

Rencontre avec Marie-José d'Astrée Elle guide les parents esseulés



L'auteure du «Nid vide» participera au Livre sur les quais, dimanche à 14 heures à Morges. PAOLO BATTISTON

«**S** i chaque histoire est singulière, le départ des enfants du cocon familial est un phénomène quasiment universel, souligne Marie-José d'Astrée. Que la plupart d'entre nous encourageant, souhaitent, favorisent et redoutent à la fois.»

Aussi universel soit-il, «ce syndrome du nid vide reste pourtant un sujet très secret dont la société se garde bien de reconnaître les signaux, l'intensité, la difficulté, regrette notre interlocutrice. On parle de baby blues, de ménopause, de stress post-traumatique pour les victimes d'agression, de puberté, mais silence total sur ce passage de vie essentiel!»

Il n'en fallait pas davantage pour que cette mère de trois enfants, passée par là, décide de briser le tabou... en rédigeant un petit livre-conseils pour parents esseulés. Récit d'un mal de mère, *Le nid vide* a été conçu dans un style «à fleur de peau» pour frapper les lecteurs: «Tout n'est de loin pas moi dans ce livre, nourri de bien d'autres expériences, mais je peux me relier à tout ce que j'ai écrit», informe cette fanatique d'ateliers d'écriture créatifs et d'auteurs locaux, dont les polars de Corinne Jaquet.

Perdus ou démunis

C'est l'annonce du mariage de son fils aîné et son installation en Amérique latine qui ont provoqué le déclic. «Au fil des jours, sans que je comprenne ce qui se passait, j'avais senti mon moral chuter», explique cette habitante du Petit-Saconnex, née à Thonon-les-Bains et donc «un pur produit du Grand Genève». La distance lui fait alors prendre conscience que la séparation ne sera pas transitoire.

S'ensuit une période compliquée, douloureuse. Et pourtant, cette femme de tête - ancienne traductrice, devenue formatrice dans une institution internationale - a une vie personnelle bien remplie. Or,

elle ne comprend pas ce qui lui arrive. Pas plus que son entourage d'ailleurs, tant la documentation sur cette problématique fait défaut. «Questionnant des gens autour de moi, j'ai découvert que presque tous mes interlocuteurs avaient traversé de sérieuses difficultés lors de cette phase de leur vie, relève Marie-José d'Astrée. Comme moi, ils s'étaient sentis perdus ou démunis, sans savoir à qui s'adresser pour obtenir de l'aide.»

Son petit guide pour parents esseulés, «camaïeu d'anecdotes, racontées par des amis, d'émotions ressenties, et d'observations sociales romancées» doit aider d'autres mères, des pères également, «toux ceux qui ont lavé un jour les chaussettes de leurs enfants» à se sentir légitimes dans leurs peurs, leurs échecs et leurs doutes. «Pour que nous n'ayons plus honte de notre tristesse, de nos excès, de nos erreurs et de nos contradictions, ambitionne Marie-José d'Astrée. Pour que l'on sache que ce moment de blues est naturel et qu'il finira par passer.»

Beaucoup d'autodérision

Ce sentiment de n'être soudain plus valorisée dans son rôle de mère, au moment de l'envol de «ses petits», l'auteure le traduit en ces mots dans son ouvrage: «J'ai

été une telle «star» pendant quinze ans. Pendant toute l'enfance de ma tribu. Mes enfants auraient été désespérés de mon absence, leurs destins brisés. Et maintenant, il ne me reste plus qu'à me mettre dans un coin. Disparaître sans bruit. Fonction maternelle accomplie.» Le ton est parfois tragique, mais Marie-José d'Astrée fait aussi et surtout preuve de beaucoup d'autodérision. La scène où elle raconte les arcanes d'un stage de «sexualité sacrée» pour dynamiser sa nouvelle vie - sans enfants au quotidien - vous fera ainsi certainement rire aux éclats.

Au bout du chemin, ce livre - «un vrai souffle» - a offert à cette attachante quinquagénaire et à ses enfants de beaux échanges qui ont favorisé leur prise d'indépendance. «Ce souffle, je le souhaite à tous mes lecteurs», conclut l'auteure.

Marie-José d'Astrée Bio express

1956 Naissance le 19 octobre, à Thonon-les-Bains (F).

1985 Master de traduction et d'enseignement du français, en tant que langue étrangère. Naissance de son premier fils, deux autres suivront en 1987 et 1990.

1986 Chargée de travaux indépendants de traductrice et de formatrice jusqu'en 2003.

2003 En poste à New York dans une organisation internationale.

2008 S'installe à Genève.

2014 Publie «Le nid vide».