

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

Quarante ans, et la question : c'est donc ça ?



Le carnet pour faire le point au milieu de la vie, *sans tout casser.*

Sept étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour faire le point sur ce que vous avez construit, ce qui manque, et ce que vous voulez pour la suite.

Coraline Bourdageau

C'est donc *ça, la suite* ?



Vous avez construit ce que vous vouliez construire, ou presque. Un métier, une famille, un cadre. Et un jour, une question s'invite, la nuit ou au milieu d'une journée ordinaire : c'est donc ça, la suite ? Est-ce que je veux vraiment continuer comme ça pendant vingt ans ?

Ce carnet est pour vous si vous avez autour de 40 ou 50 ans, si tout tient à peu près, et si quelque chose, à l'intérieur, ne suit plus. Femme ou homme, en couple ou non : il part de votre vie, pas d'un profil.

Il ne vous dira pas s'il faut tout changer. Il vous aide à faire le point sur ce que vous avez construit, ce qui manque et ce que vous voulez pour la suite, avant de décider quoi que ce soit.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes. Il n'y a pas de bonne réponse, rien à réussir, et personne ne lira ce que vous écrivez.

Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si ce que vous traversez vous empêche de faire face au quotidien, si des idées noires s'installent ou si vous avez peur de quelqu'un, parlez-en d'abord à un médecin ou appelez un numéro d'aide : ils sont à la dernière page.

Une crise, *ou un réajustement* ?



On en parle souvent avec ironie : la voiture de sport, le départ soudain, la nouvelle vie. La réalité est plus discrète. C'est un moment où l'on mesure le temps qui passe, ce qu'on a fait de sa vie, et ce qu'on n'a pas fait.

Ce moment ne tombe pas forcément à 40 ans pile. Il arrive souvent après un événement : un anniversaire, un deuil, un départ dans la famille, une promotion qui ne rend pas aussi heureux que prévu.

Ce qui a réveillé la question chez moi, et quand

Ce qu'en dit une étude. Dans une enquête de l'université Cornell (États-Unis, 724 personnes, publiée en 2000), un peu plus d'un quart des plus de 35 ans disent avoir vécu une « crise de la quarantaine ». Plus de la moitié d'entre eux décrivent en fait des événements difficiles de leur vie, plus que l'âge lui-même.

Le risque n'est pas de se poser ces questions. Le risque est d'y répondre trop vite, en cassant ce qui avait de la valeur, ou de les étouffer jusqu'à ce qu'elles reviennent plus fort.

Ce carnet change donc de question. Pas « qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », mais « qu'est-ce qui s'est décalé entre la vie que je mène et la personne que je suis aujourd'hui ? ».

Ce que vous *avez construit*.

Quand une question pareille s’installe, on ne voit plus que ce qui manque. Avant de le regarder, posez sur la table ce qui est là, sans trier.

	Ce que j’ai construit	Ce que ça m’apporte encore	Ce que ça me coûte
Le travail			
La vie à deux			
La famille			
Les amis			
Le lieu où je vis			
Le temps pour moi			

Ce dont je suis fier ou fière, et que je dis rarement

.....

.....

Rien de ce que vous avez construit ne devient faux parce que vous vous posez des questions aujourd’hui. Ce qui était juste à 25 ans ne l’est pas forcément à 45 : cela ne veut pas dire que c’était une erreur.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

À ce moment de la vie, on devient souvent très bon pour rassurer les autres. « Ça va. » « C'est l'âge. » « Je n'ai pas à me plaindre. » Pendant ce temps, une autre voix parle, plus bas.

Ce que je dis	Ce que je pense vraiment
« J'ai tout pour être heureux, je ne vais pas me plaindre. »	« Alors pourquoi je me sens si loin de ma propre vie ? »
« C'est une période, ça ira mieux après les vacances. »	« Et si ça ne passait pas ? »
« Je fais tout ce qu'il faut. »	« J'ai l'impression de vivre la vie de quelqu'un d'autre. »

La phrase que je dis le plus souvent, et celle que je pense à la place

Ces deux voix sont vraies toutes les deux. Ce carnet commence dans l'écart entre elles.

Vos envies *d'avant*.

Certaines questions reviennent souvent à ce moment de la vie. Cochez celles qui sont les vôtres.

☐ Ai-je fait les bons choix, ou ceux qu'on attendait de moi ?

☐ Que reste-t-il de mes envies d'avant ?

☐ Est-ce que je veux vraiment continuer ce métier, cette vie, ce rythme ?

☐ Qu'est-ce qui compte encore, maintenant que j'ai ce que je voulais ?

☐ Est-il trop tard pour changer quelque chose ?

☐ Une autre :

À 25 ans, je voulais	Ce qu'il en reste aujourd'hui	Ce que j'en ferais maintenant

Une envie d'avant n'est pas un ordre. Elle dit parfois ce qui vous manque, plus que ce qu'il faudrait faire. Aujourd'hui, la même envie peut prendre une tout autre forme.

Ce que la question *protège*.

Une question qui revient avec autant de force protège presque toujours quelque chose. L'envie de faire comme si de rien n'était protège autre chose. Tant que ces deux enjeux restent invisibles, on oscille entre « je change tout » et « je ne change rien ».

Ce que ma question protège peut-être. Cochez, complétez, rayez :

☐ Une part de moi mise de côté : des envies, des besoins, une manière de vivre.

☐ Le temps qui reste, et l'envie de ne pas le laisser filer.

☐ Le droit de choisir ma vie, plutôt que de la subir.

☐ Autre chose :

Ce que « faire comme si de rien n'était » protège peut-être :

☐ La sécurité : un cadre qui tient.

☐ La paix : ne rien bousculer autour de moi.

☐ Une image : quelqu'un de solide, qui ne se plaint pas.

☐ Ce que j'ai mis des années à construire.

Ce que ma question protège, en une phrase

Les deux côtés ont leurs raisons. Il ne s'agit pas de faire gagner l'un contre l'autre, mais de voir ce que chacun tient à garder.

La question, *à deux*.

Souvent, la question touche aussi le couple : moins d'élan, l'impression de vivre à côté plutôt qu'ensemble, l'envie de prendre de la distance. Ce n'est pas forcément la preuve que la relation est finie.

Avant de conclure, démêlez ce qui vient de la période que vous traversez, ce qui vient de la relation, et ce qui vient de votre propre histoire.

Ce que je ressens dans le couple	Ce qui vient de la période que je traverse	Ce qui vient de la relation

Ce que j'aimerais dire à l'autre, et que je n'ai pas encore dit

Si c'est l'autre qui traverse ce moment, vous pouvez vous aussi avoir besoin d'en parler. Ce que vous vivez à ses côtés compte.

Ce carnet ne vous dira pas s'il faut rester ou partir. Si la question devient celle-là, le carnet gratuit « Partir ou rester ? » est fait pour elle : coralinebourdageau.com/ressources/partir-ou-rester.

Arriver quelque part, *ou être là.*

Une grande partie de ce qu'on fait sert à arriver quelque part : un diplôme, un poste, une maison, une étape franchie. Une fois le but atteint, il ne nous porte plus. Le suivant prend sa place, et le dimanche soir pèse un peu plus.

D'autres choses se font pour elles-mêmes : marcher, cuisiner pour des amis, jouer de la musique, parler longtemps avec quelqu'un. Elles n'ont pas de ligne d'arrivée, et on peut y revenir sans fin.

Ce que je fais pour arriver quelque part	Ce que je fais pour le seul plaisir de le faire

Une chose que j'aimerais faire cette semaine, seulement pour la faire

Un objectif atteint qui ne rend pas aussi heureux que prévu n'est pas un échec. C'est souvent le signe qu'il manque, à côté, des choses qui n'ont pas besoin d'arriver quelque part.

Idée reprise du philosophe Kieran Setiya, qui distingue ce qu'on fait pour atteindre un but et ce qui vaut pour lui-même (Midlife: A Philosophical Guide, Princeton University Press, 2017).

Dans *vingt ans*.



La question « est-ce que je veux continuer comme ça pendant vingt ans ? » fait peur. Elle peut aussi servir de boussole. Imaginez-vous dans vingt ans, en train de regarder ces années-ci.

Ce que je regretterais de ne pas avoir osé

Les liens que j'aimerais avoir entretenus, retrouvés ou réparés

Ce que je serais content ou contente d'avoir gardé

Ce que j'aimerais pouvoir dire de ces vingt ans, en une phrase

Ces questions ne servent pas à vous faire peur. Elles aident à séparer ce qui compte vraiment de ce qui ne fait que peser.

Ne pas tout jeter, *ne pas tout garder*.

Entre tout quitter et faire comme si de rien n'était, il existe beaucoup de chemins intermédiaires : ajuster un rythme, reprendre un projet mis de côté, changer la place que prend le travail, oser une conversation difficile.

L'enjeu est de distinguer ce qui vous pèse vraiment de ce qui vous porte encore, pour changer ce qui doit l'être, sans détruire le reste.

Ce qui me porte encore : je garde	Ce qui me pèse : j'ajuste	Ce que j'ai laissé de côté : je reprends

Un premier ajustement, à taille réelle, pour les quinze jours qui viennent

Une date pour relire ce carnet : / /

Ces questions ne signifient pas que vous avez raté votre vie. Elles disent qu'il est temps de l'ajuster à la personne que vous êtes aujourd'hui.

Trois questions, *avant de tout remettre en cause.*



Le jour où l'envie de tout changer revient fort, relisez ces trois questions avant de décider quoi que ce soit. Elles existent aussi en image, à garder sur votre téléphone.

AVANT DE CHANGER

« *Qu'est-ce qui me pèse vraiment, et qu'est-ce qui me porte encore ?* »

POUR FAIRE LE TRI

« *Est-ce une envie profonde, ou une envie de fuite ?* »

POUR LA SUITE

« *Qu'est-ce que je veux garder, quoi qu'il arrive ?* »

Une décision prise dans l'urgence vise souvent à faire taire l'inconfort plutôt qu'à répondre à la vraie question. Vous avez le droit de prendre votre temps.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous avez posé sur le papier ce que vous avez construit, ce qui manque, et un premier ajustement. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas ce qui revient d'une page à l'autre, ni ce que vous évitez d'écrire. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on prend le temps de regarder ce qui se remet en question, et pourquoi maintenant. On fait le tri entre les envies profondes et les envies de fuite, entre ce que vous voulez garder et ce qui ne vous correspond plus. Je n'ai pas de vie idéale à vous proposer, et je ne déciderai pas à votre place.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu, autour de quarante ou cinquante ans : "J'ai tout ce que je voulais, et je ne me reconnais plus." La plupart du temps, la personne n'avait pas besoin de tout recommencer. Elle avait besoin de comprendre ce qui s'était décalé entre sa vie et la personne qu'elle était devenue. Une fois ce décalage nommé, on peut changer ce qui doit l'être, sans détruire le reste.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Crise de la quarantaine : quand on remet tout en question

coralinebourdageau.com/articles/crise-du-milieu-de-vie

Ma vie ne me correspond plus

coralinebourdageau.com/situations/ma-vie-ne-me-correspond-plus

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal, si des idées noires s'installent ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas : appelez.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit et anonyme (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes, à la place du 15, du 17 et du 18

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, 24 h/24, 7 j/7

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 800 HOPE, ligne nationale de soutien en santé mentale

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, confidentiel, de 8 h à 20 h, 7 j/7

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.