

de Jacques Gauthier

La crise de la quarantaine

40 ans, le « bel âge » dit-on souvent. Pas si sûr. Connaissance de nos forces, mais aussi de nos limites... Dans un ouvrage revigorant, le poète et théologien Jacques Gauthier* nous invite à franchir victorieusement le cap.

À tout âge, on a le sentiment que nul ne peut échapper à la crise de la quarantaine. Cependant, pour vous, le mot « crise » n'a rien de négatif ni de désolant et des penes qu'elle recouvre.

C'est vrai que peu de gens échappent à la crise de la quarantaine, même si quelques-uns la traversent sans s'en rendre compte. La société « adolescentique » axée sur l'avois, la réussite et la performance n'aide pas vraiment à passer ce cap qui mène à une plus grande maturité. Pourtant cette crise est une chance pour devenir plus humain, donc plus vrai et plus libre. Le mot « crise » n'a donc rien de négatif, c'est vrai. Dérivé du terme grec « krisis », il signifie : « prendre une décision, émettre son jugement ». Utilisez donc ce mot dans un contexte évaluatif de croissance, un peu comme l'entendait Erikson. S'il y a des araignées et des penes liées à cette crise, c'est que la personne change, elle devient plus mère, plus sensible aussi. Toute méta-

rience à assumer. Contrairement à l'adolescent qui cherche à être lui-même en s'identifiant aux autres, la personne au milieu de sa vie se mesure à elle-même. Elle s'éloigne de ce qui ne la fait plus vivre. Elle sait mieux ce qu'elle veut et est capable de dire « non ». Elle est invitée à s'accepter telle qu'elle est, ainsi elle peut réaliser de nouveaux et joyeux du vrai désir qui fait vivre : l'amour.

Ce « milieu de la vie », vous nous le présentez comme une expérience de la finitude humaine. Une finitude pour une renaissance ?

Cette crise invite à faire la vérité avec soi-même. A affronter les vraies questions : Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie ? Qui est Dieu ? Cela se manifeste par une grande insatisfaction intérieure qui nous amène à revoir nos priorités, à passer de la « surface » à la « profondeur ». C'est véritablement une expérience de la finitude humaine où la question de la



Pour Jacques Gauthier, la crise de la quarantaine est « un lieu de rencontre avec soi-même, les autres et Dieu ».

plus spirituelle. Cette crise est un appel à l'intériorité, à habiter avec soi-même. Y a-t-il

Nous sommes des êtres de solitude. Il faut donc l'apprendre cette solitude, et un

sur Thérèse de Lisieux aux éditions Arne Sigler), la petite voie de confiance et d'amour vécue par cette jeune carmélite aide beaucoup à faire de la crise de la quarantaine un lieu de rencontre avec soi-même, les autres et Dieu.

Servir les autres, les aimer en nous donnant : c'est un peu votre « recette » pour passer victorieusement cette crise de la quarantaine ?

Il n'y a pas vraiment de « recette » pour passer cette crise. Par contre, je peux affirmer qu'en se tournant vers les autres, on se découvre de soi. Le désir devient don. N'est-ce pas ce que l'Évangile nous propose ? Ce continuel décentrement de soi qui nous ouvre à cette Bonne Nouvelle que l'amour est plus fort que la mort.

On revient toujours à cela, aimer. Le reste compte très peu. Jean de la Croix a bien raison d'affirmer que nous serons jugés sur l'amour. Mais lorsque l'on sait que Dieu n'est qu'Amour, ce jugement

« À la quarantaine, le temps est venu de s'ouvrir à la joie, qui est la couleur de Dieu, de récolter ce que nous avons engrangé »

laisser s'enflammer en nous. À la quarantaine, le temps est venu de s'éveiller à soi-même, de prendre conscience que tout est don. Le temps est venu de recevoir gratuitement ce que nous voulions avec tant d'efforts. Le temps est venu de s'ouvrir à la joie, qui est la couleur de Dieu, de récolter ce que nous avons engrangé inconsciemment.

En conservant à sa propre nuit, on enlève nos masques, on habite son désert intérieur, on devient une source pour les autres. On accueille sa val-

trouphée exige un dépouillement. C'est la loi du grain de blé qui meurt pour porter du fruit, ou du papillon qui sort de son cocon pour s'envoler librement.

« Cette crise avec son mal-être nous dit que l'essentiel est de tout miser sur l'amour, de vouloir aimer sans cesse, même si on n'y arrive jamais »

En ce sens, vous parlez de métamorphose, de crise de croissance, mais comparable à la crise de l'adolescence.

Où, cette phase de transition, qui va de 25 à 45 ans, s'apparente à une deuxième adolescence, avec ses changements physiques, ses sautes d'humeur, sa quête d'identité. Mais à la quarantaine il y a un passé à évaluer, une expé-

rience à mesurer (arcanisée). Par exemple, c'est suite à une double pneumonie que je suis sorti de la crise. Je pensais mourir. Je me sentais partir. Puis, j'ai lâché prise, je me suis abandonné à ce Jésus que tout mon être appelait. C'est comme si je m'accouchais à moi-même. En acceptant ma mort, c'est la vie que j'accueillais. En faisant l'expérience de ma finitude humaine, je commençais à ma nuit. Ainsi, l'aurore est apparue et sa promesse de beauté. Cette finitude est renaissance, et elle passe souvent par un deuil, une maladie, une séparation, une désillusion face à son travail ou son partenaire...

Vous nous recommandez de ne pas fuir cette crise, de bien la regarder en face pour mieux la débarasser.

Il ne faut surtout pas fuir la crise avec son mal-être car elle nous dit quelque chose de très important, que l'essentiel est de tout miser sur l'amour, de vouloir aimer sans cesse, même si on n'y arrive jamais. Cette crise nous dit que les biens matériels ne peuvent pas nous combler, que nous sommes faits pour une vie

quelque chose de plus, que qu'un être humain qui vit avec lui-même?

Vous parlez d'ailleurs d'une « occasion rêvée » qui invite au changement et à l'intériorisation. Vous employez le mot « enfiement ».

Où, nous sommes appelés sans cesse à naître. Pour cela, il faut exprimer son mal-être soi en se confiant à un ami, en écrivant, en exerçant un art comme la peinture. L'art est souvent thérapeutique. Cette crise est une occasion pour vivre l'inséparabilité en écoutant de la musique qui ouvre des espaces intérieurs, en prenant un temps d'arrêt dans un monastère, en contemplant la nature, en remuant avec les gestes simples de la vie comme faire son jardin, cultiver l'attention amoureuse, prendre des « bains » de silence. Cette « cure de fibre » exige de ne pas toujours laisser allumer la télévision, mais de s'ouvrir aux autres et à l'Autre.

Le milieu de la vie serait le moment idéal d'intégrer ce que vous appelez le « côté mal aimé de soi ». Vous parlez même de « bénefrique libéré du cœur ».

mal aimé de soi, c'est-à-dire d'intégrer ses blessures psychologiques, ce côté ombre en chacun de nous et qui vient souvent de notre éducation. L'occasion est belle à la quarantaine de plonger à l'intérieur de soi-même pour changer ce qu'il y a à changer, pour donner un pardon qui va nous guérir, pour libérer ce que nous avons refoulé dans l'incrédulité. Jung parle beaucoup de cette ombre en soi qui est comme un trésor inexploité puisqu'elle nous révèle une partie importante de son être.

Ici, il faut affronter la peur qui est presque toujours un manque de confiance : peur de ne pas être aimé ou reconnu, peur de faire rire de soi, peur de ne pas être dans le coup, peur de déplaire à son patron, peur de déranger. Il faut beaucoup d'humilité pour accepter son ombre, car on ne peut changer que ce que l'on a d'abord accepté. Thérèse de Lisieux a bien compris cette loi psychologique lorsqu'elle écrivait qu'il faut supporter avec douceur ses imperfections. Peut-on avoir si souvent fait l'expérience (voir mes deux livres

ne peut être que d'amour. Ce Dieu d'amour passe à travers ce qu'il y a de plus précieux, nous-mêmes, qui sommes ses enfants. Servir les autres, comme Jésus nous l'a montré en lavant les pieds de ses apôtres, c'est servir Dieu. Libre à chacun de le nommer, ce Dieu, la réalité ne change pas. Le grand signe que Jésus nous laisse avant sa Passion, c'est ce lavement des pieds où le pouvoir est converti en service. Aimer sera toujours le dernier mot de Dieu.

Je vous cite : « En s'éveillant à soi-même, on s'éveille à Dieu ». Consentir à sa propre nuit, c'est rejoindre le Créateur qui nous attend en « carrefour de nos tourments » ?

Dieu a tout mis sur chacun de nous, c'est pour cela qu'il nous laisse libres. Cette liberté est le plus cadeau que Dieu m'a fait : en m'éveillant à moi-même, je m'éveille à ma propre liberté et à sa source, Dieu qui est pour moi Père-Amour donné, Fils-Amour reçu, Esprit-Amour partagé. Il faut la patience du temps pour laisser Dieu agir, pour le

nécessaire parce que nous n'avons plus rien à prouver. « Il suffit d'être » écrivait un poète que j'aime beaucoup, Pauline de la Tour du Pin. En consentant à sa nuit, on épouse ce qu'il y a de plus universel, la souffrance du Crucifié en chacune de nos angoisses. Oui, en consentant à sa propre nuit, on rejoint le Créateur au carrefour de nos tourments, là où il peut essuyer enfin sa miséricorde.

Propos recueillis par
Bruno Cartegouze



* « La crise de la quarantaine »,
Le Sarrasin/Épand, 79 F