Après 40 ans : et si vous ouvriez le chapitre 2 de votre vie ?

Pendant des années, vous avez été là pour les autres. Et si, aujourd'hui, vous commenciez doucement à être là pour vous ?

Il arrive un moment dans la vie d'une femme où quelque chose change. Pas forcément de manière spectaculaire. Il n'y a pas toujours de grande décision, de valise faite à la hâte ou d'envie de tout envoyer promener. Bien souvent, c'est beaucoup plus subtil.

Une sensation de lassitude. Une impression de tourner en rond. Une question qui revient régulièrement, parfois sans même qu'on ose vraiment se l'avouer : **« Et moi, dans tout ça ? »**

Après 40 ans, cette question peut prendre une place particulière. Les enfants ont grandi. Ils ont moins besoin de nous, ils commencent à avoir leur propre vie, leurs amis, leurs activités, leurs projets. Et même si cette autonomie est évidemment une bonne chose, elle peut aussi créer un espace nouveau, un espace qui était autrefois occupé en permanence par les besoins des autres et dans cet espace, il arrive que l'on se retrouve face à soi-même.

Pendant des années, vous avez appris à penser aux autres avant de penser à vous, devenir mère transforme profondément le quotidien. Pendant des années, il faut penser à tout, les repas, les rendez-vous, les devoirs, les activités, les vêtements, les vacances, les imprévus…et à cela s'ajoute souvent une vie professionnelle à mener de front.

Sans même s'en rendre compte, on développe une formidable capacité à anticiper les besoins de toute la famille, on devient celle qui sait, celle qui organise, celle qui pense à l'anniversaire de la copine, au rendez-vous chez le dentiste, au cadeau à acheter, au dossier à remplir et à ce qu'il faudra prévoir pour dimanche prochain.

Et quelque part au milieu de tout cela, ses propres besoins peuvent progressivement passer après, pas parce qu'on ne s'aime pas, pas parce qu'on est incapable de prendre soin de soi et surtout, pas parce qu'on aurait fait quelque chose de mal.

On a simplement appris à fonctionner ainsi.

Les données de la DREES montrent d'ailleurs qu'en France, même lorsque les deux parents travaillent à temps complet, les mères consacrent en moyenne davantage de temps aux enfants que les pères. La répartition des responsabilités familiales reste donc encore largement genrée. [1]

Alors avant de regarder ces années derrière vous avec des regrets, peut-être pouvez-vous simplement reconnaître tout ce que vous avez porté, vous avez fait de votre mieux avec votre histoire, vos priorités, vos contraintes et les modèles que vous aviez.

Il n'y a rien à culpabiliser.

Un jour, les enfants ont moins besoin de vous, c'est souvent là que quelque chose se joue. Ils grandissent, ils deviennent autonomes, ils commencent à organiser leur vie sans vous. Ils ferment la porte de leur chambre, sortent avec leurs amis, prennent leurs propres décisions.

Vous pouvez ressentir à la fois de la fierté, du soulagement, de la joie… et parfois un drôle de vide parce que pendant des années, votre quotidien avait une direction très claire : répondre aux besoins de votre famille alors lorsque ces besoins diminuent, une question peut surgir :

« Qu'est-ce que je veux, moi, maintenant ? »

Et parfois, la réponse ne vient pas tout de suite, en tout état de cause cela fait longtemps que vous n'avez pas vraiment réfléchi à la question. Vous savez ce que vos enfants aiment manger, vous savez ce dont votre conjoint a besoin, vous connaissez parfaitement les attentes de votre travail.

Mais si quelqu'un vous demandait simplement : **« Et toi, qu'est-ce qui te ferait plaisir aujourd'hui ? »**, peut-être que vous hésiteriez.

Et ce n'est pas inquiétant ,c'est peut-être simplement le début d'une reconnexion avec vous-même, le fameux « chapitre 2 »

On parle beaucoup de crise de la quarantaine, pourtant, toutes les femmes ne traversent évidemment pas une crise à 40 ou 50 ans.

Je préfère parler de **chapitre 2,** car qu'un chapitre 2 ne signifie pas que le premier était mauvais, il signifie simplement qu'une histoire évolue. La femme que vous êtes aujourd'hui n'est probablement plus exactement celle que vous étiez à 25, 30 ou 35 ans. Vous avez vécu des expériences. Vous avez traversé des épreuves. Vous avez appris. Vous avez changé de regard sur certaines choses.

Et il arrive que notre vie continue à fonctionner sur une ancienne version de nous-même. On conserve les mêmes habitudes, les mêmes vêtements, les mêmes réflexes, les mêmes façons de faire, parfois même les mêmes rêves… alors que nous avons profondément évolué.

Le chapitre 2 consiste peut-être simplement à faire correspondre davantage **votre vie actuelle avec la femme que vous êtes devenue.**

Se réinventer ne signifie pas tout bouleverser, c'est une idée importante.

Se réinventer après 40 ans ne signifie pas forcément changer de métier, quitter son conjoint, partir voyager seule ou recommencer sa vie ailleurs.

La "transformation", "la mutation" peut-être beaucoup plus douce.

Et elle commence lorsque l'on s'autorise à se demander ce que l'on aime encore, ce que l'on ne veut plus, ce qui nous donne de l'énergie et ce qui nous en prend, elle peut commencer devant son miroir : « Est-ce que cette femme que je vois correspond encore à celle que je suis ? »

Elle peut commencer dans son travail : « Est-ce que ce que je fais a encore du sens pour moi ? »

Elle peut commencer dans sa vie familiale : « Est-ce que je peux continuer à prendre soin des autres sans systématiquement passer après tout le monde ? »

Elle peut même commencer par une toute petite décision : s'accorder du temps sans avoir besoin de le justifier.

Parce que s'oublier complètement n'est pas sans conséquence

Il ne s'agit surtout pas de faire peur aux femmes ni de transformer cette période de vie en nouveau problème à résoudre.

Mais il serait dommage de nier que le fait de rester durablement au second plan peut parfois avoir des conséquences importantes. Certaines femmes arrivent à cette période avec une profonde fatigue, une perte de sens ou le sentiment de ne plus savoir qui elles sont en dehors de leurs rôles familiaux et professionnels.

Les trajectoires familiales et professionnelles peuvent également avoir des conséquences durables sur les conditions de vie et la santé des femmes. Des recherches ont notamment documenté les effets de la maternité sur les parcours professionnels à moyen et long terme. [2]

Alors peut-être que la bonne question n'est pas : **« Pourquoi ai-je fait ça pendant toutes ces années ? »**

Mais plutôt : **« Maintenant que mes enfants grandissent, quelle place ai-je envie de me donner ? »**

Cette question change tout car elle ne regarde pas en arrière pour juger. Elle regarde devant pour construire.

Vous n’avez pas perdu ces années, c’est peut-être ce que j’aimerais le plus vous dire. Vous n’avez pas perdu votre vie parce que vous avez consacré beaucoup de temps à vos enfants.

- Vous n’avez pas échoué parce que vous vous êtes oubliée par moments.
- Vous n’avez pas raté le coche parce que vous avez attendu 40, 45 ou 50 ans pour vous poser certaines questions.

Vous avez vécu.

♥ Vous avez accompagné.

♥ Vous avez construit.

♥ Vous avez aimé.

Et toutes ces années ont aussi fait de vous la femme que vous êtes aujourd’hui alors inutile de vous demander pourquoi vous ne vous êtes pas choisie plus tôt.

Vous pouvez commencer maintenant.

- Sans culpabilité.
- Sans tout envoyer valser.
- Sans devenir quelqu’un d’autre.

Simplement en faisant progressivement de la place à celle que vous êtes devenue.

Et si votre chapitre 2 commençait par vous ? Votre chapitre 2 n’a pas besoin d’être spectaculaire, ill peut commencer par une envie que vous aviez mise de côté, par une activité que vous avez envie de reprendre, par une nouvelle façon de vous habiller, par un projet professionnel, par du temps seule ou encore par une limite que vous osez enfin poser.

Ou simplement par cette phrase que vous n’avez peut-être pas prononcée depuis longtemps : **« Moi aussi, je compte. »**

Ce n’est pas abandonner les autres, ce n’est pas devenir égoïste, non!

C’est simplement reconnaître que vous avez, vous aussi, une vie à vivre.

Votre chapitre 1 a été important, il vous a construite, il vous a appris énormément mais votre histoire ne s’arrête pas lorsque vos enfants grandissent.

Peut-être qu’un nouveau chapitre est justement en train de commencer.

Et cette fois, vous pouvez décider d’y prendre toute votre place.

Sources essentielles : DREES, *Études et Résultats*, 2025, sur le temps parental et la répartition entre mères et pères. [1] Kahn, García-Manglano & Bianchi, *Journal of Marriage and Family*, 2014, sur les effets de la maternité sur les trajectoires professionnelles à moyen terme. [2]