

CHRONIQUE- CRISE DE LA QUARANTAINE

Certains d'entre nous passeront le cap des 40 ans avec facilité, alors que d'autres auront des difficultés à surmonter ce que l'on appelle, la crise de la quarantaine.

Il s'agit d'une crise existentielle qui peut avoir des conséquences dans la vie : couple, famille, travail.

Cette période peut voir apparaître des troubles psychiques : mélancolie, stress, angoisses voir de la dépression.

Les causes de son apparition sont diverses : apprendre qu'on a une maladie chronique, le décès d'un proche, l'apparence physique qui change, des querelles de couple incessantes...

Il est certain que cette crise donne à tous, **une envie de renouveau.**

Chez l'homme, cette crise est différente de chez la femme.

Pour la femme, il est question de trouver un nouveau moyen de s'accomplir personnellement ou professionnellement. Il y a aussi l'angoisse de se retrouver seule avec son conjoint quand les enfants partent du foyer. Elle retrouve du temps pour elle, mais personne en face pour lui dire qu'elle est belle et la valoriser.

Pour la plupart des hommes, c'est le fameux démon de midi, il voudra se rassurer sur son pouvoir de séduction. Pour cela il a envie de changer de look, de comportement, de voiture et se pose la question de l'infidélité pour redonner du piment à son existence.

Quelles sont les solutions pour sortir de cette crise ?

Tout d'abord accepter ce qui arrive , car choisir de fuir sa vie pour trouver une solution à l'extérieur n'est pas une bonne décision.

La vraie solution pour se libérer de cette crise est de se poser les bonnes questions en effectuant un travail sur soi :

Suis-je vraiment heureux ? Comment vais-je vieillir ? Quels sont mes désirs profonds, mes rêves ?

Je conseille impérativement de faire le bilan de ce que l'on a accompli et de faire la liste des objectifs que l'on veut réaliser dans les prochaines années.

L'idée étant de remettre du sens dans sa vie pour réussir la deuxième partie de celle-ci.

Comment faire ? Vivre en cohérence avec ses valeurs et se donner les moyens de réaliser ce qui nous tient à cœur.

Souvenez-vous qu'en cas de crise trop difficile à surmonter, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous & portez-vous bien.