

# Le milieu de la vie

## Ou l'âge de tous les bilans

Il y a plusieurs mois était publié un ouvrage au titre évocateur : "La crise du milieu de la vie, une deuxième chance" (éd. Odile Jacob). Son auteur, Françoise Millet-Bartoli, est psychiatre, psychothérapeute et enseignante à la Faculté de médecine de Toulouse. Son écrit s'intéresse ici à un phénomène intitulé la "CMV", encore peu étudié en France alors qu'il touche un grand nombre de personnes.

Corine Lebon (Psychologue, Paris)



Le lecteur de cet ouvrage fait rapidement une découverte : cette crise n'est pas liée à notre époque. De tous temps, des philosophes, écrivains, scientifiques l'ont envisagée, sans pour autant lui donner son nom actuel. Ils sont présentés, expliqués, commentés dans le livre.

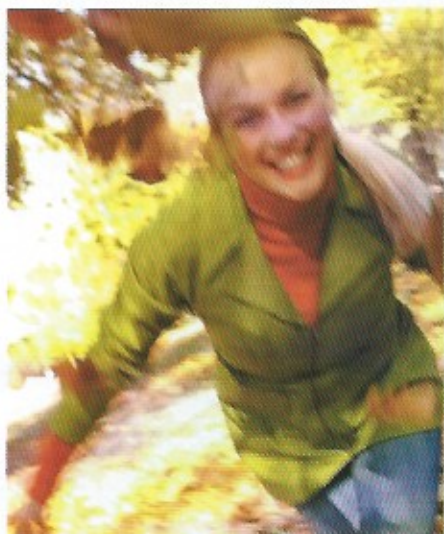
Une évidence s'impose donc : la crise du milieu de la vie (CMV) est avant tout liée à l'évolution psychique de toute personne, sans doute depuis que l'être humain est conscient de sa finitude. Ses premiers signes se manifestent entre l'approche de la quarantaine et la cinquantaine, sans lien direct avec notre espérance de vie : la CMV n'est pas une notion arithmétique. Non, elle est pleinement symbolique, en relation étroite avec la représentation que chacun se fait de sa propre vie. Ces manifestations de CMV, Françoise Millet-Bartoli en a rencontré fréquemment auprès de ses patients. De fait, elle livre au fil des pages de nombreuses situations qu'elle a rencontrées de sa place de thérapeute. Celles-ci rendent le propos concret, accessible et transmissible. Elles aident le lecteur à comprendre la CMV en tant que phénomène particulier à chacun, extrêmement variable, plus ou moins visible pour soi et les autres, plus ou moins invalidant aussi.

### Une crise... mais constructive

La crise est ici observée dans son potentiel constructif, à mesure que la

Si crise il y a, elle n'est donc pas irrémédiable et forcément négative.





R. Stonehouse/Camera Presse/Orebia

Et si la "crise du milieu de vie" nous servait à mesurer notre capacité d'adaptation et de résistance aux changements, à nous construire...

■ ■ ■ personne qui la traverse, trouve un sens à sa souffrance, la relie à son histoire. Les témoignages, variés, alimentent encore une fois la réflexion sur les multiples façons de sortir de cet état, de poursuivre sa vie en quelque sorte. Si crise il y a, elle n'est donc pas irrémédiable et forcément négative. Les témoignages des patients rappellent une évidence, à savoir qu'il n'est pas simple de faire face à sa vie, mais que, par ailleurs, un accompagnement spécialisé, loin de renforcer la passivité de la personne et de l'enfermer dans des solutions prêt-à-porter, lui permet au contraire de se réapproprier, à sa manière, sa capacité à assumer sa vie, à la penser, à l'inventer et l'inventer toujours, dans une moindre dépendance par rapport à autrui.

Impossible donc de résumer cet ouvrage! Chaque lecteur pourra y puiser ce qu'il y cherche... Aussi, pour introduire l'interview de l'auteur, aimerais-je souligner quelques idées force développées sur la crise du milieu de la vie.

### Le bilan de notre vie passée

Chaque personne fait, un jour ou l'autre, le bilan de sa vie passée. Ce temps d'arrêt ponctue souvent le passage à la dizaine d'années supérieure, mais il s'avère qu'il prend une tournure particulière quand l'être humain approche de la quarantaine ou de la cinquantaine, étant donné qu'il se considère à peu près à mi-chemin entre sa naissance et sa mort.

La crise du milieu de la vie s'annonce toujours dans ce rapport au temps qui

passé, qui échappe, qui est tout-puissant. Elle marque une rupture dans la conception de ce temps. Avant elle, ce fut le temps de tous les possibles, de l'avenir à construire, de l'ascension dans tous les domaines - affectif, intellectuel, social, professionnel, physique même. S'en suit une seconde tranche de vie, considérée comme la dernière, conçue comme une lente descente vers la vieillesse, ouvrant inéluctablement vers la mort, la sienne. C'est cette vision qui explique en partie la nostalgie associée à la crise, une sensation de malaise, inexplicable, un ennui de tout, de soi, des autres, un besoin de retrait, des impressions de vide en soi...

Elle provoque aussi des manifestations opposées, comme une boulimie de vie, des changements de cap dans sa vie professionnelle ou familiale, un regain d'énergie et d'activisme.

### L'inventaire de nos choix

Le bilan de la quarantaine touche tous les domaines, car il vient questionner l'identité que la personne s'est constituée jusque-là. Il se formule souvent par un inventaire des choix effectués. Ont-ils été de vrais choix? Pour qui? Ont-ils été les bons? Qu'ont-ils permis? Qu'ont-ils permis de réussir? La personne passe en revue ses relations familiales (parents, enfants, vie de couple), amicales, sociales, professionnelles, et interroge ainsi la cohérence entre les différentes facettes de sa personnalité. La crise s'installe souvent quand elle n'existe pas vraiment, car il est insupportable de ne pas trouver un fil directeur à son parcours. Cette difficulté renvoie souvent au sentiment, ou au constat,

de ne pas être maître de sa vie, de passer à côté, de ne pas vivre en correspondance avec soi.

### Accepter un tournant dans notre vie

Le bilan de la quarantaine renseigne finalement la personne sur sa capacité d'autonomie et sa résistance aux changements. Ses parents, s'ils ne sont pas décédés, redeviennent souvent dépendants. Quelle place auprès d'eux? Fini le sentiment léger d'être encore un enfant pour ses parents. Il faudra bientôt inverser les rôles. Est-ce vivable? Les enfants traversent aussi leur crise d'adolescence et partiront bientôt. Que faire sans eux? Comment organiser sa vie? Les proches du même âge, les "anciens" dans la famille disparaissent à un rythme de plus en plus fréquent... Qui sera le prochain? Tous ces événements mettent à rude épreuve les liens familiaux et amicaux qui se sont noués jusque-là.

A l'approche de la quarantaine, la personne a très souvent à vivre des séparations, des décès, des départs... autant de ruptures, qui nécessitent d'avoir su, ou pu, s'autonomiser suffisamment pour ne pas se sentir détruit ou déstabilisé par ces événements. La crise vient souvent en lieu et place d'une souffrance par rapport à la qualité de l'attachement qui s'est construit, en premier lieu avec les parents, puis plus tard avec d'autres.

Et le corps? Lui aussi se transforme, pour les hommes et les femmes. C'est communément lui qui est étiqueté pour donner sens à la crise du milieu de la vie. Les hommes sont piqués par "le démon de midi" et vont séduire des femmes plus jeunes qu'eux... Les femmes sont inquiétées par la ménopause, qui signifie l'arrêt de leur capacité d'enfanter. Le corps change, conserve et révèle la marque du temps. Alors se pose inéluctablement la question de la séduction. Quels peuvent en être les nouveaux outils?

### Et gagner en maturité

Finalement, quelles qu'en soient ses manifestations (crise ou non), le bilan du milieu de la vie donne souvent une nouvelle occasion pour chacun de gagner en maturité, en cohérence, en richesse intérieure. La crise, c'est finalement un passage obligé pour accéder à l'état adulte, quel que soit l'âge. Mieux vaut tard que jamais... ■



## Entretien avec Françoise Millet-Bartoli

# Une crise d'adolescence à retardement ?

**CORINE LEBON:** En ce qui concerne cette "crise du milieu de vie", peut-on dire que les femmes sont mieux loties que les hommes ?

**FRANÇOISE MILLET-BARTOLI:** Le fait est que la crise de milieu de vie est moins souvent un moment paroxystique chez les femmes. Elles arrivent généralement avec une réflexion sur leurs problèmes. Elles parlent plus entre elles de leur intimité, de ce qui les concerne de près et sont, pour cette raison, plus habituées à l'élaboration. Les hommes, eux, mettent généralement moins de mots sur leurs difficultés ; ils sont plus impulsifs, ont des passages à l'acte, tombent malades... Ils ressentent un malaise, mais ne le définissent pas vraiment.

Mais les femmes ne sont pas mieux loties que les hommes pour autant. Leur souffrance est seulement différente. Ils ont les mêmes angoisses par rapport au temps qui passe, au vieillissement physique, à la peur de ne plus séduire.

Les femmes ont un rapport au temps pluridimensionnel. Elles sont obligées depuis longtemps de jouer sur plusieurs fronts dans le même temps. Ce qui est difficile pour elles, c'est quand il y a eu hypertrophie d'un secteur de leur vie: la maternité, la vie professionnelle. Elles font en fait le bilan de ce à quoi elles ont renoncé.

Les hommes envisagent le temps de façon linéaire. Par ailleurs, ils sont davantage organisés autour de leur travail. Leur vie professionnelle est majeure, essentielle, pour définir leur identité. Elle compte pour eux. De fait, les hommes font plus le bilan par rapport à leur place dans la sphère sociale, professionnelle, en se demandant s'ils sont vraiment devenus compétents. Certains hommes vivent mal, désormais, le départ de leurs enfants, car ils ne les ont pas vu grandir.

**CL:** Tony Anatrella, dans son ouvrage "Interminables adolescences", considérait que l'on sort souvent de son adolescence vers 30 ans. Ne serait-ce pas, pour vous, encore plus tardif, soit jusqu'à la crise du milieu de la vie ?

**F. M-B:** Ce que j'observe finalement chez beaucoup de patients, c'est que leur crise de milieu de vie arrive souvent quand ils n'ont pas eu d'adolescence. Ces personnes ont vécu dans un système éducatif trop rigide, ou ont dû endosser des responsabilités beaucoup trop tôt. Vers 40-50 ans, ils ont comme un besoin de faire cette crise, à retardement, et c'est en général de façon violente. J'ai comme l'impression que la sortie de l'adolescence se fait par ajustements successifs, lesquels peuvent prendre de nombreuses années, pour arriver enfin vers 40-50 ans à se connaître vraiment.

**CL:** Peut-on dire que la crise d'adolescence aide à se fabriquer une identité sociale, en rupture avec l'identité familiale et que la CMV vient questionner cette identité sociale ?

**F. M-B:** Oui, en quelque sorte, quand l'identité sociale ne correspond plus suffisamment à l'identité intérieure de la personne adulte.

**CL:** Justement, vous soulignez le besoin, chez les personnes en crise, de se recentrer sur leur intériorité. Qu'en pensez-vous par rapport à notre société actuelle qui valorise énormément l'image sociale, l'extériorité ?

**F. M-B:** Je pense que notre société valorise l'image sociale, mais qu'elle aide aussi beaucoup plus qu'avant la réflexion sur soi, au travers des magazines, des livres, qui aident à se comprendre soi-même. Je pense que ce contexte peut favoriser ou faciliter la prise de conscience de soi. Il y a par ailleurs un tabou de la mort, un fantasme réel que l'on peut retarder la mort. Ce fantasme, entretenu par les progrès de la médecine, de l'hygiène, de la cosmétique... rend l'idée de la mort plus inaccessible encore.

Viellir est devenu presque socialement incorrect. Montaigne, Shakespeare, Dante et d'autres évoquaient déjà la crainte de la mort, par rapport à la prise de conscience que le décompte a commencé. La crise peut effectivement être majorée par rapport à l'inquiétude de la mort.

**CL:** Vous évoquez, dans le chapitre consacré aux "portes de sortie de la CMV", l'envie pour certains d'un retour vers une certaine spiritualité.

**F. M-B:** Oui, il y a, chez certaines personnes, un retour vers la religion, comme d'autres découvrent la lecture, la littérature. A l'opposé, certains manifestent un débordement pulsionnel. Beaucoup de crises du milieu de la vie se manifestent comme une crise d'adolescence. Mais, de même qu'il existe plusieurs formes d'adolescence, il existe plusieurs formes de crise du milieu de la vie.

Ce qui est très fréquent chez les personnes que je rencontre, c'est un état paradépressif, proche dans ses manifestations de la morosité de certains adolescents. Ce phénomène est d'ailleurs plus fréquent chez les hommes, mais il n'épargne pas les femmes. Et puis le corps change, mais c'est moins brutal que chez les adolescents. Pour les femmes, l'idée que la maternité touche à sa fin s'exprime souvent, comme les inquiétudes liées notamment à la ménopause. Mais la crise englobe des inquiétudes beaucoup plus larges.

**CL:** Vous expliquez dans votre livre ce qu'est un accompagnement thérapeutique et tentez d'apaiser les craintes quant à la venue chez le psy. Pensez-vous que ce soit encore utile à notre époque ?

**F. M-B:** Oui, c'est important. Le thérapeute n'est pas là pour résoudre les problèmes mais pour aider à réfléchir, à mettre des mots sur le malaise, souvent mal défini par les personnes. Ce faisant, il aide à dédramatiser la situation, à trouver par soi-même des solutions pour vivre sa vie en plus grande cohérence avec soi-même. Pendant quelques années, on vit tourné vers l'avenir. Il y a un jour où l'on ne peut éviter le bilan.

**CL:** Pourquoi finalement avoir rédigé cet ouvrage ?

**F. M-B:** Peut-être parce que nous sommes dans une société où le changement fait partie des valeurs. L'idée que l'on changera peut-être de métier, de partenaire, est inscrite dans les mœurs. Les trajectoires de vie étaient plus linéaires, il y a cinquante ans. Notre société nécessite des remises en question personnelles de plus en plus fréquentes.

F. Millet-Bartoli.  
La crise du milieu de vie.  
Une deuxième chance.  
Editions Odile Jacob, 2002.

