

«J'ai 40 ans, tout va bien et je vais mal!»

Où vais-je? Qui suis-je? Dans quel état j'erre? Voilà le genre de questions existentielles – ces trois-là ont été piquées à Coluche – qui tombe sur ceux qui traversent la crise de la quarantaine. Un sacré remue-méninges et ménage à considérer avec le plus grand sérieux.

Pas facile de dégoter des témoignages sur la crise de la quarantaine, la *midlife crisis* comme l'ont fort justement baptisée les anglophones puisque celle-ci peut survenir grosso modo entre 35 et 55 ans. Certaines personnalités approchées ont refusé d'en parler, d'autres ont affirmé ne pas avoir vécu un tel épisode à rebondissement. Finalement, trois courageux volontaires ont accepté de se livrer, de dire comment ils avaient passé ce cap (*lire pages suivantes*).

Cette difficulté à évoquer une étape qui touche à l'intime n'étonne guère Lydia Müller, psychologue et psychothérapeute FSP spécialisées dans les épreuves existentielles. «C'est horrible d'aller mal quand tout va bien!» Elle prend l'exemple de cet homme qui est venu un jour en consultation dans son cabinet: «Il exerçait un métier de rêve, il avait une belle femme, de superbes enfants, une maison, une voiture, mais il était malheureux.»

Eh oui, l'une des particularités de ce trouble, qui est apparu dans les années 70, c'est qu'il touche des gens au mitan de leur vie qui ont «réussi» sur les plans professionnels, sociaux et familiaux! «En fait, pour que la vraie crise de la quarantaine survienne, il faut qu'ils aient atteint au moins deux de ces trois objectifs», nuance cette psy qui est aussi présidente d'Entrelacs à Genève, une association dont le but ambitieux est de «transformer le pire en meilleur».

Les symptômes? Arrivé aux alentours de la quarantaine, on ressent un vide, une perte de motivation: la routine «métro-boulot-dodo» nous pèse, notre couple –



«Toute crise représente à la fois une chance et un danger»

Lydia Müller, psychologue.

victime du train-train quotidien – s'étiole, les enfants devenus adolescents se détachent de nous... On se voit mal continuer à fonctionner ainsi jusqu'à la retraite, le mal-être s'installe, la dépression nous guette. Physiquement aussi, on n'est pas au top: il faut faire avec un corps qui n'a plus 20 ans!

Nombre de quadras vont alors chercher à combler ce manque en allant voir si l'herbe est plus verte ailleurs... Il y a ceux qui prennent un amant ou une maîtresse pour remettre de l'intensité dans leur relation amoureuse, voire qui refont carrément leur vie avec un nouveau partenaire. Il y en a d'autres qui changent de job ou d'adresse, qui achètent une maison

ou qui font un bébé. «Avoir un enfant, ça a été ma tentation, avoue Lydia Müller. Inconsciemment, c'était sans doute pour réparer, souder et redynamiser mon couple.»

«Heureusement que j'ai eu un mentor pour me dire *La quarantaine n'est pas l'âge pour procréer, mais pour créer!*» ajoute-t-elle. Cette phrase lui a en quelque sorte ouvert les yeux. Dès lors, elle a investi cette énergie pour évoluer professionnellement, pour développer des activités autour du deuil, de l'accompagnement aux malades et aux personnes en fin de vie, pour former des bénévoles et des soignants, pour coucher aussi sur le papier le fruit de ses expériences.

«C'est une crise fertile qu'il ne faut pas anesthésier avec du Valium ou du Prozac, une crise de sens, l'occasion de chercher autre chose à mettre dans sa vie.» Autrement dit, celle-ci nous pousse à nous interroger sur la finalité de notre passage sur cette terre, à accomplir ce que l'on porte au plus profond de nous, bref à être davantage dans l'être que le paraître ou l'avoir. Pour autant bien sûr que l'on parvienne à l'utiliser positivement comme l'a fait Lydia Müller. Parce que sortir grandi de pareille épreuve n'est de loin pas garanti: «Toute crise représente à la fois une chance et un danger. Et le danger ici, c'est de tout casser!»

Alain Portner

Photos Alain Rouèche et Chantal Dervy-Edipresse / TSR / Magali Girardin

Info: le 23 mars à 20 h 15, au Muséum d'histoire naturelle de Genève, Lydia Müller donnera une conférence publique intitulée «Comment se relever d'une

