n'y a pas une séparation nette et précise des deux entités. « *On a notre vie de couple et on a notre vie de parents. Mais c'est vrai que c'est souvent imbriqué.* »

Maestre (2009) différencie trois sortes de couple : le couple amoureux, le couple conjugal et le couple parental :

- Le couple amoureux : « On peut considérer que ce qui [le] caractérise [...], c'est le choix réciproque et libre de ses membres qui ont décidé de s'appeler couple. ». Ce choix est soutenu par l'attraction qu'il existe entre les partenaires, les sentiments et l'amour qu'ils éprouvent l'un pour l'autre. Une réflexion approfondie sur ce qui soutient ce choix amoureux et sur l'attachement entre les partenaires pourrait faire l'objet d'une autre étude.
- Le couple conjugal renvoie à deux personnes qui s'unissent pour former une entité avec des projets communs. Ce couple peut donc être identique à celui du couple amoureux mais il peut également s'en détacher. Un couple conjugal peut se maintenir sans amour ; il évolue tout au long de son existence.
- Le couple parental est constitué de partenaires qui sont parents ensemble d'un ou plusieurs enfants (que ça soit par naissance, adoption, etc.).

Cette distinction est intéressante car elle induit que le couple amoureux devient un couple conjugal quand il élabore des projets communs, que ceux-ci soient de petite ou grande envergure : aller au restaurant, emménager ensemble, acheter une maison, voyager à l'étranger, fonder une famille, etc. Cela ne veut pas dire qu'il ne peut pas y avoir d'amour dans le couple conjugal mais que l'amour n'est pas indispensable à la survie de celui-ci. Brenot (2001) cite dix raisons non exclusives les unes des autres de maintenir un couple conjugal : par devoir, par convention, par inhibition, par amour, par passion commune, pour les enfants, par nécessité financière, par intérêt, par soutien de l'autre et par dépit.

Lors de l'arrivée d'un enfant, le couple conjugal devient également couple parental et dans ce cas, bien souvent, le couple parental et le couple conjugal sont composés des deux mêmes personnes. Mais comme le souligne Delage (2009), « les fonctions de reproduction et même d'élevage d'enfant peuvent s'exercer en dehors de relation de couple ». Lors d'une séparation, le couple conjugal se dissout mais les deux membres restent parents du ou des mêmes enfants ; le couple parental survit au couple conjugal.

Par ailleurs, dans une famille recomposée, le couple conjugal n'est pas toujours le couple parental des enfants qui vivent sous le même toit. Bien que l'on puisse imaginer que devenir "beau-parent" dans une famille recomposée donne également naissance à un nouveau couple parental. L'enfant pourrait donc être en relation avec le couple parental composé de ses deux

parents maintenant séparés mais également avec le couple parental composé d'un de ses parents et de son nouveau compagnon ou sa nouvelle compagne. Cette idée peut *s'ancrer* dans les propos de l'un des couples rencontrés, ayant formé une famille recomposée. Ce couple explique s'être formé pour devenir un couple conjugal mais également pour fonder une nouvelle famille : « *C'était notre première idée, aussi bien à elle qu'à moi, quand on s'est rencontré. Moi, je voulais refonder quelque chose, retrouver le pendant manquant de ma famille puisque ça ne fonctionnait pas du tout avec mon ex, et elle, même si elle n'avait pas trop envie de se remettre avec quelqu'un, elle avait aussi envie de refaire une famille, de recréer une cellule et c'est pour ça quand on s'est mis ensemble. Ça a démarré tout seul.* »

Pour Kaufmann (2006), « quand l'enfant arrive, c'est lui qui fait sens ; on donne tout à l'enfant, corps et âmes, au point de s'oublier en tant que personne ». En effet, même si l'enfant est désiré et attendu, sa venue modifie le système familial et demande aux parents de se réajuster dans leurs rôles de parent et de conjoint : « *Quand ma fille est arrivée, j'ai changé de vie, j'ai dû m'adapter en fonction.* » Pollien, Widmer, Le Goff, & Giudici (2008) soulignent qu'« il a souvent été relevé une baisse de la satisfaction conjugale à la venue de l'enfant », moment où le couple est amené à se réajuster, à se réorganiser. Les mêmes auteurs parlent du départ des enfants comme une autre transition critique. Cette idée semble se confirmer dans les entretiens : « *À mon avis, après un évènement pareil, ça passe ou ça casse* ». Mais également contredite : « *On ne se sent pas lésé ni perdu quand les enfants s'en vont* » ou « *Passer de temps en temps un dimanche à ne rien foutre et bien, putain, que c'est bon !* »

En conclusion, il semble exister autant de manières de faire couple qu'il existe de couples. Mais chaque couple pourra être à la fois couple conjugal et couple parental. L'importance donnée à l'un des systèmes – conjugal ou parental – variant d'un couple à l'autre et variant d'une période de la vie à l'autre. Le couple parental existe en lien avec les enfants ; il continue lorsque les enfants quittent la maison ou lorsque les parents se séparent. Le couple conjugal existe dans un lien réciproque entre deux conjoints et il existe en dehors de la fonction de père et de mère. Ce couple peut disparaître lors d'une séparation. C'est l'importance donnée à ce couple conjugal qui influencera le bien-être dans le couple au moment de la décohabitation.

B. Maintenir le couple conjugal avant la décohabitation

Maintenir le couple conjugal semble être une des clés pour réussir le bonheur à deux lors du retour au face à face. Mais nous postulons que ce n'est pas parce que le couple est resté conjugal qu'il ne connaîtra pas la séparation et que ce n'est pas parce que les parents ont oublié d'être conjoints qu'ils ne pourront pas retrouver complicité et enthousiasme dans une vie commune une fois les enfants partis. On peut envisager le fait d'avoir maintenu le couple conjugal comme un facteur de protection au moment de la décohabitation. C'est-à-dire qu'il augmenterait les chances de vivre agréablement les années de vie commune restantes. En voici une illustration : « *Quand les filles étaient petites, grâce à ma maman qui a pu les garder, on s'est retrouvé en week-end à deux. C'était comique ! Je pense qu'on n'avait plus l'habitude d'être nous deux et je pense qu'on a rigolé, hein ? [regard vers le conjoint] On s'est dit : "Il faut vraiment qu'on le fasse régulièrement pour ne pas se perdre et pour entretenir effectivement cette petite flamme et tout le reste" ... »*

Nous avons avancé précédemment cette hypothèse que si les enfants sont un projet commun aux deux partenaires – il est d'ailleurs souvent mentionné comme le plus gros projet –, le fait de ne pas être le seul et unique projet permet aux parents d'entrevoir d'autres perspectives lors de la décohabitation. « *C'est vrai que les enfants ont toujours été au centre du projet mais sans qu'on en soit totalement dépendant. On a néanmoins conservé de l'autonomie et c'est ça qui fait aussi le couple.* » Dans ce *matériau empirique*, on perçoit l'importance des enfants mais ils ne sont pas la seule raison d'être du couple, car s'ils le sont, les conjoints pressentent qu'ils auront de quoi se sentir perdus lors de leur départ.

Entretenir le couple conjugal n'est pas toujours évident et demande des efforts de la part des partenaires. En parlant de passer du temps à deux, comme cela se faisait sans doute fréquemment avant l'arrivée des enfants, ce conjoint précise : « *Ça demande de le refaire. Une fois que ça été refait, ça a été. On l'a refait régulièrement, on avait la chance que maman était là et qu'elle disait parfois "partez" et on faisait de la moto, par exemple. Et les filles étaient habituées.* »

En plus des efforts personnels, d'autres facteurs peuvent faciliter ou empêcher l'entretien de ce couple conjugal : un réseau pouvant accueillir les enfants pour permettre aux conjoints de se retrouver, des possibilités financières pour s'octroyer des moments à deux, une bonne santé des enfants pour pouvoir les faire garder, etc. Les conjoints peuvent avoir la volonté de

maintenir un couple conjugal mais avoir peu de moyens ou d'opportunités pour le faire. Les évènements de la vie peuvent également mettre en péril le maintien du couple conjugal.

Ce couple raconte avoir rencontré beaucoup de soucis lors de l'adolescence de leur fils : « *Forcément, quand on est stressé, quand on est triste, etc., on est plus vite dans des situations où il peut y avoir des tensions. Mais, bon là, à ce moment-là, on a tenu bon parce qu'il fallait qu'on soit solidaire, on s'est un peu engueulé et tout ça, mais en gros, on est resté quand même solidaire, histoire d'avoir des parents qui ne disent pas des choses différentes.* » Pour eux, cette épreuve a impacté la relation du couple et a laissé quelques cicatrices auxquelles il est nécessaire de faire attention lors du retour au face à face.

Certains couples peuvent avoir gardé le cap pour le projet commun autour des enfants et, lors de l'arrivée dans le face à face, les tensions, les cicatrices, les frustrations mises en "silence" grâce à la présence des enfants, peuvent resurgir. Dans les situations positives, et selon Pollien et al. (2008), « les effets de la décohabitation sur le bien-être sont minimes et se résorbent dans les deux ans qui suivent la transition ». Mais dans les situations où les enfants étaient régulateurs de disputes, les conflits ont une grande probabilité de resurgir lors de la décohabitation et le temps pour retrouver une harmonie risque d'être plus long, tout en variant d'un couple à l'autre : « *Oui ça été dur, c'est vrai que c'est toujours très très électrique chez moi.* »

En plus de ces facteurs ou évènements qui ont un impact sur la possibilité d'entretenir le couple conjugal, une communication adéquate entre les conjoints serait un facteur important pour maintenir le bien-être et la bonne entente dans le couple. Ceci se retrouve dans ce *matériau empirique* : « *Et le dialogue, parler quand il y a un problème* » et « *C'est vrai que se parler, dire les choses, il n'y a rien de tel* ».

La communication autant verbale que non verbale est importante dans un couple car elle contribue au développement de l'intimité émotionnelle c'est-à-dire au sentiment de proximité entre deux personnes. Cette communication se fait au travers de gestes, de partages de pensées, de partages de sentiments, etc. Pour Wachs (2010), la communication est « le ciment n°1 du couple – jour après jour, mois après mois, année après année ». Elle permet de maintenir une relation amoureuse. Le mythe amoureux serait d'être compris sans expliquer mais cela ne fonctionne pas de cette manière dans les relations humaines : il faut s'exprimer et questionner.

En conclusion, le fait d'avoir maintenu et entretenu le couple conjugal avant le départ des enfants semble être une ressource potentielle importante pour mieux vivre leur départ. Toutefois, maintenir ce couple n'est pas aisé et son évolution est impactée par un ensemble de facteurs et d'évènements de vie. La communication est primordiale pour réussir une relation de couple et, là encore, tout le monde n'a pas les mêmes aptitudes pour y arriver.

C. Volonté à faire couple après la décohabitation

Tout comme le fait d'avoir maintenu le couple conjugal avant le départ des enfants semble être un facteur de protection pour mieux vivre la phase du nid vide, la volonté de vivre cette période dans un couple épanouissant après leur départ pourrait en être un autre. Dans le concept de volonté, c'est l'énergie que les partenaires du couple sont prêts à dépenser pour leur bien-être conjugal qui est envisagée. *« C'est une volonté de vouloir faire bouger les choses ou pas, parce qu'on peut se laisser aller, on pourrait s'engueuler »* ou *« On en a encore quand même pour vivre une série d'années ensemble et, moi, je n'ai pas envie que ce soit juste passable : j'ai envie que ce soit vraiment bien... On sent qu'on a un peu ça à construire »*.

En effet, si le couple a du plaisir à se retrouver à deux, il pourra plus facilement se réorganiser dans sa nouvelle vie sans enfants à la maison. Cependant, il existe sans doute des situations où les deux partenaires sont d'accord de ne plus investir le couple conjugal et le vivre de manière confortable. Ils pourraient vivre comme un couple de colocataires et non conjugal ; chacun s'investirait dans ses propres activités sans souffrir spécialement du départ des enfants. Mais, dans cette situation, l'objectif n'est pas de vivre dans un couple conjugal épanouissant.

Si la volonté est d'être épanoui dans sa vie de couple, cela demande, tout comme cela le demandait avant le départ des enfants, de maintenir ce couple conjugal. Cela se fera plus ou moins facilement selon les couples et selon leur histoire. Certains devront retrouver du plaisir à être à deux, d'autres continueront de développer cette intimité émotionnelle évoquée plus haut et d'autres passeront par des discussions nécessaires pour se réorganiser et se retrouver.

Bien entendu, parler du couple au moment du départ des enfants n'apporte pas qu'apaisement et bien-être, cela peut également réanimer des tensions. Certains préféreront passer par ces tensions pour mieux se reconstruire ensemble : *« On pourrait tout à fait, enfin si on n'avait pas soulevé les choses qui ne fonctionnent pas, on pourrait peut-être vivre paisiblement avec peu de conflits. C'est parce que justement – en tout cas, moi j'en ai l'impression – on a cette exigence que le couple devienne et redevienne, ou reste quelque chose de très positif et d'épanouissant, etc., bah, du coup, il faut un peu gratter là où ça fait mal et ça peut alors parfois passer du coup par des phases un peu de conflits. D'autres continueront peut-être à éviter le sujet afin d'avoir l'impression de rester heureux. »*

En conclusion, la volonté de faire couple est singulière à chaque couple et demandera plus ou moins d'efforts selon les situations. Cette volonté serait un facteur de protection pour vivre heureux après le départ des enfants.

D. Réactions lors de la décohabitation

Que ce face à face soit attendu plutôt que redouté, que le couple conjugal ait continué à exister avant le départ des enfants et que les partenaires aient la volonté de se retrouver à deux soient des facteurs qui faciliteront le travail pour rester un couple ne définit pas pour autant la manière dont les choses vont se dérouler. Dallaire (2006) parle de trois types de réactions lors du départ des enfants :

- Le repli sur soi : pour l'auteur, cette réaction appartient aux couples malheureux et résignés. Il explique que ces personnes perdent leur dynamisme, réduisent leurs activités sociales et s'accrochent à des activités routinières, mais non épanouissantes (télévision, ménage, etc.). Il va même jusqu'à parler de dépression chez la femme et de mort précoce chez l'homme.
- Le désespoir : l'auteur parle de ceux qui refusent de vieillir et qui compensent les frustrations accumulées en surconsommant dans l'idée de profiter un maximum. Il considère cette réaction plus présente chez les couples divorcés.
- L'ouverture : le départ est vécu comme un soulagement ; ils sont satisfaits de voir leurs enfants s'envoler. Les partenaires du couple se redéfinissent et développent des relations d'adulte à adulte avec leurs enfants. Ils trouvent de nouveaux objectifs de vie et protègent leur intimité conjugale. Ils sont ouverts sur le monde et sont la preuve qu'on peut vieillir et continuer d'être heureux.

En plus de ces trois réactions, l'auteur parle des couples qui sont investis davantage dans leur travail ou dans leur rôle de parents et ont oublié qu'ils étaient aussi un couple. Ceux-ci seront plus déstabilisés au moment du départ des enfants et ils seront parfois obligés de refaire connaissance et de renégocier leur vie de couple. C'est tout à fait ce qu'il faut entendre en parlant de la crise du nid vide, période de transition ou ajustements et réorganisations sont nécessaires. La question étant de savoir s'ils vont y arriver et quel est le temps que cela va demander.

Les couples rencontrés lors de cette recherche se situent certainement dans cette dernière approche de l'auteur : ils sont déstabilisés et le temps définira vers quels types de réaction ils s'orienteront. Une différence peut être notée entre les couples. À l'intérieur de ce moment d'ajustement, certains couples semblaient déjà bien réajustés, un peu comme dans la réaction d'ouverture. Tandis que d'autres vivaient cette déstabilisation en plein. On peut imaginer que

ceux qui sont les mieux ajustés sont ceux dont l'enfant est parti depuis plus longtemps, mais ce n'est pas ce qu'ont révélé les rencontres. Ceux qui étaient déjà le mieux ajustés sont ceux qui réunissaient le plus de facteurs de protection : envie d'être à deux, enfants heureux dans leur nouvelle vie, maintien du couple conjugal, etc.

Cela conforte l'idée que, si les couples étudiés sont consultés plusieurs années après le départ des enfants, il y a de fortes chances qu'ils se situent dans une des trois réactions données par Dallaire, mais que, si nous les rencontrons au moment même du départ comme cela a été fait pour cette recherche, il y a plus de chances de les observer au moment même des ajustements : « *Oui, maintenant, on est toujours dans des ajustements, des discussions, des tensions. On y est toujours, je dirais que ça fait peut-être quatre mois qu'il est là. J'ai le sentiment qu'on progresse, hein ? [regard vers le conjoint]* » voire même, pour certains, de les rencontrer avant les ajustements : « *Des changements dans notre couple ? Non, pas encore trop, c'est trop tôt.* » Les couples rencontrés sont bien en pleine crise du nid vide.

En conclusion, cette *dimension* du retour ou de l'arrivée au face à face se dégage des *propriétés* qu'avoir entretenu le couple conjugal avant le départ des enfants renforcerait l'envie de se retrouver à deux. Oser parler du couple, des envies de l'un et de l'autre, du passé et de l'avenir, pourrait avoir une fonction d'apaisement et de motivation à bien vivre les années à venir. Ce sont ces *propriétés* qui influenceront comment le couple va réagir lors du départ des enfants. Plus le couple réunit de facteurs de protection, plus il aura de chances de se réajuster rapidement et correctement.

3. UNE PHASE DU CYCLE DE LA VIE D'UNE FAMILLE

A. Crise du nid vide

Les entretiens ont permis de dégager la *propriété* que pouvoir parler de son vécu lors de la phase nid vide, en restituant cette phase dans le cycle de vie d'une famille, permet de mettre en perspective les changements qui s'opèrent. Les couples rencontrés ont dit avoir pris plaisir à parler de leur situation. Ces couples qui avaient accepté de nous recevoir pour rendre service à une étudiante ont eux-mêmes retiré quelque chose de cette rencontre : « *Enfin, d'en parler, c'était bien, ça tombait bien !* » et « *À la limite, c'est marrant parce que ça tombe à point. Ce sont des discussions qu'on a depuis un certain temps et c'est vrai que je pense que c'est pas mal de les remettre dans le contexte du nid vide. Ça permet peut-être, justement parce qu'on est, à mon avis, dans nos petits problèmes, dans nos ajustements, mais on ne s'est pas posés. Quand même, en filigrane comme ça, la question du nid vide, c'est pas mal d'avoir cette discussion.* »

Le fait d'avoir rencontré des couples dont le dernier enfant venait de partir a permis de les rencontrer au cœur de la crise du nid vide. Cette crise qui est, comme déjà expliqué, une étape où ajustements et adaptations sont nécessaires.

Au sein de cette crise, chaque couple a sa propre évolution et son propre rythme. D'ailleurs, il a semblé que ce n'est pas spécialement ceux dont le dernier était parti depuis le plus longtemps qui étaient les plus avancés dans leur processus d'ajustement et d'adaptation. Dans les rencontres, certains couples semblaient être sortis de la "crise". On l'entend dans leurs paroles : « *On est content d'être sortis de ça et pouvoir en profiter* ». Hors contexte, cette phrase sonne comme si le couple n'attendait que ça ; or ce n'est pas la signification qu'ils en donnent mais ils révèlent plutôt qu'ils en ont bien profité avant avec les enfants et que passer à autre chose maintenant leur convient bien. D'autres l'exprimeront comme ceci : « *On est ni dans le vifement qu'ils partent et en même temps ce n'est pas vide non plus, on est bien dans le fond* ».

Pour cette *dimension*, il a paru utile d'approfondir les recherches littéraires, déjà formulées dans le chapitre 2, concernant l'étape du nid vide comme une crise dans le cycle de vie d'une famille. Une crise, pour Carpentier (2006), est « un état instable entre deux états stables ». Comme le disait un des couples : « *Une période où on se cherche.* »

Dans ce chapitre 2, les différentes étapes que traversent les familles ont été passées en revue : l'autonomisation du jeune adulte vis-à-vis de sa famille d'origine (ou *leaving home*), la formation du couple, la famille avec de jeunes enfants, la famille avec des enfants d'âge scolaire, la famille avec des adolescents, le départ des enfants (ou nid vide), le troisième âge des parents et la fin de vie. Les rencontres avec les couples vivant la phase du nid vide ont incité à compléter les recherches littéraires sur ces étapes.

Il est important de préciser que ces étapes sont considérées comme des étapes auto-référentielles, c'est-à-dire d'après Carpentier (2006), « des crises de croissance normales, prévisibles ». À côté de ces crises, il y a les crises hétéro-référentielles qui « surgissent à l'occasion d'événements imprévisibles » : ce sont les accidents, les déménagements, les divorces, les recompositions familiales, etc. Lorsque les thérapeutes rencontrent une famille en consultation, ils vont repérer à quel niveau de crise cette famille se situe dans son histoire et s'il s'agit d'une crise auto-référentielle ou hétéro-référentielle. Notons bien que ce n'est pas parce que la crise est prévisible qu'elle sera plus facile à surmonter que celles qui ne le sont pas.

Comme le souligne Carpentier : « Les crises interrogent toujours : l'organisation du système, les relations du système et les mythes du système ». C'est-à-dire que, lors du départ des enfants, le couple se retrouve à devoir s'organiser différemment dans cette nouvelle vie en face à face. Les conjoints réajustent les relations entre eux mais également avec leurs enfants ; ils intègrent également de nouvelles relations avec les conjoints de leurs enfants et les éventuels petits-enfants. Et ce départ repose la question de la conjugalité, des raisons d'être ensemble, des envies à faire couple et la manière d'y arriver. Comme le dira un des couples rencontrés : « *Il faut se remettre au diapason.* »

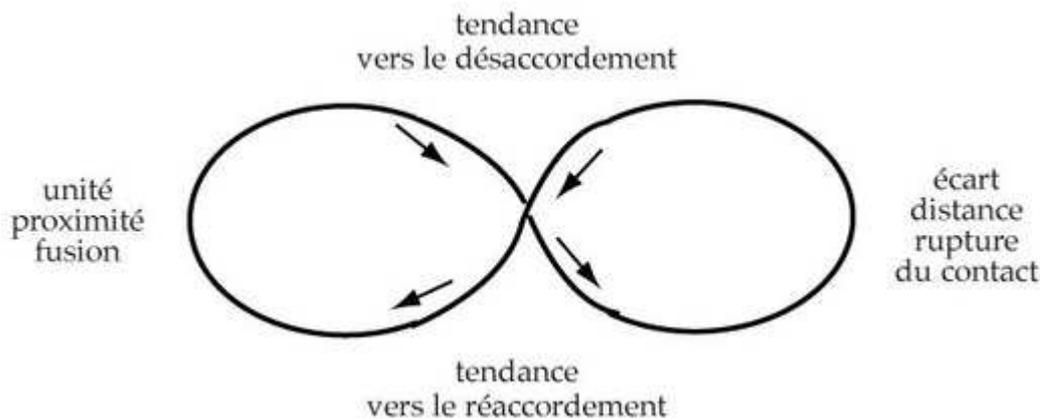
La crise est inévitable et le système doit pouvoir l'accueillir pour continuer à fonctionner correctement en se réinventant, se projetant, se créant. Pour Carpentier, « quand la crise n'est pas gérée par le système, quand le système essaie de maintenir l'équilibre antérieur à la crise, quand le système se fige », alors il peut y avoir apparition de symptômes. Un système est donc continuellement confronté à deux forces contradictoires : sa tendance au changement (se recréer, s'inventer) et sa tendance à l'homéostasie c'est-à-dire « la tendance à chercher un équilibre dynamique dans des conditions et de relations instables » (Winter, 1995). Le système cherche à établir un équilibre entre ces deux fonctions et c'est pour cela qu'il se maintient dans un mouvement dynamique.

En transposant cela dans cette recherche, il apparaît donc que, pour que le couple reste fonctionnel, il doit rester dans cette tendance à se réinventer en acceptant la crise du nid vide comme un passage obligé qui s'inscrit dans la continuité du cycle de vie d'une famille. Faut-il qualifier l'étape du nid vide par la notion d'irréversibilité ? Cela ne semble pas justifié car, même si cette étape a un caractère inévitable, les partenaires du couple gardent un rôle actif sur son déroulement.

En conclusion, parler avec les couples du nid vide leur permet de remettre la situation perçue comme instable dans un contexte logique. Cela ne signifie pas que cela suffira à faire du couple un couple heureux mais cela lui permet de voir sa crise comme un passage obligé dans une sorte de continuité et non une rupture. Cela peut être aidant voire déculpabilisant. La rupture provoquerait souffrance et déchirement, tandis que la continuité, même si elle n'est pas évidente, permet de passer à autre chose, à une nouvelle étape. D'autant plus que le nid vide ne signe pas la fin du système familial mais bien sa réorganisation. Des ajustements doivent se faire et cela peut parfois être source de tensions, de conflits ou justement de bien-être. Encore une fois, c'est la volonté à faire couple, à trouver une autre organisation qui permettra au couple d'évoluer.

B. Cycle de l'ambiance

Pour appréhender ces concepts de rupture et de continuité, on peut faire référence à l'approche systémique et aux travaux de Dessoy (2003) sur le cycle de l'ambiance. Ce cycle, représenté par le graphique ci-dessous (Lernout, 2006), montre qu'une famille, pour rester fonctionnelle et en "bonne santé", doit maintenir un mouvement dynamique et continuer à s'ajuster à travers les étapes et les événements de la vie, dans une certaine continuité.



Dessoy (2003) explique des quatre régions :

- La tendance unitaire : « À une courbe du cycle, se forme une ambiance dans laquelle les personnes éprouvent la convivialité, la proximité et à l'extrême la fusion. Chaque personne est en harmonie avec son environnement humain. [...] »
- La tendance vers le désaccord : « Cependant, exister ainsi dans une "ambiance d'amour" qui se fait de plus en plus enveloppante présente pour la personne le risque d'étouffer et peut-être de perdre son identité dans la fusion. Une telle intimité suscite le désir de briser l'étreinte et de se distancer d'un environnement humain trop enveloppant. En diminuant progressivement sa prégnance, la tendance unitaire laisse agir le désir de distance avec de plus en plus d'acuité au point que la tendance unitaire devient résiduelle. [...] »
- La tendance d'écarts : « Cette tendance est l'aboutissement de la précédente : le point de rupture est atteint. Il règne une ambiance froide qui contraint les personnes à vivre la rupture du contact et à se sentir étrangères à un environnement humain devenu indifférent ou hostile. Tant qu'ils demeurent ensemble, les membres nourrissent ce

contact et ils éprouvent leur propre solitude jusqu'au moment où ils pourront reprendre contact et susciter la tendance "vers le réaccordement". [...] »

- La tendance vers le réaccordement : « Exister en rupture avec son environnement humain appelle et suscite, dans la famille, le désir d'une remise en contact. Après avoir éprouvé la région froide de l'isolement et avoir vécu une certaine mort de la famille, le désir d'un nouvel accord réintroduit peu à peu la tendance unitaire, qui reprend de l'importance au détriment de la tendance d'écart, laquelle finalement devient résiduelle. [...] »

Ce cycle est perpétuel ; il recommence sans cesse. Tout au long de son cycle de vie, la famille bouge sans cesse sur ce schéma. Elle traverse ces quatre régions dans lesquelles des adaptations se font et les relations entre les membres du système varient. Ce mouvement dynamique indique la bonne santé du groupe et, inversement, une famille qui se figerait dans l'une des régions ne serait plus dans un "bon" fonctionnement et il y aurait un risque de développement de psychopathologie.

Afin de concrétiser ces propos et les explications de Dessoy, on peut imaginer qu'une famille avec des petits enfants aura tendance à vivre dans la fusion, à être plutôt renfermée sur elle-même, mais lorsque les enfants grandissent et qu'ils arrivent à l'adolescence, leur besoin de se tourner vers l'extérieur, indispensable à leur bonne évolution, demande à la famille de se réorganiser et d'aller vers la tendance à l'écart. Lors de l'adolescence, le processus d'individuation déjà entamé dans la petite enfance va se développer plus fortement. Le jeune a besoin de s'autonomiser vis-à-vis des figures parentales en allant explorer d'autres ressources à l'extérieur de la famille et ainsi développer son identité.

Comme le dit Stassart (1998) : « C'est à travers ce mouvement de séparation-individuation que l'adolescent va éprouver simultanément le sentiment élationnel⁹ du devenir soi-même d'une part, et d'autre part, le désarroi et la souffrance de celui qui, sans le savoir, tout-à-fait inconsciemment, doit faire le deuil de son enfance, deuil de ce qu'il a été à travers ce qu'il en a été de ses relations anciennes aux imagos parentales. »

Les familles qui ne permettent pas cette tendance à l'écart maintiendraient le jeune dans une relation fusionnelle : en contrôlant par exemple toutes ses activités, en s'immisçant dans ses

⁹ Élationnel : terme de Grunberger que Ozoux Tefaine (1987) définit comme « un état privilégié, un moment d'exaltation réciproque qui marquerait les premiers instants de la vie psychique de l'enfant au sein de sa mère » (*in Adoption tardive*. Paris, France : Stock).

affaires personnelles, en le maintenant dans une position de petit enfant, en lui interdisant de développer sa sexualité – l'adolescence étant la période où le corps se modifie (puberté) et où le jeune devient sexuel et doit pouvoir vivre sa sexualité en dehors du nid familial. Ce maintien empêche l'évolution de la famille et la conserve dans une certaine rigidité ; dès lors, des symptômes tels que des troubles du comportement, des troubles anxieux ou autres peuvent se développer. À l'extrême, on pourrait imaginer le jeune qui, pour sortir de cette emprise trop rigide, aurait des comportements à risques comme la consommation de drogue. Une réserve cependant – pour éviter les raccourcis réducteurs : un trouble du comportement n'est pas obligatoirement lié à un dysfonctionnement familial, ni inversement.

Les moments de crise mettent la famille en difficulté et ce schéma montre que la famille doit s'adapter et trouver des ressources pour perpétuer le mouvement et ne pas se figer dans la fusion ou dans la rupture. Les périodes critiques où l'équilibre familial risque d'être rompu coïncident avec les étapes auto-référentielles et hétéro-référentielles du cycle de vie de la famille.

Lors du passage au nid vide, la famille se réorganise également. Les relations deviennent différentes mais il n'y a en général pas rupture : le contact est maintenu avec les membres de la famille même s'ils ne vivent plus sous le même toit. En s'ajustant lors de ce départ, le couple revient également dans une relation plus fusionnelle, du moins dans l'apparence vu qu'ils ne sont plus que deux. Cependant, si l'on poursuit l'idée que le système reste dans un mouvement dynamique, le couple, en s'ajustant dans sa nouvelle vie, continue d'osciller dans les quatre régions et se crée une nouvelle organisation.

Ces adaptations permettent de ne pas vivre le départ des enfants comme une rupture mais comme une étape où de nouveaux types de relation se créent. Cela demande de l'effort et de la capacité à entrevoir de nouvelles perspectives pour la famille et pour le couple, à recréer des projets individuels et de couple. En conclusion, voir le nid vide comme une continuité du cycle de la vie d'une famille serait également un facteur de protection pour former un couple épanoui, tout comme voir ses enfants heureux dans leur choix de vie, avoir maintenu le couple conjugal et avoir la volonté de faire couple. Ce sont des éléments facilitateurs pour apprécier le retour à la vie à deux.

4. AJUSTEMENT ET RÉORGANISATION

Cette période du départ des enfants demande donc, comme d'autres étapes de la vie, de s'ajuster et de se réorganiser. Cela se fait de façon plus au moins fluide selon les histoires de vie de chaque système conjugal et familial. Le vécu du couple est modulé par le vécu de chacun des deux partenaires qui, comme l'explique ce conjoint, peut être différent : « *Moi, de mon côté, j'ai plus été touché par le fait que, toi, tu étais triste, et que tu ne vivais pas ça très bien. Finalement, j'étais moins touché par l'événement et plus par l'émotion de [ma conjointe].* » Le fait qu'il y ait un décalage entre le vécu des deux conjoints n'est pas problématique. Ce qui importe, c'est de pouvoir le partager avec l'autre et de se sentir écouté dans son propre vécu ; c'est la communication qui va aider les partenaires à s'adapter.

À nouveau, parler de son vécu lors de la phase du nid vide peut avoir un effet apaisant. Le manque de communication augmenterait la frustration tandis que le partage de ses pensées renforcerait l'intimité du couple. Pour résumer les ajustements et réorganisations nécessaires lors de la phase du nid vide, on peut faire référence à Carter & McGoldrick (2004) qui expliquent que, au moment de la décohabitation, il y aurait :

- renégociation du système conjugal comme dyade
- développement de relations égalitaires d'adulte à adulte entre parents et enfants
- réorganisation des relations pour inclure les conjoints des enfants et les petits-enfants
- gestion du vieillissement et de la mort des grands-parents

A. Renégociation du système conjugal comme dyade

Ce point a déjà été développé lors des paragraphes précédents. Le système conjugal fait référence au couple, qu'il soit considéré comme couple conjugal, couple parental ou autre. Le système conjugal existe avant l'arrivée des enfants, se maintient sous différents types pendant la vie avec les enfants à la maison et continue après leur départ. Ce départ provoque, comme déjà dit, un retour au face à face, c'est-à-dire une obligation pour les deux conjoints qui sont en interaction de se réorganiser pour continuer à fonctionner. Il semble tout de même important de repreciser que ce retour au système conjugal comme dyade ne signifie pas que le couple n'existe plus qu'à deux. Ce système conjugal est en effet influencé par le rôle de conjoint de chacun des partenaires, mais aussi par leur rôle de parent, voire de grand-parent dont on parle plus loin dans ce mémoire. Ce système reste également en interaction avec l'environnement dans lequel il évolue tel que la vie sociale, professionnelle, etc.

Cet ajustement en dyade pourrait donc être assez fluide chez certains : *« On s'est toujours dit que le jour où ça arriverait, et bien, on en profiterait tout simplement, ça nous permet d'envisager les vacances autrement, on est moins lié à des obligations logistiques, on profite à deux et ça fait du bien »*. Tout comme il peut être assez tendu et demander de l'énergie : *« L'ajustement, c'est prendre, c'est mettre le doigt où ça fait mal. »* Ou : *« On a peut-être moins les rôles de père et de mère. On a plus réinvesti justement sur ces questions de couple, parce qu'il y avait des grosses tensions, des grosses disputes. Moi, j'ai l'impression qu'on a, dans le temps en tous les cas, donné de l'énergie au couple. »*

Mais l'ajustement en dyade peut également être nié : certains couples pratiquent, comme le dit l'expression, la *politique de l'autruche*, c'est-à-dire ne pas affronter la réalité. Par faiblesse, ils évitent de se poser des questions sur le bien-être dans leur couple, afin aussi de ne pas devoir dépenser de l'énergie. Pratiquer la politique de l'autruche est, sans doute, contraire au bonheur et à l'épanouissement.

En conclusion, le rôle de parent diminuant lors du départ des enfants devrait permettre au couple de se recentrer sur lui-même et, éventuellement, de revivre une nouvelle lune de miel. C'est à chaque partenaire du couple d'être acteur de sa vie et de composer avec les éléments facilitateurs et perturbateurs de son histoire pour développer, après le départ de ses enfants, son histoire de vie et son histoire de couple. Il est certain que ce travail ne sera pas identique chez chacun et sera fortement modulé par le passé du couple. Comme souligné plus haut, des

tensions anciennes peuvent revenir : *« À la suite de cette crise, lors de l'adolescence de Bastien, après ça été bien, enfin une fois que ça été bien pour lui. Notre crise a un peu commencé à ce moment-là déjà, parce qu'on avait vu des côtés de l'autre qu'on n'aimait pas toujours. Et ici, disons que ce départ des enfants est intervenu sur ce terrain-là, on était déjà dans une situation de réajustement. »*

Mais le passé peut également avoir renforcé le couple : *« Il y a eu une période de doute entre nous. Il n'y avait pas de dispute ni de tension. Christophe est parti quatre semaines chez sa maman, poser ses bagages, réfléchir, et il est revenu. Il ne trouvait plus sa place ; c'est vrai que moi j'étais fort impliquée dans d'autres activités. Il y a eu un déséquilibre, il y a eu un manque. Et le fait de reparler, de rediscuter, il y a une prise de conscience qui fait qu'on peut avancer. Aujourd'hui, on peut dire que ce passage nous a aidés à retrouver un équilibre de couple avant le départ des enfants. »* Chaque couple continuera à écrire son histoire commune.

B. Développement de relations égalitaires d'adulte à adulte entre parents et enfants

Lors des rencontres, nous avons perçu qu'il est parfois compliqué de se détacher de son rôle de parent, notamment au niveau logistique : « *La lessive... J'ai pris cette année-ci un 4/5^e. Je leur ai dit : "Si vous voulez, je veux bien, un peu", mais elles ne donnent pas facilement. Et lui, je lui avais dit : "Je veux bien repasser les chemises".* » Comme déjà dit, le rôle de parent diminue mais ne s'arrête pas. Comme le dit cette maman, il change : « *Être dans le soutien, ça reste le rôle du parent* » et « *On est toujours très présent mais un peu en back office* ». D'après Pollien et al. (2008), « le rôle de parent se prolonge au-delà de la décohabitation des enfants et reste important pour le bien-être du couple ». Avec ce rôle qui évolue, ce sont les relations entre parents et enfants qui changent.

Afin de bien comprendre ce rôle de parent, quelques recherches littéraires ont été effectuées : les auteurs (De Singly, 2016 ; Gaudet, 2001 ; Gavray, 2004 ; Janne & al., 2007 ; Maunaye ; 2001) s'accordent pour dire que le rôle des parents est d'élever son enfant et de le rendre autonome. D'ailleurs, pour Maunaye (2001), « c'est grâce à l'assistance et à l'attention soutenue de ses parents que l'enfant peut se construire, devenir autonome, et donc parvenir à quitter sa famille d'origine ». Comme le confirme Gavray (2004), « l'autonomie ne se réalise pas au moment du départ du logement mais elle s'acquiert petit à petit tout au long de l'enfance et de l'adolescence » et quitter la maison serait une étape importante dans la réalisation de l'identité. De Singly (2016) dit que le départ des enfants, c'est-à-dire la décohabitation entre l'enfant et ses parents, serait « la preuve socialement établie de l'aboutissement de la construction identitaire ». Le paradoxe dans cette situation, c'est que le parent a pour rôle de donner à son enfant les clés pour voler de ses propres ailes mais cela peut le faire souffrir quand l'enfant y arrive.

En règle générale, c'est l'enfant lui-même qui prend la décision de partir, bien que l'on pourrait supposer que, dans certaines situations, des jeunes ont "été mis dehors" de leur foyer familial. Si le rôle du parent est de donner l'autonomie à son enfant pour partir, le départ de l'enfant permet alors aux parents d'attester de leur capacité à élever un enfant. Dès lors, une situation où la cohabitation se prolongerait serait-elle synonyme d'un échec au niveau de la fonction parentale ? Raisonner de la sorte serait bien trop réducteur pour parler d'un évènement qui peut avoir de multiples causes.

Dans le chapitre 2 de ce travail, nous avons évoqué les raisons qui pourraient pousser le jeune à rester au domicile familial : études prolongées, précarité de l'emploi, coût des loyers, instabilité des couples, etc. A également été émise l'hypothèse que l'enfant pourrait rester pour ne pas laisser ses parents en face à face, les protéger en gardant une fonction de tampon et maintenir le lien entre les parents. Une deuxième hypothèse, avancée notamment par Gavray (2004), soutient que ces jeunes, malgré un emploi stable, continuent à vivre chez leurs parents pour « *profiter des joies et des opportunités multiples de la jeunesse* ». Dans ces écrits, Gavray parle du découragement que peuvent rencontrer certains jeunes à se lancer dans une vie indépendante. Le statut d'adulte et les responsabilités familiales ne sont pas toujours enviés vu les incertitudes actuelles de la société, par exemple les incertitudes sur le couple mais aussi sur les finances. Tout cela mis en lien avec une vie où l'on recherche parfois le loisir avant tout ne contribue pas à l'émancipation des jeunes.

Dans le cadre de cette recherche, nous n'avons pas rencontré de couple dont l'enfant se serait éternisé à la maison. Dans chaque famille, les enfants avaient quitté le domicile pour les études, pour la vie active ou pour se lancer dans la vie de couple, et cela avant 25 ans.

Lorsque les jeunes quittent la maison familiale pour les études, ils reviennent généralement certains week-ends à la maison : ces situations peuvent questionner la notion de nid vide. Comme expliqué précédemment, nous avons délibérément choisi de ne pas préciser si le départ pour la vie en kot était considéré ou pas comme un départ de la maison familiale ; cette appréciation a été laissée à chaque couple et à son histoire personnelle. Ces jeunes partis pour leurs études sont généralement encore dépendants financièrement de leurs parents, dès lors, la notion d'autonomie serait-elle vue différemment ? Sommes-nous tout de même dans l'aboutissement de la construction identitaire dont parle De Singly (2016) ?

Les deux couples rencontrés présentant cette configuration ont évoqué le caractère définitif qui leur permettait de penser que la maison s'était vidée des enfants ; ils pensent qu'après les études leurs enfants ne reviendront pas vivre à la maison. Le lien à l'autonomie semble toutefois différent des cas où les enfants quittent la maison et vivent de leurs propres moyens : « *Elle est partie mais elle n'est pas encore autonome, elle revient parfois le week-end. C'est vrai qu'elle n'est plus là physiquement mais elle n'est pas encore dans la situation d'un enfant qui aurait pris son envol. C'est un peu un système intermédiaire.* »

La relation entre les parents et leurs enfants évolue quand les enfants quittent la maison. Comme nous l'avons vu en parlant du cycle de l'ambiance, cette évolution est présente tout

au long du cycle de vie de la famille : les relations entre un bébé et son parent sont différentes des relations entre un jeune enfant et son parent, ainsi qu'entre un adolescent et son parent. Ici, il s'agit de relations considérés d'adulte à adulte, comme l'explique cette maman : « *Mettre en chantier une relation d'un autre type, qui fait que, enfin je trouve que, nous, on a quand même un très bon contact avec nos enfants, et ce contact-là, on l'a construit avant qu'ils ne partent, c'est ça que je veux dire, et on est parvenu à se mettre dans une relation d'adulte à adulte.* » Et les bases de cette relation d'adulte à adulte se sont construites avant le départ des enfants : « *La déchirure se passe quand même mieux si tu es parvenu à tisser une relation avec tes enfants qui font [sic] que tu as un vrai plaisir à les revoir après, à interagir avec eux. Ça, ça ne se construit pas une fois qu'ils sont partis.* »

Retenons le vécu de ce couple dont les enfants vivent en kot et reviennent le week-end. Le père : « *Oui, on est content de les voir et en même temps on retrouve un peu les petits points [de conflit], Barbara et son humeur un peu aléatoire, Nicolas, de temps en temps, on s'énerve un peu sur lui comme on s'énervait avant sur lui, donc ça redevient vite un quotidien très classique, comme c'était avant.* » La mère : « *J'essaie de donner beaucoup plus de temps à la relation, c'est-à-dire que j'essaie vraiment, quand ils sont là – parce que j'en ressens le besoin et j'en ai l'envie tout simplement, et le désir de passer du temps avec eux –, d'être dans la discussion alors que quand on vit au quotidien [on le ressent moins]* ». Le positionnement des deux conjoints est différent : le père parle d'une relation d'adulte à enfant tandis que la mère semble être entrée dans une relation d'adulte à adulte.

Chez tous les couples rencontrés, le contact était maintenu avec les enfants et les relations semblaient bonnes. Ils tiennent ce type de propos : « *On est super proche, on se voit beaucoup, on a beaucoup le petit.* » ou « *On a des très bons contacts avec nos enfants : ils reviennent volontiers ici, on passe du temps, on discute.* » Nous avons tout de même senti chez une maman le regret que les relations ne soient pas comme elle l'aurait espéré : « *Non, ce n'est pas si simple. C'est vrai qu'au niveau de l'intendance, on a de la chance : on a des amis dont les enfants ramènent encore leur linge, nous plus rien. Ils sont indépendants et financièrement on n'a jamais eu besoin de les aider une fois qu'ils étaient partis donc ils se débrouillent quand même super bien, etc. C'est plus au niveau des relations... Mais peut-être aussi parce que je suis trop demandeuse ?* » Cette maman se situe bien dans la période où le système familial se réorganise et où chacun cherche la distance adéquate en fonction des caractères et des demandes de chacun.

Parmi les familles rencontrées, aucune ne présente une situation où les contacts entre parents et enfants étaient coupés. Cependant, on pourrait avancer que maintenir de bonnes relations et avoir du plaisir à se retrouver en famille est un facteur de protection pour pouvoir s'épanouir dans sa vie personnelle et de couple après le départ des enfants. Pour Pollien et al. (2008), « si les contacts des parents et des enfants demeurent fréquents, la décohabitation est associée à une amélioration de la satisfaction conjugale ».

En conclusion, la relation entre les parents et leurs enfants évolue avant le départ des enfants : les parents apprennent à se détacher de leur rôle de parent éducateur pour rentrer dans une relation plus d'adulte à adulte. Le maintien d'un contact bon et régulier avec ses enfants serait un facteur de protection pour bien vivre la période du nid vide et pouvoir s'investir dans sa relation de couple. Selon les familles, cette réorganisation des relations prendra plus ou moins de temps et d'énergie.

C. Réorganisation des relations pour inclure les conjoints des enfants et les petits-enfants

La période du nid vide peut également survenir en même temps que l'arrivée de nouveaux rôles comme celui de beaux-parents avec les conjoints de ses enfants et de grands-parents avec les petits-enfants. Tous les couples rencontrés n'étaient pas dans ces situations.

La réorganisation pour inclure les conjoints des enfants, c'est-à-dire composer avec deux tribus différentes, se fait de manière plus ou moins légère selon les familles. Les couples rencontrés parlent de trouver la bonne distance avec leurs enfants et leurs conjoints, chose qui n'est pas toujours aisée. Si l'on considère comme réaliste le stéréotype énonçant qu'une mère pourrait considérer que sa belle-fille lui vole son fils, où qu'elle pourrait jalouser le bonheur de sa fille, ou encore qu'un père verrait le conjoint de sa fille comme un rival, alors, en effet, le travail pour inclure les beaux-enfants peut s'avérer laborieux. Ces cas extrêmes sont sans doute rares et, même s'il faut négocier, réorganiser, s'adapter, la plupart des couples y arrivent en prenant le temps d'apprendre à connaître leurs beaux-enfants et à s'ouvrir à eux.

Une mère dira tout même, qu'avant l'arrivée des conjoints, il était plus facile de réunir sa famille : *« Mais je crois que c'est surtout, quand même, les beaux-enfants qui [ne facilitent pas les choses], parce que, forcément, ils influencent chacun leur conjoint et parfois ça crée des conflits, car, forcément, ils défendent entre guillemets la personne dont ils sont amoureux. Par exemple, les deux belles-filles qui sont radicalement différentes et donc on sent bien que c'est... [difficile de les réunir]. Et le compagnon de l'aînée, lui, il n'est apparemment pas très famille et donc c'est rare qu'il soit là, parfois même au dernier moment tout d'un coup soi-disant il travaille, c'est quand même bizarre qu'il travaille chaque fois. Il vient seulement s'il a envie, donc on le voit trois ou quatre fois par an. »* Nous voyons bien que la famille doit s'ajuster et se réorganiser avec les conjoints ; ces ajustements se font dans la relation parents-enfants mais également dans le système de la fratrie.

En plus de ce nouveau rôle de beaux-parents, certains endossent le rôle de grand-parent en même temps qu'ils vivent le nid vide. Pour les couples rencontrés, ce nouveau rôle était vu de façon très positive mais n'était pas spécialement mis en lien avec la relation de couple : *« Il y a les deux, le petit et le départ, mais sur notre couple et tout, ça c'est plutôt le départ que le petit [qui a eu une influence]. Si Augustin avait été là aujourd'hui, et bien, le petit, on le vivrait de la même manière. »*

L'arrivée d'un petit-enfant projette automatiquement les partenaires du couple dans un rôle de grand-parent mais également les autres membres de la famille dans des rôles de tante, oncle, cousin, etc. Cela rassemble tout le monde dans une nouvelle organisation hiérarchique : « *Il y a le lien maintenant avec le petit qui recristallise tout le monde.* » Le fait que cela survienne au moment du nid vide pourrait être rassurant car cela comblerait le vide laissé par le départ des enfants : « *C'est vrai que la transition, comme il y a eu le petit, c'est arrivé juste au bon moment on va dire puisqu'on n'a pas cette impression de vide. En plus, comme elle a le congé de maternité, elle est souvent ici.* »

Les trois couples qui sont grands-parents prennent plaisir dans leur nouveau rôle et s'investissent dans la relation avec leur(s) petit(s)-enfant(s). Ils se rendent disponibles pour le garder et soulager leurs enfants si nécessaire.

Il serait pertinent de s'intéresser à ce rôle de grand-parent qui cherche son équilibre avec la génération de ses enfants et de ses petits-enfants, en étant ni trop loin, ni trop aidant, ni pas assez, ni intrusif, etc. Selon Pericone (2013), « l'imaginaire collectif veut que les grands-parents aient un amour inconditionnel pour leurs petits-enfants. [...] Leurs relations avec la génération médiane, celle de leur enfant devenu adulte, est plus ambivalente, chargée des rivalités intergénérationnelles qui exigent un autre implicite : les grands-parents parfaits sont "à leur place", c'est-à-dire présents et efficaces quand on a besoin d'eux et discrets, voire invisibles, le reste du temps ».

Ce rôle de grand-parent n'a pas été creusé, ni les relations liées à ce rôle avec les participants à cette étude mais une recherche sur le sujet pourrait être très intéressante. En effet, aujourd'hui, les grands-parents ont un rôle très actif dans l'éducation de leurs petits-enfants : ils ne sont donc pas une charge mais bien une ressource pour les enfants et les petits-enfants. Ce sont souvent les grands-parents qu'on voit aux sorties des écoles ou aux activités extrascolaires des enfants. Ils redistribuent largement temps et argent. Ce sont des précieux alliés. Ce nouveau rôle des grands-parents pourrait s'avérer un sujet d'étude très riche.

En conclusion, l'arrivée de nouveaux membres dans la famille, comme les conjoints des enfants et les petits-enfants, demande une réorganisation. Il n'est toutefois pas possible, en l'état de cette recherche, de préciser les liens éventuels avec la relation de couple.

D. Gestion du vieillissement et de la mort des grands-parents

Voir les enfants quitter la maison pour investir dans leur propre vie induit indirectement l'idée du vieillissement. Il semblerait qu'un autre facteur de protection pour vivre une vie de couple épanouissante serait d'accepter de vieillir. Lors des rencontres, c'est spontanément que les participants ont parlé du vieillissement : « *Quand je regarde les enfants et bien, on se voit aussi, et ça rend heureux. C'est accepter de vieillir évidemment* », « *On se sent un peu plus vieillir, on a un peu moins de... je ne vais pas dire de passion mais de... Bon, il faut un peu se secouer quand même, on ne va pas se laisser trop aller* », « *Oui, d'ici quelques temps, on sera tous les deux vieux* » ou « *On n'est pas vieux, lui a 54 ans, j'en ai 55* ».

Ces citations nous montrent que le vieillissement est également une question de perception. La société actuelle, comme le dit Adam (2016), prône le "jeunisme", c'est-à-dire ne pas se laisser vieillir et tout mettre en œuvre pour rester jeune. Le vieillissement est souvent perçu comme quelque chose de négatif. Sans doute que voir le vieillissement comme un changement de rôle et l'accepter, ne plus voir ce vieillissement négativement, cela peut être aidant pour son bien-être personnel et pour la vie de couple.

Vieillir et voir ses enfants grandir inclut également de voir ses parents vieillir. Nous entendons parler aujourd'hui de la génération sandwich, c'est-à-dire ces personnes qui ont entre 45 et 65 ans, qui sont encore actives dans la vie professionnelle, qui tentent d'aider au mieux leurs enfants, de garder leurs petits-enfants et de s'occuper de leurs parents vieillissants.

Quand les participants ont été questionnés sur les autres événements importants auxquels ils étaient confrontés aujourd'hui, ils ont pour la plupart parlé de leurs parents : « *Je me dis que le jour où il arrive un pépin à l'un des deux, je sais que là, je vais devoir m'investir plus.* » Aucun ne doit vraiment s'en occuper déjà maintenant mais la menace de devoir le faire est bien présente : « *Ma mère a 77 ans et je me dis que, peut-être, dans deux ou trois ans, ça va être quelque chose qui va me prendre de l'énergie. Je ne sais pas, peut-être qu'il n'y aura rien. Enfin, c'est le gros point d'interrogation.* »

Par contre, le flou autour d'un éventuel impact sur la vie de couple est présent : « *Je sais que ça va arriver un jour quoi. Mais par contre je ne suis pas sûre que ça va avoir un impact significatif sur notre relation. C'est clair que ça va nous prendre du temps, mais à la fois du temps, on en a récupéré par ailleurs. Notamment le fait que les enfants ne soient plus là.* » Tout comme le rôle de grand-parent, il n'est pas possible de dire si le fait de s'occuper de ses

parents aura un impact important sur la relation de couple mais on peut penser que si cela amène du stress et de la fatigue, le couple devra s'adapter.

En conclusion, les ajustements et les réorganisations nécessaires lors de la phase du nid vide dont parlent Carter & McGoldrick (2004) – renégociation du système conjugal comme dyade, développement de relations égalitaires d'adulte à adulte entre parents et enfants, réorganisation des relations pour inclure les conjoints des enfants et les petits-enfants, gestion du vieillissement et de la mort des grands-parents – ont réellement lieu lors de la décohabitation mais n'auront pas tous un impact significatif sur la vie du couple.

E. Retraite et projet de couple

Lors de la phase du nid vide, les partenaires du couple peuvent également vivre d'autres événements que ceux d'être beaux-parents, grands-parents ou s'occuper de leurs parents. Cela peut être, par exemple, la retraite, la perte d'un parent, la ménopause, le veuvage.

Dans les rencontres, seul un homme était retraité et il trouvait cela plutôt positif : « *Je m'étais bien préparé à la retraite parce qu'on a toujours eu beaucoup d'activités. J'aime bien bricoler. Je m'y étais bien préparé psychologiquement. Je ne m'ennuie jamais, je suis un homme heureux.* » Il avait d'ailleurs hâte que sa compagne soit également retraitée pour profiter à deux : « *Moi, ça ne me fait pas peur quand on sera tous les deux retraités, au contraire pour le meilleur et pour le pire [rires]. Il n'y a que le meilleur à venir, Chouchou, ne te tracasse pas.* »

Un autre couple était également proche de la retraite et ils estimaient d'ailleurs que la retraite allait procurer plus de temps libre que le départ des enfants qui étaient en réalité déjà bien autonomes avant la décohabitation. « *J'espère ne plus travailler encore trop longtemps. L'avenir, c'est du temps pour nous quand même, plus de temps pour nous, mais plus à prendre sur le temps du travail que sur le temps de la famille.* »

Avant de clôturer ce chapitre, il est intéressant d'évoquer un autre facteur que les couples ont abordé lors des entretiens et qui semble aider dans les ajustements et la réorganisation : l'idée avoir des projets communs ou des passions communes. « *En tout cas, pour moi, les deux choses qui me semblent le plus susceptible de modifier notre équilibre de couple, dans un sens ou dans l'autre, mais probablement dans le bon sens je crois, ce serait en effet cette expérience d'une vie, d'un projet commun un peu dans la durée, genre aller travailler un an à l'étranger ou faire un grand voyage, pas trois semaines de vacances mais vraiment un grand voyage, et le fait d'avoir des petits-enfants où là ça recrée quelque chose d'effectivement très fort. Là, pour moi, ce sont deux choses qui peuvent vraiment être des modifications importantes dans notre couple. Par contre, le fait de s'occuper de nos parents vieillissants, d'aller un peu bricoler chez nos enfants, etc., ça va nous prendre du temps mais je pense que l'impact sur notre couple ne sera pas significatif.* »

Après avoir exploré ces propos d'une des participantes à l'étude, les suivants ont été questionné sur leur projet commun et le constat a été fait que, quand le couple avait en effet des projets communs, des passions communes comme le voyage ou un sport, alors il semblait

prendre plus de plaisir à partager les moments à deux. Ces autres projets communs permettant que, même si le projet "enfants" arrive au bout de sa réalisation, les fondements du couple ne s'effondrent pas et les partenaires continuent à trouver du sens à rester en couple et à fournir de l'énergie pour maintenir une bonne satisfaction de vie et conjugale.

CHAPITRE 4. INTERPRÉTATION ET PERSPECTIVES

« Maintenant qu'on est tous les deux si l'on pensait à être heureux. » Cette phrase, tirée de la chanson *Les vieux mariés* de Sardou (1973), pourrait résumer cette recherche : quand les enfants quittent la maison familiale, les partenaires se retrouvent face à face et si la motivation à former un couple heureux et épanouissant est présente alors ils pourront, tout en composant avec des éléments facilitateurs et perturbateurs, continuer à écrire leur histoire.

Comme développé dans les pages précédentes de ce travail, lors de la décohabitation, certains couples rencontrent des difficultés, éprouvent un sentiment de tristesse, se sentent perdus tandis que d'autres s'adaptent plus facilement et ne ressentent pas de vide. Vu l'histoire singulière de chaque couple, il n'est pas possible d'établir un mode d'emploi sur comment bien vivre cette phase et s'épanouir dans sa vie de couple, mais nous avons pu relever différents facteurs qui pourraient être protecteurs pour vivre une vie de couple épanouissante : avoir maintenu le couple conjugal avant le départ des enfants, faire confiance dans le choix de vie de son enfant, communiquer sur son ressenti, avoir la volonté de former un couple épanouissant, penser à des projets pour combler le temps récupéré.

En laissant dialoguer les propos des participants avec les réflexions soulevées par l'analyse et la théorie existante, comme le préconise la méthode par théorisation ancrée utilisée pour mener cette recherche, nous avons pu établir un panorama de ce qui se joue au moment de la décohabitation du point de vue du couple et nous avons pu dégager les facteurs facilitateurs ou perturbateurs sur une vie de couple épanouissante au moment de cette phase du nid vide.

1. SYNTHÈSE DES RÉSULTATS DE LA RECHERCHE

L'avantage d'avoir rencontré les couples dès le début de la phase du nid vide est d'entendre leur vécu réel et d'augmenter les chances de comprendre ce qui rend ou pas ce passage douloureux. Les couples rencontrés ne racontaient pas un évènement passé qu'ils avaient traversé mais bien une histoire qu'ils étaient en train de vivre. Les ajustements peuvent déjà être visibles à ce moment-là, bien qu'ils soient parfois niés afin de tenter de conserver une organisation du système familial et conjugal préalable au départ des enfants. Ces ajustements ne se font pas de manière spontanée ; ils demandent de la motivation et de l'énergie.

Pour répondre à l'objectif de dresser un panorama de ce qui se joue au moment du départ des enfants, on peut dire qu'une des difficultés principales que va rencontrer le couple est d'accepter le choix de partir de son enfant et de lui faire confiance dans ses choix de vie. Cela se fera de manière plus ou moins facile en fonction des conditions de vie de l'enfant, du sentiment de sécurité que le parent peut avoir dans l'avenir et de son tempérament à être de nature angoissé ou pas.

Au niveau de la préparation, celle-ci serait bénéfique mais elle n'a pas toujours lieu. Cette préparation devrait consister en quelque chose de plus concret que juste savoir que ce moment va arriver. Il serait positif pour le couple de réfléchir à comment il va combler cette liberté et ce temps libéré par le départ des enfants. Chaque partenaire peut réfléchir à ses projets personnels mais avoir des projets de couple semble primordial pour vivre dans un couple heureux et épanouissant. Il faut donc penser la vie à deux. Cette préparation pourrait débiter avant le départ des enfants afin de limiter le risque de ressentir un sentiment de tristesse et de vide lors de la décohabitation.

Pour bien se préparer, les couples devraient pouvoir envisager la phase du nid vide comme un passage obligé dans une sorte de continuité et non une rupture ; en parler, entre eux ou avec une tierce personne (proche ou professionnel), semble être une aide profitable. Le nid vide ne signe pas la fin du système familial mais bien sa réorganisation. Il y a des ajustements qui doivent se faire et cela demande d'être actif.

Une ressource essentielle qui aide le couple à arriver sereinement dans la vie en face à face serait d'avoir donné de l'importance au couple conjugal avant le départ des enfants, c'est-à-dire avoir continué à partager des moments à deux, avoir su être parents et conjoints en parallèle. La communication serait également primordiale pour réussir une relation de couple,

échanger sur ses ressentis, expliquer ses besoins et ses envies, savoir écouter l'autre, être respectueux du point de vue de l'autre et surtout oser parler du couple. Le manque de communication augmenterait la frustration tandis que le partage de ses pensées renforcerait l'intimité du couple.

La volonté à faire couple est également un facteur de protection pour vivre heureux après le départ des enfants. Pour y arriver, il ne faut pas simplement le vouloir ; il est nécessaire d'être acteur de sa propre vie et de ses propres choix. Les partenaires du couple sont dès lors responsables de choisir ce qu'ils veulent faire de leur avenir et de composer avec les éléments facilitateurs et perturbateurs de leur histoire. Le fait d'avoir d'autres projets de couple en parallèle à celui qui consiste à fonder une famille, le fait d'avoir des passions communes et des envies communes, sont des facteurs qui vont faciliter l'envie de se retrouver en face à face et de vouloir développer un couple heureux.

Lors de cette phase du nid vide, il est évident que les relations entre les parents et leurs enfants vont évoluer vers des relations d'adulte à adulte. Le maintien d'un contact régulier et de bonne qualité serait une ressource pour le couple lorsqu'il vit le départ de ses enfants.

Des nouveaux rôles vont également apporter le besoin de se réorganiser : les partenaires du couple peuvent devenir beaux-parents des conjoints de leurs enfants et grands-parents de leurs petits-enfants. La phase du nid vide arrive également dans une période où les personnes peuvent se sentir vieillir et la perception de ce vieillissement impactera leur bien-être. Le couple se retrouve entraîné dans la génération sandwich, c'est-à-dire entre une génération au-dessus dont il faut s'occuper – les parents vieillissants – mais également les générations en dessous qui demandent également de l'investissement – enfants et petits-enfants. Le rôle de parent ne s'arrête pas lors du départ des enfants ; il évolue.

L'hypothèse avait été émise que le vécu du couple, au moment du départ des enfants, resterait sur la tendance dans laquelle il était avant ce départ : si le couple allait bien, il ira encore mieux, mais s'il allait mal, il ira encore plus mal. En l'état, cette hypothèse n'est pas vérifiable. Il semblerait que cela soit cohérent au vu des autres conclusions apportées mais il manque des informations sur comment étaient les couples avant le départ des enfants. Dès lors, il est préférable de ne pas rentrer dans un jugement subjectif et de maintenir cette idée au rang d'hypothèse.

En résumé, si un couple a le souhait de vivre une vie de couple heureuse et épanouie, il devra se motiver à construire son avenir, et plus le couple aura d'éléments facilitateurs, plus cette construction sera aisée.

2. LIMITES ET PERSPECTIVES

La recherche sur le terrain s'est arrêtée à cinq couples. Ce nombre n'a pas été déterminé à l'avance car, comme le préconise la méthode par théorisation ancrée, les déplacements sur le terrain prennent fin lorsque le chercheur estime avoir pu observer toutes les *propriétés* de son sujet. Après l'analyse du cinquième entretien, nous avons estimé avoir su explorer toutes les facettes que nous souhaitions pour compléter ce travail et offrir un panorama assez complet de la période du nid vide vue par le couple. Toutefois, lors de la finalisation de la rédaction de ce travail, d'autres perspectives de recherche ont été dégagées, dont certaines sont présentées ci-dessous.

Dans cette recherche, il n'y a pas eu de différenciation, de manière volontaire, entre les situations où les enfants ont totalement quitté le domicile familial de celles où ils reviennent encore le week-end, comme dans le cas d'une vie en kot. Les parents ont été laissés libres de décider s'ils se considéraient ou pas dans la phase du nid vide. Dans la littérature internationale, le départ pour étudier dans une autre ville est considéré comme un départ qui entraîne les parents dans la phase du nid vide. Dans la plupart des pays, vu les distances plus grandes qu'en Belgique, les jeunes qui quittent pour les études ne reviennent pas tous les week-ends chez leurs parents. Ils ne ramènent pas les lessives chaque vendredi soir, ni ne repartent pas le dimanche soir chargés de petits plats pour la semaine. Est-ce que le fait de revenir tous les week-ends ne serait pas plutôt une période à considérer dans la "*launching phase*" évoquée dans le chapitre 3, cette phase de lancement qui commence avec le départ du premier enfant et qui se situe juste avant la phase du nid vide ?

Cette recherche a été faite avec des couples appartenant à un niveau socio-économique élevé, c'est-à-dire qu'ils ne souffraient pas de souci financier. Or, cet élément doit être considéré car comment se sentir en sécurité et pouvoir penser à vivre dans le bonheur si, quotidiennement, le couple vit un stress en lien avec sa sécurité financière ? Cette réflexion amène à revoir la pyramide des besoins de Maslow (Hansez, 2016).



Maslow n'avait pas envisagé une pyramide hiérarchique pour parler de ces besoins, il parlait plutôt d'échanges dynamiques entre les besoins. Ces besoins sont interconnectés les uns aux autres. Toutefois, si l'on se réfère à cette pyramide, il semblerait qu'il serait préférable de pouvoir assurer les étages du bas pour évoluer dans les niveaux supérieurs. Il faut pouvoir répondre aux besoins physiologiques comme boire, manger, respirer, etc., et offrir de la sécurité, qu'elle soit d'ordre social, financier, affectif, professionnel, lié à la santé, à l'intégrité, etc., pour s'investir dans des besoins d'appartenance comme le couple. Bien entendu, cela ne veut pas dire que quelqu'un qui vit de l'insécurité financière ne pourra pas être heureux en couple, mais vivre des insécurités pourrait avoir une influence négative sur les possibilités à vivre un couple heureux. On peut simplifier en pensant qu'avoir de la sécurité serait un facteur de protection. Une étude future pourrait faire varier l'échantillon des couples dans différents milieux socio-économiques.

Dans cette recherche, c'est le couple qui est abordé mais, par contre, la satisfaction conjugale est peu évoquée, c'est-à-dire de la perception qu'un individu se fait de la qualité de sa relation de couple. Cette satisfaction peut s'évaluer à travers des tests psychométriques tels que le Dyadic Adjustment Scale de Spanier (1976). Dans cette recherche, une approche qualitative pure a été privilégiée, comme le veut la méthode choisie, mais une méthode mixte était également envisageable.

De plus, le constat a été fait que le couple était abordé sans pour autant parler de sexualité. Or, pour Debois (2018), « la qualité de vie sexuelle est indissociable de la qualité de vie du couple en général ». Il est difficile de déterminer l'importance de la composante sexualité dans l'épanouissement d'une vie de couple. La sexualité peut se vivre en dehors du couple conjugal mais le couple conjugal peut-il être épanoui sans sexualité ? Nous ne disposons d'aucun renseignement sur l'intimité sexuelle des couples rencontrés. Définir ce qu'est la sexualité, comment mesurer la satisfaction sexuelle et savoir si elle est fortement liée à la satisfaction conjugale pourrait faire l'objet d'une future recherche. Lors des rencontres, l'intimité sexuelle dans le couple n'a pas été questionnée et aucun couple n'en a parlé spontanément. Or ce sujet paraît intéressant à étudier.

La recherche a porté sur l'exploration de la phase du nid vide à travers la vision du couple sans aborder ni la satisfaction conjugale telle que présentée plus haut ni la satisfaction sexuelle. Dès lors, des recherches qui évalueraient ces satisfactions à travers des tests psychométriques validés par la communauté scientifique pourraient être intéressantes mais des entretiens semi-directifs pourraient également être utilisés.

La recherche littéraire a fait émerger un point de vue, notamment cité par Pollien et al. (2008), sur la différence entre l'homme et la femme lors de l'arrivée dans la phase du nid vide : « On peut s'attendre à ce que cette transition marque un retour à une relation plus égalitaire, mais il est aussi probable que le décalage formé entre l'homme et la femme pendant des années de division des tâches éducatives ne puisse être comblé en raison des différentiels d'expérience familiale et professionnelle accumulée de part et d'autre d'une forme d'institutionnalisation familiale des rôles ». Ce que ces auteurs expliquent, c'est que les rôles qui ont été établis entre l'homme et la femme pendant des années de vie familiale ne se déconstruisent pas d'un coup avec le départ des enfants.

Cette différence de rôle liée au genre incite au questionnement, car, comme le dit Gavray (2010), « les études montrent que les jeunes femmes, une fois mères, renoncent toujours plus que leur partenaire à des loisirs personnels ». Si en effet la femme a eu un rôle plus actif dans la gestion du quotidien, dans les décisions concernant les enfants, une fois qu'ils sont partis, elle va récupérer du temps libre qu'elle pourrait investir dans d'autres occupations jusque là tenues par l'homme, comme l'épargne, les travaux dans la maison ou la pension ? Est-ce que ces rôles vont pouvoir être négociés ? La femme a-t-elle un pouvoir de décision égalitaire à l'homme dans d'autres domaines que celui des enfants ? Y-a-t-il frustration par rapport à ça ?

Y-a-t-il domination de l'un sur l'autre ? Des recherches sur toutes ces questions liées aux genres pourraient être très intéressantes. De plus, dans les rencontres, les deux partenaires travaillaient ou avaient travaillé ; le vécu serait-il différent si un des partenaires, souvent la femme (Moisset, 2001), avait renoncé à sa carrière pour s'occuper des enfants ?

Rappelons ici le phénomène, évoqué dans le chapitre 2, des "*boomerang kids*" et présent dans les recherches sur le "*leaving home*". Les *boomerangs kids* sont ces jeunes qui quittent la maison familiale pour aller vivre leur vie mais qui, suite à une séparation, à une perte d'emploi ou autre événement, reviennent vivre avec leurs parents. D'après la littérature (Bouchard & McNair, 2016 ; Maunaye, 2001), ces retours des enfants ne seraient pas bien vécus par le couple qui pourrait se sentir envahi dans sa maison. Si le départ des enfants demande ajustements et réorganisations, il en est de même avec leur retour. Certains jeunes feraient des allers-retours réguliers entre une vie autonome et un retour chez les parents. Il pourrait être pertinent d'explorer le vécu des couples lors de ces épisodes de retour à la maison. Dans la même idée que le retour d'un enfant dans la vie familiale a un impact sur la vie du couple conjugal, il est pertinent de chercher à déterminer l'impact de l'enfant qui s'éternise à la maison, le "*Tanguy*". Plusieurs études ont déjà été menées sur le sujet vu le nombre grandissant de jeunes s'éternisant à la maison familiale.

Le rôle de grand-parent a été abordé dans le chapitre précédent en parlant d'eux comme des précieux alliés pour s'occuper des petits-enfants. On peut considérer la génération rencontrée comme des jeunes grands-parents, c'est-à-dire qu'ils font partie de la génération sandwich qui s'occupe autant de ses petits-enfants grandissants que de ses parents vieillissants, tout en restant active professionnellement. Une étude sur cette population, sur la manière dont elle s'adapte et à quoi elle aspire, pourrait offrir un panorama de ce qui se joue à cet âge-là, en établissant des liens éventuels avec la phase du nid vide.

Lors d'une émission radio sur la Première¹⁰ à propos des grands-parents et de leur implication dans la vie de leurs petits-enfants, l'oratrice mentionnait l'importance pour les personnes plus âgées de maintenir un réseau social en dehors de la famille pour mieux vieillir. Elle émettait l'hypothèse qu'une trop grande sollicitation des grands-parents pour s'occuper de leurs petits-enfants pouvait provoquer chez eux du stress non bénéfique au bien-être et les éloigner de leur réseau social. Pour bien vieillir, il est certain que d'avoir des contacts avec ses petits-enfants

¹⁰ Malheureusement, nous ne retrouvons pas les références de l'émission.

sera aidant mais, en effet, vu l'importance des sollicitations, il serait judicieux d'en étudier l'impact sur leur bien-être.

Les couples rencontrés avaient tous vécu à temps plein avec leurs enfants dans la maison. Peut-être que le fait de partager la garde des enfants et donc d'avoir déjà l'habitude de vivre une semaine sur deux sans enfants à la maison influencerait le vécu lors de la phase du nid vide ? Parmi les familles rencontrées, il n'y avait pas non plus de famille homoparentale, de famille adoptive, de famille d'accueil, etc. Cela aurait-il un impact ? Et comment l'évaluer ?

Parmi les familles rencontrées, il n'y en avait aucune avec un enfant unique. Est-ce que le fait de n'avoir qu'un seul enfant augmenterait le risque de ressentir de la tristesse au moment du départ ?

Dans cette étude, c'est le couple qui est au centre de la recherche et de l'analyse. Or, la phase du nid vide se vit également dans les familles monoparentales. Le vécu de ses pères ou de ses mères seuls pourrait constituer un projet de recherche.

CONCLUSION

Ce travail de fin d'étude s'est intéressé au couple lorsqu'il vit le départ des enfants de la maison familiale et se retrouve dans un face à face. À travers une approche qualitative, des rencontres avec des couples vivant la phase du nid vide depuis peu ont permis d'établir un panorama de ce qui se joue lors de cette période.

Afin d'explorer de manière scientifique les émotions, les sentiments et les comportements des couples rencontrés, le choix a été fait d'interpréter les récits de vie au moyen de la méthode par théorisation ancrée.

Au travers de cette méthode qualitative, l'échange "tripartite" dynamique entre le matériau empirique, la théorie existante et les réflexions du chercheur a mis en évidence les facettes principales de la phase du nid vide : arrivée dans un face à face pour le couple, impression de maison vide, accroissement de la facilité logistique, passage à la retraite, arrivée de nouveaux rôles tel que celui de beau-parent des conjoints des enfants, grand-parent des petits-enfants ou parent aidant pour ses propres parents, arrivée dans une relation d'adulte à adulte avec ses enfants. Toutes ces éléments impliquent qu'au moment de la décohabitation, il est nécessaire pour les différents systèmes, tels que la famille et le couple, de s'ajuster et se réorganiser. Ces éléments influencent les émotions et les réactions des partenaires du couple lors de cette phase.

L'étude a également mis en avant quelques facteurs de protection et de risque qui impacteront ce vécu. Le fait de s'inquiéter du choix de vie de son enfant pourrait être un frein à l'épanouissement du couple lors de la décohabitation. Par contre, le maintien du couple conjugal avant le départ des enfants, l'envie de se retrouver à deux, le partage de projets communs, une communication sans tabou et la volonté de vivre dans un couple épanoui, sont des facteurs de protection qui vont aider les couples à vivre plus sereinement cette période. Une préparation à la phase du nid vide peut également avoir un impact positif si les partenaires du couple ont réfléchi à la manière d'investir le temps qui va être libéré.

En conclusion, la réussite du couple dans cette phase sensible du nid vide réside dans sa capacité à s'ajuster et à réorganiser le système familial et conjugal, en acceptant les changements qu'implique cette nouvelle étape du cycle de vie d'une famille.

BIBLIOGRAPHIE

Adam, S. (2016). *PSYCI092-1 : Aspects psychosociaux du vieillissement*. Université de Liège, Belgique.

Anderson, S.A., Russell, C.S., & Schumm, W.R. (1983). Perceived Marital Quality and Family Life-cycle Categories: A Further Analysis. *Journal of Marriage and the Family* (February), 127-139.

Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A.-M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer la revue francophone de médecine générale*, 84, 142-145.

Axelson, L., J. (1960). Personal Adjustment in the Postparental Period. *Marriage and Family Living*, 22 (1), 66-68.

Baillargeon, J., Dubois, G., & Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Echelle d'ajustement dyadique. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 18, 25-34.

Beaudet, L., de Montigny, F. (1997). *Quand la vie éclate. L'impact de la mort d'un enfant sur la famille*. Saint-Laurent, Québec : édition du renouveau pédagogique.

Beaupré, P., & Le Bourdais, C. (2001). Le départ des enfants du foyer parental au Canada. *Cahiers québécois de démographie*, 30(1), 29-62. doi :10.7202/010298ar

Bidart, C. (2006). Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. *Cahiers internationaux de sociologie*, 120, 29-57.

Blais, M.R., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Brière, N.M. (1989). L'Echelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction With Life Scale ». *Canadian Journal of Behavioural Science*, 21(2), 210-223.

Blanchard, M. (2007). De l'attachement filial à l'attachement amoureux : un lien pour la vie ? *Thérapie familiale* 28, 415-432.

Bouchard, G. (2013). How do Parents React When Their Children Leave Home? An Integrative Review. *Journal of Adult Development*, 21, 69-79. doi: 10.1007/s10804-013-9180-8

Bouchard, G., & McNair, J.L. (2016). Dyadic Examination of the Influence of Family Relationships on life Satisfaction at the Empty-Nest Stage. *Journal of Adult Development*, 23, 174-182. doi: 10.1007/s10804-016-9233-x

- Boudarene, M., Timsit-Berthier, M., & Legros, J.-J. (1997). Qu'est-ce que le stress? *Revue médicale de Liège*, 52, 1-3.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Brenot, P. (2001). *Inventer le couple*. Paris, France : Odile Jacob.
- Brodard, F., Charvoz, L., Antonietti, J.-P., Rossier, J., Bodenmann, G., & Snyder, D.K. (2015). Validation de la version française de l'Inventaire de satisfaction conjugale MSI-R. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 47, 113-122.
- Brumagne, E. (2018) *L'anorexie mentale : la faim d'une existence libre ?* Mémoire de Master en sciences psychologique à finalité clinique. Université de Liège, Liège, Belgique.
- Caillé, P. (2009). Comptes et contes dans la relation de couple. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42, 27-42. doi : 10.3971/ctf.042.0027
- Caillé, P. (2001). Le destin des couples. *Thérapie familiale*, 22, 361-369.
- Calicis, F. (2018). *PSYC0054-4 : Méthodes d'action systémique*. Université de Liège, Belgique.
- Carpentier, A. (2006 - 2009) Introduction à l'analyse systémique. CR rédigé sur base de l'intervention de M. Poisson. *Pratiques réseau d'échanges d'idées et de méthodes pour des actions de développement*.
- Retrieved from file:///C:/Users/G%C3%A9raldine/Downloads/CR_systemie_2005%20(1).pdf
- Carter, B., & Mc Goldrick, M. (2004). *The expanded Family Life Cycle. Individual, and social perspectives*. Boston, United States: Allyn & Bacon.
- Copper-Royer, B. (2012). *Le jour où les enfants s'en vont*. Paris, France : Editions Albin Michel.
- Dallaire, Y. (2006). *Qui sont ces couples heureux ? Gérer les crises et les conflits du couple*. Paris, France : Librairie Générale Française.
- D'Amore, S., Haxhe, S. (2009). Liens, ruptures et parcours possibles de réconciliation entre recherche et clinique avec la famille selon une approche systémique. *Thérapie familiale*, 30, 195-210.
- D'Amore, S. (sous la coordination de) (2010). *Les nouvelles familles. Approche clinique*. Bruxelles, Belgique : De Boeck.
- Debois, C. (2018). *Psychologie de la sexualité : masters en Sciences psychologiques (à finalités)*, 709. Syllabus, Université de Liège, Presses Universitaires de Liège.

- Deladrière, J.-L., Le Bihan, F., Mongin, P., Rebaud, D. (2004). *Organisez vos idées avec le Mind Mapping*. Paris, France : Dunod.
- Delage, M. (2009). Comment s'attache-t-on dans un couple ? *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42, 87-105. doi : 10.3917/ctf.042.0087
- De Rosnay, J. (1975). *La macroscopie*. Paris, France : Editions du Seuil.
- De Singly, F. (2004). *Sociologie de la famille contemporaine* (2th ed.). Paris, France: Arnaud Colin.
- De Singly, F. (2016). *Le soi, le couple et la famille* (2th ed.). Paris, France: Arnaud Colin.
- Dessoay, E (2003). Vers une organisation du milieu humain. I. De l'intérêt du concept de « milieu » en psychothérapie institutionnelle et en approche systémique. In. *L'homme et son milieu : Etudes systémiques*. Louvain, Liège.
- Deutscher, I. (1964). The Quality of Postparental Life: Definitions of the Situation. *Journal of Marriage and Family*, 26(1), 52-59.
- Ducommun-Nagy, C. (2009). La loyauté dans le couple et dans la famille. In *Loyautés et familles*. (pp. 47-59). Bruxelles, Belgique : Yapaka.
- Dupont, S. (2018). Le cycle de vie familiale : un concept essentiel pour appréhender les familles contemporaines. *Thérapie familiale*, 39(2), 169-181.
- Durkheim, E. (1892). *La famille conjugale*. Edition électronique réalisée par Tremblay, J.-M., (2002). Retrieved from http://classiques.uqac.ca/classiques/Durkheim_emile/textes_3/textes_3_2/famille_conjugale.html
- Elkaïm, M. (1995). *Panorama des thérapies familiales*. Paris, France : Editions du Seuil.
- Gaudet, S. (2001). La responsabilité dans les débuts de l'âge adulte. *Lien social et Politiques*, 46, 71-83.
- Gavray, C. (2004). Tanguy, entre fiction et réalité. *L'observatoire*, 42,56-65.
- Gavray, C. (2010). Adultes : plus tard ? Jamais ? *Espaces de liberté - Magazine du Centre l'Action laïque*, 385, 10-11.
- Gutmann, D.L. (1985). The parental imperative revisited: Towards a developmental psychology of adulthood and later life. *Contributions to Human Development*, 14, 31-60.
- Haley, J. (1980). *Leaving Home. The Therapy of Disturbed Young People*. New-York, United States: Mc Graw-Hill.

Hansez, I. (2016). *PSYC0022-1 : Psychologie du travail et des organisations – partim 1*. Université de Liège, Belgique.

Harkins, E. (1978). Effects of empty nest transition on self report of psychological and physical well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 549-556.

Haxhe, S., & Lepot, A. (2017). *PSYC0049-2: Psychologie des nouvelles familles*. Université de Liège, Belgique.

Henceval, H. (2012). *Etude du lien entre la décision du jeune d'intégrer un programme Erasmus et son système familial*. Mémoire de Master en sciences psychologique à finalité clinique. (non publié). Université de Liège, Liège, Belgique.

Janne, P., Reynaert, C., Jacques, D., Tordeurs, D., & Zdanowicz, N. (2007). « Tanguy » revisité : de l'adolescence à l'ado-laisse sens: petites réflexions à propos de l'autonomisation tardive de certains de nos jeunes gens. *Thérapie familiale*, 28(2), 167-180.

Kaufmann, J.-C. (1996). L'entretien compréhensif.

Retrieved from <https://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/maulini/2006/sem-rech-note-lecture.pdf>

Kaufmann, J.-C. (2006). Le couple en mutation. *Hommes et migrations*, 1262, 6-12.

Kiernan, K. (1986). Leaving Home : Living Arrangements of Young People in Six West-Europe Countries. *European Journal of Population*, 2, 177-184.

Lejeune, C. (2014). *Manuel d'analyse qualitative: Analyser sans compter ni classe*. Louvain-la – Neuve, Belgique : De Boeck Supérieur.

Lejeune, C. (2019). *METO0825-1 : Pratique de la recherche qualitative*. Université de Liège, Belgique.

Lernout, N. (2006). Utilisation du schéma de l'organisation du milieu humain et plus particulièrement du niveau de l'ambiance, en thérapie. *Thérapie familiale*, 27 (2), 193-209.

Maestre, M. (2009). Le couple dans tous ses états. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 42, 67-86.

Maunaye, E. (2001). Quitter ses parents. Trouver la bonne distance. *Terrain*, 36, 33-44. doi : 10.4000/terrain.1168

Maunaye, E. (2001). Les conversations familiales au sujet du départ des enfants. *Dialogue – Recherches cliniques et sociologiques sur le couple et la famille*, 153, 53-61.

- Méliani, V. (2013). Choisir l'analyse par théorisation ancrée : illustration des apports et des limites de la méthode. *Recherches qualitatives*, 15, 435-452.
- Minuchin, S. (1974). *Familles en thérapie*. Toulouse, France: Erès.
- Mitchell, B.A., Lovegreen, L.D. (2009). The Empty Nest Syndrome in Midlife Families: A Multimethod Exploration of Parental Gender Differences and Cultural Dynamics. *Journal of Family Issues*, 30 (12), 1651-1670. doi:10.1177/0192513X09339020
- Moisset, P. (2001). Que devient la double journée de travail de la femme après le départ des enfants? *Dialogue – Recherches cliniques et sociologiques sur le couple et la famille*, 153, 63-72.
- Nagy, M.E., & Theiss, J.A. (2013). Applying the Relational Turbulence Model to the Empty-Nest Transition: Sources of Relationship Change, Relational Uncertainty, and Interference from Partners. *Journal of Family Communication*, 13(4), 280-300. doi: 10.1080/15267431.2013.823430
- Neuburger, R. (2003). Relations et appartenances. *Thérapie familiale*, 24, 169-178.
- Neuburger, R. (2010). Préface. In S. D'Amore (Ed), *Les nouvelles familles. Approches cliniques*. (pp. 13-16). Bruxelles, Belgique : De Boeck.
- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, 23,147-181. doi : 10.7202/1002253ar
- Perel, E. (2015 March). Esther Perel: Rethinking infidelity ... a talk for anyone who has ever loved. [Video file].
Retrieved from
www.ted.com/talks/esther_perel_rethinking_infidelity_a_talk_for_anyone_who_has_ever_loved
- Péricone, N. (2013). Chacun cherche sa place. Grands-parents/petits-enfants, ce lien fort et discret dans la famille recomposée. *Dialogue*, 201,83-94.
- Pollien, A., Widmer, E. D., Le Goff, J.-M., & Giudici, F. (2008). Transitions familiales et brouilles conjugales : cumulation ou compensation des problèmes d'intimité à travers les phases du parcours de vie familial ? *Enfances, Familles, Générations*, 9. doi : 10.7202/029634ar
- Raup, J. L., & Myers, J. E. (1989). The Empty Nest Syndrome: Myth or Reality?. *Journal of Counseling & Development*, 68, 180-183.
- Rose, A. M. (1955). Factors associated with Life Satisfaction of Middle-Class, Middle-Aged Persons. *Marriage and Family Living*, 17(1), 15-19.

- Segers-Laurent, A. (2013). Familles, jeunes et institutions: quelques réflexions. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques réseaux*, 50, 151-161. doi :10.3917/ctf.050.0151
- Seiffge-Krenke, I. (2010). Predicting the timing of leaving home and related developmental tasks: Parents' and children's perspectives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 495-518. doi: 10.1177/0265407510363426
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.
- Stassart, M. (1998). *PSYC1026-1 : Développement affectif et social*. (Notes provisoires de cours). Université de Liège, Belgique.
- They, I. (2001). Peut-on parler d'une crise de la famille? Un point de vue sociologique. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 49, 492-501.
- Valois, J. (1965-1966). Famille traditionnelle et famille moderne, réalités de notre société. *Les Cahiers de droit*, 7(2), 149-154.
- Wachs, K. M. (2010). *Les Relations amoureuses pour les Nuls*. (F. Escaravage Trans.). Paris, France: Editions First. (Original work published 2002)
- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1975). *Changements: Paradoxes et psychothérapie*. Paris, France : Editions du Seuil.
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the Nest and Parental Well-Being: An Analysis of National Panel Data. *American Sociological Review*, 55, 235-242.
- Winter, J. E. (1995). Le modèle évolutif de Virginia Satir. In M. Elkaïm (Ed), *Panorama des thérapies familiales* (pp.417-463). Paris, France : Editions du Seuil.

RÉSUMÉ

La période du nid vide, également appelée décohabitation, est une phase par laquelle passe toutes les familles. Cette période commence lorsque le dernier enfant a quitté la maison familiale et elle projette le couple dans un (retour au) face à face.

La phase du nid vide peut se vivre dans différentes émotions qui peuvent influencer le bien-être du couple. Certains vivront cette période mieux que d'autres. Une multitude de facteurs peuvent faciliter ou perturber le retour vers une vie conjugale épanouissante. La mise en évidence de ces facteurs dans la relation de couple est l'objet de cette recherche.

Ce travail approche la phase du nid vide en explorant les concepts de crise, de cycle de vie d'une famille, de couple parental et de couple conjugal, ainsi qu'en exploitant le vécu de couples en situation. Pour cela, cinq couples vivant la phase du nid vide depuis maximum sept mois ont été rencontrés et un panorama de ce qu'il peut se jouer lors du départ des enfants a été dessiné. La méthode par théorisation ancrée a guidée l'analyse des entretiens.

Les facteurs pouvant faciliter le bien-être pour le couple à ce moment-là ont été mis en avant : être rassuré sur les conditions de vie de ses enfants, avoir maintenu un couple conjugal dans les années de vie familiale, avoir la volonté de former un couple heureux, oser parler du couple et communiquer avec son partenaire, se préparer à récupérer du temps libre et réfléchir à des projets individuels et de couple, arriver dans une relation d'adulte à adulte avec ses enfants, vivre ce changement comme une continuité dans la vie d'une famille en réorganisant son rôle parental et en incluant des nouveaux rôles tel que celui de grand-parent, de beau-parent des conjoints des enfants, d'aidant pour les parents vieillissant, de retraité, etc.

La période du nid vide est donc une phase qui, comme les autres phases du cycle de vie d'une famille, demande au système conjugal de s'ajuster et de se réorganiser en composant avec la réalité de son histoire et des facteurs facilitateurs et perturbateurs.