

Satya Doyle Byock

QUART
DE
VIE

LA QUÊTE DE SOI
AU TOURNANT
DE L'ÂGE ADULTE

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Jean-Loup Lansac

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

CHAPITRE 1

QUELQUE CHOSE DE MIEUX

Mon intérêt envers le quart de vie, cette période charnière de la vie, a commencé à prendre forme au moment où je m'apprêtais à obtenir mon diplôme universitaire. À cette époque, je ne pouvais m'empêcher de remarquer que presque tous mes camarades de classe étaient très incertains quant à leur avenir. Seuls quelques privilégiés affichaient un calme désarmant, eux qui avaient déjà des emplois en vue ou qui allaient poursuivre leurs études en droit. Autrement, la scène de désolation laissait croire que Godzilla venait tout juste de débarquer sur nos rivages. Quelques personnes commençaient à paniquer et se jetaient à droite et à gauche, à la recherche d'un plan – n'importe lequel –, comme si leur vie en dépendait. D'autres semblaient complètement résignés, comme s'ils avaient déjà déterminé que leurs meilleurs jours étaient chose du passé. D'autres encore faisaient la fête comme s'il n'y avait pas de lendemain ou comme s'ils croyaient que cette fuite en avant ferait disparaître la menace énorme qui pointait à l'horizon.

Jusqu'à ce moment, nous nous étions contentés d'étudier, de rédiger des travaux et de passer des examens. Nous avions pratiqué différents sports, manifesté, fait la fête, mangé nos repas ensemble à la cafétéria et flâné sur la pelouse du campus quand il ne pleuvait pas. Nous étions presque toujours occupés, mais nous étions concentrés sur notre réussite scolaire et sur l'obtention de notre diplôme. Chaque classe venait avec son lot de dates butoirs et d'examens. Un trimestre menait au suivant, jusqu'à la journée fatidique de la remise des diplômes, qui suivait un dernier tour

d'examens et quelques journées de préparation en vue de la visite de nos familles. Tout cela s'était déroulé très rapidement. Soudainement, la date fatidique était arrivée : nous tournions le dos à près de deux décennies passées en milieu scolaire, en ne sachant pas vers où nous diriger par la suite. Auparavant, une attention particulière avait été portée aux démarches à suivre pour être admis à l'université. Personne n'avait lésiné sur les arguments de vente pour nous convaincre de fréquenter tel ou tel établissement. Or, nous n'étions plus des clients, maintenant. Juste un groupe de gens, au début de la vingtaine, que l'on balançait hors du nid universitaire sans autre instruction que celle-ci : *Allez-y, maintenant. C'est tout ce que nous avons à vous offrir.*

Je n'avais pas plus d'idées claires sur ce que j'allais bien pouvoir faire dans la vie que lorsque j'étais encore à l'école secondaire. La plupart du temps, les grands questionnements existentiels que j'osais exprimer se butaient à la surdité ambiante. On me disait que « c'est comme ça que ça se passe » et que « j'allais bien finir par trouver ». Je réfléchissais alors à l'une des dernières scènes du film *Un monde pour nous (Say Anything)*, la comédie romantique qui avait marqué ma jeunesse. Quand j'étais une adolescente éperdument amoureuse, je rejouais inlassablement la scène où Lloyd Dobler (John Cusack) tenait une grosse radiocassette au-dessus de sa tête, tel un Roméo faisant la cour à sa Juliette. (Il va sans dire que j'écoutais aussi en boucle *In Your Eyes*, de Peter Gabriel, puisque c'était la chanson qu'il faisait jouer à ce moment.) Cependant, alors que la fin de mes études approchait, c'est une autre scène de ce film qui commençait à accaparer ma conscience : le moment où Diane Court (Ione Skye), qui était la major de sa promotion et la Juliette de Lloyd, livrait un discours à ses camarades diplômés et à leurs parents, armés de caméras vidéo. À la fin de cette allocution, elle disait : « Je suis pleine d'espoir et d'ambition. Mais quand je pense à l'avenir, j'avoue que je suis... vraiment affolée. » Tout mon état d'esprit se résumait en ces quelques mots. Toute l'ambition du monde m'habitait, mais par-dessus tout, j'étais complètement effrayée par ce qui allait m'arriver.

Trois ans après l'obtention de mon diplôme, je travaillais comme chargée de projet dans une jeune entreprise informatique,

au centre-ville de Portland. Entre cet emploi et l'université, j'avais essayé de me consacrer à une carrière en travail humanitaire ou en justice sociale. J'avais posé ma candidature à d'innombrables postes dans des organisations à but non lucratif, et j'avais fait du bénévolat à l'étranger à quelques reprises – dans une prison de Bogotá en Colombie dans un premier temps, puis sur le littoral du Sri Lanka qui venait d'être ravagé par un tsunami. J'avais aussi occupé plusieurs emplois à temps partiel pour payer mes factures. Aux balbutiements de « l'entrepreneuriat social » et des médias sociaux, j'avais essayé de lancer une compagnie qui servirait d'intermédiaire aux jeunes personnes comme moi qui cherchaient à apporter leur aide à différentes communautés où il existait des besoins criants, au pays comme à l'étranger. (Cela expliquait mon incursion dans le monde des entreprises en démarrage et de la technologie.) Cet emploi de gestionnaire de projet était le premier poste bien rémunéré et à temps plein que j'occupais depuis la fin de mes études, et j'étais fière de me retrouver avec un compte d'épargne qui était soudainement un peu garni. En revanche, j'étais profondément malheureuse. Au-delà de ma survie financière, je n'étais pas près de comprendre « le sens » de ce que je faisais, et je ne sentais pas que je vivais une vie qui était conçue pour moi. J'avais un « bon emploi », et j'en étais reconnaissante, mais je contribuais au développement d'un produit technologique qui ne m'inspirait rien qui vaille, et qui semblait être le fruit de relations entre les membres d'un vieux *boy's club* plutôt qu'un produit qui répondait à un véritable besoin ou qui était issu d'une vision sincère. La plupart du temps, mon regard se perdait par la fenêtre du vingt-sixième étage, alors que je rêvais de pouvoir être tout en bas, sur mon vélo, plutôt que dans ce bureau. J'avais essayé de me créer une vie qui serait conforme à mes aspirations et qui pourrait également avoir un impact positif sur le monde qui m'entourait, mais je n'y arrivais pas. Ce n'était pas l'avenir que je m'étais imaginé. Cela ne pouvait pas être le seul résultat de toutes ces années passées à travailler si fort à l'école.

À cette époque, j'avais consacré beaucoup de temps à l'écriture d'un journal personnel dans lequel je couchais sur papier mon sentiment de désorientation perpétuel. J'écrivais au sujet de tous les animaux sauvages qui semblaient pouvoir trouver leur chemin de

façon intuitive dans la vie. Par exemple, quand des loups quittent la meute pour s'aventurer dans le vaste monde, ils parviennent à s'orienter et à suivre leurs buts. Les éléphants, quant à eux, finissent toujours par découvrir une source d'eau, aussi loin soit-elle. Les tortues sont capables de trouver les courants océaniques, et elles savent d'instinct où et quand elles doivent aller pondre leurs œufs sur la plage. Les papillons monarques empruntent un périple migratoire sur des milliers de kilomètres, en suivant toujours le même parcours. Quant aux humains, ils doivent se débrouiller seuls et se fier uniquement à leurs plans, à leurs objectifs, à leurs stratégies et à une bonne part de chance pour trouver leur chemin dans la vie. Qu'est-il donc arrivé à nos instincts en cours de route ? Même si j'étais à l'aise avec la logique de l'école et du monde, ce type de planification délibérée ne m'avait jamais semblé aller de soi lorsque j'essayais de la mettre en pratique dans ma propre vie. Peu importe à quel point je m'efforçais d'écrire ou d'en parler, je n'arrivais jamais à comprendre quelles étaient les bonnes décisions à prendre, et je ne parvenais pas à entendre ce que mon corps et mes sentiments essayaient de me dire. J'avais la liberté d'aller où je voulais, mais, la plupart du temps, je me sentais malheureuse comme un tigre en cage. Je faisais les cent pas et me montrais un peu « trop » réactive, plutôt que de me sentir comme une créature complètement libre et sauvage.

Un soir, après le travail, j'entrai dans le bungalow blanc que je partageais avec mes colocataires, essoufflée et exténuée après un trajet rapide en vélo sous la chaleur accablante de l'été. La semaine avait été éprouvante. Il y avait eu des mises à pied à mon travail, et les meilleures personnes qui m'entouraient, dont plusieurs appartenaient aux équipes que je gérais, avaient soudainement perdu leur emploi. Entre-temps, les gens les plus odieux avaient gardé leur poste, y compris le directeur général, reconnu pour adopter des comportements de prédateur, et son petit frère, qui dégageait une absence totale de compétence si forte qu'elle n'échappait à personne. Je savais que je n'avais aucune intention de continuer à évoluer dans cet environnement. Je contribuais à développer un produit auquel je ne croyais pas du tout, avec des collègues que je ne respectais pas. Les gens s'attendaient à

ce qu'une personne de mon âge soit débordante d'enthousiasme envers la vie, mais je perdais mon inspiration d'une journée à l'autre, au même rythme où je perdais espoir de vivre la vie que j'avais voulu vivre. En commençant à raconter ma journée à mes colocataires et à décrire la conversation que j'avais eue avec mon patron, alors qu'il essayait de me convaincre de ne pas démissionner, j'éclatai en sanglots et m'affalai sur le sol. J'avais atteint mon point de rupture. Je n'avais aucune idée de ce que je faisais de ma vie, et malgré tous les conseils qu'on me donnait, je ne pouvais faire autrement que d'y penser sans cesse. Les décisions importantes que je devais prendre me donnaient la nausée : quitter cet emploi stupide en informatique ; attendre de recevoir des actions en bourse ; retrouver le circuit des emplois à temps partiel ; accepter la promotion qu'on me faisait miroiter ; acquérir de l'expérience ; prendre une pause indéterminée ; grandir dans la douleur... Aucune de ces options n'apportait d'éclaircissements satisfaisants et ne me permettait d'envisager mon avenir de façon sereine. Je savais que je n'étais pas intéressée par l'idée d'avoir des enfants, et la perspective d'un mariage me semblait encore très lointaine. Dans ce cas, est-ce que je devais me contenter d'objectifs plus terre à terre, aussi éloignés soient-ils de mon idéal ? Chercher à accumuler des richesses et à gravir les rangs d'une compagnie que j'exécrais ? Peu importe la direction vers laquelle je me tournais, je ne voyais que des culs-de-sac. Je ne pouvais cantonner mon esprit au silence, et je ne parvenais plus à trouver mon centre d'équilibre. Je me sentais complètement submergée, épuisée, mais aussi profondément ennuyée par la vacuité de mes préoccupations. Rien de ce que je faisais n'avait la moindre incidence sur un monde en crise perpétuelle. Rien de ce que je faisais ne m'apportait de sentiment d'épanouissement ou de bonheur évident. Alors que je m'épanchais sur ce plancher de bois, je ne pouvais m'empêcher de me sentir un peu folle et prisonnière de ma situation. En tant que jeune diplômée et vingtenaire, ma vie aurait dû être en plein essor. Qu'est-ce qui clochait avec moi ?

★ ★ ★

Malgré une absence de clarté sur tous les fronts, ou presque, je commençai à voir des tendances se dessiner dans la souffrance ou les situations que j'observais autour de moi. Qu'il s'agisse de mes colocataires ou de mes amis, de mes flammes amoureuses ou de mes anciens camarades de classe, ou encore de mes collègues, j'étais entourée de gens qui avaient plus ou moins mon âge et qui étaient aux prises avec des problèmes similaires. Une partie d'entre eux avaient beaucoup plus de difficultés que moi. Je connaissais des gens qui devaient faire des séjours répétés à l'hôpital en raison de diagnostics complexes, et d'autres qui devaient être placés en surveillance préventive parce qu'ils présentaient des risques suicidaires. Plusieurs autres, en revanche, avaient l'air d'être beaucoup plus stables que je ne l'étais. Ils ne semblaient pas être constamment sur le point de saboter les fondations mêmes de leur vie en raison de préoccupations existentielles. Ils ne se demandaient pas non plus constamment : « Mais qu'est-ce que tout cela veut dire ? » Je ne pouvais pas dire, toutefois, qu'ils semblaient parfaitement sûrs de savoir ce qu'ils faisaient. Non seulement n'avions-nous pas reçu de leçons sur la façon de gérer tous les éléments qui accompagnent l'idée de pouvoir voler de ses propres ailes (la recherche d'un travail, les budgets, les impôts, les rencontres amoureuses, le sexe, les limites, la cuisine, l'entretien ménager), mais il semblait aussi que nous étions censés être à l'aise avec tout cela. Dans plusieurs cas, on nous disait simplement que *tout irait bien*. Les crises de santé mentale, la dépression et l'anxiété étaient des sujets tabous. En revanche, les blagues sur la présumée superficialité de notre génération, elles, avaient toujours la cote.

Ces moqueries m'ont toujours semblé assez étranges. La plupart des générations traversent des crises sociales importantes avec lesquelles elles doivent composer, ce qui contribue à façonner leur vision du monde. La nôtre ne faisait pas exception à la règle. Je fais partie d'une génération qui a atteint l'âge adulte à la suite des événements du 11 septembre, et qui a connu le retour des guerres sans fin à l'étranger. Les changements climatiques planaient sur notre avenir comme dans les films apocalyptiques les plus macabres qui soient, sans compter les crises économiques majeures qui représentaient autant d'obstacles dans la poursuite du rêve américain.

Entre-temps, on devait s'habituer à ce que des tueries de masse surviennent dans nos écoles, dans nos épiceries, dans nos salles de concert, dans nos cinémas et dans nos centres commerciaux.

C'est comme si personne ne cherchait à prendre soin de nous. Le système de justice, rongé par des politiques racistes et des intérêts privés, avait incarcéré tellement de personnes de mon âge et plus jeunes encore, voyant des criminels là où il aurait pu voir de jeunes citoyens ayant besoin d'un soutien et d'un encadrement tangibles; on avait choisi d'opter pour la police et les palais de justice à des endroits où on aurait dû proposer des mentors et de l'aide sociale. Plusieurs de mes pairs occupaient des emplois dont les salaires ne pouvaient pas soutenir une vie décente; certains vivaient dans la pauvreté, d'autres étaient sans logis. Beaucoup d'entre nous devaient rembourser des prêts étudiants écrasants et des dettes de cartes de crédit accumulées, en partie à cause de pratiques injustes qui ciblaient spécifiquement leur tranche d'âge. D'autres encore avaient survécu à des traumatismes et à de mauvais traitements avec lesquels ils devaient composer sans aide psychologique ou physique digne de ce nom. Conséquemment, de nombreuses personnes ont eu recours à des programmes de désintoxication pour leurs problèmes d'alcool et de drogue. Trop de gens sont morts de surdoses, victimes d'une épidémie nationale (nourrie par l'avidité sans borne des entreprises) qui ne ferait que croître au fil des années. La plupart d'entre nous n'ont pas eu accès à une assurance médicale fiable... quand ils avaient la chance d'en avoir une, au demeurant. Entre-temps, quand nous consultions des médecins ou des psychologues pour soigner nos angoisses, notre anxiété ou notre dépression, on nous offrait typiquement de courts rendez-vous qui se terminaient par des diagnostics rapides et par une prescription de médicaments sous ordonnance. On cherchait rarement à comprendre *pourquoi* nous nous sentions comme cela, et encore moins à nous donner des conseils utiles qui nous auraient permis de savoir quoi faire pour nous en sortir.

Alors que je cédaï aux larmes et à la détresse sur le plancher sale de notre maison de location, j'étais convaincue qu'il devait bien y avoir des solutions à mon manque d'orientation. Je savais qu'il devait y avoir un sens derrière la confusion et la douleur que

ressentaient mes pairs – et que je ressentais également. Je ne pouvais pas concevoir que nous soyons destinés à connaître des prisons surchargées, l’itinérance, la violence armée, une liste sans cesse croissante de troubles mentaux, des douleurs chroniques ou un cycle sans fin de séjours en centre de traitement. Si une épidémie de souffrance frappait les membres de mon groupe d’âge, c’était un signe qu’il y avait un enjeu plus important en cause, et que le blâme ne pouvait pas reposer sur les épaules de chaque individu.

Après cet épisode, je quittai mon emploi, ce qui me fit le plus grand bien. J’étais sûre de ne pas être là où je devais être. Même si j’ignorais encore où je devais aller, je savais intrinsèquement, comme l’avait écrit le psychologue Kenneth Keniston des années plus tôt, qu’une personne « peut sentir qu’elle a droit à “quelque chose de mieux”, sans être capable de définir ce “quelque chose” ». J’étais persuadée qu’il existait quelque chose de mieux. Je ne comprenais simplement pas encore de quoi il s’agissait, pas plus que je ne connaissais l’endroit où je pourrais le trouver.

Vers cette même époque, à la suite d’une de mes nombreuses conversations téléphoniques avec ma mère, si patiente malgré ses inquiétudes, je reçus une enveloppe matelassée par la poste de sa part. Le livre que je trouvai à l’intérieur, intitulé *Care of the Soul*², piqua ma curiosité, et j’eus tôt fait de le lire. Son auteur, un ancien moine catholique devenu psychothérapeute, nous invite à orienter notre vie de façon moins cognitive en écoutant davantage nos instincts et ce que nous dicte notre corps tout entier. Je demandai à ma mère de me guider vers d’autres ouvrages du même genre, et elle me suggéra *Ma vie : Souvenirs, rêves et pensées*, de Carl Jung, le fondateur de la psychologie analytique. J’en trouvai un exemplaire à la librairie, et une fois à la maison, assise sur les couvertures marron posées en désordre sur mon matelas à même le sol, je dévorai cet ouvrage. Je soulignai certaines phrases et griffonnai des étoiles et des crochets dans les marges. « Tout mon être cherchait quelque chose d’encore inconnu, qui donnerait peut-être un sens à la banalité de la vie. » Je me sentais si comprise.

2. *Le soin de l’âme*, Thomas Moore, J’ai Lu, 1999.

Il me fallut plusieurs années pour mettre des mots sur ce que je trouvais si important dans cette lecture. À l'époque, tout ce que je savais, c'est qu'il y avait quelque chose, dans cet ouvrage et dans ces idées, qui me permettrait de savoir où aller et qui changerait ma vie. Jung avait compris les humains d'une façon qui correspondait profondément à ma propre expérience du monde, et que je n'avais jamais vue exprimée ainsi auparavant. Ses écrits sur la nécessité de définir et de vivre sa *propre* vie vinrent valider mes questionnements incessants et ma quête de quelque chose de *plus que ça*. Ce sentiment était d'autant plus grand quand l'auteur souligna l'importance de poursuivre un *sentiment d'unité* dans sa vie, plutôt que de viser la perfection ou l'accomplissement. Assise devant ces pages, j'éprouvai une sensation profonde et persistante de calme, comme je n'en avais pas senti depuis très longtemps.

Alors que je continuais à me plonger dans les travaux de Jung et à mieux comprendre l'accent porté sur le symbolisme et sur l'inconscient, je me joignis rapidement à un groupe de discussion sur les rêves, au sein duquel je pouvais explorer mes rêves très fréquents. Je commençai également une thérapie auprès d'un psychanalyste jungien puis, sans trop de réflexion, mais avec plus de clairvoyance que je n'en avais eu depuis des années, j'entrepris des études supérieures pour étudier la psychologie jungienne. Je savais deux choses : d'une part, je voulais explorer ces idées qui m'avaient soudainement apporté tant de sérénité ; d'autre part, j'avais besoin d'apprendre ce que le champ plus général de la psychologie savait, ou avait à dire, sur cette période de la vie si erratique et déroutante.

★ ★ ★

Dans mes études supérieures et par la suite, je découvris qu'une partie du problème entourant la compréhension du développement, dans cette période de la vie, était associée à la façon dont cette étape, située entre l'adolescence et le milieu de la vie, avait toujours été très mal définie. En fait, ce n'est qu'après avoir ouvert mon cabinet privé de psychothérapie et commencé à employer le terme « quart de vie » que je cessai de trébucher dans mes interventions.

Enfin, je ne me butais plus aux différentes étiquettes qui avaient été utilisées pour décrire ces deux décennies de nos vies.

Les noms communément utilisés pour décrire le quart de vie représentent différentes variations sur l'âge adulte ou sur l'adolescence : l'adolescence *prolongée*, la *jeune* vie adulte, le *début* de la vie adulte ou l'*émergence* de l'âge adulte. On trouve, dans les ouvrages de psychologie, plusieurs points de vue divergents sur ces termes, mais chacun d'eux implique un état *d'entre-deux*, comme si ces quelque vingt années de la vie n'étaient qu'une période de transition entre d'autres stades « réels », ou comme s'il s'agissait d'une espèce de salle d'attente dans laquelle on devait patienter jusqu'à ce qu'il se produise quelque chose d'important. Pis encore, l'impression qui prévaut, c'est que l'on arrive à l'âge adulte lorsque l'on atteint certains jalons de sécurité économique et relationnelle, comme si ces réalisations permettaient de sortir, comme par magie, de l'état de souffrance qui prévalait jusque-là pour entrer dans le grand hall de la « vraie vie ». Toutes les phases précédant le quart de vie sont caractérisées par des indicateurs de développement bien établis et par des périodes de stress et de difficulté anticipées. Pourtant, contrairement à la vision actuelle de l'âge adulte, ces étapes ne reposent pas sur des réalisations. Un nourrisson qui ne peut pas encore parler n'en demeure pas moins un nourrisson. De même, un jeune enfant qui apprendrait à jouer du Mozart ne deviendrait pas soudainement un adolescent pour autant. Même si certains jalons de développement ont été établis, les précédentes étapes de la vie ne sont pas définies en fonction de réussites ou d'échecs. L'âge adulte ne devrait pas être défini ainsi non plus. Les différentes variations sur l'« adolescence » et l'« âge adulte » ont trop souvent une valeur péjorative.

Un autre problème qui marque notre compréhension collective de ces années du développement humain est associé à l'utilisation fréquente de la dénomination de la génération *en vogue* dans une décennie donnée. La pratique même de l'étiquetage générationnel est associée aux années du quart de vie. Comme c'était le cas avec les « millénariaux » et maintenant avec les membres de la « génération Z », les appellations générationnelles sont appliquées aux « vingtenaires » (encore une autre appellation) comme si

elles décrivaient une étape de leur vie, plutôt que leur génération elle-même. C'est un problème important qui cause une grande confusion et une incompréhension énorme. À l'heure actuelle, plusieurs millénariaux sont carrément dans le quart de vie, alors que d'autres sont dans la quarantaine. De plus en plus de membres de la génération Z entrent dans le quart de vie tous les jours, mais certains d'entre eux sont encore dans l'adolescence ou même dans l'enfance. Il n'y a pas d'équivalence possible entre les générations et les étapes de la vie.

Il convient également de noter que toutes les personnes appartenant à un même groupe d'âge général ne sont pas pareilles. Les stéréotypes générationnels se développent à partir d'opinions extérieures, et ils ont historiquement toujours été établis à partir de l'expérience de la classe moyenne blanche américaine, avant d'être projetés sur des groupes infiniment plus diversifiés sur les plans économique et racial, qui ont la particularité d'être dans la vingtaine ou dans la trentaine. Avant toute chose, ces stéréotypes semblent vouloir nourrir un objectif principal : ridiculiser et adopter une attitude condescendante envers une certaine population. Les personnes plus âgées les utilisent pour se lamenter de l'état de la jeunesse, reprenant inlassablement des formules aussi éculées que pénibles. « Les jeunes d'aujourd'hui ne sont pas comme les jeunes d'il y a vingt ans », observait avec ironie le psychologue du développement Erik Erikson, en 1968. « C'est ce que dirait toute personne âgée, à n'importe quel moment de l'histoire, croyant proposer quelque chose de nouveau et de vrai à la fois. »

Dans le domaine de la psychologie clinique et de la psychologie du développement, l'absence d'un terme universellement reçu pour désigner ce groupe d'âge représente un réel problème. Il est difficile de déterminer ce qui est « normal » ou ce qui est « sain » si l'on ne dispose pas d'une terminologie adéquate, ou si chaque génération est étudiée à nouveau à partir de zéro. J'utilise le terme « quart de vie » pour parler de cette étape parce qu'il n'est pas associé à des connotations péjoratives et qu'il ne fait que décrire une période spécifique dans le grand arc de l'existence. Le quart de vie débute avec des balises indéfinies, comme c'est le cas pour toutes les étapes du développement humain. Selon son expérience vécue,

une personne sentira qu'elle a quitté l'adolescence pour entrer dans le quart de vie entre l'âge de seize et de vingt ans. Elle quittera le quart de vie pour le milieu de la vie entre trente-six et quarante ans. Pour le dire simplement, les personnes qui traversent le quart de vie se situent quelque part entre l'adolescence et le milieu de la vie. Cela correspond donc à la première partie de l'âge adulte.

Le besoin d'une compréhension développementale de cette période de la vie se fait sentir depuis longtemps. Les cultures seront toujours en évolution. De nouvelles technologies feront leur apparition dans nos vies, et de nouvelles crises nous toucheront éventuellement. Ces éléments façonneront les expériences générationnelles, mais elles ne redéfiniront pas les fondations mêmes de la santé et du développement humains. Nous n'avons pas à réinventer la roue tous les vingt ans, avec de nouvelles statistiques sur la démographie et sur les schémas de comportement. Lorsqu'il est question des pratiques intemporelles par lesquelles on devient un humain en se créant un chemin dans la vie, il convient de se rappeler que le monde en changement ne représente que l'arrière-plan, pas la trame narrative elle-même.

TABLE DES MATIÈRES

Note de l'autrice	11
Introduction	13

Première partie

Chapitre 1 : Quelque chose de mieux	20
Chapitre 2 : Une quête éternelle	32
Chapitre 3 : La stabilité et le sens	40

Deuxième partie

Chapitre 4 : L'archétype du sens	56
Chapitre 5 : L'archétype de la stabilité	73
Chapitre 6 : La séparation	91
Chapitre 7 : L'écoute	121
Chapitre 8 : La construction	160
Chapitre 9 : L'intégration	185
Conclusion	205
Remerciements	215