

date : 03/12/2006 

Famille & Cie > Tribu > Crise du milieu de vie : une nouvelle chance ?

Crise du milieu de vie : une nouvelle chance ?



Passé 40 ans, on a de grandes chances de se faire une "CMV", une crise de milieu de vie. C'est alors souvent l'heure des bilans et des remises en question. Et parfois aussi celle des révoltes... Que se passe-t-il au juste, et après ? Le point avec le Dr Françoise Millet-Bartoli, psychothérapeute à Toulouse.

Une profonde crise d'identité

Marc rêvait d'être un artiste. A 49 ans, il met en sourdine sa carrière d'homme d'affaires et se consacre à la musique. Sylvie, 45 ans, travaille depuis des années dans un service social de plus en plus corrompu. Les passe-droits, l'exploitation des plus démunis suscitent désormais chez elle un conflit moral insupportable. Elle décide de démissionner.

Au milieu de sa vie, comme possédé par un démon, Bruno quitte femme et enfants pour son assistante, de 20 ans sa cadette. Tous ces "quadras" ont en commun de traverser une crise du milieu de la vie (CMV), une crise qui les conduit à changer brutalement leurs choix de vie.

"Il s'agit en fait d'une crise identitaire plus profonde et plus ancienne qu'il n'y paraît au premier abord, explique le Dr Françoise Millet-Bartoli, psychiatre-psychothérapeute à Toulouse. C'est à l'occasion d'un événement de vie, comme la mort des parents, le départ des enfants, des difficultés professionnelles ou encore d'une rencontre passionnelle, que ces nouveaux choix de vie sont pris. Mais cependant, nous remarquons qu'ils sont souvent le fruit de longs remaniements psychologiques qui ne datent pas d'hier."

Une deuxième adolescence ?

Qu'ai-je fait de ma vie ? Mes choix de vie ont-ils été les miens jusqu'à présent ? Quels pourraient être mes nouveaux choix de vie au travail, en amour, et dans mes loisirs ? "Où vais-je ? Où cours-je ?" ou encore "Dans quel état j'erre ?" ...

Telles sont les questions, tout à fait existentielles qui peuvent se poser à l'heure du bilan intérieur, entre 40 et 50 ans. Quand l'envie de vivre une autre vie est encore possible, mais que l'on a le fâcheux sentiment que le compte à rebours a déjà commencé.

Cependant cette crise identitaire, qui ressemble par certains traits à celle de l'adolescence, ne conduit pas toujours à des ruptures brutales : *"Cette remise en question nécessite parfois de simples aménagements, en particulier quand les principaux choix de vie par le passé ont été les bons."* poursuit le Dr Millet-Bartoli.

C'est souvent quand l'adolescence a été trop sage ou au contraire trop opposante, que la vie d'adulte s'organise sur des choix incohérents, fondés par le renoncement à ses propres désirs ou par l'opposition systématique de ceux de ses parents. La "CMV" voit ainsi se rejouer sur la scène de l'inconscient ce qui ne l'a pas été suffisamment à l'adolescence.

La CMV au féminin, au masculin

Selon une étude Suisse portant sur 821 Genevois, âgés de 40 à 65 ans, à la question "vous sentez-vous concerné par la CMV ?", 20 % des femmes et 18 % des hommes ont répondu par

l'affirmative. C'est à dire une proportion non négligeable d'hommes et de femmes conscients de vivre ou d'avoir vécu une crise existentielle.

Chez les femmes, cette CMV est souvent moins bruyante car, par la multiplicité de leurs activités quotidiennes, elles sont habituées aux changements et aux aménagements : *"Retravailler, reprendre des études, refaire un nouveau couple, redécouvrir les joies de l'amitié, retrouver du temps libre : la décennie 40-50 ans pour les mères est le moment de la deuxième chance"* affirme Christiane Collange, auteur de *"Moi, ta mère..."* entre autres Best sellers.

A contrario, chez les hommes, la sphère professionnelle reste longtemps prédominante pour des raisons culturelles et identitaires. Aussi quand des difficultés surviennent dans ce domaine, ils se sentent confrontés à un sentiment d'échec et remis en cause sur le plan de leur accomplissement personnel. Ils sont alors souvent en panne de scénario de vie avec, parfois, à la clé, des passages à l'acte ou des réactions dépressives.

Conclusion, à prendre avec des pincettes bien entendu... les femmes se sortent souvent mieux de cette crise que les hommes par leur capacité à renoncer, à s'adapter, à exprimer leurs émotions. Même si certains d'entre eux seront aussi capables de découvrir après cette crise un nouvel équilibre entre leur vie affective, familiale et professionnelle.

Dépasser la crise

Alors, comment aborder au mieux ce tournant décisif de la vie ? Tout plaquer et recommencer sa vie ailleurs est la solution parfois privilégiée par certains. Mais le bonheur est rarement au rendez-vous de l'aventure car partir pour fuir revient en général à emmener son mal-être avec soi.

"L'idéal est d'arriver à en parler à quelqu'un de son entourage qui soit attentif et neutre, d'essayer de mettre des mots sur son mal-être, l'accepter comme le symptôme que quelque chose ne va pas dans sa propre vie" explique le Dr Millet-Bartoli.

Mais l'entourage n'est pas toujours disponible, ou encore compétent pour comprendre et écouter... Le recours à la psychothérapie peut alors en quelques séances permettre d'y voir un peu plus clair en soi, et surtout d'être rassuré quant à la "normalité" de ce que l'on est en train de vivre. Et de mieux envisager la perspective de faire de nouveaux choix.

Reste encore la solution de "sublimer" sa vie par le biais d'activités culturelles, religieuses ou artistiques. Cela représente une autre possibilité de la résolution de crise, comme d'ailleurs l'engagement dans ce que certains appellent "la générativité", c'est à dire l'investissement auprès des générations montantes (les enfants, ou petits-enfants par exemple) pour donner un sens à sa propre vie.

Pour conclure... une fois n'est pas coutume, citons Rudyard Kipling dans le début d'un de ses poèmes... *"Si tu peux voir détruit l'ouvrage de ta vie Et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir, Ou, perdre d'un seul coup le dain de cent parties Sans un geste et sans un soupir... Tu seras un homme mon fils."*

Pour en savoir plus :

"La crise du milieu de vie, une deuxième chance"
de Françoise Millet-Bartoli,
Édition Odile Jacob, Septembre 2002.
218 p., 22 euros.

Jean-Pierre Rageau
[28 novembre 2006]
Réagir à l'article