



Enfants partis, parents ravis

Pas toujours facile de retrouver son couple après le départ de ses petits trésors. Intimité, amour et sexe : le feu ronronne, faut-il souffler sur les braises ou éparpiller les cendres ?

TEXTE ANNE DEVAUX

Le nid est vide et vous êtes toujours en couple. Cela signifie que vous avez survécu à la succession des crises de vos enfants... et des vôtres aussi. Vous avez certainement affronté des difficultés plus ou moins graves. Vous n'avez pas toujours été sexuellement sur la même longueur d'onde. Vous avez lu des articles sur la sexualité qui vous ont éclairés, énervés ou ébranlés. Potentiellement, vous avez regardé des films pornos en couple ou en cachette. Vous avez fantasmé sur d'autres partenaires,

voire franchi la ligne de l'infidélité. L'idée d'une séparation vous a peut-être effleurés ou taraudés. Vous connaissez la fatigue, le stress et la frustration. D'aucuns appellent cela le mariage. Maintenant, vous voilà en tête-à-tête.

Sexe ou sport

Heidi¹ aborde le sujet de la sexualité avec fraîcheur et franchise. Vaudoise d'adoption par amour, cette sexagénaire, mariée depuis quarante ans, mère de trois adultes et grand-mère, n' imagine pas sa vie sans une sexualité épanouie. « Pas de souci de ce côté-là, on a juste ralenti à cause de l'âge, le départ des enfants n'a fait aucune différence. » Elle l'avoue en riant : « Je suis plus portée sur la chose que mon mari et, s'il y a urgence, je l'active. » Derrière la légèreté, elle évoque une vie de partage, de dialogue, de respect et d'amour qui n'exclut pas les crises. Dans ces conditions, on peut aussi avoir l'activité sexuelle d'un couple de pandas et être parfaitement heureux. Mais si les enfants ont servi de motif pour justifier l'absence d'intimité pendant des années, au moment de leur départ, le piège se referme. Signer l'arrêt de mort ou



*«La transition
parents à temps
plein/retour
au couple
dépend de la
capacité à faire
face ensemble
aux
changements.»*

LAURENCE DISPAUX
Sexologue

gracier votre couple vous appartient. J'en connais qui lisent leur horoscope en espérant que Mars et Vénus vont enfin s'aligner dans leur ciel astral. D'autres deviennent soudainement accros au sport. Un bon dérivatif pour la tête et le corps, l'excuse des enfants étant remplacée par celle de la santé. Imparable !

Partis mais toujours là

« Les enfants partis, il faut le dire vite », affirme Jacques¹, à Genève. Marié depuis trente ans, toujours actif professionnellement à 56 ans, ce père de quatre enfants et grand-père de cinq petits-enfants a l'impression que sa progéniture revient souvent se reposer dans le nid douillet de l'enfance. Heureusement, ils vivent tous loin et ne peuvent pas débarquer chez papa et maman sans crier gare, pour un oui ou pour un non. Malgré tout, « ils ont toujours besoin de nous et il faut les aider sans offenser leur fierté d'adulte. Tu penses que tu as terminé ton boulot de parent, et non ! »

Selon lui, même lorsque le couple se retrouve seul, il ne redevient jamais « seulement un couple ». Il touche un point crucial : se distancer de sa tribu adorée sans culpabilité, ou encore et toujours lui donner la priorité sur le couple.

Tu m'écoutes ?

La transition parents à temps plein/retour au couple dépend de la capacité à faire face ensemble aux changements, souligne la sexologue Laurence Dispaux², au Centre de sexologie et couple de la Côte. « Une personne qui a besoin d'exprimer des émotions vulnérables et l'autre qui ne dit rien ou qui ne veut voir que le positif... on oublie parfois de faire équipe face à cette transition », observe-t-elle.

Si on ajoute une collusion entre le syndrome du nid vide et le virage de la ménopause, il va falloir plus que des séances de yoga et des ateliers de développement personnel pour passer le cap. Une de mes copines, à ce moment précis de sa vie et férue de ces deux activités, prêchait à gogo : « Je fais de chaque minute un moment précieux. »

Deux ans plus tard, sous antidépresseurs, elle martelait en boucle : « Ce c*** [son mari] s'est barré avec une collègue parce que je l'étouffais, moi ! »

L'oxygène, c'est vital dans la communication du couple. J'ai testé les discussions très émotionnelles en voiture et en forêt. J'ai beaucoup plus d'inspiration au grand air : odeurs, arbres enlacés, buissons épineux, faune et flore, tout est propice aux métaphores.

Le couple aux oubliettes

La vie de couple a été sacrifiée sur l'autel de la vie quotidienne. Elle n'était sans doute pas si stimulante. Dans ce domaine, il faut se garder de tout jugement, surtout ne pas comparer son intimité à ce qu'on s' imagine être celle des autres. Néanmoins, il faut oser questionner ce qui reste du couple et l'envie de lui redonner une chance. Au départ, c'était quoi, l'histoire ? « C'est plus facile de repartir en identifiant clairement la base sur laquelle le couple s'est construit : romantique, sensuelle, sexuelle ou un socle pour élever les enfants », explique Laurence Dispaux. Quand le départ des enfants laisse apparaître le grand néant dans lequel le couple est tombé, différents scénarios sont possibles :

- vivre librement en toute amitié sous le même toit reste une histoire d'amour ;
- faire semblant deviendra épuisant à plus ou moins long terme ;
- partir.

Selon les chiffres de l'Office fédéral de la statistique de 2022, le nombre de divorces des couples mariés depuis vingt ans et plus ne cesse d'augmenter et s'élevait à 32 % (Portrait démographique de la Suisse — www.statistik.ch). ●

¹ Prénom d'emprunt

² Laurence Dispaux est l'auteure de l'ouvrage *Le désir dans le couple : comment gérer le décalage d'envie sexuelle sur la durée*.



Le Tabou de la sexualité des parents

La sexologue **Lara Pinna** a supervisé une équipe de prévention en milieu scolaire dans le champ de la sexualité au SIPE Valais de 2017 à 2022.

Confronté à la sexualité de leurs parents, l'enfant devenu adulte fait face à deux tabous : « Celui de la sexualité des seniors, considérés encore dans notre société comme des êtres asexués ; et le tabou de l'inceste. » Ce tabou fonctionne dans la réciprocité parents-enfants, y compris à l'âge adulte.

« Envisager la sexualité de ses parents ou de ses enfants est une posture qui reste largement dans le non-pensé psychique, c'est un mécanisme de défense utile et

important », souligne-t-elle. Il nous protège du risque incestueux et nous permet de ne pas franchir la limite de la sphère intime des uns et des autres.

La porte fermée de la chambre à coucher représente une limite autant physique que symbolique. Les enfants qui grandissent avec cette limite apprennent que, derrière la porte fermée de la chambre des parents, il existe une vie en dehors d'eux et qui ne les regarde pas. Ils sont plus respectueux de l'intimité de leurs parents quand ils quittent la maison, mais continuent d'aller et venir. Les parents doivent accorder ce même respect à leurs enfants adultes en couple. ●