

La crise de la quarantaine

Accomplissement de ce que chacun porte au plus profond de lui

Pour expliquer et bien comprendre la crise de la quarantaine, Lydia Müller, psychologue psychothérapeute FSP, passe en revue les quatre paliers et les trois escaliers d'une vie humaine.

L'auteure décrit ensuite les trois différents types de crises. Pour Lydia Müller, la crise, pour autant que l'on sache utiliser ses effets positifs, sert à créer pas à pas une nouvelle vie, à donner un sens et une utilité à une cause qui nous tient à cœur.

La crise de la quarantaine est un phénomène plutôt récent et principalement occidental. Vous ne trouverez pas ce genre de crise sur toute la planète, car il faut certaines conditions de confort matériel pour qu'elle puisse survenir. C'est donc à la fois un phénomène de développement de société et de l'individu.

Pour bien se représenter la crise de la quarantaine, il est nécessaire de comprendre l'évolution de la conscience, et notamment la construction du «moi» qui la précède. Le moment où cette crise apparaît dans la vie d'un adulte n'est pas un hasard du point de vue évolutif. Voyons sur la spirale de vie (voir schéma page suivante), certes idéale, que Bernard Montaud a développée, et comment cette évolution se présente à travers 7 âges et 7 niveaux de conscience.

Les 7 âges

Cette spirale découpe la vie en 7 phases évolutives successives dont les 4 premières sont des paliers construisant l'ego. La vie intra-utérine baigne dans un état de fusion totale avec la mère jusqu'à la naissance, première séparation.

Dans la **petite enfance**, le bébé vit encore une relation fusionnelle avec sa mère, une indifférenciation entre «moi» et l'autre, jusqu'à environ 8 mois, pour réaliser alors graduellement sa séparation de l'autre. Le petit enfant a un ego rudimentaire, parle de lui-même à

la troisième personne et se désigne par son prénom (conscience «on»). L'enfant peut être comparé à une plante tendue vers la lumière affective de sa mère (ou de la personne qui s'occupe de lui) et vit encore beaucoup d'amour inconditionnel.

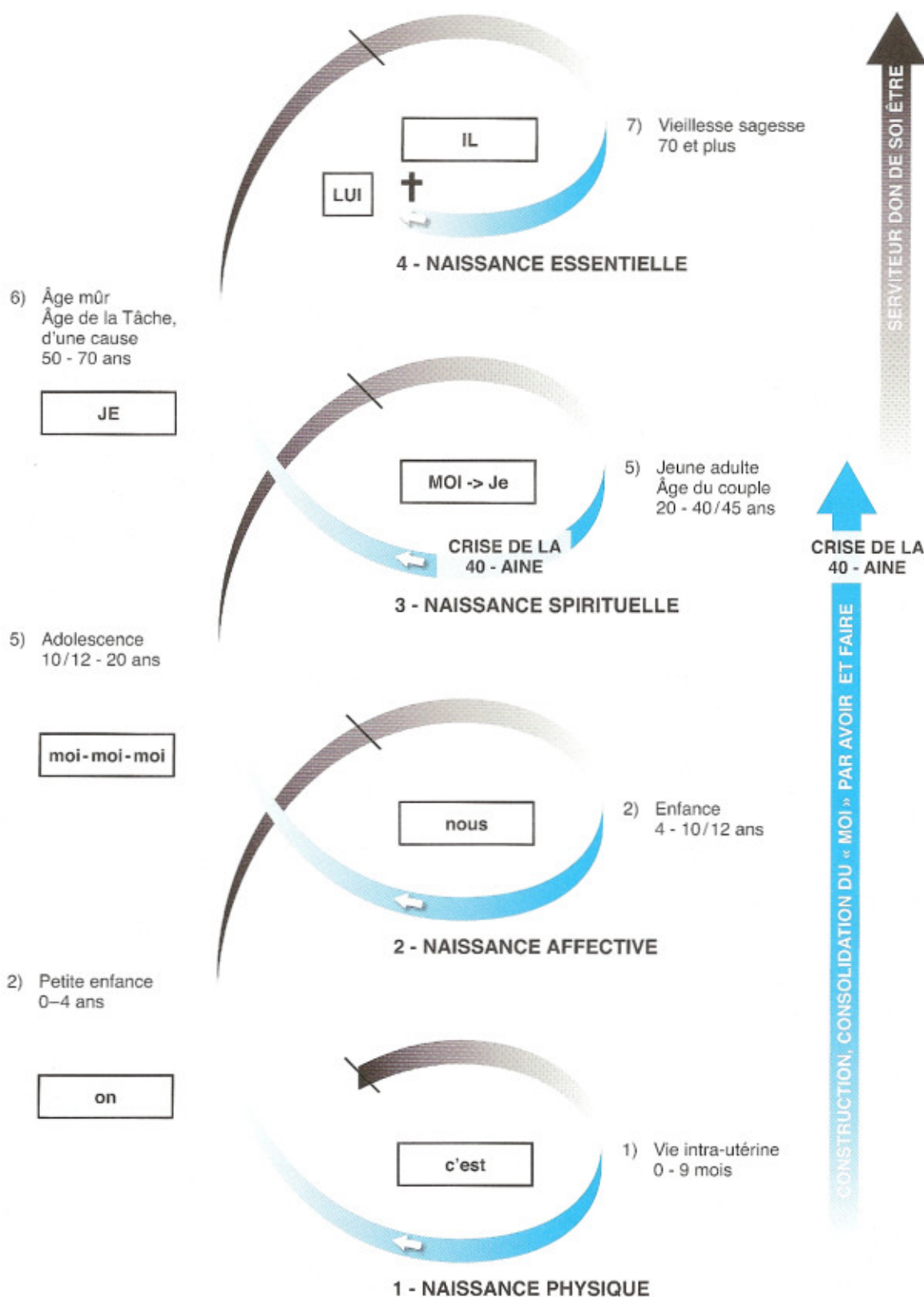
L'enfance

La 3^e phase, l'enfance, un nouveau ventre, est régie par une conscience «nous» qui met fin à la dyade mère-enfant et signifie l'entrée dans le collectif, la tribu de la famille, et, par extension, de l'école. Dans la famille, comme dans tout groupe, règne un principe de hiérarchie et d'ordre qui se définit par des règles et des limites. Cette autorité, généralement assumée par le père, prend maintenant toute son importance (dans la famille monoparentale la partie masculine de la mère doit suppléer) et, en classe, c'est la maîtresse ou l'instituteur qui joue ce rôle. Durant l'enfance règne, comme dans toute forme grégaire, un besoin de **ressemblance** (importance du «qu'en dira-t-on»). Les intérêts du groupe priment sur ceux de l'individu, la différence est combattue (les animaux vivant en groupe pourchassent un congénère albinos). C'est pourquoi il n'est pas étonnant que les enfants dans cette période soient racistes envers d'autres enfants différents (handicapés, basanés, trop bien habillés, trop pauvres...). Mais, comme tous les ventres, celui de la famille devient un jour étouffant et il faut le quitter. Si ce n'est pas permis ou possible, l'évolution intérieure de l'être est compromise.

L'adolescence

L'entrée dans l'adolescence voit l'émergence de la conscience «moi», qui se manifeste souvent dans un premier temps par un «moi-moi-moi et encore moi» dans toute son exagération. L'adolescent descend ses parents précédemment admirés et imités de leur piédestal, rejette leurs valeurs pour affirmer haut et fort sa **différence** (vestimentaire, comportementale...), de préférence par l'**opposition**.

Le sexe opposé devient plus important que la famille. L'adolescent pubère découvre ses émois, ses pulsions et ses attirances sexuelles et apprend peu à peu à les contrôler. Cette phase d'égoïsme exacerbé semble être un mal nécessaire avant que la cinquième phase, celle



du jeune adulte, ne l'oblige à «arrondir ses angles» et à conjuguer avec l'autre.

L'âge du jeune adulte

Depuis l'enfance, le jeune est habité par des rêves et il a hâte de grandir pour devenir «quelqu'un». Cette étape, entre 20 et 40 ans, sert à réaliser ses aspirations de jeunesse et à affirmer son ego de manière saine par une reconnaissance professionnelle, sociale et familiale (couple, enfants). Réussir dans ces 3 domaines est le mot-clé de cette phase et le travail psychothérapeutique sera beaucoup axé sur cela.

Dans l'âge du couple, le «moi» immature de la puberté évolue vers un «MOI» accompli. La réussite extérieure du «MOI», voilà la condition pour que survienne la véritable crise de la quarantaine entre 35 et 55 ans (soyons souples !).

Trois types de crise de la quarantaine

1. La crise du «J'ai tout et je ne suis pas heureux/se.» Cette crise du milieu de vie (les Canadiens l'appellent le mitan) est récente et explicable par la surabondance d'acquisitions matérielles qui donnent accès à un confort et à des facilités sans pareils. En l'espace de 50 ans, le progrès économique et social a été énorme. Quel chemin parcouru depuis le lavage du linge dans des cuves chauffées au charbon jusqu'à nos machines à laver hypersophistiquées ! Ainsi, aux alentours de la quarantaine, a-t-on accompli à peu près ses rêves de jeunesse, fait le tour de son métier et grimpé les échelons hiérarchiques ou salariaux. Le logement contient tous les gadgets, les enfants grandissent et ont moins besoin de nous, et alors apparaît, un beau jour, ce sentiment bien étrange *de vide et de perte de motivation*. Comme, par exemple, ce directeur d'une maison de vente aux enchères qui, malgré une épouse irréprochable, deux grands enfants doués et un travail lui permettant de voyager entre Tokyo, Londres, Paris et New York, se trouve soudain déprimé.

Tout va bien, mais on va mal. Et s'imaginer continuer ainsi jusqu'à 65 ans, quelle angoisse ! «Ah, non, je ne tiendrai pas le coup ! A quoi bon se lever tous les jours ?» Les anciens objectifs sont atteints et on n'a aucune idée de la suite. Accumuler encore de ce qu'on a déjà n'a plus aucun intérêt. Le moteur cale et la dépression plane. Cette dépression est bien particulière, car on ne trouve pas vraiment de raison valable pour justifier ce mal-être. C'est *une crise du vide, une crise du sens, une crise spirituelle*. Voilà le «moi» à son zénith et on pressent que ça ne pourra que redescendre. Le corps aussi entame la pente descendante. Et, avec ce sentiment de finitude, apparaissent toutes les questions de sens : «Qui suis-je, où vais-je et à quoi tout cela sert-il ?» Ce questionnement annonce l'émergence d'une nouvelle conscience que Bernard Montaud a appelée «Je» (le

Soi de Jung), au service d'un «plus grand que soi». Malheureusement, le sens profond de cette crise est très peu reconnu. La plupart du temps nous assistons à l'extraordinaire rapidité des solutions compensatoires trouvées par le/la «quadra» pour y échapper : ne supportant pas le vide, il/elle le comble par toutes sortes de nouvelles intensités de rechange, par exemple un amant ou une maîtresse. Quand la vie conjugale est noyée par le train-train du quotidien et manque depuis longtemps d'intensité, quand le/la «quadra» a l'impression de faire partie des meubles, la tentation est grande de refaire sa vie avec un homme ou une femme qui enfin le/la voit remarquable et désirable. D'autres changent de métier, de pays ou de continent. D'autres encore construisent leur maison, transforment leur cuisine ou font un bébé. Bien des femmes, dont je fus, tombent dans ce piège de combler le vide par une grossesse. A 42 ans j'avais réussi professionnellement, fait le tour de ma pratique de psychologue et je fus happée par la démotivation et le vide ; je pensai alors à le combler par la maternité. Et rebelle, j'allais me réabonner à un tour de boucle sur la spirale, au lieu d'en sortir ! Heureusement que j'eus un mentor pour me faire remarquer que *la quarantaine n'est pas l'âge pour procréer, mais pour créer* ! Car c'est bien de cela qu'il s'agit : créer notre nouveau et non pas répéter ce qu'on a déjà fait ! Mais surtout : remettre de l'intense dans notre vie *sans rupture et rejet de l'ancienne, mais comment ?* Voilà la véritable crise de la quarantaine, une crise fertile qu'il s'agit surtout de ne pas (mal)traiter par du Valium ou du Prozac. En effet, en anesthésiant cet utile mal-être – ce carburant nécessaire pour avoir la force d'accoucher d'une nouvelle vie – on risque de tuer l'élan vital et de fixer la personne dans la désespérance. L'accompagnement des «contractions» dans ce nouveau saut évolutif demande beaucoup de patience. Il faut aider le «quadra» à créer pas à pas sa nouvelle vie, à donner plus de sens et d'utilité vraie au service d'une cause qui lui tient à cœur (humanitaire, écologique, aides de toutes sortes...).

2. La crise par l'épreuve

Pour certains, la crise du milieu de la vie commence par une épreuve bouleversant tout, tels le diagnostic d'un cancer, la mort d'un proche, le handicap d'un enfant, la séparation du couple... Cette crise ne survient pas par l'insatisfaction et le vide, mais par la douleur de la perte et l'écroulement de toutes les certitudes. En tant que bouleversement de vie, cette crise peut engendrer une quête de sens : la recherche de réponses au «pourquoi ?» des causes d'abord, pour aboutir au «pour quoi ?» du sens ensuite. Bien souvent, dans la tourmente, la personne prend conscience de la futilité de sa vie et découvre de nouvelles valeurs. L'épreuve enseigne et, une fois dépassée (par le deuil, la guérison...), peut

devenir le tremplin vers un nouveau service: le besoin d'aider ceux qui endurent les mêmes douleurs que soi.

3. Le rattrapage de la crise de l'adolescence

Un troisième type de crise, survenant souvent autour de la quarantaine, se manifeste par une revendication de l'ego à être considéré et respecté. Ce n'est pas un «MOI» accompli qui l'induit, mais, au contraire, un ego sous-alimenté n'ayant pas pu s'épanouir. Alors arrive plutôt une crise de rattrapage de l'adolescence, trente ans après. Lorsque dans la puberté nous n'avons pas osé, ou pas pu exprimer notre différence, lorsque nous avons enduré une vie professionnelle ou de couple faite de soumission et de servilité, monte, à un moment donné, un ras-le-bol de n'être qu'utilisé et pas respecté, ni vraiment aimé. La révolte se manifeste avec force, et la personne part en rupture: «Assez de ramasser les chaussettes, assez de faire la bonne ! Je me tire et qu'ils se débrouillent tout seuls !» ou bien: «Assez de compter des chiffres, assez de ce métier que je n'ai pas choisi, assez de faire plaisir aux autres et de me renier moi-même !» Malheureusement cette crise se manifeste trop souvent par une cassure violente engendrant des blessés. La personne en crise reproche qu'on l'ait abusée ou soumise, sans avoir conscience de son nécessaire consentement à cet état de fait, ni même de l'avoir cherché. C'est le même cas de figure pour les personnes qui prétendaient aller chercher des cigarettes au kiosque et disparaissent sans laisser d'adresse. Cette fausse crise de la quarantaine reste cependant un passage nécessaire pour sortir d'un «nous» étouffant vers un «moi» vivant et libre. C'est l'occasion idéale pour un travail thérapeutique aidant la personne à canaliser sa révolte dans une affirmation de soi plus saine.

Conclusion

La vraie crise du milieu de la vie se présente comme un passage, une nouvelle naissance, à l'accomplissement de ce que chacun porte au plus profond de soi. Après une première partie consacrée à enfanter et bosser, elle fait émerger la Tâche, la mission ou la contribution créative et unique de chacun à la Vie.

Forcément la traversée réussie de cette crise mène à une vie plus vaste et plus intense dans la phase suivante de l'âge mûr entre 50 et 70 ans. Une telle personne se «bonifie» en vieillissant, comme le vin. Et le vieillard avec une vie ainsi remplie et accomplie rayonne de sagesse et ne craint ni la solitude ni la mort, son ultime naissance.

Lydia Müller

Bibliographie

Montaud, B. et P., Müller, L. (1990). *La vie et la mort de Gitta Mallasz*. Paris: Dervy.

Montaud, B. et coll. (dont L. Müller) (2000). *La Psychologie Nucléaire, un accompagnement du Vivant*. Caudecoste-Poitou: Edit'as.

Houde, R. (1999). *Les temps de la vie: le développement psychosocial de l'adulte selon la perspective du cycle de vie*. Boucherville: Gaëtan Morin.

Singer, C. (1990). *Les âges de la vie*. Paris: Albin Michel.

Erikson, E.H. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

L'auteure

Lydia Müller, Schaffhouseoise d'origine, vit à Genève depuis 1970. Après des études de psychologie clinique, elle se forme en 1981 aux USA avec le Dr Carl Simonton à l'accompagnement des malades du cancer. Installée en privé depuis 1983, elle accompagne des crises existentielles (cancer et sida, deuil, fin de vie, 40-aine...). De 1992 à 2007, elle étudie et collabore avec Bernard Montaud (France). Elle est présidente de l'Association Entrelacs à Genève dont l'adage est «Transformer le pire en meilleur en cas de maladie grave, deuil, vieillesse difficile et fin de vie». Elle a pu le mettre en pratique lors de son propre cancer en 2005. Elle forme aussi des bénévoles, soignants et thérapeutes à «l'Accompagnement pour mourir Vivant».

Adresse

Lydia Müller, 80, rue de la Servette, 1202 Genève
Tél.: 022 740 04 77
muller.lydia476@orange.fr; www.entrelacs.ch.

Zusammenfassung

Die «Midlife-Crisis» ist ein typisch westliches Phänomen und nur in einer Überflussgesellschaft möglich, schreibt Lydia Müller in ihrem *Psychoscope*-Beitrag. Menschen in den Vierzigern stehen gemäss der Autorin, nachdem sie in der 1. Lebensphase ihre persönliche Identität entwickelt und durch die Verwirklichung ihrer Lebensträume bestätigt haben, zwar auf dem Zenit, aber häufig auch vor einer Leere: Sie werden sich ihrer Endlichkeit bewusst und es drohen Depressionen. Die Autorin vergleicht die «spirituelle Krise» dieses Lebensalters mit einer Art «3. Geburt»: Nach der Geburt des Körpers und der Identität entstehe ein neues Bewusstsein, das «kleine Ich» werde zum «grossen Ich». Entsprechend erzeuge auch diese Lebensphase schmerzhaft psychische «Wehen», denen man sich allerdings ohne Narkose aussetzen solle: Es gehe nicht darum, den Schmerz durch neue, auswechselbare Leidenschaften zu kompensieren (ein neuer Liebhaber, ein letztes Kind, Ausbruch auf die einsame Insel etc.). Vielmehr gehe es nun darum, sein tiefes Bedürfnis auszuüben, etwas Bleibendes zu schaffen resp. seine Lebensenergie bis in ein erfülltes Alter hinein für ein lohnendes, sinnstiftendes Ziel einzusetzen.