

MERETTE FARD
psychologue clinicienne
Préface de Jean-Louis Pardinielli

CHIC,
J'AI
40 ANS!

La crise
de la quarantaine,
un élan pour se révéler

jou^{issance}
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Faire changer les autres sans les manipuler,

Yves-Alexandre Thalmann

Au cœur de la codépendance, Daniela Danis

Surmonter les conflits relationnels, Colette Portelance

Améliorer sa qualité de vie grâce à la géobiologie, Eva Dolezel

La Magie des synchronicités, Françoise Dorn

Méditation et pleine conscience : 7 étapes pour pratiquer,

Christian Miquel

10 étapes clés sur le chemin du bonheur, Carl de Miranda

À la recherche du féminin perdu, Julie Cabot Nadal

Manuel d'autohypnose, Patricia Emmerling

Le Pouvoir du symbole, Mireille Rosselet-Capt

J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison, Elina Vorger

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN: 978-2-88953-436-4

Couverture: Charlotte Thomas

Mise en page intérieure: Virginie Cauchy

Illustration du miroir: Adobe Stock / © Africa Studio

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Préface	7
Les mille et un tours de l'enfant en nous.....	7
Avant-Propos.....	12
Introduction.....	15

PREMIÈRE PARTIE LA CRISE

I. Une vie après l'adolescence ?	18
Curriculum vitæ vierge	18
Le graal d'argent	21
La vie en CDI.....	23
Réalité du mirage.....	25
Le schéma.....	27
Casting.....	29
Comme sur des rails !.....	31
Le chrono	33
Un seul cheveu !.....	35
II. C'est la crise !.....	37
Joyeux anniversaire !	37
L'ennui	39
Le boa.....	41
Que d'histoires... ..	43

CHIC, J'AI 40 ANS !

On déprime, ou on réprime ?	45
Un face-à-face dangereux	47
Pas si heureux... ..	49
Élan de révolution	51
Les fantômes de la crise	53
 III. Vers un autre lendemain	 55
La crise, une amie qui vous veut du bien !	55
Un nouveau désir	57
La fin du contrat ?	59

DEUXIÈME PARTIE ORIGINES DE L'ALIÉNATION

I. Il était une fois, l'enfance	62
Entends-tu ma voix ?	62
Éducation, mode d'emploi	65
L'enfant, cette éponge... ..	67
Un prolongement de soi	69
Quatre enfants irréels	72
L'enfant : un don de soi	74
Histoires familiales	76
Fantômes et revenants	78
Influences sociales	80
 II. Les parents intérieurs.....	 82
Cycles et héritages	82
Le miroir	84
Qui suis-je ?.....	86

SOMMAIRE

Maître à bord ?	88
De la nature à la culture.....	90
Le parent intérieur	92
Les images parentales	94
Moi idéal et idéal du moi.....	96
Le nom du père	99
 III. Enjeux transgénérationnels	 101
Sentiment de la dette	101
Le plus beau cadeau	104
Une petite place pour soi ?	106

TROISIÈME PARTIE DEVENIR ADULTE

I. L'âge adulte.....	110
Quand je serai grand.....	110
Attente et masochisme	113
Un statut chimérique ?	115
Maturité psychique	117
L'expérience	119
Apologie de la distance	121
Une autre version de l'histoire.....	123
La quête du pouvoir.....	125
La quête de sens.....	127
 II. Devenir sujet	 129
Le grand ménage	129
La peur de vivre	132

CHIC, J'AI 40 ANS !

Je crois donc je dois.	134
Fondations et tempêtes	136
Adulte, estime-toi !	138
Objets du désir ?	140
Le funambule social	143
La muraille ancestrale	145
Le rappel de la nuit	147
 III. Quarante ans, et après ?	 150
Drôle de rendez-vous	150
Radiographie psychique	152
Héritages et transmissions	154
 Conclusion	 156



PRÉFACE

LES MILLE ET UN TOURS DE L'ENFANT EN NOUS

La crise, en médecine antique, c'est le moment de la décision, nous rappelait Michel Foucault dans son cours sur *Le Pouvoir psychiatrique*, ce que nous pouvons aussi percevoir non comme trouble – une situation a-normale –, mais comme moment fondateur certes générateur de souffrance (le *pathos*) : la crise œdipienne en est un bon exemple.

La crise de la quarantaine, « inventée » et popularisée par E. Jaques, ou « crise du milieu de la vie » doit-elle être considérée comme le moment, non pas des décisions, mais de LA décision ? Mais laquelle ? À répondre à cela s'attache ce beau texte de Merette Fard qui évoque une réalité psychique incontournable : que devient « l'enfant-en-nous » ? s'articulant avec le problème extrêmement complexe de l'*anticipation* (que sera l'avenir, le futur ?) dans cette tension entre trois temps – le présent, le passé et le futur.

Contrairement à notre croyance intuitive, nous ne sommes pas « un », mais divisés dans la mesure où nous sommes composés d'instances différentes (Moi, Ça, Surmoi...), de temps distincts et d'oppositions douloureuses (désirs et interdits), mais, dans le meilleur des cas, productrices. Merette Fard le montre parfaitement en repensant les moments de la vie où les crises de développement (Œdipe, adolescence...), mais aussi les crises concrètes (affrontements aux changements biologiques, traumas, pertes des objets d'amour) génèrent l'ouverture à des choix existentiels, voire historiques.

CHIC, J'AI 40 ANS !

Comment alors faire son chemin malgré la puissance de ces éléments, en grande partie inconscients ? Nous vivons un présent souvent regardé à travers le prisme du passé constitué notamment des restes de l'enfance et de l'adolescence, tendus vers un avenir à la fois temps des rêves, de l'incertitude et... de l'angoisse de la mort – de la sienne, des autres, de la vieillesse et de ses avanies. Même si les souvenirs de l'enfance ne sont pas tous conscients ou susceptibles d'être évoqués, ils sont là, quelque part, en nous, avec leur lot de souffrances, d'attentes, de naïvetés... « L'enfant-en-nous », même chez le plus rationnel, le plus sophistiqué, le plus pragmatique d'entre nous, est toujours là, avec ses modes de pensée, ses désirs, ses intransigeances... et son charme. Parfois, en regardant certains proches, certains patients, leurs mimiques, en écoutant leurs récits, nous sommes frappés, de manière fugace, par cette présence : nous voyons, nous entendons l'enfant en eux/elles avec, parfois, un sentiment d'inquiétante étrangeté selon l'expression de Freud. Nous le percevons d'autant plus que, dans la thérapie, le dispositif permet la régression et facilite ses incursions... à tel point que nous nous demandons parfois qui parle, notre enseignant rigide, notre directrice si stricte, ou bien ce qu'ils étaient avant... avant les désillusions, le télescopage avec le réel ou l'aliénation (l'assujettissement) par le social.

L'enfant n'est pas seul dans ces lieux de mémoire inaccessible. Comme en archéologie, comme les civilisations qui se suivent, s'appuient sur les mêmes matériaux, mais ne se confondent pas, l'enfant (il faudrait sans doute dire les enfants), l'adolescent ne se confondent pas, le second n'efface pas l'autre, mais s'appuie sur lui. Si, dans une logique du sujet conscient et auteur réflexif de sa propre histoire, c'est-à-dire du sujet de la philosophie, enfance et adolescence sont des moments présents sous forme de souvenirs, mais dépassés, le laissant face à une construction achevée de

lui-même, il en va tout autrement de la vie inconsciente. Même si le Moi comprend une partie inconsciente, même s'il offre une figure acceptable bien séparée des logiques inconscientes, il ne rend pas compte de cette tension entre le socialement acceptable et la présence des autres parties de nous. Plus clairement, les souvenirs, les expériences de l'enfant sont à la fois constitutifs d'au moins deux réalités : « l'enfant-en-nous », plus ou moins difficile d'accès, mais dont une bonne part guide notre existence et l'enfant totalement inconscient qui participe à la constitution du sujet. Pourrait-on dire l'enfant du Moi et celui du sujet ?

Freud nous a appris que le Moi pouvait être comparé à un oignon, suite de pelures successives produites par les identifications (à la fois « être comme » et « être radicalement unique »). Lacan a rajouté que le Moi était un « leurre » et un effet d'imaginaire, reprenant la question du « sujet » à entendre comme « sujet de l'inconscient ». Précisément, ce sujet est aussi constitué par cet enfant et cet adolescent en nous qui restent actifs, avec leurs manières d'être de l'époque, et se font parfois connaître.

Il y aurait donc une possible tension entre le Moi adulte et ce sujet de l'inconscient. La définition de ce sujet de l'inconscient est d'ailleurs différente selon les auteurs, mais une semblable intuition demeure. André Green, en 1993, dans *Le Travail du négatif* (Éditions de Minuit, p. 179) souligne que « ... nous ne pourrions échapper à la contradiction qui le [le moi] marque, relevée par Jean Laplanche, d'être tour à tour considéré comme partie de l'appareil psychique et cependant pris pour représentant de sa totalité empirique. C'est à mon avis ce qui rend inévitable le recours au concept de sujet que j'entends ici subsumer, sous celui d'appareil psychique. Si le moi peut jouer ces deux rôles de partie et de représentant de la totalité, il est nécessaire

de redéfinir ses rapports avec le sujet comme ceux qui le lient à l'ensemble conceptuel à quoi renvoie la totalité empirique. Alors que le moi comme totalité empirique procède à une unification globale ponctuelle, le sujet, au sens psychanalytique, ne saurait que renvoyer à ses divisions, à son hétérogénéité, à ses visées contradictoires et surtout aux modalités diverses des liens que nouent ses constituants. Et qui ne doit pas être confondu avec ce que Freud désignait comme relation de dépendance du moi. Car c'est une chose par exemple de signaler la dépendance du moi par rapport au ça et une autre de marquer au contraire en quoi le ça est subjectivité en germe. Dans la logique du moi, la dépendance conduit à des compromis, dans celle du sujet, à des contradictions, qui peuvent par ailleurs donner lieu à des transformations "effectives" dans le moi, comme le montrent les constatations observables au niveau des mécanismes de défense. »

Cette intéressante réflexion recoupe ce que Merette Fard nous décrit des subtiles modifications de la personne au gré du développement et des expériences de la vie : le Moi se modifie, mais le sujet ? Prenons maintenant une position plus radicale, celle de Cléro, philosophe lecteur de Lacan. Ne nous dit-il pas : « Le sujet n'est jamais ce qu'il s'imagine être lui-même ; *l'ego* est le produit de ces illusions imaginaires et spéculaires. » L'être humain ne peut rien subir ni faire sans s'imaginer au principe de ce qu'il subit et fait, comme si cette condition de possibilité imaginaire pouvait expliquer quoi que ce soit de ce qu'il subit ou fait. L'ego est produit pour se défendre contre une incohérence menaçante et pour lui substituer une cohérence de fiction. Le sujet est la partie symbolique, tout à fait insensible et inconsciente, mais réellement active pour produire de l'unité. Le véritable sujet n'est donc pas dans le fantasmatique ego qui se croit constitutif, mais qui est en réalité produit par les images successives de ces aliénations ; c'est le sujet

de l'inconscient qui est produit par le langage, ou plus exactement par les signifiants du langage. Les signifiants ne sont pas produits par le sujet, quoiqu'il puisse se le figurer ; ils sont ce qui le constitue : « Le désir inconscient, c'est ce que veut celui, cela qui tient le discours inconscient. » (Conférence de Bruxelles, Lacan.)

Merette Fard évoque cette problématique, pour le moins philosophique, en évoquant très concrètement, dans leur dimension dramatique, la manière dont se dépassent les différentes crises développementales, expérientielles, existentielles et cette tension entre le Moi et le sujet. C'est d'un travail de deuil dont il s'agit dans la crise de la quarantaine, car le renoncement aux attentes, croyances, de « l'enfant-en-soi » aboutit à ce que la philosophie hégélienne nomme « *Aufhebung* » (dépassement, levée... lorsque l'auteure parle de « sublimation », c'est aussi ce qu'elle évoque). En suivant le chemin tracé par Merette Fard, on saisit très concrètement ce dont il s'agit dans cette « crise de la quarantaine » : se défaire des illusions infantiles, répétitions aliénantes, moïques, associées à « l'enfant-en-soi », pour savoir entendre le sujet que nous sommes, sujet aussi forgé par l'enfance, mais qui s'articule autour de l'effet structurant de la perte, de l'accession à la dette symbolique et à la castration. Se dégage ainsi la partition entre la dimension imaginaire de l'enfant et la dimension symbolique du sujet.

Et, dans ce cheminement qui appartient à la « crise de la quarantaine », l'anticipation du possible et l'anticipation de ce qui surviendra sont présentes. Car c'est bien la perspective de la mort, des différentes pertes, ultime castration, qui s'associe au renoncement aux illusions pour accepter d'avoir accès à son désir.

Jean-Louis Pardinielli

Professeur émérite de psychologie clinique et psychopathologie
Psychanalyste

CHIC, J'AI 40 ANS !

AVANT-PROPOS



*Le voyage est la seule chose qu'on achète
et qui nous rend plus riches.*

Auteur inconnu

Cher lecteur,

En voyage à Cuba après mon mariage et un tour du monde en guise de voyage de noces, l'idée de ce livre est née.

L'atmosphère cubaine est une invitation à voyager dans le temps, alliant paysages naturels et mode de vie rustique, les américaines de couleurs voyantes trônant au milieu de la vieille Havane aux côtés des flamboyants, des ânes et des portraits du Che.

Alors que les messages de propagande poussaient à sanctifier la révolution, je repensais à mon entourage amical, entré en rébellion depuis quelque temps pour toutes sortes de raisons...

Certains se plaignaient d'une carrière qui stagnait au lieu d'être à son apogée, d'autres se résignaient à trimbaler les quelques kilos de trop qui venaient de s'incruster malgré leurs efforts herculéens, d'autres encore se posaient des questions existentielles sur la perspective d'une progéniture : était-ce le bon moment ? le bon endroit ? ou encore la bonne personne ? Enfin, certains semblaient souffrir d'une vie routinière et pépère et ne savaient plus qu'inventer pour pimenter leurs soirées.