

Dr Gilbert Tordjman

17

es espaces de la vie

33

ans

39

9-10

Dr Gilbert Tordjman

Les  
espaces de la vie

---

de dix-sept  
à  
trente-trois ans



8° R  
91661  
(1)

610

Nathan

DI - 28.08.1985 - 23263

DOCTEUR GILBERT TORDJMAN  
Médecin Attaché des Hôpitaux de Paris  
President of « The World Association for Sexology »

OUVRAGES PRÉCÉDEMMENT PUBLIÉS :

*Réalités et problèmes de la vie sexuelle* (Hachette)

*La maladie conjugale* (Denoël)

*Les racines du bonheur* (Denoël)



© Fernand Nathan, 1985.

## PRÉFACE

---

*Contrairement à l'opinion admise généralement, l'âge adulte ne constitue pas une période de stagnation. Tout comme l'adolescent, l'adulte continue de se transformer à travers une succession de périodes de stabilité, d'une durée de sept ans environ, suivies de phases critiques qui se situent approximativement à la fin de chaque décennie.*

*Les périodes de stabilité sont consacrées à la réalisation d'objectifs qui sont spécifiques à chacune des saisons de notre vie. Au cours des phases critiques, dont la durée varie entre trois et cinq ans, l'individu dresse l'inventaire de son acquis et fait le point avec lui-même. Il se remet en question, réévalue ses objectifs et s'interroge sur le sens de sa vie.*

*Chaque phase de transition, plus ou moins douloureuse, se propose deux objectifs : reconsidérer l'ancienne structure de vie et promouvoir, si possible, de nouveaux choix.*

*Il y a deux mille cinq cents ans, le Talmud avait pressenti, tout comme Confucius et comme Solon, le rythme cyclique des saisons de notre vie. Ce n'est qu'à trente ans que l'homme commence à poser ses pieds sur la terre ferme du monde adulte. À quarante ans, il est à l'âge de la compréhension ; à cinquante, à celui du conseil. Mais l'homme n'entre réellement dans le domaine de la sagesse qu'à soixante ans.*

*Les saisons de la vie peuvent se subdiviser, à notre avis, en trois phases essentielles :*

*1. Les années d'apprentissage, qui s'étendent approximativement de dix-sept à trente-trois ans ;*

2. Les années de réalisation, de trente-trois à cinquante-quatre ans ;

3. Les années de réflexion, qui débutent avec la crise de la cinquantaine.

Le présent volume, qui constitue le premier tome d'une trilogie, se propose de traiter les années d'apprentissage, le temps nécessaire pour nous trouver.

Lancé vers dix-sept ans dans le monde des adultes, le jeune apprenti vise, au fil des années qui vont jusqu'à trente-trois ans environ, trois objectifs essentiels : couper le cordon ombilical avec son milieu familial ; nouer des relations adultes avec des hommes et des femmes de diverses conditions ; et, surtout, donner un début de réalisation à deux de ses rêves : développer une relation privilégiée sur le plan affectif et sexuel, et attribuer une première forme à ses rêves d'avenir professionnel.

Nous nous sommes attaché à suivre les chemins semés d'embûches de cette phase d'apprentissage, sans doute l'une des plus pénibles de notre vie. Nous avons tenté de débusquer les difficultés que suscitent l'envol du nid familial, le choix de la carrière, l'élection des premiers partenaires sexuels, la lune de miel, la cohabitation pré-nuptiale, le mariage, la grossesse, la naissance de l'enfant. En un mot, nous nous sommes penché sur les deux apprentissages essentiels qui caractérisent cette phase : l'apprentissage de l'intimité affective et sexuelle, et celui de la profession.

Compte tenu de l'importance cruciale de tels objectifs, on ne peut s'empêcher de s'étonner que la nature ait si mal fait les choses. Il nous faut en principe choisir un partenaire et une profession qui engagent notre vie avant de savoir exactement ce que nous cherchons, ce que nous voulons faire, et comment y parvenir. À travers des biographies, à travers une enquête personnelle portant sur plus de cinq cents individus de différents âges et de classes sociales diverses (enquête dont nous publions la teneur à la fin de cet ouvrage), nous avons cherché à déjouer l'aspect irrationnel et complexe qui accable les processus de développement chez l'homme et chez la femme adultes.

La prévisibilité de certains obstacles — notamment les difficultés sexuelles, auxquelles nous avons accordé une large place — favorise en bien des cas l'épanouissement personnel de l'individu et son adaptation au monde extérieur.

Combien de gens restent persuadés qu'une fois bien adaptés à leur profession et à leur vie familiale ils ne devraient jamais plus éprouver de stress ni de déséquilibre. Et, si cela se présente, ils se croient névrosés, fous, malades. Il est bon de souligner que personne n'échappe, dans les périodes transitionnelles de sa vie, à une certaine dose d'angoisse, d'insatisfaction et de doute.

---

PREMIÈRE PARTIE

# Le cycle de vie de l'adulte

---



---

## CHAPITRE I

# LE CYCLE DE LA VIE <sup>1</sup>

---

Les peuples, comme les individus, sont lancés dans l'étrange aventure du temps. À travers un cheminement pétri de souffrances, de déconvenues et de crises bien plus qu'à travers une sagesse statique, ils contribuent à l'enfantement d'un monde imprévisible.

Christophe Colomb affrète ses caravelles pour raccourcir la route des épices et découvre l'Amérique. Il n'en va pas autrement pour les peuples. Avec Élie Faure, « je songe aux cités grecques en guerre perpétuelle pour la conquête, en somme imprévue d'elles-mêmes, et imprévisible, de la méthode occidentale... Je songe aux pauvres gens des catacombes se hissant lentement des ténèbres à travers les supplices pour saisir l'univers spirituel et construire avec leur misère un univers temporel qui n'était pas de leur monde. Je songe aux hommes de la Renaissance engagés sur tant de chemins de la terre, de la mer, du ciel même, soit interdits par le bourreau, soit occupés par le pillard et le pirate, pour conquérir la

1. Nous tenons à préciser que tous les prénoms cités en exemple dans nos observations personnelles ont été modifiés et que tout rapprochement avec des personnes existantes serait fortuit.

connaissance au-delà des horizons et des nuages, ou dans la chair palpitante et les cadavres décomposés. »

Il faut toujours payer le prix de nos transformations, de nos progrès, de nos ascensions, mais aussi de nos déchéances. Les peuples s'en acquittent au prix de guerres, de pillages, de bûchers, d'esclavages ou de crises économiques ; l'individu, au prix de phases de transition, de zones de rupture, de mues, de sauts dans l'inconnu, de rythmes modifiés, de discontinuités, au cours desquels il tente, tels le homard et le serpent, de se débarrasser de son enveloppe ancienne. Ce qui ne saurait s'effectuer sans vulnérabilité, sans cris ni larmes ; et sur son visage et son corps s'inscrivent les lumières et les ombres de cette métamorphose qui peut le rendre méconnaissable.

« Je retrouvai là, nous dit Proust, un de mes anciens camarades que pendant dix ans j'avais vu presque tous les jours [...]. Mais quelle surprise pour moi ! Cette voix semblait émise par un phonographe perfectionné, car, si c'était celle de mon ami, elle sortait d'un gros bonhomme grisonnant que je ne connaissais pas [...]. Pourtant, je savais que c'était lui [...] Lui-même me déclara que je n'avais pas changé et je compris qu'il ne se croyait pas changé. Alors, je le regardai mieux. Et, en somme, sauf qu'il avait tellement grossi, il avait gardé bien des choses d'autrefois [...] Il avait dans sa jeunesse des yeux bleus, toujours riants, perpétuellement mobiles, en quête évidemment de quelque chose [...] et qui devait être fort désintéressée, la Vérité sans doute, poursuivie en perpétuelle incertitude, avec une sorte de gaminerie [...] Or, devenu homme politique influent, capable, despotique, ces yeux bleus qui d'ailleurs n'avaient pas trouvé ce qu'ils cherchaient, s'étaient immobilisés... Aussi l'expression de gaieté, d'abandon, d'innocence s'était-elle changée en une expression de ruse et de dissimulation. Décidément, il me semblait que c'était quelqu'un d'autre quand tout d'un coup j'entendis [...] son rire, son fou rire d'autrefois, celui qui allait avec la perpétuelle mobilité gaie du regard. »

À qui n'est-il arrivé de faire une expérience similaire avec un parent, une connaissance, un ancien flirt, un acteur de

cinéma ? Quelle distance entre le jeune premier fringant et désinvolte de *la Bandera* et le Gabin mûri, vieilli, usé, du *Grisbi* ! Et, pourtant, que de ressemblances aussi !

Quoi de plus différent que les portraits de Gérard de Nerval aux divers âges de sa vie ? En 1831, à vingt-trois ans, il apparaît sur le médaillon de bronze de Jehan Duseigneur, comme un dieu romantique, mince, le regard pénétrant, la mèche blonde en bataille. Quelque vingt ans plus tard, il est, comme l'écrit Albert Seguin, « ce visage de la photo de Nadar qui est sans doute le portrait le plus révélateur d'un homme que la chambre noire ait jamais emprisonné dans sa nuit. Il reste que Nerval, c'est ce visage-là, ce regard intelligent, un peu inquiet, surtout bon et humble. C'est ce collier de barbe mal soignée, cette calvitie si peu ressemblante aux crânes chauves de la bourgeoisie Louis-Philippe, cette pauvreté si digne et cependant offerte si simplement aux regards de qui veut la voir. Ce sont ces mains encore, oisives et lasses, posées sur les vieux genoux du vagabond, de ces mains dont on dit que l'ouvrier au repos ne sait que faire. » Nerval annotera cette photo de sa propre main et refusera de s'y reconnaître. « Je suis l'autre », écrit-il. Et, certes, il n'est pas seulement le personnage que ce portrait a figé ; il est aussi toute une succession de disponibilités, d'attitudes, de combats, de succès et de défaites, autant de jalons ponctuant le cycle de sa vie.

Les existences antérieures ne sont pas exclusivement du domaine de la métempsychose, elles appartiennent aussi à la biographie. Ce qui implique l'existence d'étapes critiques et de saisons diverses dans le cours de notre vie.

Nerval ne s'y est pas trompé lorsqu'il écrit : « Du moment que j'avais cru saisir la série de toutes mes existences antérieures, il ne m'en coûtait pas plus d'avoir été prince, roi mage, génie, et même Dieu, la chaîne était brisée et marquait les heures pour les minutes. »

L'alternance et l'oscillation perpétuelles d'une personnalité supposée à l'autre constituent un thème fondamental dans l'œuvre de Nerval. Cela dénote moins l'expression d'un conflit intérieur réactivé par une personnalité cyclothymique, qu'une interrogation douloureuse sur une identité mouvante au fil du temps, et qui pourtant demeure la même.

Plus sensible que quiconque aux mutations qui le conduisent du monde des jeunes filles en fleurs à *la Bohème galante*, du *Voyage d'Allemagne* au *Voyage en Orient*, de ses travaux harassants de journaliste laborieux à la maison de santé du Dr Blanche, de l'exaltation au rêve, et du rêve à la folie, Nerval s'efforce désespérément de retrouver dans ce flux mouvant, que seul le temps pourrait abolir, le permanent et l'identique au fond de lui-même.

« Quant à mes dix ans d'intervalle, écrit-il après son retour d'Orient, ils sont perdus ; et pourtant je me sens le même... Qu'y a-t-il donc de changé ? Rien, ma foi, rien du tout, rien je crois. »

### *Peut-on changer à l'âge adulte ?*

La controverse ouverte depuis des millénaires est loin d'être close aujourd'hui. L'enfant et l'adolescent, c'est une évidence, subissent de profondes mutations, tant sur le plan biologique que sur le plan de l'intelligence, de l'affectivité, du caractère. Freud fut le premier qui, en dépit des résistances du monde civilisé, dégagea l'enfant de la pensée stérile et statique tendant à le réduire à l'état d'adulte en miniature. Toutefois, il accrédita l'idée que les jeux étaient faits dès l'âge de cinq ans. Nul ne doute aujourd'hui que l'adolescence représente une période cruciale de croissance physique et psychique. Mais, pour ce qui est de la phase adulte, on s'interroge toujours pour savoir si elle constitue une étape terminale, un état figé, comme l'étymologie du terme « adulte » semble devoir le suggérer.

S'inspirant des dogmes chrétiens, la civilisation occidentale continue de trouver commode que le monde soit régi par un adulte, rationnel, adapté, achevé, ayant terminé son cycle de mutations. C'est plus rassurant. Et de fait, jusqu'à très récemment, l'« état adulte » n'avait fait l'objet d'aucune conceptualisation cohérente. Il était communément admis qu'après l'âge de vingt ans, l'adolescent ayant déjà conquis son autonomie, si tant est qu'il dût la conquérir un jour, l'individu ne subissait plus aucun changement fondamental. Mais vivre autonome au sein d'une famille puissante, prête à

intervenir à la moindre défaillance, implique-t-il le même processus d'adaptation que de conserver son indépendance vis-à-vis des pressions de toute sorte — pressions du conjoint, des enfants, de l'employeur, de l'environnement ?

Qu'en est-il exactement ?

William James professait, en 1887, que chez la plupart des individus le caractère durcissait comme du plâtre à partir de trente ans, mais ne mollissait plus. Depuis les années 1960, les adeptes de l'immuabilité de l'adulte étayaient leurs certitudes sur des enquêtes et des tests apparemment rigoureux, qui portent sur les différentes tranches de la vie : vingt ans, trente ans, quarante ans, etc. Paul Costa et Robert MacCrae, psychologues au centre de recherches de gérontologie de l'Institut national de Baltimore, concluent à une grande stabilité des tendances caractérielles relevées au sortir de l'adolescence. Les corrélations aux divers examens échelonnés dans le temps sont évidentes quant à l'introversion-l'extraversion, la confiance en soi, la loquacité, l'émotivité, la bonne humeur.

Mieux encore, les tendances névrotiques marquent une constance dans le temps, en ce qui concerne la dépression, l'anxiété, l'hostilité, les réactions impulsives. Selon Costa, les quelques changements enregistrés dans le temps ne représentent que des « adoucissements » qui ne sauraient transformer fondamentalement l'individu. Avec l'âge, l'impulsivité, l'agressivité sont susceptibles de s'émousser, l'intériorité de s'intensifier. Mais il ne s'agit que de changements au premier degré. Les névrosés sont toujours enclins à se plaindre, quel que soit leur âge. Seules les raisons varient avec le temps. Baudelaire, par exemple, se reconnaît très tôt maudit, comme enfant d'abord, plus tard comme poète. « Je crois, écrit-il, que ma vie a été damnée dès le commencement et qu'elle l'est pour toujours. » Et de fait, depuis le soir des secondes noces de sa mère, lorsqu'il jette par la fenêtre, du moins l'affirme-t-il, la clef de la chambre conjugale, la mort lui semble être le seul remède apte à le délivrer de ses misères. Il s'évertue à cultiver sa solitude et les conditions de

sa souffrance. Au collège, il se marginalise, comme il se singularisera plus tard, de façon préméditée, pour s'exclure de toute société : école, famille, métier, groupe politique. Ni l'art ni ses amours orageuses ne dissiperont jamais en lui ce sentiment d'incommunicabilité.

« Dans l'amour, comme dans presque toutes les affaires humaines, l'entente cordiale est le résultat d'un malentendu. Ce malentendu, c'est le plaisir. L'homme crie : " Oh ! mon ange ! " la femme roucoule : " Maman ! Maman ! " Et les deux imbéciles sont persuadés qu'ils pensent de concert. Le gouffre infranchissable qui fait l'incommunicabilité reste infranchi. »

Jusque dans ses dernières années, tous les actes et même toutes les velléités du poète ne traduisent qu'une lassitude croissante. « Perdu dans ce vilain monde, coudoyé par les foules, je suis comme un homme lassé dont l'œil ne voit en arrière, dans les années profondes, que désabusement et amertume, et devant lui qu'un orage où rien de neuf n'est contenu, ni enseignement ni douleur. » À mesure que s'approchent la paralysie et la mort, le gouffre béant de son enfance s'approfondit, « non seulement le gouffre du sommeil mais le gouffre de l'action, du rêve, du souvenir, du désir, du regret, du remords [...] J'ai cultivé mon hystérie avec jouissance et terreur, maintenant j'ai toujours le vertige... ».

Ce goût névrotique du néant et de la solitude réapparaît régulièrement au cours de sa vie, identique à lui-même, même s'il est inspiré par une diversité de causes : gêne pécuniaire, amours déçues, échecs artistiques, réprobation publique, maladie. Il trouve son aboutissement en mars 1867 : frappé d'hémiplégie droite et d'aphasie, dans l'incapacité de parler et d'écrire, Baudelaire est désormais emmuré vivant dans son incommunicabilité.

D'autres individus illustreront cette immuabilité de certains aspects de la personnalité par leur art de vivre. Sitôt son adolescence franchie, Stendhal affirme une identité de goûts, de principes et d'objectifs qui ne varieront pratiquement plus tout au long de sa vie. Épicurien, dilettante, nonchalant, tant qu'on voudra, mais au départ même de sa vie il se veut avant

tout écrivain. Dès 1803, à l'âge de vingt ans, il pose son objectif et les moyens de l'atteindre. « Quel est mon but ? D'être le plus grand poète possible. Pour cela, il me faut connaître parfaitement l'homme. Le style n'est que la seconde partie du poète. » Il sera enclin à développer, à mûrir, à perfectionner ses perspectives et ses outils, mais il n'en changera jamais. Cette identité caractérielle confère à la vie de Stendhal une plénitude et une cohésion dont les péripéties de son existence ne constituent pas toujours le reflet : physique gâté par l'embonpoint et la calvitie, vérole, fiascos amoureux, adolescence pauvre, ambitions déçues, maladie... Mais il se tiendra contre vents et marées à la poursuite du bonheur, qu'il définit « comme une longue habitude de raisonner juste ». Vingt ans plus tard, ses principes sont demeurés inchangés : « Je réduis donc toute la philosophie à ne pas se méprendre sur les motifs des actions des hommes et à ne pas nous tromper dans nos raisonnements ou dans l'art de marcher au bonheur. » Mieux encore, Stendhal a conscience de cette identité caractérielle à travers le temps : « Toutes les pages de la vie d'un être froid sont les mêmes ; prenez-le aujourd'hui, prenez-le hier, c'est la même main de bois. »

Les individus masochistes dont la tendance est de gémir depuis leur enfance ne cessent jamais de se plaindre : leurs accrocs professionnels, les attitudes négatives de leurs relations, leurs déceptions amoureuses, le vieillissement, la solitude, la maladie alimentent au cours du temps leurs indispensables alibis. Les causes varient mais la structure persiste.

### *Les grandes discontinuités de la vie*

Et, pourtant, l'observation la plus élémentaire suffirait à convaincre que l'adulte n'est pas un être immuable dans ses pensées, dans ses attitudes, dans ses comportements et dans ses jugements de valeur, sans parler bien entendu de son apparence extérieure. Qu'y a-t-il de commun entre le jeune Néron débordant d'amour filial et celui qui, quelques années plus tard, ordonnera la mort de sa mère, Agrippine ? Qu'y a-t-il de commun entre l'esprit du jeune Freud qui s'adonne en 1876 à Trieste à de premières recherches sur les glandes

sexuelles des anguilles et celui du Freud qui publie en 1905 *Trois Essais sur la sexualité* et le *Mot d'esprit dans ses rapports avec l'inconscient*? Qu'y a-t-il de commun entre le jeune Augustin, païen et libertin, et le saint Augustin d'après sa conversion? Rien, ou presque rien. Nous pourrions multiplier les exemples à l'infini. Que de chemin parcouru entre le Tolstoï humanitaire, distribuant sa terre aux serfs, et le jeune propriétaire terrien, fringant officier, de sa prime jeunesse!

De même qu'au cours de l'enfance et de l'adolescence, le temps imprime tout au long de l'âge adulte un remodelage de la personnalité. Sans doute, certains traits physiques et caractériels inscrits depuis nos jeunes années se révèlent être comme un socle de stabilité qui défie le temps. Des tendances à l'introversiion, à l'angoisse, à la dépression, constituent une toile de fond peu susceptible de se mouvoir. Mais l'aptitude à communiquer, à convaincre, à se contrôler, la compétence, l'art d'aimer, le sentiment de sa propre estime, la hiérarchie des urgences et des valeurs, et par conséquent les objectifs et le sens de la vie, subissent d'indiscutables fluctuations. Aujourd'hui plus qu'hier, la vie de l'homme connaît de grandes discontinuités. Et ces discontinuités apparaissent à l'évidence dès lors que l'individu est confronté à la certitude de sa mort. Le temps devient désormais un partenaire à part entière, et le compte à rebours a commencé.

Nous sommes donc à la fois stabilité et changement. Comme l'exprime Orville Brim: « L'homme est sous-tendu non seulement par un puissant instinct qui le conduit à maintenir le sens de son identité, qui apaise la peur d'un changement trop rapide ou d'une transformation imposée, mais encore par le désir de se tourner vers l'avenir en se dépassant. » Certes, Stendhal n'a jamais varié dans son désir d'écrire. Mais une telle exigence l'incite, vis-à-vis de ses contemporains et de la postérité, à parfaire son écriture, à approfondir sa connaissance des autres et de lui-même. La vie de Stendhal s'est déroulée comme un perpétuel entraînement à exister, à écrire, à tendre vers le bonheur. Il n'a jamais cessé de modifier, d'accroître ou de réduire ce qu'il y avait de « pas assez » ou de « trop ».

De nos jours, l'éclosion de milliers de groupes recourant aux thérapies psychocorporelles, à la méditation transcendante, aux philosophies orientales ou autres, reflète cette volonté de changement individuel.

Oui, nous sommes bien à la fois stabilité et changement, comme en témoigne le texte de Proust dont nous avons déjà plus haut goûté la perspicacité : « Il avait, nous dit-il, parlant de cet ami retrouvé après dix ans, gardé bien des choses d'autrefois, [et notamment] son rire, son fou rire, celui qui allait avec la perpétuelle mobilité gaie du regard ».

Comme l'ont bien exprimé les analystes transactionnels, il y a toujours en cet Adulte en devenir l'Enfant que nous avons été autrefois et dont l'essentiel est programmé dès l'âge de six ans. Et c'est cet Enfant qui continue de gérer nos émotions, nos désirs, notre curiosité, notre pensée magique. Ce rire qui fuse soudain d'une personnalité méconnaissable et que nous reconnaissons à cinquante ans d'intervalle est comme le gage d'une identité qui demeure immuable.

Mais cet homme ne s'est pas moins modifié : « L'expression de gaieté, d'abandon, d'innocence s'était changée en une expression de ruse et de dissimulation. » L'Adulte, au sens transactionnel du terme, et sans doute le Parent avaient subi la transformation du temps. L'Adulte, qui négocie les transactions entre le monde de nos désirs et celui des réalités souvent difficiles sinon douloureuses, et le Parent, qui représente l'ensemble des valeurs, des normes, des interdits, transmis non seulement par la famille, la religion, la société, mais aussi par toutes les images parentales qui jalonnent notre vie, connaissent d'inévitables variations et parfois de véritables révolutions.

Ce sont eux, l'Adulte et le Parent, qui sont les principaux responsables du changement. Et ce changement est du type 2, selon la nomenclature de Watzlavik, c'est-à-dire qu'il n'est pas seulement une modification d'attitude dans une structure comportementale donnée, mais bien un passage d'un domaine comportemental à un autre. Il ne s'agit plus dès lors pour l'individu d'accélérer ou de ralentir en appuyant ou en relâchant l'accélérateur, mais bien de chan-

ger carrément de vitesse dans le rythme de son flux vital. Mais un tel changement ne se situe pas dans la seule personnalité de l'individu, laquelle ne se définit d'ailleurs pas par rapport au Moi mais par rapport à l'Autre. On ne saurait la considérer en dehors de ce rapport, ni en dehors du contexte culturel d'une époque.

*La rivalité, Moi, l'Autre et les Autres...*

La présence d'autrui pose problème. Même si notre supériorité nous semble évidente, il nous faut nous la prouver à nous-même. Qu'il s'agisse de générosité de cœur, de force physique, d'agilité de l'esprit ou d'attraction sexuelle, la rivalité s'inscrit toujours en filigrane dans nos relations interpersonnelles. Elle n'est jamais autant présente qu'aux périodes critiques de notre vie, où nous lançons un nouveau défi à l'Autre ou à nous-même, avec comme enjeu le gain ou la perte de notre propre estime. Ce combat est d'importance ; dans tous les domaines, l'individu ne peut être conforté dans le sentiment de sa propre valeur que par l'hommage de l'Autre.

Dostoïevski illustre remarquablement cette assertion dans *l'Éternel Mari*. Dans ce roman, que René Girard<sup>1</sup> analyse avec subtilité, l'épouse du protagoniste est morte, l'objet de désir a donc disparu, mais l'amant de la défunte est bien présent, et ce rival devient aux yeux du mari trompé le symbole de la séduction et du donjuanisme. « C'est cette essence, écrit Girard, que le mari trompé cherche à s'approprier en se faisant le compagnon, l'émule, l'imitateur de son rival triomphant [...] Le masochiste ne peut retrouver sa propre estime que par une victoire éclatante sur l'être qui l'a offensé ; mais cet être acquiert à ses yeux des dimensions si fabuleuses qu'il paraît également seul capable de procurer cette victoire [...] L'offensé est condamné à errer sans cesse autour de l'offenseur, à reproduire les conditions de l'offense et à se faire offenser de nouveau. » Dans *l'Éternel Mari*, ce caractère

1. *Critiques dans un souterrain*. L'Age d'Homme, 1976.

répétitif est souligné. Le héros décide de se remarier, mais il a besoin de faire sanctionner son choix par son rival. Il n'a de cesse qu'il ne l'emmène chez son élue, et, bien entendu, il est une fois encore supplanté par lui. Nulle inconscience de sa part, mais plutôt une nécessité de défier son vainqueur en un nouveau combat, à partir duquel il espère pouvoir dissiper le sentiment de son impuissance sexuelle et de son inaptitude à plaire.

En frayant avec l'Autre, même au prix de combats désespérés, l'individu apprend à changer. L'apprentissage de la relation affective et sexuelle implique, par exemple, que l'on apprenne à dissimuler son désir en présentant à l'autre l'image trompeuse d'un narcissisme qui se suffit à lui-même. L'Albertine de Proust, l'Odile de *Climats*, de Maurois, représentent « des êtres de fuite », vaporeux et incontrôlables, qui contraignent leurs amants à se dévoiler et à laisser transparaître un désir exaspéré. L'amant malheureux qui se laisse fasciner par son élue perd la maîtrise du jeu et finit par tout perdre justement parce qu'il redoute de perdre.

Est-il vraiment possible de faire l'apprentissage de la maîtrise de soi ? Au fil du temps et des crises qui jalonnent notre vie, l'expérience démontre que le problème n'est pas là. La victoire n'échoit jamais complètement ni au Moi ni à l'Autre. Elle est perpétuellement débattue entre le Moi, et les Autres. Tour à tour, cette confrontation nous confirme dans l'illusion de notre supériorité ou de notre insuffisance, nous précipitant en alternance dans l'exaltation ou dans le désespoir. Ce qui importe, c'est le combat qui nous met en présence de l'Autre, et des Autres. Ce combat peut contribuer à développer des aptitudes, des stratégies, des résistances, qui finissent par modifier notre personnalité. Il est surtout susceptible de conférer, à partir d'une prise de conscience de virtualités qui existaient en potentiel depuis notre adolescence, un sens nouveau et une structure nouvelle à nos ambitions professionnelles, à nos œuvres, à nos aspirations artistiques, à nos relations affectives et sexuelles.

Ainsi Dostoïevski, à travers le cheminement de son œuvre, à travers ses succès mais davantage encore à travers ses échecs,

prend conscience de sa douloureuse dualité. Il oscille sans cesse entre le lyrisme de ses rêves solitaires et la sordide réalité de l'École des ingénieurs militaires de Saint-Petersbourg.

### *La dualité souterraine*

Dans ses premières œuvres, Dostoïevski, comme l'écrit Girard, « se croit un », et ne se reconnaît que dans la partie idéale et sublime de sa personnalité, s'efforçant de faire passer cette moitié pour la totalité. Il est obligé de projeter la partie sordide, méprisable de lui-même, dans certains de ses personnages. « Dans les œuvres telles qu'*Humiliés et Offensés*, la division des personnes en bons et en méchants reflète la dualité souterraine [...] La différence entre " les bons et les méchants " est aussi radicale qu'abstraite. Théoriquement, aucune communication n'est possible entre ces deux moitiés [...] Masochisme et sadisme reflètent la nostalgie romantique de l'unité perdue, mais cette nostalgie est mêlée d'orgueil et engendre le désir. » Et ce désir nous enferme encore davantage dans le cercle vicieux qui perpétue l'orgueil et la fascination du rival, nous vouant à l'échec.

Dans ses ouvrages postérieurs aux *Mémoires dans un souterrain*, Dostoïevski prend conscience de cette dualité en lui-même. Désormais il peut nous la révéler au sein du même personnage : « Ce n'est pas l'impossible synthèse que nous présente l'écrivain, mais leur juxtaposition douloureuse au sein du même individu. Ces deux moitiés dominent alternativement la personnalité du malheureux héros. » La prise de conscience de cette dualité constitue l'enjeu de certaines phases critiques de notre vie. Nous y reviendrons. Notre intention était de souligner deux faits : cette prise de conscience, facteur déterminant de notre transformation, ne peut se produire qu'en frayant avec l'autre ; elle procède davantage de l'échec que du succès. Seul l'échec, en effet, révèle à l'orgueilleux ses lacunes, ses faiblesses et son propre néant, en un mot ce frère ennemi qu'il abrite en son sein. Il l'oblige à prendre conscience de la face obscure de sa personnalité, le contraignant à modifier ses relations avec lui-même et avec autrui. L'individu devient dès lors capable de moins

de complaisance orgueilleuse envers lui-même et de plus de tolérance envers l'autre, à partir du moment où s'opère un rapprochement de ses deux moitiés scindées. Que de chemin parcouru entre le Dostoïevski paradant comme un dieu dans les salons brillants de Saint-Petersbourg et le Dostoïevski mûri par ses années de bagne en Sibérie, conscient désormais de sa dualité.

Il est un troisième type de changement qui semble ne relever ni d'une transformation de la personnalité ni du mode de rapport que l'individu entretient avec l'autre. Il intervient chez nombre d'individus qui, de leur adolescence à leur vieillesse, ont parcouru tous les moments de la dialectique idéologique de leur époque.

S'est-on demandé pourquoi le jeune adulte, au sortir de l'adolescence, adhère si souvent aux causes idéologiques les plus extrêmes, de gauche ou de droite, les plus utopiques mais aussi les plus généreuses, pour terminer, dans la majorité des cas, dans la peau d'un vieux conservateur traditionaliste et blasé ?

A première vue, on pourrait soutenir que les jeunes, ayant moins à perdre, sont plus sensibles aux courants modernes de leur époque. Plus aventureux et moins craintifs, ils tentent d'imposer leurs nouvelles normes au niveau du langage, de la musique, de l'habillement, des comportements sexuels, à défaut de pouvoir agir sur la structure de la société elle-même. Plus tard, mieux nantis, insérés dans un noyau familial et un contexte professionnel, ils finissent par abandonner leurs pensées révolutionnaires et par retrouver leurs normes traditionnelles.

Bien souvent, cependant, les transformations idéologiques qui interviennent au cours des phases critiques de notre vie, et qui représentent pour certains de véritables conversions, se justifient moins par des raisons politiques que par des motivations personnelles. Dostoïevski affiche les opinions révolutionnaires qui le font condamner au bagne pendant quatre ans, non par authentique passion de la liberté mais parce qu'il est fasciné par son idole dont il épouse les idées, idole

qui l'aide en même temps à se débarrasser de l'emprise de son père. Par la suite, Dostoïevski, culpabilisé, revient aux valeurs paternelles, avant de se rendre compte que la révolte ne sert à rien « puisqu'elle est incapable de pousser le déracinement jusqu'au détachement ».

### *Les cycles de la vie*

Cela étant, l'observation la plus superficielle démontre que l'adulte, dans l'espèce humaine, ne cesse de subir des changements à la faveur de phases critiques que le médecin est peut-être mieux apte à appréhender que tout autre.

Comme tout être vivant, l'homme ne maintient son homéostasie apparente qu'à partir d'un équilibre instable. Il est des moments de son histoire personnelle où les déséquilibres se renforcent les uns les autres au point de se combiner pour produire les conditions d'une transformation révolutionnaire.

Des facteurs biologiques sont susceptibles de catalyser ces phases critiques : puberté, grossesse, accouchement, ménopause ou andropause. Mais les crises psychiques ne sont pas toujours contemporaines de ces discontinuités biologiques, tant s'en faut. Bien des difficultés qu'on dit propres à la puberté ou à la ménopause surviennent longtemps après le changement hormonal. Le psychisme n'est pas seulement, comme certains voudraient le faire accroire, une caisse de résonance pour les étapes biologiques de notre organisme. Mais ces étapes interviennent dans l'équilibre de notre économie générale en fonction de leur signification dans notre vie mentale.

Pour l'adolescente, l'acceptation ou le rejet des transformations pubertaires — galbe des seins, rondeur des hanches — dépend de son appréciation positive ou négative de la condition féminine. Le désir d'enfant ou de maternité dépend du vécu conjugal, du moins en partie. Et l'acceptation de la ménopause est liée à des conditions conjugales, familiales et socioculturelles complexes. En réalité, les phases critiques de la vie surgissent quand des événements extérieurs se conjuguent à des facteurs intérieurs au point de créer un équilibre instable.

Dans ces facteurs intérieurs il faut inclure les conflits noués le plus souvent dès l'enfance, qui, comme un aimant, mobilisent toute l'énergie du sujet dans l'espoir d'un dénouement. Chaque individu accède à ses années dites de maturité avec sa problématique et son scénario personnels. Un scénario, si l'on s'en remet à la définition d'Éric Berne, « est un plan de vie en marche, formé dans la première enfance sous la dépendance des parents. C'est une force psychologique qui pousse l'individu vers sa destinée au mépris de son propre combat ou de ce qu'il croit être sa volonté libre. »

Le complexe d'Œdipe, par exemple, n'est pas toujours résolu à l'adolescence. Il peut, comme chez Baudelaire, se perpétuer dans les années de maturité, au point d'organiser et de conditionner le comportement émotionnel. À chaque étape de la vie, certains processus inachevés de l'enfance risquent de pénétrer par effraction dans le champ de conscience de l'adulte. Cette intrusion, pour douloureuse qu'elle soit, peut être une source de progrès, dans la mesure où elle représente une tentative parfois ultime pour gommer l'ardoise du passé. Le plan familial, comme le plan conjugal, porteurs de nuages, de conflits et de déséquilibres auxquels nous avons consacré tout un ouvrage<sup>1</sup>, constituent donc autant de facteurs intérieurs susceptibles d'entraîner la crise.

À cet égard, il est d'une importance cruciale de reconnaître que les crises de la vie conjugale, voire du milieu familial, recourent étroitement les étapes critiques de la vie de l'individu, notamment à la trentaine, à la quarantaine, à la cinquantaine. Nous y reviendrons longuement.

Bien entendu, avec ses composantes d'ordre social, économique, politique, culturel, géographique, historique, l'environnement constitue une toile de fond, mouvante dans l'espace et dans le temps, qui remodèle les cycles de la vie. Les transformations survenues en Occident au cours des dernières décennies ont débouché sur la naissance d'une nouvelle génération, celle de la télévision, de la bombe nucléaire,

1. *Le Couple, réalités et problèmes*, Hachette, 1981.

de l'ordinateur et de la technologie. Et de même qu'à l'aube du *xx<sup>e</sup>* siècle la société industrielle avait créé de toutes pièces l'adolescence, de même la société postindustrielle crée aujourd'hui une nouvelle phase de transition entre l'adolescence et l'âge adulte.

Aussi bien la créativité et l'épanouissement que les conflits les plus destructeurs plongent leurs racines dans un ajustement plus ou moins équilibré de ces différentes composantes. Il serait utopique de croire que ces facteurs externes et internes se conjuguent toujours harmonieusement en vue d'accorder à l'homme le privilège de la santé, de l'équilibre affectif et sexuel, d'une intégration sociale et professionnelle réussie. Le plus souvent, l'homme, immergé dans des courants fluctuants, se trouve en équilibre instable. À des intervalles de temps que Levinson<sup>1</sup> estime être de l'ordre d'à peu près sept ans, il va tenter de mieux maîtriser ces remous, de les réévaluer et d'aplanir les dangers qui menacent sa santé physique, son équilibre mental, son intégration conjugale, sociale et professionnelle.

Jung<sup>2</sup>, familiarisé avec la mythologie solaire, a presst éntenti que chaque âge de la vie connaissait des problèmes qui lui étaient propres. Sa parabole de la course du soleil n'est pas une expression gratuite ; elle recouvre des vérités psychologiques : « Imaginez un soleil animé de sentiments humains et de la conscience momentanée de l'homme. Le matin, il naît de la mer nocturne de l'inconscient et regarde le vaste monde bigarré dont l'étendue s'élargit à mesure qu'il s'élève au firmament. À midi commence la descente, déterminant un renversement de toutes les valeurs et de tous les idéaux du matin. Le soleil devient inconséquent. On dirait qu'il rentre ses rayons. La lumière et la chaleur diminuent jusqu'à l'extinction définitive. »

L'idée de base pour Jung consiste en ce que chaque individu se trouve confronté, aux différentes étapes de sa vie, à

1. Levinson D. J., *The Seasons of a Man's Life*, Alfred A. Knopf, N. Y., 1978.

2. Jung C. G., *Problèmes de l'âme moderne*, Buchet-Chastel, 1960.

des problèmes et à des tâches spécifiques. Pour Jung, comme pour Erikson, ce processus ne se limite pas à l'enfance et à la puberté, mais se prolonge jusqu'à l'âge adulte.

Les exemples à l'appui foisonnent : un divorce, la perte d'un conjoint, la fin de l'expansion professionnelle, la vieillesse avec son cortège de décrépitudes, la contrainte imposée à une veuve âgée et infirme de quitter le logement où elle a vécu presque une vie durant, et nombre d'autres encore, constituent des étapes critiques. Mais des événements heureux en apparence — un déménagement pour un appartement plus spacieux, un accouchement, une promotion professionnelle — peuvent tout aussi bien être une source de problèmes et de stress. « D'ailleurs, nous dit Jung, les grands problèmes de la vie ne sont jamais résolus définitivement. S'ils le paraissent quelquefois, c'est à notre détriment. *Leur sens et leur but ne semblent pas résider dans leur solution, mais dans l'activité que nous dépensons inlassablement à les résoudre.* Cela seul nous préserve de l'abrutissement et de la fossilisation. »

La vieille sagesse populaire selon laquelle des épreuves surmontées avec succès renforcent la capacité d'en affronter de nouvelles trouve sa confirmation dans l'expérience, tout au moins en ce qui concerne les pertes répétées de partenaire (Clayton, 1968).

### *Les crises cycliques*

Ces considérations générales et les enquêtes que nous avons effectuées nous conduisent à penser que tout individu est sujet à des crises cycliques, d'une durée de trois à cinq ans, qui se situent très approximativement autour de la vingtième année, puis aux environs de la trentaine, de la quarantaine et de la cinquantaine.

Elles succèdent à des périodes de stabilité relative, d'une durée de six à sept ans. Ces périodes stables se proposent comme objectifs des tâches spécifiques, tandis que les étapes de transition sont mises à profit pour réévaluer la situation, la consolider, ou tenter d'en modifier profondément les structures.

Les étapes de transition représentent des phases critiques

dans la mesure où l'individu est appelé à négocier l'abandon d'anciennes habitudes professionnelles, relationnelles, affectives, sexuelles ou écologiques, en vue de mieux s'adapter à sa nouvelle situation. À ce propos il nous faut faire quelques observations :

LES ÉTAPES CRITIQUES PEUVENT REVÊTIR UNE EXPRESSION SOMATIQUE, ce qui permet de mieux en prendre conscience. Parmi les manifestations psychosomatiques les plus évidentes, il convient de souligner la fréquence des maux de tête, des tachycardies paroxystiques, des pincements au cœur, mais surtout des accès d'étouffement. Le patient est plongé dans une angoisse mortelle, et la famille qui appelle le médecin d'urgence est en proie à une inquiétude profonde. Ce que peut au mieux le praticien, c'est de replacer ces symptômes spectaculaires dans leur contexte de conflits familiaux, de crises conjugales ou de problèmes professionnels.

Ailleurs, il s'agit de manifestations moins spécifiques qui évoluent sourdement, prenant la forme d'une anxiété ouverte ou occultée, d'une hypersensibilité à des stress véniels, de sautes d'humeur à prédominance dépressive ou de difficultés à trouver le sommeil. Le signal susceptible de déclencher de telles manifestations est multiforme : il peut se présenter comme une blessure d'amour-propre infligée par un collègue de travail, ou la mort d'un animal domestique, ou une rupture affective, ou encore une intervention chirurgicale bénigne. Mais ce signal ne représente que la partie émergée de l'iceberg. Il recouvre le plus souvent des déséquilibres plus profonds dérivant de la solitude, de l'incommunicabilité, de situations de détresse affective ou matérielle.

À la cinquantaine, il n'est pas rare que l'étape critique se signale à l'attention par des manifestations hypocondriaques, un syndrome dépressif ou une grande fatigue, troubles qui, de toute évidence, ne sont pas liés à des atteintes organiques. Les tentatives de suicide ont presque toujours comme motivation, chez la femme, la perte d'un partenaire, ou la crainte de le perdre, ou bien la mélancolie découlant d'une vie conju-

gale morose. Toutefois, elles s'observent plus volontiers vers la trentaine. Chez l'homme, en revanche, elles prédominent après la cinquantaine, et prennent pour prétexte la solitude, la maladie ou la décrépitude.

Mais, bien souvent aussi, ces étapes critiques ne sont pas conscientes. « Au lieu d'être exposé à des bêtes sauvages, à des eaux débordantes, à des montagnes qui s'écroulent, l'homme d'aujourd'hui, nous dit Jung<sup>1</sup>, est menacé par les puissances élémentaires de la Psyché. Or, le psychique ne s'identifie que pour une très faible part à la conscience. Il est, dans sa partie de beaucoup la plus importante, un fait inconscient, dur et pesant comme du granit, immobile et inaccessible, et à tout instant, dès que des lois inconnues l'exigent, il peut se précipiter sur nous. » L'homme ne peut alors que constater rétrospectivement la révolution dont il est l'objet.

LES PHASES CRITIQUES DE TRANSITION, où se mêlent l'ancien et le nouveau, le gain et la perte, la souffrance et l'exaltation, le succès et l'échec, aboutissent à l'émergence d'une nouvelle personnalité. Et ces changements qui surviennent à l'âge adulte sont comparables, tout en étant moins spectaculaires, à ceux que l'on observe dans l'enfance et à l'adolescence.

Il s'agit, comme nous l'avons souligné, d'un changement du type 2, dans la mesure où il n'implique pas seulement une accentuation ou un affaiblissement de certaines caractéristiques antérieures, mais bien un saut qualitatif dans l'organisation de la personnalité.

Toutes les phases de transition ne sont pas obligatoirement des périodes d'achèvement ou d'accomplissement. Et, par ailleurs, ces étapes ne sont pas toutes forcément vécues comme des crises. Toutefois, des décompensations et des déséquilibres surviennent volontiers dans ces zones de discontinuité, voire de rupture, où l'individu se voit contraint de négocier des sentiments conflictuels d'angoisse et de culpabilité qui ne manquent pas d'affleurer.

1. *Op. cit.*

L'aboutissement de la phase de transition devrait être l'acquisition d'une nouvelle structure psychique. Dans l'enfance, la résolution du conflit œdipien débouche sur la formation du Surmoi, c'est-à-dire sur l'acquisition d'un nouveau système de valeurs morales. L'adolescence s'achève, ou devrait s'achever, par l'accès à une identité du Moi dans ses triples composantes : personnelle, sexuée, socioculturelle. Les phases de transition de l'âge adulte développent et affirment certaines composantes plus différenciées de cette identité, notamment des identités de rôles affectifs, sexuels, culturels, écologiques et socioprofessionnels. Cependant, de telles mutations nécessaires n'impliquent pas l'absence de tout fil conducteur. Nous avons été frappé au contraire, en étudiant les biographies de nombreux hommes remarquables, par le fait qu'il existait tout au long du déroulement de leur existence une cohérence interne, un principe d'orientation et de direction, une « petite musique », identique et reconnaissable, malgré des orchestrations différentes.

Seules les vies ratées semblent manquer de ce principe de cohésion. Celui-ci peut, il est vrai, ne pas être manifeste dans les premières phases de la vie et ne transparaître que plus tard. Longtemps on se méprit sur la véritable valeur et sur le sens de la vie de Proust, en qui beaucoup ne voyaient qu'un snob.

LES FRONTIÈRES DE CES ÉTAPES CRITIQUES, il faut le souligner, NE PEUVENT ÊTRE QUE FLOUES. Elles sont moins déterminées par un temps chronologique rigoureux que par des facteurs biologiques, tels la puberté, la grossesse, la ménopause, éminemment variables dans le temps, et par des facteurs sociologiques et culturels qui n'affectent pas au même moment les individus appartenant à des classes sociales différentes.

Le premier emploi, la lune de miel, la cohabitation, la promotion dans la carrière, la retraite, le veuvage ne sont pas vécus de façon identique par le cadre, l'ouvrier, le biologiste, le romancier, l'homme ou la femme. Pas plus que la peur de la dépendance financière ou les premiers signes de vieillissement. À cet égard, le niveau de maturité de l'individu, sa

structure de personnalité, sa tolérance à la frustration représentent des variables aussi déterminantes dans la façon de réagir que les facteurs d'environnement. Notamment, il semble bien, comme le soutient Gail Sheehy<sup>1</sup>, que les rythmes de développement ne sont pas pareils chez l'homme et chez la femme. Les phases critiques surviennent souvent à des âges différents, ce qui accroît encore la vulnérabilité du couple. De vingt à trente ans, l'homme se lance à la conquête du monde extérieur, tandis que la femme semble marquer une pause. À la quarantaine, l'homme connaît une phase dépressive qui le fait douter de lui-même. La femme, au contraire, déborde d'ambitions et d'activités. Peut-être est-ce dû au fait que l'homme et la femme tendent à réagir différemment aux frustrations inhérentes à toute vie humaine : la femme pallie le manque par la recherche d'un complément ; l'homme s'évertue à mettre en valeur son propre personnage.

Quoi qu'il en soit, l'irrégularité des rythmes de développement humain explique l'intrication des différentes étapes. Chez chaque individu, on note la persistance d'éléments provenant des étapes précédentes. Si bien que nul ne peut prétendre ne relever que d'une seule phase du cycle de développement dans tous ses comportements et à tous les moments. Aucun conflit ne saurait être prétendument résolu définitivement, aucun problème antérieur ne peut être complètement dépassé. Cependant, en interrogeant, au cours de notre pratique médicale, les patients sur les raisons qui les poussaient à consulter, il nous est apparu que leurs motivations étaient souvent corrélées avec les objectifs de leur cycle de vie.

L'adolescent est avant tout préoccupé de modifier la structure de ses relations avec ses parents. Entre vingt et trente ans, l'individu est avant tout soucieux de ses choix professionnels et de ses aptitudes à assumer ou non ses rôles de partenaire sexuel, de conjoint, ou de parent.

Aux alentours de la trentaine, le consultant est volontiers enlisé dans des problèmes existentiels, vagues et diffus, qui

1. *Passages*, Belfond, 1977.

traduisent un sentiment d'incomplétude et d'insatisfaction. Le sujet de quarante ans éprouve le sentiment angoissant du temps qui passe et le besoin urgent d'établir un premier bilan de ses réalisations.

Ce n'est donc pas seulement par souci de schématisation que, nous fondant sur nos propres enquêtes et sur celles de Levinson<sup>1</sup>, nous situerons avec une relative exactitude les différentes phases du cycle de la vie.

### *Les trois phases essentielles du cycle de la vie*

Ce sont les années d'apprentissage, les années de réalisation et les années de réflexion.

Aucune de ces phases n'est homogène, et chacune comprend plusieurs sous-étapes que nous allons schématiser pour les besoins de notre exposé.

#### 1. LES ANNÉES D'APPRENTISSAGE

Elles s'échelonnent approximativement de dix-sept à trente-trois ans et aboutissent à l'édification d'une première structure de vie.

Elles se subdivisent en trois étapes : la postadolescence, le noviciat et la crise de la trentaine.

##### — *La postadolescence, ou l'étape de prime jeunesse.*

Elle commence à dix-sept ans et se termine vers vingt-deux ans. Cette étape constitue une phase de transition entre l'adolescence et l'entrée dans le monde adulte. Elle se propose deux tâches essentielles :

- modifier les structures des relations existantes avec les personnes, les groupes et les institutions de l'environnement. C'est là que se situent les premières tentatives pour couper le cordon ombilical familial ;

- faire ses premiers pas dans le monde adulte pour y consolider son identité, explorer ses possibilités, orienter ses premiers choix.

Comme dans toute phase transitionnelle, le premier objectif implique un processus de séparation, le second un processus d'initiation.

1. *Op. cit.*

— *Le noviciat.*

Il s'étend approximativement entre vingt-deux et vingt-huit ans. Cette étape constitue véritablement les années d'apprentissage au monde adulte. Se distanciant de plus en plus de son milieu familial, le jeune adulte s'efforce de découvrir et d'imposer son propre style de vie, à travers un choix d'occupations, plus ou moins heureux, plus ou moins provisoire, à travers un choix de communication à un niveau d'intimité modulée.

Cette première structure de vie n'aboutit en général qu'à des options provisoires. Il s'agit d'éviter les engouements irréfléchis tout en se procurant un large éventail de possibilités.

Les deux objectifs de cette phase sont apparemment contradictoires : l'un oblige à l'aventure, l'autre tend à créer un point d'ancrage dans le monde des adultes. Le jeune adulte oscille donc entre les pôles de l'exploration aventureuse et de la sécurité, penchant tantôt vers l'un, tantôt vers l'autre. S'il est trop attiré par le premier, il risque de ne jamais planter ses racines ; s'il tend vers le second, il peut se compromettre prématurément dans une structure non adaptée.

— *La crise de la trentaine.*

Elle offre l'occasion de remettre en question cette première structure de vie. L'individu perçoit un premier avertissement. Une voix intériorisée lui souffle : « Tu commences à prendre de la bouteille, si tu dois changer quelque chose à ta vie, c'est maintenant qu'il faut le faire, car bientôt il sera trop tard. » C'est le moment où l'homme, comme la femme, réévalue ses objectifs et le sens de sa vie. Qui est-il et que veut-il être vraiment ? Telle est la question.

Cette crise se déroule en douceur pour certains. Il s'agit moins de bouleverser les fondements du passé que d'apporter quelques modifications à la construction. Il s'agit moins de révolution que de réforme, au point que cette mini-crise risque de passer inaperçue.

Le plus souvent, cette période de transition constitue une véritable étape critique tant pour l'homme que pour la femme. Elle est l'occasion d'évaluer des événements biologi-

ques et sociologiques importants comme le mariage, l'orientation définitive de la carrière, la grossesse, l'accouchement, le post-partum.

Certains, confrontés à une situation chaotique intolérable qui constitue une menace pour leur avenir, prennent le risque d'une révolution : d'une chiquenaude, ils jettent à bas l'édifice antérieur, remettant en question leur mode de vie à travers le rejet de la profession, du partenaire, des enfants.

D'autres traversent une crise plus modérée, mais non moins réelle, s'efforçant d'adapter leurs anciennes structures à un nouveau style de vie. C'est l'étape des choix cruciaux, lourds de conséquences pour l'avenir. Adaptés à nos rêves et à nos aptitudes, ils ont toute chance de conduire à l'équilibre, au succès, voire au bonheur. Le prix risque d'être lourd à payer dans le cas contraire.

## 2. LES ANNÉES DE RÉALISATION

L'homme et la femme, installés dans le monde des adultes, modifient leur première structure de vie de façon à y intégrer la plénitude de leurs connaissances, de leurs aptitudes et de leurs compétences. Elle s'étend, *grosso modo*, de la crise de la trentaine à la crise de la cinquantaine.

L'homme a désormais un projet, au sens sartrien du terme, qu'il tente de traduire en action. Au cours de cette période, il se propose plusieurs objectifs :

- se réaliser dans toutes les composantes de sa personnalité, utiliser ses aptitudes au mieux de ses possibilités dans son travail, dans son milieu familial, dans ses liaisons amoureuses ; il s'agit d'approcher au mieux les idéaux de son adolescence et de sa jeunesse ;
- se faire une place au soleil au sein de la société ou de la communauté où il vit. L'individu tend à gravir cette échelle sociale en vue de s'affermir dans sa profession, sa notoriété, son pouvoir, sa créativité, ou dans ses revenus.

Son bien-être durant cette période dépend autant de cette reconnaissance extérieure que du sentiment de sa propre valeur. Ces deux critères fonctionnent souvent en osmose.

C'est la période du pouvoir, des récompenses, mais aussi

des responsabilités, obligeant à sacrifier un peu plus l'Enfant spontané qui est en nous.

D'importants changements concernant la vie sexuelle, affective et professionnelle surviennent habituellement pendant cette période. Ils sont freinés ou accélérés à l'occasion de deux crises transitionnelles essentielles : la crise de la quarantaine et celle de la cinquantaine.

— *La crise de la quarantaine*

Elle inaugure l'introduction d'un nouveau facteur dans l'équation personnelle, à savoir le temps, qui devient un partenaire à part entière. Le compte à rebours a désormais commencé. Plus que l'âge que nous avons, le temps qui nous reste devient le critère de notre évaluation.

Le bilan de notre vie s'éclaire à partir de cette perspective du temps qui fuit et de celui qui nous est encore imparti. Nous sommes au faite de la courbe de notre vie. Au pied de ce site panoramique s'étalent, tels les méandres d'un fleuve, notre passé, notre présent et notre avenir.

Qu'avons-nous fait de notre vie ? Nous sommes-nous réalisés comme nous le souhaitions à travers notre partenaire, nos enfants, notre travail, nos loisirs, nos créations ?

Certains, sur leur lancée, ne se posent même pas la question. Ils sont trop absorbés par leurs tâches pour s'inquiéter du sens et de la valeur de leur vie. La transition s'effectue pour eux apparemment sans encombre.

Pour d'autres, et ce sont les plus nombreux, cette étape transitionnelle est vécue comme une crise plus ou moins sévère. Le combat contre eux-mêmes et contre le monde extérieur risque d'atteindre un point de rupture. Il leur faut se remettre en question, changer de direction, prendre parfois des virages à 180°. Toutes les composantes négligées de leur personnalité tendent à s'exprimer pour déboucher sur une nouvelle structure de vie. C'est l'âge où Freud modifie le sens de ses recherches initiales. C'est le temps où nombre de femmes, insatisfaites de se voir cantonnées dans leurs travaux ménagers, reprennent leurs études ou trouvent un emploi à l'extérieur.

Quand cette crise se dénoue favorablement, l'individu cerne mieux ses objectifs et peut accéder à une période de riche créativité, de grande productivité et d'intense communication.

— *La crise de la cinquantaine*

Elle s'étale habituellement entre cinquante et cinquante-cinq ans. De même que lors de la crise de la trentaine, l'individu se propose encore deux tâches essentielles : approfondir le sens de ses objectifs et se donner les moyens de mieux les réaliser.

C'est aussi le moment où jamais d'apporter les dernières modifications à sa structure de vie, la dernière chance de parfaire ou de transformer la plate-forme édifiée après la crise de la quarantaine. C'est là l'occasion d'un inventaire souvent nostalgique de ses réalisations et de ses échecs, de ses aptitudes et de ses limites.

### 3. LES ANNÉES DE RÉFLEXION

Elles débutent avec la crise de la cinquantaine et préparent la structure tardive du troisième âge.

À partir de soixante ans vient le temps de la sagesse, dit le Talmud. C'est le temps de la réflexion qui prépare une nouvelle et définitive structure de vie. Ce peut être le temps retrouvé dans le repos de la retraite, ce peut être aussi le temps angoissé du veuvage, de la maladie ou du déclin. Ce peut être la résignation, la reprise d'un combat que l'on a jugé inachevé et même, pour ceux qui ont su maintenir une jeunesse de cœur, un nouveau départ, comme pour cette « vieille dame indigne » qui se met à vivre au moment où d'autres pensent à mourir.

Chaque phase de notre vie, fût-ce la plus tardive, nous est l'occasion d'achever ce qui n'a pu être effectué au cours des étapes antérieures. En fin de compte, l'âge adulte n'est pas un temps de stagnation. Il est, comme l'enfance et comme l'adolescence, une période de changements, jalonnée de crises plus ou moins explosives.

La structuration du temps de notre vie se fait selon deux

modalités : elle s'organise à partir de notre horloge biologique, laquelle n'est pas purement et simplement superposable au temps chronologique, et elle s'organise aussi à partir du temps sociologique qui se superpose à l'horloge biologique pour mieux structurer le cours de la vie.

Les étapes les plus marquantes sont plutôt sociologiques que biologiques, même si l'événement de base s'articule autour d'une modification du corps ou d'un bouleversement hormonal.

Dans ce flux mouvant du temps, la personnalité, dans une perspective d'adaptation au monde intérieur et extérieur, se modifie insensiblement, ou plus souvent par étapes qui constituent autant de phases critiques.

C'est à ce voyage à travers le temps de l'âge adulte que nous convions le lecteur.

Ce premier tome sera consacré aux « années d'apprentissage » et à ses trois étapes : la prime jeunesse, le noviciat et la crise transitionnelle de la trentaine.

Les tâches et les objectifs de chacune de ces étapes sont intriqués et progressent à des rythmes qui varient selon les individus. C'est pourquoi, dans un souci de simplification, nous avons préféré articuler notre propos sur les tâches elles-mêmes plutôt que sur le chiffre absolu de l'âge du sujet.

On peut s'étonner que nous devions, en principe, choisir un partenaire et une profession avant de savoir ce que nous voulons faire et comment...

Tel est pourtant notre destin entre 17 et 33 ans où nous vivons périodes de stabilité (7 ans environ) et espaces critiques, ceux où nous remettons en question notre profession, notre couple, nos amis.

Il est essentiel d'être avertis des obstacles, difficultés et bonheurs qui nous attendent : la rupture avec la famille, les motivations réelles et secrètes sur le choix (ou le non choix) d'une profession, des premiers partenaires sexuels et les problèmes de la cohabitation. Puis le mariage, la grossesse, la naissance sont autant d'étapes de joie et de crises – souvent prévisibles – explicables... Autant de cas que l'auteur expose et analyse.

Cet ouvrage s'adresse aux jeunes qui vivent ce premier inventaire de leur vie, de ses promesses et obstacles... de ses espoirs. Lu par les aînés, il contribuera aussi à plus de compréhension entre les générations.



*Gilbert Tordjman a une longue expérience de médecine psychosomatique et de thérapie du couple.*

*Il explore une double voie de recherche : sur la fonction érotique masculine/féminine et sur les problèmes relationnels du couple.*

*Il est aussi l'auteur de plusieurs best-sellers, notamment Réalités et problèmes de la vie sexuelle.*



Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

