

Bonjour,

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



Soutenez-moi sur **tip***eee***.com**

Cette NL fait suite à celle de [la semaine dernière](#) où j'évoquais la période des règles et des rôles.

Lorsque vous réussissez à négocier la fameuse crise du milieu de la vie, c'est-à-dire que vous ne vous accrochez pas mordicus aux rôles que vous avez endossés pendant toute la première partie de votre vie d'adulte, vous pouvez passer au niveau de développement suivant que l'on nomme le processus d'individuation.

Je vous rassure, ce terme ne signifie pas que vous allez devenir un individu. Vous l'êtes déjà !

Ce processus est l'axe central de la deuxième partie de votre vie et il va se dérouler pendant tout le temps qu'il vous reste à vivre. Il est responsable, entre autre, de la fameuse courbe en U du bonheur. En effet, partout dans le monde, des scientifiques ont observé que les niveaux les plus bas de bonheur rapportés le sont par les personnes entre 35 et 55 ans. Passé ce cap, les gens se disent de plus en plus heureux ; ce qui est contre-intuitif quand on ne fait qu'entendre des trucs horribles sur l'avancée en âge. Bien entendu, ces mesures le sont "toutes choses égales par ailleurs" dans le sens où elles tiennent compte des épisodes de maladie ou de deuil qui peuvent être plus fréquents à la fin de la vie.

Alors qu'est-ce que l'individuation ? Et surtout comment faire pour passer la crise dans les meilleures conditions ?

L'individuation est le processus par lequel un élément d'une société (ou d'un groupe) s'en distingue en créant ses propres règles et en choisissant consciemment ses propres critères et ses propres objectifs. Pour Jung (dont je ne suis ni une spécialiste ni une adepte - je ne verse pas dans la psychanalyse), il aboutit à la construction d'un Soi unifié. Pour d'autres approches, le processus et le résultat sont susceptibles de générer une meilleure connaissance de soi et donc, sont propices à la réalisation de soi au sens où on l'entend généralement.

Globalement, vous ne suivez plus une règle (une procédure, une façon de penser...) parce que c'est obligatoire (la norme dans votre milieu, ce qu'on dit partout...) mais parce que vous la trouvez juste dans votre propre système de valeurs (qui, je vous l'accorde, a été formé en grande partie par des influences sociales et sociétales). Vous devenez par ailleurs capable de prendre du recul par rapport à vos représentations, à les mettre en perspective et à les réfuter, le cas échéant. Vous parvenez à faire la part des choses entre ce qui vous a été (même très subtilement) imposé par la société dans laquelle vous évoluez et vos aspirations profondes. Vous devenez plus sensible à vos désirs et beaucoup moins au regard des autres.

Bien entendu, cela ne signifie pas que vous n'étiez pas en mesure de faire tout ça avant la crise mais plutôt que les turbulences que vous vivez vous encouragent à modifier les méthodes, stratégies, outils... que vous utilisiez avant.

Alors, comment négocier ce virage ?

Je vous l'accorde, ce n'est pas simple. La première chose est d'accepter que c'est une crise après laquelle plus rien ne sera comme avant. Comme l'adolescence qui siffle la fin définitive de l'enfance, la crise de la moitié de vie annonce que vous allez devoir faire le deuil de la personne que vous étiez avant. Et pour une fois, ce n'est pas triste. Enfin, personne ne vous oblige à vivre ça en déprimant. Plus vite vous l'accepterez et plus vite vous pourrez profiter de ce qui s'annonce ensuite.

Je peux vous accompagner sur ce chemin [si vous le désirez](#).

Pour conclure sur une note plus positive, vous le savez (comment pourriez-vous l'ignorer ?), c'est bientôt Noël ! Et si vous avez envie de (vous) faire un cadeau original et utile, j'ai deux options pour vous (cliquez sur les images si vous souhaitez commander) :



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