

LES PROBLÈMES DU MILIEU DE LA VIE.

LA PSYCHOLOGIE de Carl Gustave JUNG

Mai 2008

Anselm GRÜN, La crise du milieu de la vie.

Une approche spirituelle,

Editions Médiaspaul, 1998, Dixième Edition 2006.

Cet article est fait d'extraits de cet ouvrage par Henri Charcosset

A la suite de Sigmund Freud (1856-1939), la psychologie s'est concentrée presque exclusivement sur la phase infantile du développement humain. Les différentes étapes de l'enfance et de la jeunesse ont été étudiées avec grand soin. Lorsqu'un adulte est affecté par des crises ou par des phénomènes névrotiques, on remonte à son enfance pour expliquer et guérir son état présent. L'intérêt de la psychologie classique pour le développement humain prend fin avec la traversée de la puberté dans l'adolescence, vers dix-sept ou dix-huit ans.

C'est seulement avec Carl Gustav Jung (1875-1961) que la psychologie change de perspective. Si Freud est le psychologue de la première moitié de la vie, on peut à juste titre qualifier Jung de psychologue de la deuxième moitié. Il ne s'agit pas pour lui de remonter jusqu'à l'enfance pour comprendre les problèmes de l'adulte, mais de trouver des voies pour l'aider ici et maintenant. Ce changement de perspective ne concerne cependant pas que le temps : les problèmes envisagés changent également de nature. Pour Freud, les conflits névrotiques de l'être humain sont uniquement des problèmes relatifs aux pulsions, et ceux-ci se sont généralement développés dans l'enfance.

Au cours de ses consultations, **Jung découvre au contraire qu'au-delà de trente-cinq ans, la plupart des problèmes sont de nature spirituelle.**

Le processus d'individuation

Si nous voulons comprendre les observations de Jung relatives aux problèmes du milieu de la vie, il nous faut revenir brièvement sur sa conception du développement de la personne humaine, sur le processus

d'individuation. Jung appelle individuation le processus remarquable qui « crée un individu psychologique, c'est-à-dire une unité autonome et indivisible, une totalité ». Ce processus comporte deux grandes phases, celle de l'**expansion**, au cours de la première moitié de la vie, et celle de l'**introversion**, dans la deuxième moitié.

L'enfant vit au départ entièrement dans l'inconscient ; l'enjeu de la première partie de la vie est de s'en arracher progressivement et de se constituer un Moi conscient. Par le terme de Moi, Jung désigne le noyau personnel conscient, le centre de l'activité et du jugement. Au cours de cette phase, il faut que l'être humain fortifie progressivement son Moi, il faut qu'il se fasse une place au soleil et qu'il puisse s'y maintenir. Dans ce but, il développe une **persona**, figure adaptée aux attentes de l'entourage, masque qui lui évite d'être livré aux autres sans défense, avec tous ses sentiments et états d'âme. C'est à la **persona** qu'incombe la gestion des relations entre le Moi et le monde environnant. Puisque, au cours de cette période, l'être humain applique tout son soin à fortifier son Moi et à édifier une **persona** solide, il néglige par la force des choses beaucoup d'autres de ses aspects. La conséquence en est la formation de **l'ombre**, en quelque sorte image spéculaire du Moi, composée « des aspects psychiques de l'être humain qui ont été en partie refoulés, en partie non vécus ou très peu vécus, qui avaient été dès le départ exclus de l'existence courante pour des raisons morales, sociales, éducatives ou autres encore et qui avaient été livrés de ce fait au refoulement ou à la censure ».

L'ombre ne se réduit donc pas au versant négatif obscur mais comporte aussi des aspects positifs. La nature humaine est faite de couples de pôles ; à chaque pôle correspond un pôle opposé. L'un d'eux est admis dans le conscient, l'autre reste confiné dans l'inconscient. En face de toute qualité se dresse son opposé. Plus l'être humain développe une qualité particulière, plus se renforcent dans l'inconscient les répercussions de la qualité opposée. Ceci ne vaut pas seulement pour les vertus, mais aussi pour les quatre fonctions psychiques de la conscience distinguées par Jung : pensée, sentiment, intuition, sensation. Si un être humain développe unilatéralement ses fonctions rationnelles, il sera submergé dans son inconscient par les manifestations infantiles et pulsionnelles de sa sensibilité (par exemple, une sentimentalité exacerbée). Les qualités et les modèles de comportement relégués dans l'ombre sont généralement projetés sur d'autres personnes, de préférence de type psychologique opposé. Empêchant l'ombre d'émerger à la conscience, cette projection est souvent à l'origine de tensions interpersonnelles.

Dans la première partie de sa vie, l'être humain est tellement accaparé par l'affirmation de soi, qu'il s'identifie avec son Moi conscient.

L'ombre, l'anima (ou l'animus), l'inconscient sont refoulés, sans qu'il en résulte de grands dommages. Mais voici que tout change dans la deuxième moitié. Il s'agit à présent d'intégrer l'ombre, l'anima (ou l'animus), de retirer en conséquence les projections qu'on faisait vers l'extérieur, de s'ouvrir à son propre inconscient et de rendre conscientes les dispositions et les qualités qu'il contient. Il faut que le Moi se retourne vers son origine, vers le Soi, pour recevoir de lui une nouvelle force vitale.

L'individuation a pour but l'épanouissement du Soi, concept que Jung définit comme « la totalité psychique de l'être humain ». Alors que le Moi est uniquement conscient et l'ombre au contraire inconsciente, le Soi englobe à la fois conscient et inconscient. L'être humain doit se redéployer du Moi vers le Soi. Ceci se fait par le transfert dans le champ conscient et par l'intégration d'une part toujours plus grande d'inconscient.

Problèmes du milieu de la vie

Le milieu de la vie, situé entre trente-cinq et quarante-cinq ans environ, désigne ce tournant au cours duquel l'épanouissement du Moi doit se muter en mûrissement du Soi. Le problème essentiel posé par ce tournant est que l'être humain croit pouvoir maîtriser les tâches de la deuxième moitié de la vie en conservant les méthodes et les principes de la première moitié. Pour l'être humain, reconnaître et admettre la courbe de sa vie consiste à s'adapter, à partir de son midi, à la réalité intérieure et non plus à la réalité extérieure. Ce n'est plus l'expansion qui est exigée de lui, mais la réduction à l'essentiel, le cheminement vers l'intériorité, l'introversión. « Ce que la jeunesse a trouvé et devait trouver à l'extérieur, l'homme de l'après-midi doit le trouver en lui ».

Les problèmes devant lesquels l'homme se retrouve au midi de sa vie sont liés aux tâches dont la réalisation lui est imposée par la deuxième moitié de la vie et par rapport auxquelles il doit apprendre à se situer :

- ***la relativisation de sa persona ;***
- ***l'acceptation de son ombre ;***
- ***l'intégration de son anima ou de son animus ;***

- ***L'épanouissement du Soi dans l'acceptation de la mort et la rencontre avec Dieu.***

La relativisation de sa persona

Il a fallu beaucoup d'énergie à l'adolescent et au jeune adulte pour conquérir sa place dans la vie. Cette lutte exigeait une forte persona qui lui permettait de s'affirmer dans l'existence. Mais le renforcement de la persona passait par le refoulement de l'inconscient. Celui-ci faisant à présent irruption au milieu de la vie, l'être humain est déstabilisé, son assurance consciemment assumée s'effondre ; désorienté, il perd son équilibre. Pour Jung, cette perte d'équilibre est tout à fait opportune, car elle oblige à la recherche d'un nouvel équilibre dans lequel l'inconscient aussi reçoit à présent sa juste place.

Bien sûr, l'effondrement de ces repères peut aussi tourner à la catastrophe. Une réaction de protection contre la déstabilisation, assez fréquente, consiste à se cramponner à sa persona, à s'identifier, sans aucune prise de distance, à son poste, à son emploi, à son titre. Jung estime que beaucoup de représentants du sexe masculin se réduisent au rang qui leur est accordé par la société. C'est en vain qu'on chercherait une personne sous cette enveloppe. Derrière les somptueuses apparences, on ne trouverait qu'un pitoyable petit bonhomme. Si la fonction exerce une telle séduction, c'est qu'elle compense l'insuffisance personnelle. Au lieu d'être à l'écoute des attentes du monde et de se retrancher derrière sa persona, l'homme du milieu de la vie devrait être plus attentif à la voix intérieure et s'employer à développer sa personnalité profonde.

L'acceptation de l'ombre, ou le problème des opposés

Jung voit toute la vie humaine sous forme de couples d'opposés : ainsi conscient et inconscient, lumière et ombre, animus et anima. La notion d'antagonisme est essentielle pour l'être humain. Il ne se constitue en totalité, il ne se déploie jusqu'au Soi que s'il ne refuse pas les opposés mais s'il les englobe en soi. La première moitié de la vie, par le renforcement du Moi, mettait unilatéralement l'accent sur le conscient. La raison se forgeait des idéaux que le Moi suivait. Mais à tous ces idéaux correspondent dans l'inconscient des prises de position opposées. Plus grand est l'effort pour exclure celles-ci, plus fréquent est leur retour dans les rêves. De même, les modèles de comportement vécus consciemment suscitent des attitudes contraires dans l'inconscient. Le milieu de la vie exige à présent de se tourner aussi vers les pôles opposés, d'accepter l'ombre auparavant non vécue, et d'entrer en débat avec eux.

Nous rencontrons alors deux erreurs de comportement typiques : l'une consiste à ne pas voir le contraire de l'attitude consciente. On se cramponne aux anciennes valeurs, on se fait champion des principes, le *laudator temporis acti* (le panégyriste du temps passé). On se raidit, on se pétrifie, on se met des œillères. L'autre réaction erronée au problème des opposés consiste à jeter par-dessus bord toutes les valeurs auxquelles on adhérerait... On succombe à l'erreur de croire qu'une valeur donnée est abolie par la valeur opposée. On ne saisit pas qu'aucune valeur, aucune vérité de notre vie n'est niée par son contraire, mais que les deux sont en relation de réciprocité.

L'intégration de l'anima et de l'animus

Le problème des opposés se manifeste entre autres, au tournant de la vie, par l'apparition chez l'homme et la femme de caractéristiques de l'autre sexe... Selon Jung, tout se passe comme si chaque personne avait une certaine provision de masculinité et de féminité... Jung utilise les termes d'anima et d'animus pour désigner les traits, qualités et principes féminins et masculins. Tout être humain porte en lui les deux potentialités.

Jung propose différentes voies pour le début avec l'anima... Il faut que je donne à mon inconscient l'occasion de s'exprimer et d'accéder à la conscience... D'autres voies sont l'épanouissement conscient des forces de la sensibilité, des capacités musicales et artistiques que chacun porte en soi...

Comme l'homme avec son anima, la femme doit apprendre à fréquenter son animus... L'animus joue ainsi le rôle de pont vers l'inconscient où reposent des forces fécondes et créatives, nécessaires à son devenir... L'intégration de l'anima et de l'animus trouve par ailleurs un soutien dans la communauté qui peut offrir un havre, mais aussi des exigences et des structurations. Celui qui se ferme à la communauté se coupe du fleuve de la vie.

L'épanouissement du Soi dans l'acceptation de la mort et dans la rencontre avec Dieu

Selon Jung : « A partir du milieu de la vie, ne reste vivant que celui qui veut bien mourir avec la vie ». La peur de mourir est liée pour lui à la peur de vivre. Car ne peut vivre, rester vivant, mûrir, seulement celui qui accepte la loi de la vie qui est mouvement vers la mort, son but.

La fixation sur le temps de la jeunesse est un signe typique de la peur devant la perspective du vieillissement... Au lieu de se préparer à vieillir, on se veut éternellement jeune, ce qui est, d'après Jung, un « substitut bien minable à l'illumination par le Soi », exigée de l'être humain dans la deuxième moitié de la vie.