

Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

Au début de notre vie d'adulte et jusqu'à nos 40 / 50 ans environ, nous apprenons toutes et tous à nous comporter selon un certain nombre de règles pour assurer nos différents rôles. Entendons-nous bien, j'emploie le mot rôle ici dans le sens de "casquette" sans sous-entendre que nous jouerions des rôles comme au théâtre en portant des masques plus ou moins subtils. Évidemment, il est possible également que parfois dans nos vies les deux sens se confondent.

D'ailleurs, les américains ont une expression qui décrit bien la fusion des deux significations "*Fake it until you make it*". Oui parfois, avant de maîtriser les règles et les compétences liées à l'une de nos casquettes, il peut être utile de "faire comme si", de copier, d'imiter les comportements qui ont cours dans le domaine. C'est l'une des voies d'apprentissage privilégiées des enfants et elle reste pertinente toute la vie du moment qu'elle ne se substitue pas à la véritable acquisition de savoirs et à l'intériorisation des règles ultérieures.

Par exemple, lorsque vous devenez parent pour la première fois, par définition vous ne savez pas "être parent". Il va vous falloir apprendre comment devenir votre version du "meilleur parent possible" selon les principes en vigueur dans votre environnement (familial, culturel...) et aussi selon vos propres projections et possibilités quant à ce rôle particulier. Au début, vous allez imiter les gestes et les attitudes qu'on vous montre (plus ou moins explicitement) puis peu à peu, vous allez développer votre propre façon de faire. En d'autres termes, au début vous jouez le rôle du parent et ensuite vous assumez le rôle de parent.

Et tout ça est tout à fait normal !

Plus tard dans la vie, vous pourriez cependant vous apercevoir que certains des rôles que vous avez endossés, sciemment ou non, vous gênent aux entournures et ne vous permettent plus de vous épanouir comme ils l'ont fait auparavant. Encore une fois, tout ceci est parfaitement normal. D'abord, et pour reprendre mon exemple, vos enfants ont grandi et n'ont plus besoin des mêmes attentions que celles que vous leur portiez au cours de leur enfance et de leur adolescence. Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont plus besoin de vous en tant que parent mais qu'ils ont besoin d'un autre style de parent.

Il en est de même avec votre partenaire de vie, votre boulot, vos parents...

Et tout ça arrive en même temps : autour de la cinquantaine (un peu avant ou après, chacun·e son rythme). Ce processus normal s'appelle une crise et le moins qu'on puisse dire, c'est que ça a le don de nous remuer sur tous les fronts en même temps et qu'il y a de quoi se sentir déstabilisé·e. Cette crise, si elle est bien négociée, vous permettra de passer au niveau suivant (comme dans un jeu vidéo) qui se nomme : l'individuation.

Alors qu'est-ce que l'individuation ? C'est un processus qui peut s'étaler sur tout le reste de votre vie et qui pourrait bien vous rendre beaucoup plus heureux·se qu'avant. Mais ça, on en parlera la semaine prochaine...

Si toutefois vous traversez cette fameuse crise où vous avez l'impression que tout (ou presque) fout le camp, n'oubliez pas que je peux vous aider à faire face et à prendre le bon virage. [N'hésitez pas à me contacter.](#)

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui.

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