

## MES ENFANTS QUITTENT LE DOMICILE

Le départ des enfants de la maison familiale est souvent une période chargée d'émotions. Quelques conseils pour vous aider dans ce changement :

### **Exprimez vos émotions**

Il est normal de ressentir un large éventail d'émotions lorsque les enfants quittent la maison. Que ce soit de la tristesse, de la joie, de l'anxiété ou un mélange de tout cela, permettez-vous de ressentir et d'exprimer vos émotions.

### **Communiquez ouvertement**

Parlez avec vos enfants de ce que ce changement signifie pour vous et pour eux. Assurez-leur que vous les soutenez dans cette nouvelle étape de leur vie tout en partageant vos propres sentiments.

### **Maintenez le contact**

Bien que vos enfants déménagent, cela ne signifie pas que vous devez perdre le contact. Planifiez des appels téléphoniques réguliers, des visites ou utilisez les moyens de communication modernes comme les appels vidéo pour rester connectés.

### **Respectez leur indépendance**

Reconnaître que vos enfants commencent à construire leur propre vie est essentiel. Respectez leur besoin d'indépendance et évitez de trop les étouffer de votre inquiétude ou de votre présence constante.

### **Trouvez de nouveaux centres d'intérêt**

Avec vos enfants partis, vous pourriez vous retrouver avec plus de temps libre. Utilisez ce temps pour vous investir dans des activités qui vous passionnent ou pour explorer de nouveaux passe-temps.

### **Prenez soin de vous**

La transition vers un foyer plus calme peut être difficile. Assurez-vous de prendre soin de votre bien-être physique et émotionnel. Faites de l'exercice, maintenez des liens sociaux et cherchez du soutien auprès de vos proches si nécessaire.

### **Redécouvrez votre relation de couple**

Si vous avez un partenaire, profitez de cette période pour renforcer votre relation. Trouvez des moyens de vous reconnecter et de redécouvrir votre vie à deux.

### **Donnez-vous du temps**

Acceptez que l'adaptation à ce changement puisse prendre du temps. Soyez patient avec vous-même et donnez-vous la permission de ressentir ce que vous ressentez.