

Le cycle de la vie

Cela me rappelle l'histoire qu'un de mes vieux maîtres nous avaient racontée :

“A 20 ans, vous êtes comme une personne entrant dans un immeuble et qui commence à monter les escaliers”, disait-il.

“Diplôme, premier travail, voiture, famille, maison... A chaque nouvel étage, d'autres escaliers vous attendent.

Vous montez, montez, montez et, à quarante ans, vous arrivez sur le toit.

C'est alors que, enfin, vous vous arrêtez.

Vous regardez autour de vous.

Et là...

*Vous réalisez que vous vous êtes **trompé d'immeuble !!!**”*

C'est alors : la crise.

À quarante ans, plus possible d'échapper aux conséquences de ses fautes

Une autre façon de voir les choses est la suivante :

Quand vous avez vingt ans, vous êtes plein d'énergie, sans expérience. Vous faites des bêtises, mais les gens vous regardent d'un air amusé : *“Ce sont des erreurs de jeunesse !”*

Quand vous arrivez à la trentaine et que vous continuez à faire des bêtises, les gens commencent à trouver ça moins drôle. Mais vous pouvez encore vous permettre *d'en ignorer les conséquences* : *“je m'en fiche ! je profite ! on verra bien plus tard !”*

Ainsi pour les études, la carrière, la réputation, la famille, la santé, les économies...

Pendant dix ans, vous pouvez encore **échapper aux conséquences de vos mauvais choix.**

Mais quand arrivent les 40 ans, la situation commence à être tellement embrouillée que l'édifice craque de toutes parts.

Vous êtes assaillis de problèmes qui se cumulent et se renforcent. C'est alors... le burn-out.

Plus le choix : il faut se retrousser les manches

Vous êtes dos au mur.

Il va falloir se retrousser les manches.

Nettoyer les écuries d'Augias.

Ce travail est extrêmement désagréable.

Il faut couper avec des relations (toxiques) de longue date, auxquelles on était habitué.

Il faut revoir son plan de carrière. Eventuellement changer complètement de métier. Déménager. Résilier des contrats. Rembourser des dettes.

Il faut entamer une thérapie complète, pour arrêter de fumer si on fume, de boire si on boit, de manger des sucreries si on est en surpoids. C'est le dernier moment pour agir !!

Tous les sujets qu'on n'avait jamais pris au sérieux vous rattrapent. Il faut les traiter.

Vous ne pouvez plus faire semblant, repousser les choses au lendemain.

C'est pourquoi quarante ans est l'âge où, après une vie relativement tranquille, on commence à s'en prendre "*plein dans la gueule*", si vous me passez l'expression.

C'est désagréable.

C'est de pire en pire.

Mais, à force de gérer les ennuis, l'horizon s'éclaircit.

On se met au travail, c'est de plus en plus dur et, au bout de 7 ans, ça commence à aller mieux

On a besoin de 7 ans pour tout remettre à plat, re-démarrer, et commencer à toucher les fruits de ses efforts.

C'est enfin que, après les années noires, les choses commencent à aller mieux.

On retrouve le sourire, un peu de paix. On se forge, surtout, une solide philosophie de vie, une sagesse **bâtie sur l'expérience**, qui nous permet de voir les choses, les difficultés et frustrations, avec plus d'humour.

On se rend compte, aussi, que personne n'échappe aux ennuis. Cette sensation d'être tous dans le même bateau nous réchauffe le cœur.

On apprend à rire des mauvaises surprises. A s'amuser franchement du spectacle souvent grotesque de la vie. On voit la farce. On réalise que rien, au fond, n'est si important, et ne mérite qu'on s'affole.

Parvenir à rire de tout, surtout des mauvaises nouvelles

Un de mes vieux amis qui fêtait ses 80 ans me disait avec un grand sourire : *“Ce qui est vraiment bien à mon âge, c’est que, maintenant, je me fous de tout !”*

Bien sûr, il exagérait. Il ne se fichait pas de ses enfants, ni de sa femme, ni des belles choses. Mais il avait appris à voir les malheurs avec gaieté. On lui avait diagnostiqué un cancer de la prostate, et cela le faisait rire...

Quelle surprise de voir ça !

Il est vrai que ce cancer, à évolution très lente, a très peu de risque d’être la cause de son décès, et qu’il connaît les astuces de mode de vie pour différer les problèmes au maximum. Mais tout de même, quel étonnement, pour un "plus jeune", de voir ça !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis