

Lisbeth von Benedek

La crise du milieu de vie

Un tournant, une seconde chance



Comprendre & Agir

EYROLLES

La crise du milieu de vie

Un tournant, une seconde chance



La crise du milieu de vie est une crise existentielle, une crise de sens. Aux alentours de la quarantaine nous avons soudain l'impression que nos rêves sont derrière nous. Qu'avons-nous fait de nos vies ? Et si c'était à refaire ? La remise en question est inévitable, mais elle est aussi riche d'enseignements.

Nous avons passé la première partie de nos vies à solliciter la reconnaissance de nos proches et de nos pairs. Il est temps à présent de nous soustraire au regard de l'autre pour vivre notre vie.

Cet ouvrage nous invite à découvrir ce que nous sommes en profondeur. Accéder à la liberté confiante d'être soi, nous libérer de nos revendications, de nos souffrances infantiles sans cesse ressassées, de nos projections sur les autres, tel est l'enjeu de ce milieu de vie qui peut alors être l'occasion d'un nouveau départ...

Lisbeth von Benedek est docteur en psychologie, psychanalyste, membre du collège des didacticiens de la SFPA (Institut C. G. Jung).



www.editions-eyrolles.com

Illustration de couverture © Sylvain Mérot
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : G56312
Code ISBN : 978-2-212-56312-2

La crise du milieu de vie

Un tournant, une seconde chance

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion
du sixième tirage (nouvelle couverture).
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de
reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support
que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du
Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011, pour le texte de la présente édition
© Groupe Eyrolles, 2016, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56312-2

Lisbeth von Benedek

La crise du milieu de vie

Un tournant, une seconde chance

Sixième tirage 2015

EYROLLES



Table des matières

Remerciements	VII
Avant-propos	IX
Introduction	1
Chapitre 1 – Qu’avons-nous fait de notre vie ?	5
Un bilan inévitable	6
Où avons-nous investi notre énergie ?	8
Pourquoi et pour qui avons-nous fait tout cela ?	10
Qu’avons-nous accompli ?	12
Chapitre 2 – Adieu à « l’adolescence éternelle »	19
Accepter de vieillir	23
Ajuster nos images idéales à la réalité	28
Faire face aux déceptions	30
Rester en lien avec l’énergie de l’adolescence	34
Chapitre 3 – Le temps qui passe... ..	41
Tout a un début et une fin	42
Vivre un sentiment d’abandon	45

Larguer les amarres du passé.....	48
Goûter au temps présent.....	50
Chapitre 4 – Les masques tombent	57
Paraître ou être ?.....	58
Démasquer notre personnage social.....	62
Accepter d’avancer à découvert.....	66
Pourquoi maintenant ?.....	71
Sans masque, nous sommes quand même quelqu’un !.....	74
Chapitre 5 – Bonjour les complexes !	81
Qu’est-ce qu’un complexe ?.....	82
Faire connaissance avec nos obstacles intérieurs.....	84
Le complexe fraternel.....	90
Rêves et complexes.....	94
Le complexe social.....	98
Un tremplin pour aller plus loin.....	100
Chapitre 6 – Un rendez-vous inévitable avec la dépression	105
La dépression : un phénomène « naturel ».....	106
Un chaos potentiellement fertile.....	111
Adieu à la fuite en avant.....	113
Perdre certaines illusions : un deuil à faire.....	116
Restaurer ce que nous avons trahi en nous.....	120
Accompagner la dépression.....	124
Chapitre 7 – Face à face avec l’étranger en nous	129
La présence déstabilisante de « l’ombre ».....	130
La rencontre avec « l’autre » en soi.....	139

TABLE DES MATIÈRES

Les sources de notre identité sexuelle	142
De l'archétype à l'individu sexué	144
L' <i>animus</i>	146
L' <i>anima</i>	150
« L'autre » : pont ou obstacle ?.....	153
Chapitre 8 – « Enceint » de soi	161
Le moment juste : Kairos (καιρος)	163
Cheminer vers soi : le « processus d'individuation ».....	166
Le Soi : noyau de notre potentiel	172
Conclusion	183
Bibliographie	191

Qu'avons-nous fait de notre vie ?

*« Nous sommes toujours dans le commencement des choses,
dans l'instant fragile qui contient la puissance de la vie.
Nous sommes toujours au matin du monde. »*

François Cheng

Notre vie est marquée par deux grandes étapes dont la durée varie en fonction de l'espérance de vie de chacun, de notre évolution et de notre maturation personnelles. Statistiquement, au XXI^e siècle, la première étape se déroule de la naissance jusqu'à environ trente-cinq, cinquante ans ; nous entrons ensuite dans la seconde partie de notre vie. Autrefois, cette phase se situait évidemment bien plus tôt. Ainsi Mozart, qui a vécu à une époque où l'espérance de vie ne dépassait pas 40 ans, a fait preuve d'une créativité fulgurante autour de ses dix-huit ans et a écrit, à cet âge, ses œuvres de maturité.

Aujourd'hui notre espérance de vie s'est considérablement allongée, même si chacun de nous se développe à son rythme et accède

à la maturité à son heure. Pour les uns, le tournant avec ses remises en questions est atteint plus tôt ; pour d'autres la maturité, toujours liée à un bouleversement intérieur, arrivera plus tard.

La trajectoire du soleil...

Jung utilise la trajectoire quotidienne du soleil comme métaphore pour représenter le cycle de la vie humaine¹. Au matin, le soleil se lève, émergeant hors de la nuit de l'inconscient et éclaire le monde dans son immensité. Il s'élève jusqu'au zénith, puis commence à décliner. C'est comme si « le soleil rentrait ses rayons pour s'éclairer lui-même » ; ainsi la lumière et la chaleur diminuent jusqu'à l'extinction définitive. Comme le soleil, l'homme est soumis à ce cycle de transformations - à l'instar des quatre saisons - psychologiquement et physiquement. Le milieu de vie est ce passage qui accompagne l'entrée dans une autre étape du cycle de la vie : peu à peu s'impose la nécessité de regarder en face le chemin sur lequel nous sommes engagés, ce que nous avons accompli et ce qui nous reste à accomplir.

Un bilan inévitable

Pour la plupart d'entre nous, la première partie de la vie est occupée à réaliser nos ambitions socioprofessionnelles, à construire nos relations avec les autres, à assumer nos responsabilités face à nos enfants et à notre famille. Nous nous sommes beaucoup investis pour faire des études, rechercher un travail et un partenaire, fonder une famille... bref nous avons fait beaucoup d'efforts pour nous adapter au monde extérieur et y trouver notre place.

1. Jung C.G., *op. cit.*, p. 234.

Certains d'entre nous ont vécu une jeunesse insouciante, ou bien ont été, au contraire, ensevelis sous les soucis et ont dû accomplir un travail acharné pour arriver à concrétiser leurs aspirations sociales et professionnelles. Nous avons vécu des amours, des désamours ; nous étions pleinement occupés à devenir « quelqu'un ».

À l'occasion d'un anniversaire, un accident, un deuil, un échec sentimental ou professionnel qui nous éprouve, nous prenons cependant conscience du caractère limité de notre existence. Tout à coup, rien n'est plus comme avant. Nous voici contraints de nous arrêter sur « l'autoroute de notre vie », et de nous demander pourquoi nous allons dans telle direction plutôt que dans telle autre. Voilà qu'une question s'impose à laquelle nous ne pouvons plus échapper : « qu'avons-nous fait de notre vie ? »

Une question de vie ou de mort

Pierre, économiste, vient me consulter. Il a quarante-huit ans. Il est blême, le visage décomposé. À la deuxième séance, une phrase fait irruption : « c'est une question de vie ou de mort ». Cet homme a réussi sa vie professionnelle ainsi que sa vie affective, même s'il a négligé sa famille et ses enfants. À l'occasion d'une intervention chirurgicale, terrorisé par l'éventualité réelle de sa mort, il s'interroge sur le sens de sa vie. Il a eu une enfance difficile qu'il a bien compensée, mais il n'arrive plus à contenir son angoisse profonde, qu'il a soigneusement niée depuis toujours et par laquelle il se sent, à présent, « poursuivi ». Lorsqu'on lui demandait comment il allait, il avait, jusque-là, l'habitude de répondre : « moi, je vais toujours bien ». Une interrogation surgit alors : qu'est-ce que cette intervention chirurgicale venait lui signifier et pourquoi cet événement le précipitait-il dans un tel déséquilibre ?

La course à la réussite sociale et professionnelle, focalisant toute l'énergie sur la construction de la personnalité sociale, se fait bien souvent au détriment de la personne globale que nous pourrions devenir. C'est donc à l'occasion d'une rupture dans notre trajectoire que nous prenons douloureusement conscience que nous débutons une autre étape de notre vie.

Pour Pierre, la rencontre avec sa vulnérabilité physique et psychique lui a permis de découvrir en lui des désirs autres que ceux qui avaient gouverné sa vie jusqu'alors. À partir de son intervention chirurgicale, l'incohérence entre sa vie et ses besoins réels lui est devenue insupportable. Il a pu ainsi laisser émerger en lui des aspirations qui n'avaient pu voir le jour et dire « oui » à son envie de vivre, en prenant le risque d'être jugé par son entourage. Ce désir était bien enfoui sous l'édifice lourd et encombrant de la vie qu'il s'était construite ; jusque-là il avait utilisé toutes ses forces pour correspondre à l'image qui lui semblait désirable.

Où avons-nous investi notre énergie ?

Chacun investit son énergie préférentiellement dans une dimension particulière de sa vie, professionnelle, politique, sociale ou artistique, ce qui participe à la construction de son identité socio-professionnelle¹. Qu'est-ce qui nous pousse vers un domaine plutôt qu'un autre ? En dehors des talents et des aptitudes évidentes qui se révèlent naturellement au cours de notre développement, nous

1. Cette identité définit une personne à travers la place qu'elle occupe dans la société par son métier, ainsi que par ses interactions familiales et socioprofessionnelles.

sommes également influencés par les circonstances, les rencontres, les modèles. De plus, nous allons évidemment vers ce qui nous gratifie, nous valorise et comble notre besoin de reconnaissance. Ces choix reflètent ce que nous avons vécu enfant, et la fonction que nos parents nous ont attribuée au sein du groupe familial. C'est aussi cela qui détermine, en partie, la place que nous avons pu imaginer pour nous, au sein de la société.

Lorsque l'investissement dans notre identité sociale, familiale ou professionnelle est excessif, il absorbe notre énergie vitale et nous nous coupons de nos besoins plus personnels. La réussite socioprofessionnelle se fait alors au détriment de l'équilibre global de la personne, ce qui peut entraîner un déséquilibre important avec des risques pour la santé physique ou mentale. C'est le prix que nous payons pour satisfaire notre besoin de reconnaissance sociale.

Tout pour être heureuse et pourtant...

Patricia, trente-quatre ans, a brillamment réussi tout ce qu'elle a entrepris dans sa vie : études, mariages, divorces, enfants, travail, ascension professionnelle, reconnaissance nationale, puis internationale de sa valeur au sein de son entreprise. Belle, « branchée », très attentive à son physique, elle entretient son corps « comme une machine bien huilée ». De plus, elle s'entend bien avec son mari. Bref, sa vie professionnelle et privée ressemble à une réussite irréprochable.

Pourquoi Patricia souhaite-t-elle alors commencer un travail analytique ? Un matin au réveil, elle a le sentiment de ne plus supporter sa vie ; tout lui pèse, elle se sent vide d'énergie, incapable de continuer à faire semblant. Elle ne se reconnaît plus. En fait, elle a passé sa vie à construire un personnage qui

l'a profondément aliéné. Toute son énergie, son intelligence et ses forces ont été investies dans ce qui lui semblait une image enviable de réussite sociale et professionnelle. À présent, elle est arrivée à la position qu'elle a toujours souhaitée, et pourtant elle ne sait plus que faire de sa vie. Elle sait ce qu'elle ne peut ni ne veut plus, mais elle n'arrive pas à être reliée à ses réels désirs. Elle a l'impression d'être une étrangère pour elle-même, d'être devant un vide béant qui l'effraie et qui en même temps la laisse indifférente. Patricia se trouve, soit au seuil d'un précipice, soit au début d'une transformation importante.

De toute évidence, Patricia a surinvesti son identité sociale et professionnelle au détriment du développement de son être ; comme pour beaucoup d'entre nous une grande partie de son énergie était engagée dans des activités multiples sans qu'elle s'interroge sur le sens de ses choix. Pour certains, il s'agira de décrocher tel diplôme, pour d'autres d'avoir des enfants, pour d'autres encore de posséder une maison de campagne ou le dernier gadget technologique. Parfois, nous dépensons nos forces pour donner le change, et nous intégrer d'une manière valorisante au sein de notre groupe social. Mais ces désirs et ces réalisations correspondent-ils à ce que nous souhaitons profondément et nous comblent-ils ?

Pourquoi et pour qui avons-nous fait tout cela ?

Nos choix de vies se font-ils en fonction d'enchaînements de hasards et de coïncidences diverses, de motivations plus ou moins conscientes, ou d'une combinaison des deux ? Sans doute les deux se combinent-ils : hasards, rencontres, opportunités jouent un rôle et participent à nos choix conscients et inconscients.

Lorsque nous nous impliquons intensément dans une carrière ou cherchons une reconnaissance sociale à tout prix, c'est parfois pour combler l'ambition de nos parents à notre égard, pour qu'ils puissent être fiers de leur fils/fille, mais aussi pour faire aussi bien que le frère, la sœur, pour faire « mieux » que notre père, notre mère... Parfois aussi nous sommes influencés par des modèles qui nous inspirent : des écrivains, des personnages de roman ou des personnalités de l'art, du cinéma, du sport, de la politique...

Certains arrivent à ce milieu de vie sans y être préparés, encore habités par leurs anciens idéaux et par leurs idées préconçues. Puis, en vieillissant, ils sont conduits à prendre de la distance avec leurs besoins d'affirmation et de pouvoir sur les autres. Autant il est naturel, au cours de notre jeunesse, d'être tourné vers l'extérieur pour y faire notre place, autant ce milieu de vie est l'occasion de s'orienter vers notre monde interne.

Il y a un avant et un après, comme lors de la naissance d'un enfant. Nous sommes amenés à nous remettre en question, à affronter une crise d'identité qui révèle des contradictions et des conflits intérieurs, qui provoquent l'émergence de nos vulnérabilités. Cette période faite de perturbations, de ruptures diverses, de tensions est marquée par un certain désarroi, des regrets et parfois même par un total ébranlement.

Revenons au cas de Pierre (voir page 7). Sa crise de milieu de vie s'est avérée bénéfique en l'obligeant à dresser d'urgence un bilan ; il a ainsi pris conscience qu'il n'avait jamais été valorisé par ses parents et que la pauvreté dans laquelle il avait baigné enfant l'avait poussé à travailler intensément. Cela lui avait permis, au prix de

beaucoup de sacrifices, de devenir un économiste de renom. Ses responsabilités lourdes et multiples l'ont de ce fait empêché d'aller vers ses véritables aspirations qui étaient tournées vers des activités simples : créer et entretenir un jardin, lire... sans parler de son désir, présent depuis toujours, de jouer du saxophone.

Qu'avons-nous accompli ?

Faire le bilan de sa vie, c'est bien sûr considérer ce qui reste à faire, mais c'est aussi reconnaître ce que nous avons accompli. Nous avons beaucoup travaillé dans notre vie, nous avons fait des études, suivi des formations, gravi les marches de notre parcours professionnel, nous avons choisi notre partenaire, fondé une famille, élevé nos enfants, réussi à nous loger dans un lieu qui nous convient, parfois nous avons même dépassé les rêves ambitieux que nous avions pu avoir en tant qu'adolescents. En fait, nous pouvons être satisfaits de ce que nous avons accompli. La question est pourtant la suivante : est-ce que le choix professionnel, le choix de nos diverses activités, le choix de notre mode de vie, le choix de notre partenaire est cohérent avec ce que nous sommes actuellement ? Sommes-nous aujourd'hui, le plus souvent, tranquilles et sereins ?

Dans l'ombre du père

Alain, lui aussi, ressent un besoin impérieux de faire le bilan de sa vie. Cadre supérieur de trente-huit ans, il me consulte parce qu'il ressent un profond malaise existentiel. Il me raconte qu'un jour il s'est réveillé épuisé, à bout. Il s'est demandé comment faire face à la journée qui commençait, comment honorer tous les rendez-vous, comment garder la face, comment dicter des

QU'AVONS-NOUS FAIT DE NOTRE VIE ?

lettres à sa secrétaire. Il ne comprend pas ce qui se passe. Lui qui a toujours eu de l'énergie « à revendre » se traîne péniblement de son lit à la salle de bains. Il a du mal à avaler son petit déjeuner, arrive en retard à son travail. Tout au long de sa vie, il a cherché à atteindre une image de perfection ; il n'en peut plus. Qu'est-ce qui lui arrive ?

Une de ses connaissances, un camarade de promotion, presque un ami, vient de mourir d'un cancer ; il a été emporté en deux mois. De plus, peu de temps après, Alain est licencié ; son monde s'écroule alors. Tout lui pèse et lui devient insupportable. Venir pour les séances de psychothérapie lui demande un grand effort. Nous commençons le travail. Dans un premier temps, cet homme est souvent silencieux, l'angoisse et la détresse gravées sur son visage. Il semble pourtant soulagé de pouvoir être accueilli dans ce lieu, dans toute sa fragilité. D'emblée, il me parle de son père qui était maçon dans un petit village du centre de la France. Pour gagner le respect de ses voisins, il avait besoin de s'entourer de signes extérieurs de réussite : voitures de luxe, grosses motos, belle maison, cuisine « design » pour sa femme. Aux yeux d'Alain, son père était le symbole de la réussite, fruit de longues années de travail difficile.

Peu à peu, cet homme s'est rendu compte que la figure masculine idéale à laquelle il avait voulu ressembler, celle de son père, était d'une puissance démesurée, surhumaine. Il aurait fait n'importe quoi pour que celui-ci soit fier de lui, pour qu'il le reconnaisse enfin : Alain a œuvré toute sa vie pour atteindre une réussite qui soit à la hauteur de l'exigence imaginaire de son père.

C'est au moment où il s'est trouvé confronté à la mort réelle d'un camarade et à son propre licenciement, qu'il a dû faire face au bilan de sa vie. « Terrassé », il a l'impression que la terre ferme cède sous ses pieds. Après un long travail, Alain entre en contact avec un grand vide à l'intérieur de lui-même, caché jusque-là par ses multiples activités professionnelles. Il a toujours été pressé, toujours dans le besoin de faire trois choses en même temps, toujours à la recherche d'une efficacité imbattable.

Le cas de cet homme permet de comprendre à quel point nous pouvons être amené à compenser un intense sentiment de dévalorisation vécue au cours de notre enfance, au prix de la négation de nos propres besoins profonds. Certains peuvent aller très loin dans l'espoir de compenser ce manque d'estime pour eux-mêmes, jusqu'à dépasser la limite de leurs forces.

Prendre conscience de ce qui a pesé sur nos orientations et nos choix de vie est le premier pas à faire pour voir clair dans ce qui nous manque, nous angoisse, nous déprime ou nous rend « malheureux ». Ainsi, dans le cas d'Alain, le besoin de gagner le respect de son père et de se sentir inscrit dans la lignée des hommes de sa famille, l'avait conduit à un besoin de performance démesuré. Il avait été prêt « à se tuer au travail », pour dépasser son sentiment de n'avoir aucune valeur par rapport aux modèles familiaux.

Ces exemples cliniques illustrent à la fois un moment de rupture et l'occasion d'une prise de conscience, « d'un éveil existentiel » dans la vie de ces personnes. Elles entrent dans un nouveau cycle de maturation et de transformation intérieure. Tout à coup, elles perçoivent un hiatus entre le mode de vie dans lequel elles se trouvent enlisées et leurs besoins profonds. La toile d'araignée qu'elles ont elles-mêmes tissée devient visible. Il y a arrêt sur image, le souffle coupé.

Ce moment est semblable à la métamorphose de la chrysalide. Dans le *Dictionnaire des Symboles*¹, celle-ci est décrite comme une matrice de transformation, riche de promesses mais aussi fragile et

1. (dir.) Chevalier J., *Dictionnaire des Symboles*, Éditions Robert Laffont, 1969, p. 202.

QU'AVONS-NOUS FAIT DE NOTRE VIE ?

mystérieuse. Lieu transitoire, enveloppe protectrice, la chrysalide permet à la larve de donner naissance au papillon après une période de maturation. La chrysalide inspire respect et soin : un avenir imprévisible prend forme. À ce stade de notre vie, nous sommes nous aussi des chrysalides en puissance.

Dialogue intime

- Quelles étaient les motivations qui vous ont conduit là où vous êtes actuellement ? Donnez-en quelques-unes.

.....
.....
.....
.....

- Qui était votre « public » extérieur ou intérieur ? Vous désiriez le regard et l'estime de qui ?

.....
.....
.....
.....

- Qui était votre modèle ? À qui vouliez-vous ressembler ? À qui ne vouliez-vous surtout pas ressembler ?

.....
.....
.....
.....

- Qu'avez-vous eu besoin de prouver ?

.....
.....
.....
.....

QU'AVONS-NOUS FAIT DE NOTRE VIE ?

- Dans quel domaine (amoureux, amical, familial, professionnel) avez-vous réussi ?

.....
.....
.....
.....

- Dans quel domaine avez-vous échoué ?

.....
.....
.....
.....

- Quelles ont été les principales difficultés, extérieures ou intérieures, qui ont freiné votre réussite ?

.....
.....
.....
.....

- Qu'avez-vous accompli et que vous reste-t-il à accomplir ?

.....
.....
.....
.....

LA CRISE DU MILIEU DE VIE

- Avez-vous l'impression d'avoir choisi votre vie ?

.....

.....

.....

.....

- Avez-vous l'impression de ne pas avoir vécu votre vie ?

.....

.....

.....

.....