

La **crise de la mi-vie**, qu'elle soit sentimentale ou professionnelle, est une fracture radicale pour les uns, une calme adaptation pour les autres. C'est en tout cas le moment d'un retour vers soi-même et l'occasion de développer en soi l'imagination de changer.

# CHANGER, C'EST VIVRE



« Il était une fois un pianiste qui vendit son Steinway de concert et se mit à voyager à travers le monde avant d'ouvrir une galerie d'art contemporain<sup>1)</sup>. Après avoir sacrifié sa jeunesse à entraîner ses doigts sur le clavier, chaque soir, de ville en ville, il ravissait les oreilles et les cœurs de son public. Puis, un soir, alors qu'il était au sommet de son art, son désir de jouer le quitta. Gripes à répétitions, crampes et malaises divers trahirent une tension qu'il feignit d'ignorer. Jusqu'au jour où un accident de voiture le contraignit à plusieurs mois d'immobilité. Il ressentit alors comme un soulagement. Une permission de s'écouter. Le conflit interne qui l'habitait n'était sans doute pas étranger à la survenue de son accident. De manière surprenante, il n'avait pas ressenti la moindre joie lorsque le chirurgien lui avait annoncé que ses mains avaient été épargnées. Il fallait bien qu'il se l'avoue : il souhaitait en finir avec la trahison de lui-même, il voulait voyager, connaître la liberté et laisser s'exprimer son être le plus profond. Remis de ses blessures, il se mit à parcourir le monde pour, un jour, s'installer, à Sienne, en Italie. Après des années de voyage au cœur de lui-même, il avait compris que, si l'art était indispensable à sa vie, il ne voulait pas « faire l'artiste ». Il souhaitait « être un artiste » et réaliser ce qu'il y a de plus noble et de plus douloureux pour un créateur : détruire les solutions trouvées pour en découvrir d'autres plus exigeantes. Le pianiste était devenu l'auteur de la plus magistrale des œuvres d'art : sa propre vie. »

Dans un article intitulé **LA CRISE DU MILIEU DE VIE**<sup>2)</sup>, le psychanalyste Elliott Jacques constate des ruptures fatales au milieu de la vie de trois cent dix artistes, soit que leur créativité s'épuise ou que la mort advienne. Ainsi Mozart, Raphaël, Chopin, Rimbaud, Purcell, Baudelaire ou Watteau font partie d'un groupe d'artistes au taux de mortalité (trente-cinq et trente-neuf ans) anormalement accru pour leur époque. La puissance de leur énergie créatrice les avait-elle épuisés ? Leur génie n'avait-il besoin que de cette courte vie pour réaliser une œuvre exceptionnelle ? Sans passer par des ruptures aussi définitives que la mort, d'autres créateurs expriment un changement dans la nature de leur créativité. Bach et Goya, par exemple, produisirent leurs principaux chefs d'œuvre après l'âge de trente-cinq ans.

## La crise, une chance

L'existence de nombreux hommes est marquée par cette crise de la mi-vie. Celle-ci surgit dans la sphère sentimentale ou professionnelle et prend l'allure d'une fracture radicale ou d'une calme adaptation. Comme le soulignent les taoïstes chinois : toute crise

comporte un danger et, en même temps, représente une chance. La chance d'un retour vers nous-mêmes, d'écouter la voix de notre essence et de développer l'imagination de changer. Cette nécessité de changement apparaît évidente lorsque, après avoir vécu la première partie de « notre » vie, nous découvrons que nos croyances nous empêchent de vivre. De nos expériences de l'enfance, nous avons tiré des conclusions sur la base desquelles nous avons développé des stratégies de survie. Devenus adultes, nous réalisons que nos défenses ne nous apportent pas le bonheur. Il manque quelque chose d'essentiel à notre projet. Ne serait-ce pas la partie la plus profonde de nous-même ? L'enfant qui vit à l'intérieur de nous ne devrait-il pas se débarrasser de ses peurs et arrêter de survivre pour, enfin, vivre. C'est le message de nos tensions internes. Irritabilité, fatigue, perte d'enthousiasme... attention la déprime menace. Celle-ci nous indique que nous sommes coupés de notre élan créateur. Incapables de nous libérer de nos vieux comportements, nous perdons l'estime de nous-mêmes car nous ne créons pas ce dont nous avons profondément besoin.

Nous préférons souvent affirmer l'impossibilité d'un changement plutôt que de stimuler notre imagination pour répondre à notre malaise. La négativité est une forme de résistance ! Celle-ci entraîne une tension qui nous épuise. L'épuisement nous dispense d'explorer de nouveaux territoires. Pourtant, comme le rappelle un aphorisme bouddhiste : la seule chose qui soit immuable dans l'univers c'est le changement. La vie est mouvement et réorganisation permanente. Héraclite ne disait pas autre chose en constatant que l'on ne baigne jamais deux fois dans le même fleuve.

## Le cerveau en conflit

« L'homme ne va jamais aussi loin que lorsqu'il ne sait pas où il va », aurait dit Christophe Colomb. La métaphore est belle. En acceptant d'affronter l'inconnu, le marin génois a non seulement ouvert une nouvelle voie, il a découvert un nouveau continent. Dans notre vie, ce continent s'appelle « la profondeur de nous-même ». Un changement de vision de soi est indispensable à toute évolution personnelle. C'est pareil en sciences : les paradigmes sur lesquels se basent nos théories doivent changer pour que le monde puisse évoluer. Pourtant il y a là un conflit entre notre cerveau gauche et notre cerveau droit. Le premier développe son analyse et sa logique sur la base de conclusions et de croyances du passé. Il a donc tendance à résister et à ralentir les processus de changement. Le second observe les analogies et favorise l'émergence de nos intuitions. Intuitions et inspirations du cerveau droit sont donc les remises en questions proposées à la logique rationnelle du cerveau gauche. C'est l'opposition entre le connu et l'inconnu, la certitude et l'audace, la peur et la confiance, l'immobilité et le mouvement, la restriction et la liberté.

La Théorie du chaos nous apprend que le passage d'un état stable à un autre implique une phase de déconstruction et de réévaluation. Ce chaos n'est pas toujours confortable, mais il est le sens de la vie. La condition de notre expansion. Cette loi de la Physique mérite certainement que l'on s'y attarde pour méditer les leçons de notre époque où changements et mutations nous rappellent que nous sommes vivants.

THIERRY JANSSEN - illustration PASCAL LEMAÎTRE

Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute, spécialiste en thérapies énergétiques et psycho-corporelles, auteur des livres **Le Travail d'une vie** (Éd. Robert Laffont, 2001) et **Vivre en paix** (Éd. Robert Laffont, octobre 2003).

<sup>1)</sup> In Simone Barbaras, **La rupture pour vivre**, Éditions Robert Laffont

<sup>2)</sup> In **Crise, rupture et dépassement**, Éditions Dunod