

# Vous trouvez que le temps passe Profitez mieux de

Quand vous pensez au temps qui file, votre angoisse prend le pas. Comment aborder l'avenir avec plus de sérénité ?

## Béatrice, 42 ans

“ Je redoute le jour où mes enfants n'auront plus besoin de moi ”

Avec mes enfants, je ne veux surtout pas rater quoi que ce soit, car le temps passe vite. De nature anxieuse, je tiens à être présente pour les protéger. J'échange beaucoup avec eux. C'est important de les suivre, de les écouter à chaque étape de leur croissance. Alors, tous les soirs, en rentrant du travail, je leur demande de tout me raconter. Ma fille de 6 ans est plutôt bavarde, elle me dit ce

qu'elle a mangé à la cantine, si sa journée s'est bien passée. Elle a du caractère et je suis sûre qu'elle saura se défendre tout au long de sa vie. En fait, elle me tient déjà tête ! Ce qui me fait redouter des conflits avec elle à l'adolescence. Mon fils de 10 ans, lui, ne parle pas spontanément. Il est très gentil, doux, trop peut-être, et j'ai peur qu'il ne soit pas assez armé pour se défendre quand il ira au collège. J'ai du mal à par-

Le corps qui change, les enfants qui grandissent, les projets qui restent dans les cartons... On peut parfois être effrayée de constater

à quel point le temps s'écoule vite. Pour ne pas se laisser submerger par cette angoisse, il faut apprendre à profiter de l'instant présent par tous les moyens !

tager des moments légers avec mes enfants. Le plus souvent, il faut que je leur parle de l'école, de leur avenir... En outre, j'ai en permanence peur qu'il nous arrive, à leur père et moi, quelque chose d'inattendu qui nous empêche de nous occuper d'eux. J'essaie de les préserver de ma peur du lendemain, mais je sais bien qu'ils perçoivent mes sentiments. Je pense souvent au moment où les enfants partiront de la maison. Un jour, ils n'auront plus besoin de moi, mais le plus tard sera le mieux, car sans eux je serais perdue. Après avoir passé une vingtaine d'années à m'occuper d'eux, cela me manquera. Heureusement que mon mari est moins inquiet que moi sur ces questions-là !



## Corinne, 41 ans

“ Je n'ai pas réali-

Je suis à une période où je me pose beaucoup de questions sur l'avenir. Je travaille dans une administration départementale, et on vient de me donner une promotion, mais sans la formation qui conviendrait. Du coup, j'ai du mal à m'imposer, d'autant que ma hiérarchie me soutient peu. Chaque jour, je vais travailler parce que j'ai des responsabilités familiales. Et puis je suis consciente d'être pro-

tégée en tant que fonctionnaire. Mais je ne peux pas imaginer de continuer ainsi jusqu'à la retraite ! À la fin de mes études, je rêvais de travailler à mon compte. Je voulais être responsable d'un kiosque à journaux, mais un spécialiste m'en a dissuadée en me parlant notamment des risques d'agression quand on est une femme. Si nous étions en période d'expansion économique, je quitterais mon

### L'avis de la psy

#### Profiter des bonheurs simples

Béatrice est tellement anxieuse qu'elle demande à ses enfants de tout lui raconter. Or, ils ont besoin d'avoir un jardin secret pour s'approprier leur vie et ne pas dépendre du regard des autres. Et puis, pourquoi redouter à l'avance que sa fille s'oppose à elle à l'adolescence ? C'est de toute façon une étape nécessaire pour qu'elle devienne indépendante. Quant à son fils, il se tait probablement pour se protéger de la curiosité excessive de sa mère.

Ainsi, il évite les conflits, dont il a compris qu'elle ne les supportait pas. Bref, Béatrice donne l'impression de vouloir tout maîtriser de la vie de ses enfants, ce qui est impossible. De ce fait, elle passe à côté des bonheurs simples. Il faudrait qu'elle essaie de savourer avec eux des moments (un jeu de société, un bon repas...) où elle n'aurait pas l'arrière-pensée de tout savoir d'eux. Enfin, la plupart de nos peurs ne sont pas justifiées. Bé-

atrice vit dans la perspective angoissante qu'un jour ses enfants n'auront plus besoin d'elle, alors que l'amour des enfants pour leurs parents dure toute la vie ! Je suis sûre qu'à un moment elle n'aura plus envie d'être dans le maternage quotidien. Ce serait bien que, d'ores et déjà, les enfants aillent chez des amis le week-end, ou en colonie, et que Béatrice se cherche des activités, en dehors de la famille. Ainsi, elle évitera de penser sans cesse à l'avenir.

# trop vite ?

# l'instant présent !

## 2 questions à Marie-Claude Gavard, psychanalyste\*.

**Pourquoi avons-nous peur du temps qui file ?**  
Le plus souvent, les gens obnubilés par le temps qui passe ont en réalité peur de la mort qui se rapproche. Ils sont incapables d'accepter le fait qu'ils ne sont pas éternels. Conséquence, chacun des moments de bonheur qu'ils vivent est facilement gâché, car ils se disent que ça ne va pas durer.

**Comment lever cette angoisse ?**  
D'abord en acceptant que la vie soit un voyage qui a un début et une fin. Il ne faut pas lutter contre, mais monter dans le manège et apprendre à profiter du temps présent. Pour cela, le mieux est encore de s'inscrire dans le mouvement de la vie : avoir des projets et les réaliser, demeurer en relation avec les autres...

\* Et coauteur de *Soixante réponses pour être heureux* (éd. Odile Jacob).

## Nathalie, 43 ans

“ Je m'inquiète de voir mon corps et mes capacités décliner ”

Pour moi, avancer en âge, c'est d'abord subir le vieillissement de mon corps et de mon visage. La perte de vitalité, de fermeté m'inquiète. Dès l'âge de 35 ans, le physique commence à décliner. La peau, les bras et le décolleté sont moins fermes. Nous sommes comme un fruit qui s'abîme. Je vois les traces du temps sur mes mains, déjà marquées par des taches, et mes rides d'expression. Alors, sans y croire vraiment, j'achète des crèmes pour préserver l'ovale de mon visage. Vieillir, c'est aussi tout un ensemble de capacités qui diminuent. Par exemple, j'ai peur de perdre la vue. Ma grand-mère, décédée l'année passée, en a beaucoup souffert. Du coup, j'ai l'impression que la vieillesse est le moment où les gens ont enfin du temps pour eux, mais sans pouvoir en profiter. Il est vrai que, depuis mon enfance, je suis entourée de personnes âgées. Alors j'ai vu très tôt l'impact du temps qui passe. Et maintenant, c'est au tour de mes

parents de vieillir. Comme je suis enceinte, j'espère qu'avoir un enfant m'aidera à voir les choses différemment. Je me tournerai vers son avenir. Mais je ne peux pas m'empêcher de penser

que j'aurai 54 ans quand mon enfant en aura 10. Là encore, je redoute que ses camarades lui fassent des remarques quand je viendrai le chercher à la sortie de l'école.

### L'avis de la psy Changer de regard

Nathalie pourrait relativiser en se disant qu'elle a moins de rides aujourd'hui qu'elle n'en aura dans dix ans ! Elle doit intégrer l'idée que le physique se transforme de toute façon dès la naissance, et que les personnes qui nous entourent remarquent beaucoup moins nos rides que nous ne l'imaginons. Avec l'âge, les capacités physiques diminuent un peu, mais souvent on gagne en expérience, en sagesse, en capacités intellectuelles. Enfant, Nathalie a été mar-

quée par l'image de la vieillesse, et d'une enveloppe charnelle qui s'abîme. Elle doit porter son regard sur une autre réalité, c'est-à-dire sur des personnes âgées qui vieillissent bien. La naissance à venir de son enfant l'aidera à moins se préoccuper d'elle-même, et rien ne l'empêche de se maintenir en forme en pratiquant une activité sportive. Mais si elle ne parvient toujours pas à vivre dans le « ici et maintenant », consulter un psychanalyste pourrait l'y aider.

# tous mes rêves ! ”

travail sur-le-champ. Mais là, je me dis que l'horizon est bouché. En plus, mon compagnon a un revenu irrégulier. À 40 ans, on a beau avoir des désirs plein la tête, il convient de rester prudent. Je mets quand même de l'argent de côté depuis un moment, avec l'idée de me lancer. Je suis consciente qu'il faut savoir prendre des risques et ne pas attendre trop longtemps, car un jour je n'aurai plus l'éner-

gie pour changer. J'ai un autre rêve : faire le tour du monde. Si je gagne au Loto, je le réalise ! Je suis nostalgique de l'époque où je partais juste avec mon sac à dos. J'ai beaucoup voyagé avant d'avoir des enfants. Aujourd'hui, même partir en week-end à l'improviste est impossible. Je n'ai pas de solutions pour les faire garder, et, si je les emmène, c'est tout de suite compliqué.

### L'avis de la psy Transformer les rêves en projets

On sent une grande frustration chez Corinne, comme si être au service des autres bloquait son avenir. Sa vie lui échappe, elle doit réagir maintenant pour avancer. Mieux vaut ne pas tabler sur le Loto, une espérance malsaine qui entretient la frustration. La plupart des désirs

de Corinne correspondent à des projets, et non à des rêves. C'est moins angoissant de voir l'avenir ainsi. Se mettre à son compte est tout à fait réalisable. Dès maintenant, Corinne pourrait envisager un mi-temps comme fonctionnaire pour se consacrer à une autre activité qui lui

ressemble plus. Et, à défaut d'un tour du monde, rien ne l'empêche de faire un beau voyage avec ses enfants dans quelque temps. Mais changer son regard et son avenir passe par une discussion sérieuse avec son compagnon, qu'elle doit impliquer dans ses envies.

Christine Cointe

Maxi Retrouvez d'autres conseils et posez vos questions sur [www.maxi-mag.fr](http://www.maxi-mag.fr)