

MILIEU DE VIE **CRISE** ou **TRANSITION?**

Dans son dernier ouvrage, *Maintenant ou jamais**, le psychiatre Christophe Fauré nous invite à une réflexion sur la deuxième partie de notre vie. Il interroge : et si la crise du milieu de la vie était surtout un prétexte pour ne pas avancer ?

Pourquoi estimez-vous que le concept de crise du milieu de vie est dépassé ?

Trop longtemps, on l'a assimilée au fait de commencer à entrevoir la mort. Or seules 8% des personnes ont cette pensée morbide. En revanche, la majorité craint davantage le déclin, une peur tout aussi erronée au vu de l'espérance de vie. Ce sentiment fait des ravages... Prévoir son déclin autour de 50 ans est aussi absurde que l'attitude d'un marathonien commençant à ralentir au bout de 20 km : il lui reste encore la moitié du parcours à effectuer !

Quelles sont les conséquences de cette croyance ?

Une véritable perte d'énergie et des conduites qui confirment ce déclin. Or, en réalité, qu'observe-t-on ? Prenons la ménopause : la majorité des femmes y trouve un soulagement, un apaisement, une opportunité de vivre leur sexualité autrement... Et l'exemple des adolescents : 80% ne rencontrent pas de grandes difficultés, mais on ne parle que des ados perturbés, au point que quand un jeune va bien, il finit par se demander s'il ne va pas mal ! Même chose pour un quinquagénaire qui ne ferait pas de crise...

Vous préférez parler d'une transition en douceur...

Oui, la transition qui s'effectue entre 45 et 50 ans est un mouvement intérieur, pas une révolution radicale. Il ne s'agit pas de faire du passé table rase ! Les clachs spectaculaires sont les plus visibles car ils font des sujets formidables dans les médias. Mais ceux qui



Beaucoup de personnes se mettent à peindre, chanter... Elles ont plus de temps et surtout le désir de renouer avec leurs rêves et de retrouver leurs aspirations profondes

placent famille et enfants pour faire le tour du monde n'ont peut-être pas intégré le processus de transformation nécessaire. Ils sont dans le déni et finissent par craquer, veulent continuer la deuxième partie de leur vie avec les règles du jeu de la première.

En quoi consiste ce processus de transformation ?

Sans dramatisation, il faut tenir compte du réel et de nos nouvelles limites. Nous étions auparavant occupés à réussir nos carrières, élever nos enfants. Nous avons dû nous battre pour trouver notre place, en mettant de côté des aspirations profondes. Désormais, ce masque social se fissure et ce qui était sous le boisseau commence à se rappeler à soi. Beaucoup de personnes se mettent ainsi à peindre, à chanter, à écrire... Elles ont plus de temps, mais aussi et surtout le désir de renouer avec leurs rêves ou de découvrir des domaines inédits. Mais cela demande une réflexion, un travail...

Comment l'effectuer ?

Il faut prendre le temps de réfléchir à ce que nous voulons modifier. Et surtout, arrêter avec les « oui mais » que nous opposons à nos nouvelles envies ! Imaginons une femme se disant : « *J'apprendrais bien l'italien... Oui, "mais" je suis trop vieille.* » C'est faux, de nombreux exemples montrent le

PHOTOS PLAINPICTURE



contraire ! « *Je voudrais me remettre au piano... Oui, "mais" je n'ai pas le temps.* » Agenda en main, ce n'est pas tout à fait exact... Le « oui » accueille nos désirs, tandis que le « mais » entre en résistance. Il faut savoir que le danger majeur dans cette deuxième moitié de vie est de restreindre nos possibilités. Ensuite, nous avons beau jeu de dire : « *Vous voyez bien que je suis sur le déclin !* » Pourquoi ne pas plutôt en parler avec des amis et faire ce travail d'analyse avec eux ? Rencontrez-vous une fois par semaine, par exemple. Vous affinerez vos choix, votre réflexion...

Ce n'est pas toujours facile de savoir ce que nous voulons...

C'est vrai, cela demande du temps. Dans ce processus, il y aura une période de vague à l'âme, où il faudra laisser les questions en sus-

pens... sans avoir peur qu'elles restent sans réponse ! Savez-vous que « question » et « quête » ont la même étymologie ? Partez à la quête de vous-même, sans fermer aucune porte, comme si vous lanciez une recherche sur Google : parfois, il mouline un moment avant d'aboutir. Acceptez de cliquer sur un lien qui ne sera pas le bon, le tâtonnement fait partie du processus de transition. Ces questions nous mettent en tension intérieure et nous rendent plus vigilants aux opportunités. Vous aimeriez être plus généreuse, plus authentique, et vous ne savez pas comment faire. Pourtant, par exemple, un matin au café, un voisin de comptoir raconte ses visites bénévoles dans les prisons et cela vous donne des idées ! Ce jour-là, vous trouvez une réponse, une façon de concrétiser vos souhaits.



* *Maintenant ou jamais*, du D^r Christophe Fauré, éditions Albin Michel, 16 €

Maintenant ou jamais : votre titre, en forme d'injonction, peut effrayer...

C'est une exhortation à la réflexion, une façon de dire qu'il y a une occasion à saisir, un formidable potentiel à exploiter. Il serait douloureux de le découvrir à 80 ans, non ? Vous savez, je n'invente rien : ce processus de transition traverse les mythes. Voyez la quête du Graal ou encore l'histoire de ce personnage qui fait le tour du monde et, de retour chez lui, se rend compte que le trésor est enfoui sous ses pieds... Saisissons cette opportunité maintenant, nous avons tous en poche la clé de notre maison, mais bien souvent, nous ne le savons pas...

Propos recueillis par
Bernadette Costa-Prades