

## La crise du milieu de vie

**Bruno Fortin, psychologue à l'Unité de médecine familiale Charles-Lemoyne**

### Le cas clinique

Mère de trois enfants à plein temps, la patiente consulte à la suite d'une rupture conjugale. Son mari l'a quittée subitement pour cohabiter avec une jeune et belle professionnelle de 25 ans. La patiente se sent dévalorisée. Elle n'a pas la jeunesse, la beauté, les diplômes et l'aisance financière de cette rivale. Elle vit la situation comme un jugement définitif de sa valeur comme personne et l'intensité du deuil est associée à plusieurs symptômes dépressifs.

### La recherche le dit

Selon Freund et Ritter (2009), l'existence même de la crise, associée tantôt à la quarantaine, tantôt à la cinquantaine, ne fait pas l'unanimité dans la littérature scientifique. Selon Almeida (2009), seulement 29 % des personnes de plus de 40 ans rapportent avoir vécu une telle crise. Lorsqu'elle survient, elle est plus souvent associée à des situations difficiles (problèmes de santé, perte d'un parent) qu'à l'âge.

Les signes extérieurs interprétés comme indices d'une crise sont souvent plutôt des signes d'aisance matérielle. Les hommes dans la cinquantaine commencent à être plus satisfaits de leurs conditions de vie (Beutel et coll., 2010). La maison est payée. On peut se permettre quelques caprices. L'âge n'est pas nécessairement en cause.

Marano (2011) décrit toutefois cette période de la vie comme une confrontation avec soi-même, une prise de conscience intime parfois déclenchée par des articulations plus raides, une douleur à la poitrine ou la mort d'un proche. La carrière peut stagner, la routine s'installe et la personne se demande : « est-ce tout? » Freund et Ritter (2009) soulignent l'impact de la comparaison entre les attentes sociales et les buts personnels. Certains se remettent en question ou trouvent de nouveaux défis. D'autres recherchent une excitation extérieure et blâment leur partenaire pour l'absence d'excitation dans leur vie.

Beutel et ses collaborateurs (2010) ont étudié un échantillon de 2144 hommes. Ils constatent l'existence d'une crise de la cinquantaine qui se manifeste principalement par des préoccupations au sujet de sa santé, un plus haut niveau d'anxiété, une réduction de l'estime de soi et de la résilience. Il n'y avait toutefois aucun lien entre l'âge et le niveau de satisfaction de sa vie.

Degges-White (2001) souligne que notre culture a une vision très différente des hommes et des femmes en ce qui concerne la crise de la quarantaine ou de la cinquantaine. Selon les clichés populaires, les hommes chauves achètent des autos sport rouges et fréquentent de jeunes filles pendant que les femmes ménopausées recherchent des chirurgies reconstructives après le départ des enfants qui laisse le nid vide. Cette vision négative s'est atténuée depuis que les femmes poursuivent des formations et des carrières autonomes (Thomas et Neugebauer, 2009). Ces professionnelles ont toutefois aussi des attentes et des ambitions plus élevées et un niveau de soutien moindre que leurs prédécesseuses.

Degges-White rapporte que les femmes divorcées de ce groupe d'âge ont besoin que le psychothérapeute aborde le deuil, la dépression et souvent l'estime de soi. À l'approche de la ménopause, et de sa menace à la vision traditionnelle de la féminité et de la sexualité, ces femmes devront consolider leur image d'elle-même et leur identité. Elles auront également à développer les habiletés sociales propres à la possible recherche d'un partenaire et à la négociation des ententes financières consécutives à la séparation.

Lippert (1997) souligne l'importance d'une évaluation individualisée qui permettra d'ajuster les interventions du psychothérapeute à la constellation complexe des variables en jeu. Compte tenu des messages contradictoires que la société envoie aux femmes, il peut s'attendre à certaines ambivalences (tristesse de la perte, soulagement de la liberté) vis-à-vis de cette situation complexe. Cet auteur suggère de laisser la patiente raconter son histoire, de l'inviter à exposer le sens qu'elle donne à cette situation et de l'accompagner dans le processus de construction de sens. Il invite le thérapeute à analyser le contexte socioculturel, à renforcer les ressources personnelles de la patiente et à lui fournir du soutien.

La patiente mentionnée au début de cet article a repris contact avec les valeurs fondamentales qui l'on amenée à une vie bien remplie de mère de famille à la maison. En continuité avec les choix qu'elle a faits au cours de sa vie, elle affirme que c'est elle qui a gardé le trésor familial, se référant à son lien privilégié avec ses trois enfants, que le père avait pour l'instant abandonnés sans scrupule. Elle ne se rendait pas justice en s'évaluant subitement selon des valeurs qui n'ont jamais été les siennes. Redirigeant sa colère vers l'ex-conjoint en fuite, elle conclut que ce départ parlait beaucoup plus de lui, de sa difficulté de vieillir et de sa tendance à fuir vers ce qui brille, dans le rêve et la superficialité. Elle a reconnu et apprécié la profondeur de son propre engagement et de son dévouement à sa famille.

***Vous pourrez trouver ces articles complets ou leurs résumés à partir de la base de données EBSCO. Abonnez-vous au [www.ordrepsy.qc.ca/bases](http://www.ordrepsy.qc.ca/bases).***

### Bibliographie

- Almeida, D. (2009). Is it true that people can have a midlife crisis, or is it a myth? *Scientific American Mind*, 20, 1, 70.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., et Brahler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, March 2010, 13, 1, 32-39.
- Degges-White, S. (2001). Midlife Transitions in Women: Cultural and Individual Factors. *Adultspan Journal*, 3, 1, 4-11.
- Freund, A. M., et Ritter, J. O. (2009). Midlife Crisis: A Debate. *Gerontology*, 55, 582-591.
- Lippert, L. (1997). Women at Midlife: Implications for Theories of Women's Adult Development. *Journal of Counseling & Development*, 76, Winter 1997, 16-22.
- Marano, E. (2011). Behold the midlife crisis. *Psychology Today*, January/February, 2011, 35.
- Thomas, E. et Neugebauer, R. (2009). Supporting women in mid-life. *Therapy Today*, 20, 6, 42.