

CRISE DE LA QUARANTAINE ET DE LA CINQUANTAINE

La transformer en opportunité



Le mot crise vient du grec « krisis », qui signifie l'action de distinguer.. C'est en ce sens que la crise du milieu de vie va nous permettre de séparer le bon grain de l'ivraie, c'est-à-dire de conserver ce qui est bon dans notre vie et d'en enlever tout ce qui ne nous est plus utile.

Nathalie Colin
Coach de vie

La crise de la quarantaine ou de la cinquantaine survient, selon les individus, entre 37 et 55 ans, tranche d'âge à partir de laquelle nous voulons être reconnus pour ce que nous sommes vraiment et plus pour ce que nous faisons ou, surtout, plus pour ce que les autres souhaitent que nous fassions ! Lorsque notre vraie personnalité cherche à émerger, le séisme entre ce que l'autre souhaiterait que nous soyons et notre moi profond, se produit. D'où une situation de crise.

En général, à la quarantaine, ce que l'on appelle la « mission sociale » est accomplie : les enfants sont grands, nous bénéficions d'une assise professionnelle, nous avons un petit nid douillet. Pourtant, c'est un moment où nous allons remettre beaucoup de choses

en question, comme notre travail, notre couple et surtout nous-mêmes.

Confrontés à nous-mêmes, nous avons l'impression de stagner dans notre vie, de ne pas avoir accompli nos désirs profonds. À cet âge, comme nous sommes plus proches de la ligne d'arrivée que de celle du départ, nous nous interrogeons sur ce que nous voulons réellement faire du temps qu'il nous reste à vivre. Se rajoute à ces questions métaphysiques, le fait que nous ne nous sentons plus forcément compris par notre conjoint ou par notre entourage.

En d'autres termes, nous vivons un véritable avis d'expulsion qui nous pousse à sortir du bois. À travers cette expulsion, la vie nous demande de quitter notre ancien monde qui ne s'avère plus pertinent, ni confortable ou porteur de sens pour nous. C'est comme une sorte de rupture de contrat avec nous-mêmes, ce qui ne signifie pas qu'il faille toute envoyer balader. Par contre, un arrêt sur image est plus que conseillé pour faire le tri.

Selon l'approche de KG. Jung, nous vivons comme si nous avions un « persona » (ou

masque) de la tragédie grecque sur le visage. Ce persona n'est qu'un rôle. Ce rôle c'est la personnalité, quelque chose de factice, qui reflète seulement une facette de la personne, pas la totalité. À la quarantaine, une force existentielle va nous inciter à changer, à nous métamorphoser, à enlever ce masque pour devenir ce que nous sommes dans notre essence profonde. Puis, un jour nous parvenons à accomplir cette transformation, mais le passage par la crise demeure obligatoire.

Il n'est pas rare qu'elle émerge suite à un divorce, une maladie, un deuil, un accident... Chez les hommes, elle survient par exemple lors de difficultés professionnelles (un licenciement, l'approche de la retraite) ou lors des premiers problèmes de santé. Ils réalisent également que les idéaux qu'ils avaient à 20 ans ne valent plus à 40 ans passés, d'où cette envie de réajuster le tir.

Chez les femmes, les crises de vie peuvent être liées à la ménopause qui correspond aussi parfois avec le départ des enfants de la maison. Elles ont renoncé à leur vie professionnelle pour les élever et se retrouvent face à elles-mêmes avec un vide angoissant à apprivoiser.

La crise de milieu de vie se traduit la plupart du temps par une perte de goût pour la vie, une absence d'envie, des reproches à l'entourage, voire par un passage mélancolique qui est susceptible de se transformer en dépression s'il n'est pas pris en compte suffisamment tôt. D'où l'utilité de se faire accompagner pour traverser cette période particulière.

L'accompagnant aidera ces personnes à répondre aux questions qui naissent au plus profond d'elles-mêmes et qui souvent se répercutent, malgré elles, à l'extérieur : dans le couple ou la famille, avec les enfants ou au bureau etc. Les solutions se trouvent chez la personne, pas à l'extérieur, même si elle pense le contraire. Réaliser un travail sur elle-même va lui permettre d'identifier pourquoi elle ne se sent plus en accord entre ce qu'elle est profondément et l'image que les autres lui renvoient. Le but est de lui donner des outils pour qu'elle trouve un nouveau sens à sa vie, de clarifier ce qu'il est bon de garder en elle et ce qu'il est nécessaire de quitter, de voir comment réaliser ses désirs et surtout comment se réaliser elle-même. C'est une véritable remise en question. Comme le dit Jung : « Ce peut être un véritable renversement, car la réalisation de soi exige le renoncement à certains désirs ».

Aussi difficile soit-elle à traverser, la crise de la quarantaine reste toujours vectrice de riches enseignements. Ce qui se présente sous la forme d'un cauchemar, s'apparente en fait à un cadeau déguisé. Elle nous permet de devenir maître de notre destin, de le prendre en main. L'accompagnement permettra de découvrir comment transformer cette



Photo : Rawpixel

période houleuse en une expérience positive qui nous fera grandir, comment l'utiliser pour avancer un peu plus vers une vie que NOUS choisissons en conscience. En prenant du recul, en prenant le temps d'effectuer le point sur notre vie, cette crise nous offre l'opportunité de vivre pleinement une autre façon d'être à soi et aux autres et de tracer un nouveau chemin pour les années futures. ■

Ma bio :



Je m'appelle Nathalie Collin. Si je suis coach de vie, je suis avant tout une femme, une maman, une entrepreneuse depuis 14 ans et un être de communication passionnée par les relations humaines. Ces différentes expériences

m'ont fortement nourri. Elles m'ont également amenée à travailler sur de nombreuses remises en question selon les périodes. C'est déjà cette expertise « terrain » irremplaçable que je mets au service des autres à travers mes séances de coaching de vie. En complément, je m'appuie aussi sur des outils pratico-pratiques qui ont fait leurs preuves (CNV, PNL) pour vous permettre de changer de focale sur les difficultés rencontrées au quotidien, de sortir des schémas qui ne vous conviennent plus, de vous faire retrouver plus d'autonomie dans vos choix de vie. Vous ressortirez des séances avec des clefs pour être acteur de votre vie, non spectateur. Par ses réflexions, je vous invite à monter dans le tgv en marche, à saisir les opportunités, au lieu de les laisser passer.

www.happiness-maker.com
www.facebook.com/happynathaliecollin