

Bonjour,

En début de semaine, j'étais en formation avec l'équipe de [la Fabrique](#) et au cours du déjeuner, en discutant avec des collègues, nous avons commencé à rire des ados qui nous entourent et de l'air renfrogné qu'ils affichent parfois, des monosyllabes qui constituent leur vocabulaire...

Évidemment, cette image de l'ado mou qui quitte son lit uniquement pour aller se ravitailler dans le frigo sans adresser la parole au reste de la maisonnée est une caricature, un archétype qu'il est plaisant de convoquer. Il se trouve que je connais (comme vous j'en suis sûre) plusieurs contre-exemples qui, au contraire, sont des personnes qui aiment parler, qui s'intéressent à ce qui se passe autour d'eux / d'elles...

Bref, cette petite conversation un peu moqueuse m'a ramenée des dizaines d'années en arrière, à ma propre adolescence qui est une période que j'ai à la fois très mal et très bien vécue. Rétrospectivement, j'ai beaucoup de tendresse pour cette jeune fille qui tentait par tous les moyens à sa disposition (y compris les plus navrants : fugues, violence verbale et physique incontrôlable, maquillage outrancier...) de déchiqeter la gangue sociétale, familiale et émotionnelle qui l'emprisonnait et qui la destinait à une vie et une identité qui n'étaient pas celles qu'elle voulait construire.

J'ai lu plusieurs fois, sous la plume de journalistes avides d'un bon mot (et c'est vrai que l'image est rigolote) que les quinquas ne sont rien de moins que des ados avec une carte bleue. Au delà de la plaisanterie, est-ce que la cinquantaine peut vraiment s'apparenter à l'adolescence ? Et pourquoi ?

Effectivement, les bouleversements hormonaux et du mode de vie antérieur sont des arguments de poids pour soutenir ce point de vue. La ménopause et l'andropause rebattent les cartes de nos corps en même temps que des changements de la sphère privée (enfants qui partent du nid, partenaire de vie qui rompt, parents vieillissants dont il faut s'occuper...) et de la sphère professionnelle (envie d'ailleurs subis ou choisis, responsabilités nouvelles...) occupent nos pensées. A première vue c'est vrai, ces deux périodes de la vie ont beaucoup de choses en commun.

Mais (vous le sentiez qu'il y avait un "mais") selon moi, les ressemblances s'arrêtent là ou presque parce les enjeux de ces deux moments ne se ressemblent pas du tout.

A l'adolescence, les enjeux principaux (ce ne sont pas les seuls) sont axés sur la création (l'affirmation) de notre identité (par différenciation, pas adhésion...) et sur nos perspectives de formation.

A la cinquantaine normalement, on sait à peu près qui nous sommes et ce qui nous plaît et même si beaucoup d'événements se bousculent au portillon, nous devons vraiment apprendre à nous occuper de nous et de nos propres besoins (auparavant, peut-être étions-nous plus attentifs aux besoins et au regard des autres). Par ailleurs, c'est le bon moment

pour préparer les étapes suivantes de notre vie : retraite, vieillissement... Il s'agit bien entendu de prévoir notre vie financière et matérielle mais aussi de faire en sorte que notre corps et notre mental puissent évoluer et s'adapter favorablement.

Ce sont des considérations qu'il ne faut pas prendre à la légère et qui demandent pas mal de recul et d'anticipation. C'est pourquoi vous pouvez faire appel à des conseiller·es en tout genre et/ou à moi si vous avez besoin de commencer à vous occuper de vos propres besoins, de changer de vie professionnelle ou d'accepter un bouleversement de votre vie privée.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie