



HAL
open science

Heslon, C. - Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi

Nadia Baatouche

► **To cite this version:**

Nadia Baatouche. Heslon, C. - Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi. L'Orientation scolaire et professionnelle, 2022, pp.429-436. 10.4000/osp.16375 . hal-03741767

HAL Id: hal-03741767

<https://hal.science/hal-03741767v1>

Submitted on 6 Sep 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Heslon, C. - Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi

Nadia Baatouche



Édition électronique

URL : <https://journals.openedition.org/osp/16375>
DOI : 10.4000/osp.16375
ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 juin 2022
Pagination : 429 – 436
ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Nadia Baatouche, « Heslon, C. - Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 51/2 | 2022, mis en ligne le 09 juin 2022, consulté le 17 juin 2022. URL : <http://journals.openedition.org/osp/16375> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/osp.16375>

Ce document a été généré automatiquement le 17 juin 2022.

© Tous droits réservés

Heslon, C. - Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi

Nadia Baatouche

RÉFÉRENCE

Heslon, C. (2022). Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi. Dunod.

- 1 Dans une démarche originale, marquée par la volonté de rassembler une somme de connaissance autour de la vie d'adultes, Heslon (2022) pose les socles d'une psychologie des âges, qui embrasserait largement l'ensemble des enjeux liés au développement de l'adulte, enjeux différenciés selon le genre, les transitions, les générations ; découlant également de formes nouvelles du couple et de la cellule familiale, de la vie professionnelle, du rapport au corps et de la quête d'identité et de sens.
- 2 Un premier chapitre clarifie la signification même du mot âge, ce que révèle cette expression et les concepts qui s'y rattachent. L'âge désigne un temps écoulé ; temps à la fois linéaire, chronologique et cyclique. Le temps cyclique est par exemple celui d'un anniversaire, mot provenant du latin *anus versus*, soit « l'année tournée ».
- 3 Deux concepts sont distingués : l'avancée en âge et le vieillissement. Quand et comment l'individu perçoit le temps écoulé ? À certains moments clefs (nécessité de porter des lunettes, etc.), il perçoit son avancée en âge, sans l'assimiler à du vieillissement. Le sentiment de vieillissement est engendré par des événements se traduisant par une perte majeure : décès, accident, maladie grave, etc. L'avancée en âge est un concept nouveau. Trois processus de la vie adulte, abordés par la littérature autour du vieillissement, peuvent éclairer ce concept d'avancée en âge : l'anniversaire, l'âge subjectif et le calendrier intime. L'anniversaire produit une transformation subjective. Quatre effets ont été mis en évidence par Heslon (2007) et Guéguen (2012) : le

« birthday blues », ou état d'anxiété voire de dépression à l'approche de certaines dates d'anniversaire (notamment l'échéance des dizaines) ; le « birthday stress », mis en évidence par des suicides corrélés à des dates d'anniversaire ; le « syndrome d'anniversaire », qui pourrait signer la transmission psychique inconsciente de dates traumatiques dans une généalogie ; et enfin les « réactions aux anniversaires », liées au rapprochement d'un âge subjectif (sentiment d'être resté adolescent, par exemple) et d'un âge civil.

- 4 Selon l'auteur, nous négocions en permanence avec nos trois âges : notre âge physiologique ou fonctionnel, notre âge social (âge d'accès à l'école, au travail, etc., variables d'une culture à l'autre) et notre âge psychologique subjectif. L'âge subjectif est influencé par une certaine propension à se voir plus jeune que l'on ne l'est civilement, mais aussi par des « effets coup de vieux » liés à des événements spécifiques, voire à certaines pathologies (syndrome de Peter Pan, perte de la mémoire de son âge, etc.). En outre, un « calendrier intime (self-calendar) » se substituerait aujourd'hui aux injonctions sociales d'un âge d'état civil. Ce calendrier intime est régi par des échéances de vie subjectives, qui donnent de manière plus ou moins consciente une direction à sa vie. On peut citer par exemple l'âge auquel on souhaite avoir des enfants.
- 5 Enfin, l'auteur porte une attention particulière aux âges de la vie, tels que définis par Gaffiot (1934), Rey (1988/2006), Sève (2008) et Zink (1992) sur la base de récits de l'antiquité latine. La vie était alors perçue comme une succession de quatre âges pour la femme, sept pour l'homme. Au 19^e siècle, la vie est perçue comme une succession de trois temps : l'enfance, l'âge adulte et la vieillesse. Un quatrième temps émergera au 20^e siècle : l'adolescence (Mead, 1970). Puis le 21^e siècle signe le retour à un découpage en sept tranches d'âge : bébé dépendant, enfance, adolescence, jeune adulte, âge de responsabilité d'autrui, séniorité autonome et temps du risque de dépendance.
- 6 Portant son éclairage sur la pluralité des vies adultes, Heslon propose de prolonger la psychologie du développement pour l'ouvrir à une psychologie des âges de la vie. Cette nouvelle branche de la psychologie, ancrée dans la psychologie sociale, clinique, existentielle ou de l'orientation, de l'anthropologie et des sciences de l'éducation, aborde les différents âges par périodes soumises non pas à l'âge civil, mais à l'âge subjectif.
- 7 Le deuxième chapitre établit un lien entre l'âge adulte et le genre féminin. Historiquement et jusqu'au 19^e siècle, l'adulte désignait uniquement un homme. Physiologiquement adultes, les femmes ne seront socialement considérées comme adultes qu'à l'introduction du concept de genre dans la 2^e moitié du 20^e siècle, car précédemment soumises à la tutelle des hommes. L'auteur souligne la persistance de l'inégalité homme-femme et de l'exercice de violences sur les femmes, qui démontreraient qu'elles ne sont pas encore pleinement et uniformément considérées comme adultes, quoique les femmes, aujourd'hui « adultisées », voient leurs rôles et leurs droits peu à peu alignés sur ceux des hommes. Les femmes incarnent aujourd'hui une façon plurielle d'être au monde. La position et les comportements masculins eux-mêmes bougent par répercussions, les hommes étant autorisés à développer des traits précédemment attribués aux femmes : sensibilité et altruisme. Une androgynie psychique est le corollaire d'un processus d'intégration de son anima / animus, tel que Jung (1986) la décrit dans sa théorie. Une pluralité des identités de genre apparaît.

- 8 Le troisième chapitre aborde le départ du nid familial et l'avancée en âge. Le vieillissement est lié à un ensemble de pertes, sachant que « être vieux, c'est connaître plus de morts que de vivants » (p. 84). Les rites de passage et la notion de crises et de transitions sont abordés. Les rites ont en commun de marquer le passage d'un âge à l'autre, d'un statut à l'autre. Trois phases du rite se succèdent : préliminaire (séparation du lieu et du groupe), liminaire (seuil à franchir par l'épreuve) et post-liminaire (insertion dans un nouvel âge, groupe, statut). Les grands rites de passage tendent à disparaître, deviennent plus profanes, discrets, intimes, personnalisés. Un rituel reste toutefois présent : l'anniversaire. Les crises d'identité chez l'adulte, selon Erickson (1997), sont au nombre de deux : crise de la quarantaine et crise de la soixantaine. La quarantaine est marquée par une recherche de générativité (éviter la stagnation, transmettre), la soixantaine est marquée par une recherche d'intégrité psychique (résister au désespoir du vieillissement). Les trois cycles de vie sont également abordés notamment sous le prisme des injonctions à grandir / ne pas grandir. Les transitions de vie seraient d'une durée de cinq ans et suivies d'une période stable également de cinq ans selon Levinson (1996). Le milieu de vie redéfinit la vision de notre existence en prenant en considération l'origine et la perspective d'un terme. Le syndrome du nid vide ramène à sa propre transformation, se matérialise par un double deuil : celui de l'enfant devenu adulte et qui ne reviendra pas, comme celui de son rôle révolu de parent. Il renvoie également à l'approche de la ménopause / l'andropause, premier horizon vers la perspective de fin de vie. Le lien entre finitude et sens de la vie s'aiguise et accapare les esprits à l'approche de la séniorité.
- 9 L'allongement de l'espérance de vie, abordé au quatrième chapitre, nous conduit à coexister avec quatre ou cinq générations, dont deux générations de retraités. La génération la plus ancienne est née dans une France d'avant-guerre ; les « papys boomers » sont nés durant les 30 glorieuses ; les X ou perennials représentent la génération des quinquagénaires, nés avant la révolution du numérique ; les Y ou milléniaux sont la génération du « why » : les Z sont la génération des années 2000, baignée dans les nouvelles technologies et frappée par la crise sanitaire à l'entrée dans la vie adulte ; enfin, la cinquième génération est encore dans l'enfance ou l'adolescence. Cette coexistence de générations n'est pas sans conséquences sociales et psychiques : financement des retraites, logique de l'héritage à repenser, charge des aidants familiaux qui soutiennent ascendants et descendants. Les grands événements de l'histoire contemporaine, les modes musicales, la façon de se vêtir, le rapport au corps, etc., font office de marqueurs générationnels. Les générations se distinguent également par les outils et machines qu'elles ont croisés, les évolutions technologiques qu'elles ont connues ; notamment le passage de l'écrit à l'écran, et l'externalisation de la mémoire. La généalogie exprime un rapport aux origines, à l'hérédité et à l'héritage. Chaque génération évolue entre deux tendances : subir les prédéterminations de l'hérédité et s'en affranchir. Quatre grandes catégories de déterminismes ressortent selon l'auteur : le fatum, ou parole qui va s'accomplir ; la génétique ; les trajectoires prédéfinies et les causalités psychiques inconscientes. L'héritage généalogique s'exprime par des ressemblances physiques, des prénoms, des traits de caractère, etc. Certains tentent par un génogramme d'éclairer les zones d'ombre (non-dits, secrets) des générations précédentes, pour éviter les souffrances et phénomènes de répétition mis en évidence par la psycho-généalogie. L'auteur s'attarde également sur un phénomène récent : le « vieillir jeune », ou persistance de l'enfant dans l'adulte. Enfin,

il explore des liens entre âges de la vie adulte et exils, durables (souvent forcés), initiatiques (voyages), créateurs (changement de langue, de regard, etc.).

- 10 Le cinquième chapitre quant à lui aborde la volonté d'épanouissement dans les sphères de l'amour, de la famille et du travail. Les amours sont devenus multiples, les familles se recomposent et le travail devient protéiforme. Ces trois sphères vont mobiliser une forte énergie chez les adultes. Dans une post-modernité « liquide », les liens entre individus se fragilisent (Bauman, 2003). Le rapport à l'amour des adultes serait marqué par des fantasmes d'autonomie et d'épanouissement, une incapacité à agir, un refus de s'engager (Illouz, 2012). Les adultes vivent ainsi des amours tumultueux. Le sentiment et le désir se veulent liés. Les pratiques sexuelles et la parole sur la sexualité sont libérées, dans un souci de sexualité bien vécue. Le couple vivrait quatre âges (Paul, 2002) : le « starter mariage » ou couple amoureux auto-suffisant ; le « parental mariage » ; le « self mariage » où le couple perdure et trouve un nouveau sens ; et le « soulmate connecting mariage » ou temps où l'un des deux conjoints accompagne l'autre dans sa fin de vie. Il peut y avoir un retour en arrière et un changement de partenaire d'une étape à l'autre. Une polygamie diachronique s'opère. Au mitan de leur vie, des adultes en quête d'éternelle jeunesse retournent d'une manière ou d'une autre aux passions de leurs 20 ans. En outre, des métissages s'opèrent ; métissage d'âge, de culture, etc. Les formes même d'unions se multiplient (union libre, pacs, etc.). Certains adultes vivent un polyamour (Witt, 2016), revendiqué comme une nouvelle écologie amoureuse, respectueuse des partenaires. L'homoparentalité prend quant à elle des formes multiples (procréation, adoption, etc.).
- 11 La notion de travail est ici abordée dans le sixième chapitre, non plus comme constitutive de l'identité sociale mais comme objet de défiance, n'étant plus garant de justice ou d'intégration sociale, et potentiellement source d'une souffrance inacceptable. La valeur travail s'est abîmée depuis les années 90, où la psychodynamique du travail (Dejours, 2015) et la clinique de l'activité (Clot et al., 2021) ont interrogé le rapport au travail, la souffrance et les conséquences désastreuses qui peuvent s'en suivre. La crise sanitaire a encore modifié la donne. Le télétravail va certainement transformer le rapport au temps, à l'espace, au collectif de travail. Une éthique, une exigence de travail décent (s'opposant en particulier aux bullshit jobs) est revenue au premier plan. Les pathologies de type burnout, bore out et brown out illustrent les effets de trop ou trop peu de travail, ou d'un travail ne faisant plus sens. La robotisation de certaines fonctions libère de tâches pénibles, mais au prix de délocalisations entraînant un accroissement du nombre de chômeurs.
- 12 Le sens du travail est associé à une trilogie : travail (qui fait vivre) / œuvre (durable) / action (créative). Il est aujourd'hui caractérisé par une surenchère d'évaluation, s'adressant au moi enfant plus qu'au moi adulte. L'adulte en phase d'évaluation est envahi d'émotions, entrant dans un jeu complexe de reconnaissance (Honneth, 1992) : besoin de reconnaissance affective (ce que je suis), juridique (ce que je vau) et contributive (ce que j'apporte). La valeur d'un travail dépend de sa nature même. Il existe deux types de travail : en relief (visible quand il est fait), ou en creux (visible quand il n'est pas fait). La centralité du travail dépendrait de la place que l'individu entend lui accorder. Le travail a des finalités matérielles et expérientielles. Les carrières deviennent protéiformes, marquées par des bifurcations, des ruptures, des « slash » (cumul de plusieurs activités, phénomène encore peu étudié). Un « chaos vocationnel » rend nécessaire d'engranger des compétences transférables, dont les soft

skills, parmi lesquelles des compétences à communiquer (faire savoir), transmettre (savoir-faire faire) et s'adapter (savoir devenir) sont au premier plan.

- 13 L'âge, ainsi que l'auteur l'expose dans le septième chapitre, exprime comme une interaction entre le corps, le temps et soi. Les nombreux individus éprouvant un manque de temps témoignent d'une perception, d'une expérience du temps vécu singulière. La vie des adultes paraît tantôt trop pleine de temps (obligations diverses), tantôt trop vide de temps (absence de buts, de motivations).
- 14 Selon l'auteur, trois facteurs paraissent influencer sur la perception du temps : l'âge, le sexe et la culture. Jusqu'à 60 ans, plus l'on gagne en âge, plus le temps paraît s'écouler rapidement. Au-delà, il semble se ralentir. Peu d'études portent sur le genre, mais il semble que majoritairement les femmes expriment un sentiment de manque de temps. Enfin, le rapport au temps est aussi affaire de culture, variant d'un pays à l'autre.
- 15 Vivre un « temps de présence », au moyen de yoga, méditation, sophrologie, apaise l'esprit et favorise un sentiment de plénitude, un « flow » (Csikszentmihalyi, 1990). En outre, le présent s'opère sous deux modalités : le temps *krisis* et le temps *kairos*. *Krisis* implique une décision à prendre, tandis que *kairos* est le moment opportun du présent pleinement vécu.
- 16 L'auteur propose trois régimes de temporalité qui règlent la vie adulte : le temps chronologique, *chronos* ; le temps des cycles et rythmes réguliers, ou *kyklos* ; le temps présent, sous l'égide de *krisis* et en attente de *kairos* (Heslon, 2021). Prévenir les crises est une autre perspective proposée par Lacan (1945), qui distingue trois formes de « temps logique » ; l'instant de voir ; le temps pour comprendre : le moment de conclure. Anticiper est un cheminement du sujet portant une réflexion à partir de ce qu'il voit pour déterminer ce qu'il va faire.
- 17 Les transformations du corps touchent différemment l'homme et la femme, sur les plans physiologique et psychologique. Les femmes, par exemple, seront plus attentives que les hommes à masquer leurs cheveux blancs, témoignant de l'importance du regard des autres (intérieurisé). L'âge est donc également une expérience sociale du corps. La vieillesse peut nous présenter un « miroir brisé », dans lequel on ne reconnaît plus son corps altéré. L'image du corps soulève un ensemble de préoccupations : dictat des canons de beauté, voilement/dévoilement, etc. Être soi serait, au-delà d'être acteur de sa vie (interprète d'un rôle social que l'on n'a pas écrit), en être auteur. Une double quête s'opère, de sens et de soi, que les travaux de la logothérapie et de la psychologie existentielle peuvent éclairer.
- 18 Les âges de la vie adulte conclue l'auteur, sont marqués par des enjeux individuels et sociaux, où s'expriment des questions existentielles majeures, telles que celles des naissances voulues et des morts choisies.
- 19 Pour résumer en quelques lignes l'esprit de ce livre et les impressions que nous en gardons, nous dirions qu'en adoptant une approche transdisciplinaire, Heslon (2022) a synthétisé et relié entre eux, afin de les observer sous le prisme singulier de l'âge, un riche ensemble de constats et de concepts autour de la vie adulte, provenant d'une variété de travaux en sciences humaines. Un travail qui pourrait à présent inspirer les prolongements sous forme de recherche-actions, visant à approfondir ses nouveaux concepts, tels que les trois temps *chronos* / *kiklos* / *krisis-kairos*.

BIBLIOGRAPHIE

- Bauman, Z. (2003). *Liquid Love : On the Frailty of Human Bonds*. John Wiley & Sons.
- Clot, Y., Bonnefond, J. Y., Bonnemain, A., & Zittoun, M. (2021). *Le prix du travail bien fait : La coopération conflictuelle dans les organisations*. La Découverte.
- Csikszentmihalyi, M., (1990). *Flow : The psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Dejours, C. (2015). *Le Choix : Souffrir au travail n'est pas une fatalité*. Bayard.
- Erickson, J. M. (1997). *The Life Cycle Completed : Extended Version with New Chapters on the Ninth Stage of Development*. Norton.
- Gaffiot, F. (1934). *Dictionnaire illustré latin-français*. Hachette.
- Guéguen, N. (2012). L'effet-anniversaire. *Cerveau & Psycho*, (53). <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie/leffetanniversaire-6949.php>
- Heslon, C. (2007). *Petite psychologie de l'anniversaire*. Dunod.
- Heslon, C. (2021). L'avenir maintenant : Kairos contre Krisis. In B. Cholvy, D. Doat, P. Marin, T.-M. Pouliguen, & N. Wallenhorst (Eds.), *L'avenir : critique, résistance ou utopie ? (à paraître)*. Peter Lang.
- Heslon, C. (2022). *Psychologie des âges de la vie adulte. Vie plurielle et quête de soi*. Dunod.
- Honneth, A. (1992). *La lutte pour la reconnaissance*. Gallimard.
- Illouz, E. (2012). *Pourquoi l'amour fait mal. L'expérience amoureuse : L'expérience amoureuse dans la modernité*. Le Seuil.
- Jung, C-G. (1986). *Dialectique du Moi et de l'inconscient*. Folio Essais.
- Lacan, J. (1945). L'assertion de certitude anticipée. Un nouveau sophisme. *Les Cahiers d'Art 1940-1944*, 32-42.
- Levinson, D. (1996). *The Seasons of a Woman's Life*. Ballantine.
- Paul, P. (2002). *The starter marriage and the future of matrimony*. Villard Books.
- Mead, M. (1970). *Culture and Commitment : A study of the Generation Gap*. Bodley Head.
- Rey, A. (Ed.). (2006). *Dictionnaire historique de la langue française*. Le Robert. (Texte original publié en 1988).
- Sève, M. (2008). Les grecs de l'Antiquité connaissent-ils leur âge ? *Le portique*, (21). <https://doi.org/10.4000/leportique.1703>
- Witt, E. (2016). *Future Sex*. Le seuil.
- Zink, M. (Ed.). (1992). *Les âges de la vie au Moyen-Âge*. Presse de la Sorbonne.

AUTEURS

NADIA BAATUCHE

Docteure en psychologie du travail