



## La crise de la quarantaine...ou : Si j'osais être enfin : « ce que je suis »

S'interroger sur la crise de la quarantaine, ou crise du milieu de vie, c'est renouer avec la question existentielle si il en est. En effet, nous sommes confrontés lors de cette période, même si cela n'est pas toujours formulé de manière explicite, aux questions fondamentales de l'existence, souvent mises aux oubliettes depuis belles lurettes, en cela, on peut se demander si le terme « crise », est véritablement adéquat

Pris entre deux feux, celui de nos bambins devenus adolescents et, celui de nos parents vieillissant auxquels nous n'avons pas toujours envie de ressembler, un certain malaise s'empare d'un bon nombre d'entre nous.

C'est par la nature de ce malaise, ses manifestations, que cette « crise » se rapproche de celle de l'adolescence. Si cette dernière est caractérisée, par la nécessité de se définir, de s'individualiser, de se poser en tant que personne à part entière, tâche ardue, qui nécessite généralement :

- la rupture d'avec les modèles parentaux, de manière souvent peu délicate, voire conflictuelle, d'autant plus que l'amour et, les liens sont forts.
- La mise en place ou l'aménagement de valeurs propres, d'idéaux, projets...
- La certitude que tous les « possibles » sont permis pourvu que nous y mettions notre attention, notre désir

Et, enfin, la question : « qui suis-je », qui vient en fond sonore nous tarauder ....

Le questionnement de la crise de la quarantaine effectue un glissement, de la question « qui suis-je » vers les questions « qu'est ce que la vie ? », « qu'est ce que j'ai fait de ma vie ? », « que sont devenus tous mes possibles ? ». En cela, cette « crise » est certainement, l'opportunité et, peut être la dernière d'aller revisiter nos engagements majeurs.

En effet, tournés vers l'avenir, de vingt à environ quarante ans, nous construisons : études, travail, famille, maison...temps d'action qui ne laisse pas véritablement d'espace pour la réflexion. Au fur et à mesure les « choses » s'installent, vient dès lors un temps de pause propice au bilan.

C'est ici que nous retrouvons l'angoisse existentielle qui nous rappelle la crise d'adolescence : Qu'est ce que je fais dans cette histoire ? Où sont passés tous mes possibles... Autant de questions, de doutes qui peuvent se lire comme une dernière chance d'être fidèle à soi même. Nous avons souvent agit pour le Bien : satisfaire aux désirs de notre famille d'origine, satisfaire aux influences sociales, aux désirs de nos compagnes, de nos compagnons, correspondre a certaines images... mais, ce Bien là est-il véritablement le nôtre ? Avons-nous construit « notre édifice de vie sur nos fondations ? », qu'est ce que nous, en tant qu'individu, désirons véritablement, pour nous dans notre vie ? Et Lacan\* de nous rappeler dans l'éthique

de la psychanalyse que « la seule chose dont nous soyons coupable s'il faut parler de culpabilité c'est « d'avoir cédé sur notre désir en tant qu'il est métonymie de notre être » ou autrement dit la seule chose dont nous soyons véritablement coupable dans le champ des biens c'est de renoncer à nous pour le « bien » d'autrui.

Nous avons besoin, pour ne pas renoncer à nous même de congruence, congruence entre ce qui nous anime et ce que nous vivons, ce que nous créons, ce que nous faisons, dans et de notre vie, de ce capital des années passées. Les turbulences de cette période sont les indicateurs de cette mise en examen....

D'autres signes avant coureurs peuvent retenir notre attention:

- un besoin de sensations fortes, notamment dans des sports à risques, nous permettant de recouvrer cette sensation quelque peu piquante et illusoire d'une existence libre, d'une certaine jeunesse et légèreté

- une irritabilité, avec souvent une tendance à banaliser les choses, un ennui, voire une « déprime »....

- Mais surtout un rejet des choses existantes : travail, famille, enfants..., l'envie d'aller voir ailleurs sans pour autant qu'il y ait forcément passage à l'acte.

Il est important de ne pas banaliser ces manifestations, et d'accorder à cette crise sa véritable teneur, il existe une véritable souffrance derrière ces « symptômes », un véritable questionnement qui touche à l'être, à ce que nous sommes fondamentalement, à nos valeurs et idéaux. Il s'agit donc de ne pas réduire là encore « l'être » au « faire ».

D'ailleurs, la philosophie nous permet d'inscrire cette « crise » au sein d'un processus essentiel pour l'homme.

Il existe une nécessité intérieure pour l'être humain de s'interroger et, de s'accomplir.

Héraclite\*, six siècles avant J.C dit « Je me suis cherché moi-même\* », ou autrement dit : c'est à nous, à chacun d'entre nous, qu'il appartient de se saisir, de s'atteindre, dans ce qu'il est véritablement, et peu importe quelque part ce que nous sommes, pourvu que nous le sachions et l'assumions. Cette question Socrate\* nous invite également à nous la poser à travers le « connais toi, toi-même\* » et plus tard Descartes\* et bien d'autres. Cette permanence de questionnement nous permet par ailleurs de lire notre commune filiation, à travers les époques, et les lieux.

S'accomplir : Nietzsche,\* nous encourage, nous exhorte même à le faire : « Deviens qui tu es\* » faute de devenir ce que nous sommes, nous renonçons à nous même, de lors il faut beaucoup d'imagination pour trouver encore sens.

La crise de la quarantaine est ce moment de vérification, que notre conscience, ce lieu qui sait profondément ce qui est juste pour nous, nous invite à faire, peut être pour la dernière fois.

Alors que conclure de cette période de remous multiples :

D'abord que cette crise appartient à un processus de développement « naturel » pour l'homme, donc à ne pas banaliser.

Que cette « crise » comporte un travail de deuil à effectuer, du temps passé, des projets avortés, des trahisons perpétrés contre nous même, et qu'il est bon d'aller « boucler les cycles de vies inachevés » ou autrement dit, de se positionner face à ce que nous avons laissé en attentes (rêves, projets...),

Qu'il est bon de distinguer ce qui est « de nous » et ce qui est « des autres », (société, famille, amis...), sachant qu'un passage à l'acte précipité (rupture familiale, professionnelle...) ressemble plus à une fuite qu'à une véritable mise en interrogation, et qu'il paraît dès lors judicieux, de se mettre en

« quarantaine » et, pourquoi pas....d'être accompagné quelque temps , celui de nous situer par rapport à nos engagements vis à vis de nous même, de notre famille, de la société, du monde...

De saisir ce qui est vraiment primordial pour chacun d'entre nous, car il est plus sage d'être juste que d'être gentil, et par là même de travailler sur nos objectifs, d'atteindre en quelque sorte ce qui constitue notre conscience mature, ce lieu où nous n'avons plus besoin de l'approbation des autres pour faire ce qui est essentiel à nos yeux.

Et peut-être, enfin, s'approprier le cadeau que Jankélévitch nous fait avec la notion de « primultimité \*», considérer chaque chose, chaque acte enfin presque... comme si c'était la première et la dernière fois, ou autrement dit, mettre son attention sur les êtres, les choses, les mondes qui nous entourent et ouvrir l'espace permettant d'accueillir ce qui est là.

Gillou QUILLET

Lacan : l'éthique de la psychanalyse

Héraclite : Fragments

Socrate : Platon Le Théétète

Nietzsche : La seconde considération intempestive

Jankélévitch : Le paradoxe de la morale.

