

## DEVENIR GRAND

### ► Quand la vie pique sa crise

Vous n'êtes pas en grande forme. C'est, d'ailleurs, pour cette raison que vous avez ce livre en main. On ne lit pas ce genre d'ouvrage quand on va bien... Mais si vous avez ce livre entre les mains, cela signifie aussi que vous aimeriez bien retrouver le goût du bonheur. Vous traversez une crise mais vous voulez vous relever parce que vous êtes une *warrior*, vous ne voulez pas vous laisser abattre alors que vous aviez connu jusqu'ici une certaine forme d'équilibre, de bonheur, voire plusieurs formes, mais que celles-ci ne sont plus d'actualité.

Cela peut être dû à un virage soudain et violent, comme dans le cas d'une rupture à laquelle vous ne vous attendiez pas. Cela peut aussi ressembler à une route sinueuse : les années sont passées et vous vous êtes oubliée dans votre rôle de mère, d'épouse, de maîtresse, de *super* cheffe d'une équipe de trente personnes ou, au contraire, d'un boulot *plan-plan* où vous n'avez plus rien à prouver ou à apprendre.

Quoi qu'il en soit, vous en êtes là, au point B, C ou D de votre vie selon votre trajectoire, et vous êtes en train de vous dire que le moment est peut-être venu de vous poser et de réfléchir. De vous retrousser les manches et de renouer avec ce bonheur qui n'est plus. Car si vous avez ce livre entre les mains, encore une fois, c'est que vous souhaitez comprendre pourquoi et comment vous en êtes là, mal dans votre corps, votre boulot, votre couple. Mal en vous. Vous aimeriez savoir pourquoi vous traversez cette crise qui dure et s'éternise. Cette déprime<sup>1</sup> qui semble s'installer et dont vous ne savez pas si vous devez vous y résigner et l'accepter (après tout, c'est peut-être ça la vie !), ou si vous devez tout envoyer balader, notamment, ce quotidien qui vous pèse fort parfois, qui vous donne envie de vous coucher tôt, vous fait oublier de désirer un bon livre comme un bon coup (ben oui !). Cette vie pour laquelle vous en avez « gros sur la patate », comme vous l'avez réalisé il y a peu de temps ou déjà plusieurs mois, voire plusieurs années, mais sans vouloir vous l'avouer franchement. Cette vie où vous n'êtes certes plus jeune, mais pas encore vieille... Ce milieu de la vie, son mitan, comme on dit. Ce que les Américains appellent aussi la *midlife*, peuplée de *midlifers*. Une période qui se déroule durant votre vie d'adulte et s'étend, globalement, de la fin de vos vingt ans à vos cinquante-neuf ans<sup>2</sup>. Soit un temps vraiment long, propice à de multiples transformations.

Deux symptômes s'imposent généralement dans ces moments-là : on se sent vieille et bonne à rien.

---

1. Le mot « déprime » est ici à prendre dans son acception populaire, donc atténuée. Nous allons évoquer dans le chapitre suivant la définition médicale de la déprime.

2. Margie E. Lachman, *Handbook of Midlife Development*, John Wiley & Sons, 2001.

## ► J'me sens pas belle

Pas besoin d'avoir passé la cinquantaine pour se sentir vieille : ce sentiment arrive à tous les âges et est, on s'en doute, très toxique. C'est une caractéristique très occidentale. Dans ce coin de la planète, nous avons une propension très forte à vouloir rester jeunes même quand on est vieux ! Si on ne souhaite pas vieillir, c'est que pour beaucoup d'entre nous, « vieillir » équivaut à « mourir » et que la mort est un des derniers tabous de notre société moderne.

Or, si vieillir n'est pas forcément synonyme de mourir, il n'empêche qu'à partir d'une certaine période de notre vie, on commence à penser sérieusement à la mort, à prendre conscience de la fin de vie. L'explication en est assez logique : vieillir entraîne un déclin physique qu'on ne peut nier (douleur au dos, aux genoux, diminution visuelle...) avec lequel il faut bien apprendre à vivre. On ne nous y habitue pas, on le cache... C'est dommage ! Cela n'a pas toujours été le cas : quand l'espérance de vie était plus faible et qu'il n'était pas rare de voir les enfants mourir jeunes, la mort cohabitait avec la vie au quotidien.

On se sent d'autant plus vieille si l'on est une femme. Cheveux blancs, rides, prise de poids, ménopause, bouffées de chaleur... La liste des réjouissances qui nous attend toutes est longue et on ne nous apprend pas (là aussi) à les accepter, dans un contexte où être jeune et mince représente le véritable Graal.

Ce tableau, pas très gai, est d'autant plus difficile à accepter que si on ne nous éduque plus à vivre avec la mort, on ne nous enseigne pas non plus à « bien vieillir ». L'un allant avec l'autre.

Le fait que nous vivions à une époque où l'espérance de vie n'a jamais été aussi longue contribue, aussi, à notre «mal vieillir». Si aux siècles derniers, on vivait jusqu'à cinquante ans, désormais, c'est l'âge où l'on entame une nouvelle partie de notre vie. Sauf que la société semble s'être arrêtée à la glorification des moins de trente ans et considère les plus de cinquante ans avec déjà un pied dans la tombe. On exagère un peu, mais par exemple, côté boulot, c'est quand même ça ! Essayez de décrocher un CDI à plus de cinquante-cinq ans, bon courage !

Mais que signifie vieillir ? Être vieux ? Quand commence-t-on à vieillir ? Pas facile de répondre à ces questions si l'on considère que nous évoluons tout au long de notre vie, en nous appuyant sur trois âges que nous devons concilier entre eux : l'âge physiologique, l'âge mental et l'âge chronologique. L'âge physiologique représente l'âge de votre corps. Il peut correspondre à votre âge chronologique (celui qui figure sur votre acte de naissance) ou à un âge plus jeune si vous faites du sport, ne fumez pas... ou plus vieux, si vous fumez, buvez, si la vie vous a meurtri... Cet âge physiologique vient nous rappeler que nous possédons en nous une horloge biologique (avec l'arrivée de la ménopause et de l'andropause). L'âge mental équivaut, quant à lui, à celui que vous ressentez, révélé par votre quotient intellectuel.

Ces trois âges ont tendance à se confondre dans nos esprits pour n'en faire qu'un, jusqu'à ce que la réalité nous rattrape. Vous savez, la petite phrase qui nous dit «Ce n'est plus de ton âge de te coucher à pas d'heure...» quand nous avons dansé jusqu'à l'aube nous replongeant dans nos

dix-huit ans... alors que nous en avons le double ! Un âge que la gueule de bois du lendemain vient nous rappeler.

C'est pourquoi la crise de milieu de vie correspond souvent à une prise de conscience : nous ne sommes pas éternels (comme nous le pensions à dix-huit ans en dansant sur *The Cure*). Notre jeunesse fiche le camp et on ne sait plus vraiment quel âge on a, entre ce que l'on ressent (« moi vieille ? jamais ! ») et l'image que nous renvoie la société (on nous appelle tout le temps « Madame » désormais !).

Pas facile d'accepter tout cela, surtout quand on approche ou dépasse la cinquantaine. La note d'optimisme à apporter cependant est que le contexte actuel paraît plutôt porteur pour les seniors comme on appelle les « quinquagénaires ». Certes, il y a encore beaucoup à faire de la part de la société, mais elle va bien être obligée de s'y soumettre. En effet, il y a de plus en plus de personnes âgées et, petit à petit, la place de la femme mûre tend à être de moins en moins invisible. Lentement mais sûrement, les mentalités évoluent. Pour autant, on revient de loin. Replongeons-nous en arrière ; à l'époque de Balzac, la femme de trente ans était déjà une vieille femme... L'air de rien, on a gagné le droit d'être jeune, vingt ans de plus, depuis le XIX<sup>e</sup> siècle.

## ► Bonne à rien, vraiment ?

En plus de se sentir vieille quand tout va mal, on se considère comme bonne à rien. C'est le boulot qui ne convient plus, les enfants qui s'installent en colocation avec leurs potes (le fameux syndrome du nid vide), l'idée que

l'on s'est peut-être trompé de direction en construisant sa vie avec Jean-Paul (et pas Jean-Pierre), à Avignon (et pas à Paris)... La crise de milieu de vie est souvent le moment où l'on se remet en question sans se faire de cadeau... On est nulle, on a pris les mauvaises décisions, les mauvaises routes... on a tout raté !

Ce genre de constat, bien noir, advient souvent après un événement extérieur (perte d'emploi, divorce...). L'altération de notre estime de soi a, dès lors, un boulevard devant elle ! Elle va s'installer doucement, mais sûrement, et nous conduire à une image dévalorisée de nous-même et à cette instabilité psychique provoquée par nos interrogations existentielles sur ce que l'on a construit jusque-là.

L'estime de soi reste pourtant un élément essentiel de notre construction et de notre bien-être. «Lorsque l'on ne s'estime pas, on est rarement heureux», résumant les psychiatres et psychothérapeutes Christophe André et François Lelord<sup>1</sup>.

## ► Le milieu de la vie, c'est quoi et c'est quand ?

Actuellement, il existe un consensus sur le fait que, dans une vie d'adulte, le milieu d'une vie commence à la quarantaine et se termine à la soixantaine. Dans cette période, définir son acmé, soit cette «crise», comme positive ou négative, pose davantage de problèmes.

---

1. Christophe André et François Lelord, *L'Estime de soi*, Editions Odile Jacob, 1999.

C'est à Elliott Jaques que l'on doit, en 1965, cette affreuse appellation « crise de milieu de vie » – car avouez que cela ne donne pas envie ! Fondu de chiffres, ce psychologue canadien était un spécialiste des « emplois du temps parfaits ». Ses recherches visaient à déterminer les moments où un homme donnait le meilleur de lui-même pour pouvoir déterminer quand ce même homme serait le plus opérationnel, le plus productif dans son travail. Elliott Jaques a mentionné, pour la première fois, la crise du milieu de vie en examinant le parcours d'artistes tels que Charles Dickens, Shakespeare ou encore Dante. Cette étude l'a conduit à constater un déclin du talent ou de l'inspiration de ses personnalités à un âge moyen de trente-cinq ans. Elliott Jaques en a déduit qu'ils traversaient alors une « crise » au mitan de leur existence, avec un faible niveau de satisfaction et de talent créatif. Nous ne sommes cependant pas tous de grands peintres, écrivains ou musiciens. Elliott Jaques en convient lui-même : « Bien que mes exemples soient pris chez ces cas extrêmes que sont les génies, mon hypothèse est que la crise du milieu de la vie atteint non seulement les créateurs, mais aussi, sous une forme quelconque, chacun de nous<sup>1</sup>. »

Si l'on s'attarde sur la définition d'Elliott Jaques sur cette crise de milieu de vie : « ... l'individu arrive au milieu de sa vie [...] [II] a fini de grandir et il a commencé de vieillir [...] Il est assis dans sa famille et son métier (à moins que l'adaptation de l'individu ne soit mauvaise); ses parents ont vieilli et ses enfants sont au seuil de l'âge adulte. Il faut faire le deuil de la jeunesse et de l'enfance qui sont

---

1. Elliott Jaques, « Death and Midlife Crisis », in *International Journal of Psychoanalysis*, 1965 ; trad. française de Didier Anzieu, in *Crise, rupture et dépassement*, Editions Dunod, 1979.

maintenant passées et terminées. Réaliser la maturité et l'indépendance de l'âge adulte devient la principale tâche psychologique. Le paradoxe est que l'entrée dans la fleur de la vie, dans l'étape de l'accomplissement, marque le début de la fin. La mort en est le terme. »

Bon, on vous l'accorde, tout cela ne s'avère pas très gai.

Depuis Elliott Jaques, la crise de milieu de vie s'est déplacée davantage vers la quarantaine et la cinquantaine, mais varie en fonction des groupes de personnes étudiés, et selon les pays. Pourquoi ces frontières sont-elles si difficiles à fixer ? Peut-être parce que ce mitan de la vie n'est pas encore très étudié. C'est même un champ de recherche très récent par rapport à l'étude d'autres périodes de la vie comme la petite enfance, l'enfance, ou encore l'adolescence. Il n'y a que depuis quarante à cinquante ans que l'on s'intéresse au développement de la vie « intérieure » des adultes que nous sommes, explique Margie Lachman. Cette professeure en psychologie à l'université américaine de Brandeis, dans le Massachusetts, sait de quoi elle parle. Ses domaines d'expertise sont justement ce milieu de la vie et le développement psychique des femmes et des hommes durant cette période. Pour définir ce vaste champ de recherche, elle s'appuie sur la définition donnée par la psychiatre et psychothérapeute Françoise Millet-Bartoli<sup>1</sup> : « une transformation de la perception du rapport à soi et aux autres en fonction du temps ». À savoir que le milieu de vie est le moment où nous commençons à percevoir les signes du temps à la fois physiquement (parce que l'on vieillit) et psychologiquement ; il n'est plus véritablement

---

1. Françoise Millet-Bartoli, *La Crise du milieu de la vie : une deuxième chance*, Editions Odile Jacob, 2002.

question d'âge, mais de ressenti, d'évolution et de changements.

C'est la définition que nous retiendrons également.

## ► L'âge de devenir grand

Vu sous l'angle de la psychanalyse, le milieu de la vie est le moment où l'on devient grand (enfin, normalement). Dans les années vingt, Carl Gustave Jung (1875-1961) parle d'«individuation» pour expliquer ce processus qui nous mène à la moitié de cette route qui est notre existence. Le masculin devient féminin ; c'est pourquoi, selon le psychanalyste suisse, l'androgynie nous guette à partir de cette deuxième moitié de vie. De la même façon, notre introversion (personnalité intérieure) et notre extraversion (vie en société) se rejoignent pour tenter de s'accorder.

Cette voie qui nous mène jusque-là, on la suit d'abord avec beaucoup d'enthousiasme. On a une foi totale et aveugle dans le bonheur. Rappelez-vous comme vous étiez insouciant à six, huit, dix ans ! C'est comme ça (sauf gros pépin) que l'on entre dans la vie active, innocente et remplie d'espoir. On a l'avenir devant nous ! On va casser la baraque ! Puis, cet élan se calme. On trouve un job (ou pas), un mec (ou pas), on a des enfants (ou pas) et sans qu'on s'en rende compte, il est l'heure de faire le point. C'est le face-à-face avec nous-même. Pour résumer, l'individuation, selon Jung, c'est tout ce chemin (et le bout du chemin) que l'on effectue pour se réaliser soi-même.

Quand cette situation se produit, on peut généralement dresser une liste d'événements assez longue que nous avons vécus et c'est alors que les questions sous forme de bilan se posent : où en est-on de notre parcours professionnel? *Quid* de notre sécurité financière? Nos enfants sont-ils sur le point de quitter la maison? Comme va notre couple? C'est un peu effrayant et cela donne vite le tournis.

Ce vertige est finalement assez normal. Atteindre le milieu de la vie nous invite à regarder derrière nous pour y observer tout ce que nous avons accompli quand, parallèlement, nous devons envisager ce qu'il nous reste à faire et donc regarder devant nous. Ce mitan de notre existence est, dès lors, le moment où l'on comprend que, justement, nous ne réaliserons jamais certains de nos rêves. D'où la crise, parfois...

Un autre psychanalyste à s'être intéressé à notre évolution selon nos cycles de vie est l'Américain Erik Erikson (1902-1994) qui compte parmi les premiers à se pencher sur les différents âges de la vie d'un adulte. Dans les années quarante, il s'intéresse à l'évolution de l'enfance puis entame une plus vaste réflexion sur tous les âges d'un homme. C'est en 1982, dans *The Life cycle completed* qu'il explique son raisonnement d'un cycle de vie qui se déroule en huit étapes selon une véritable dynamique. Les quatre dernières correspondent à l'adolescent, le jeune adulte, l'adulte mature et l'adulte âgé. La période qui nous intéresse correspond à l'adulte mature.

Pour décrire cette étape de notre vie, Erikson évoque une période de « générativité », où l'on ressent le besoin de transmettre quelque chose aux autres, de nous

inscrire dans notre temps. Mais cette «générativité» peut aussi se confronter à une période de «stagnation», avec le sentiment de ne pas savoir quoi faire, de ne pas savoir comment se comporter avec les autres, dans le monde, de ne pas savoir comment donner. En résumé, la «générativité» se place dans le domaine du partage, avec la famille, les amis. À l'opposé, la «stagnation» nous plonge dans le regret, l'isolement. Dès lors, si l'on ne parvient pas à équilibrer ces deux aspects qui caractérisent notre mitan de vie, c'est la crise.

## ► Mauvaise réputation

Si le milieu de la vie pose encore beaucoup de questions pour en délimiter la période, il existe un consensus qui porte sur l'idée qu'à une époque de notre vie, on se remet en question, on fait le point, consciemment ou inconsciemment. C'est le moment de devenir grand et c'est un temps qui peut s'avérer fragilisant. D'où la mauvaise réputation de la crise de milieu de vie, le plus souvent examinée sous un angle assez négatif (voire très négatif).

Ainsi, qui n'a jamais entendu ces histoires déprimantes : « Il avait tout réussi et un cancer l'a terrassé, « *gloups !* » ou encore « Son mari est parti un soir acheter des cigarettes et n'est jamais revenu... « *re-gloups !* ».

À en croire certains témoignages, passé quarante, cinquante ou soixante ans (rayez la mention inutile), on serait foutu, on n'aurait plus droit au bonheur, d'où le goût à rien, la déprime !

Le pire, c'est que cela concorde assez bien avec ce que l'on observe autour de nous. Lorsque l'on commence à examiner (même dans les grandes lignes) quelques parcours de vie dans son entourage (amis, famille, collègues...), on découvre en effet de mauvaises ondes sur certains itinéraires. Celui de Sylvain et de sa femme et de leurs deux enfants de douze et seize ans, récemment divorcés dans la douleur ; de Karine, styliste dans la même entreprise de prêt-à-porter depuis vingt ans, licenciée du jour au lendemain ; de Pierre dont on n'a plus aucune nouvelle depuis son déménagement en province et sa dernière cure en addictologie.

Mais, heureusement, si vous cherchez bien, vous devriez repérer aussi des exemples très *sympas*, des dénouements merveilleux qui contredisent le paragraphe précédent. Celui de Karim qui vient de tout *plaquer* pour tenir un hôtel auberge en Auvergne, avec sa nouvelle femme (oui, d'accord, un peu plus jeune que la précédente !); de Carine qui vient de décrocher, à cinquante ans, sa maîtrise de psychologie et va commencer un nouveau job en rapport avec son diplôme.

Tout cela pour dire que l'on ne peut pas conclure aussi facilement que l'avancée en âge aboutit à une crise de milieu de vie qui équivaut à une déprime. Le temps de réflexion que nous nous accordons, le fait de grandir, peut aussi conduire à une envie de changements positifs qui ne virent pas, pour autant, à des bouleversements terribles et à la perte irrémédiable du bonheur.

D'ailleurs, si en France on parle de « crise de milieu de vie », aux États-Unis, on module en évoquant le *midlife malaise* ou encore le *midlife blues*, soit le malaise du milieu de la vie, un terme beaucoup moins

fort que celui de « crise ». D'autres spécialistes du sujet parlent aussi de « passage ». Ce qui est, une fois de plus, beaucoup moins négatif.

## ► Le paradoxe du milieu de la vie

Alors pourquoi une image aussi négative du milieu de la vie? Margie Lachman en fournit (indirectement) une réponse. L'universitaire explique que tout dépend de notre approche de cette période : envisagé sous son aspect médical, relatif au bien-être, alors oui, le milieu de la vie implique des pertes, des maladies chroniques qui commencent à s'installer. Ou des maladies graves, tout court. Car vieillir, c'est bien ce que signifie le milieu de la vie; or le passage des années n'est jamais une chose facile. Surtout si l'on baigne dans la culture occidentale, nous apprend Margie Lachman, qui impute cette mauvaise réputation au fait que l'Occident vit dans le culte de la jeunesse, qui nous incite à ne pas savoir « bien vieillir ». Elle compare, à ce titre, avec les Japonais et les hindous qui ont une perception beaucoup plus positive de l'âge adulte et ne connaissent pas la crise de milieu de la vie. Pour eux, contrairement aux Occidentaux, vieillir n'est pas considéré comme quelque chose de monstrueux.

Cependant, si l'on considère le milieu de la vie avec une approche plus psychologique, c'est un discours différent. Dans ce cas-là, c'est le moment de faire le point et d'enclencher des changements positifs. C'est en tout cas le *deal* que veulent nous proposer les *psys*. Ainsi, selon Carl Jung, pour parcourir cette route sans trop trébucher,

il faut s'adapter : « Mais il est impossible de vivre l'après-midi de sa vie selon le programme du matin de la vie, car ce qui était grand le matin sera petit le soir et ce qui était vrai le matin, sera devenu un mensonge le soir », écrit le psychanalyste, en 1933, dans *L'Homme à la découverte de son âme*<sup>1</sup>.

Pas forcément évident à appliquer, on vous l'accorde.

## ► Un moment à passer...

En attendant d'acquérir cette sagesse (et on vous donne des pistes dans la partie III de ce livre) et d'arrêter de courir après notre jeunesse, tenons-nous-en aux informations positives. Le milieu de la vie ne s'accompagne pas forcément d'une crise, comme on l'entend souvent. C'est un peu comme l'adolescence ; certains la passent bien, d'autres très mal et d'autres encore (c'est normal), avec des hauts et des bas. D'ailleurs, les crises de milieu de vie, qui balaient tout sur leur passage, sont minoritaires comme le démontre Margie Lachman. Elle s'appuie, notamment, sur les études menées par Elaine Wethington<sup>2</sup> qui relèvent que seulement 26 % des plus de quarante ans déclarent connaître une grave crise de milieu de vie.

De même, il existe toujours plusieurs façons de juger un même événement. Prenons l'exemple de la ménopause et de l'arrêt des règles (un grand classique et un long chapitre de la crise de milieu de la vie). Comme l'indique Alice

---

1. Carl Gustav Jung, *L'Homme à la découverte de son âme*, Editions Albin Michel, 1987.

2. Margie E. Lachman, « Development in Midlife », in *The Annual Review of Psychology*, 2004.

S. Rossi qui a étudié plus spécifiquement cette période sous l'angle de la sexualité<sup>1</sup>, certaines femmes vivent l'arrêt de leurs menstruations comme une vraie liberté et non une décrépitude annoncée. Elles n'ont plus à prendre la pilule, à s'équiper chaque mois en produits hygiéniques, à avoir mal au ventre... On pourrait rallonger la liste ! C'est pourquoi on parle du paradoxe du milieu de la vie, une période qui apporte, à la fois, des gains et des pertes, qui peut être aussi bien perçue comme un coup de tonnerre que comme une période de reconstruction heureuse.

Une chose est sûre. Qu'il s'agisse de crise, de malaise ou d'un passage, la question existentielle demeure au centre de l'enjeu, car le milieu de la vie oblige, en effet, à trouver un nouveau sens à la vie. Ce fameux *why* que promeut Simon Sinek dans son livre *Find your Why*. Car ce nouveau « pourquoi » (comprenez, « pourquoi tout ça pour ça ? »), est à redéfinir pour retrouver le chemin du bonheur. Sachant que notre *why* n'est plus le même qu'à nos vingt, trente, quarante ou cinquante ans... en clair, pour être heureux, il vous faut trouver un nouveau *why*.

---

1. Alice S. Rossi, *Sexuality across the life course*, University of Chicago Press, 1994.