LE POINT DE NON-RETOUR

Et si ce moment où tout vacille était le début d'un nouveau chapitre ?

Entre mère poule et envie de tout changer : quand, entre 40 et 50 ans, on cherche à nouveau sa place ?

Entre mère poule et envie de tout changer : quand, entre 40 et 50 ans, on cherche à nouveau sa place

Et si, entre 40 et 50 ans, ce que l'on ressentait n'était pas une crise… mais le besoin de retrouver la femme derrière les rôles ?

Pendant des années, tout semblait aller dans le même sens.

Les enfants à accompagner, les devoirs à vérifier, les rendez-vous à prendre, les repas à prévoir, le travail à assurer, le couple à faire vivre, les parents vieillissants parfois à aider…

On devient celle qui pense à tout, celle qui anticipe, celle qui sait où sont les affaires de chacun, cCelle que l'on appelle lorsqu'il y a un problème.

Et puis un jour, quelque chose change. Les enfants grandissent. Ils ont moins besoin de nous. Ils commencent à avoir leur propre vie, leurs propres amis, leurs propres projets. Certains quittent progressivement le nid familial.

Et cette liberté que l'on imaginait parfois comme une récompense peut provoquer une sensation beaucoup plus déroutante :

« Maintenant qu'ils ont moins besoin de moi… qu'est-ce que je vais faire de moi ? »

La mère poule n'est pas apparue par hasard et il serait trop facile de dire aux femmes : « Vous vous êtes oubliées. Maintenant, pensez à vous. »

Comme si elles avaient simplement fait de mauvais choix, la réalité est beaucoup plus complexe.

La parentalité a longtemps été organisée autour d'une implication particulièrement forte des mères. Les données de l'Insee montrent encore que les responsabilités familiales ont des conséquences professionnelles beaucoup plus importantes pour les femmes que pour les hommes.

Dans une étude de l'Insee, 45 % des femmes de 25 à 49 ans ayant des responsabilités familiales déclaraient que le fait d'être parent avait des conséquences sur leur situation professionnelle, contre environ deux fois moins d'hommes. 16 % des femmes déclaraient avoir réduit leur temps de travail en raison de leurs responsabilités familiales, contre seulement 3 % des hommes.

Les chiffres plus récents confirment que cette organisation familiale continue d'avoir des effets importants. En 2024, parmi les salariées, 30,5 % des femmes ayant deux enfants à charge

travaillaient à temps partiel, contre seulement 5,2 % des hommes dans la même situation. Pour les femmes ayant trois enfants ou plus à charge, le taux atteignait 35,1 %, contre 7,1 % pour les hommes.

La DREES souligne également que l'articulation entre vie familiale et vie professionnelle repose encore fortement sur les mères.

Alors oui, certaines femmes ont construit leur quotidien autour de leur famille mais elles ne l'ont pas fait parce qu'elles étaient incapables d'avoir des ambitions personnelles.

Elles ont souvent fait ce qu'il fallait faire, elles ont porté, elles ont organisé, elles ont adapté leur travail, elles ont parfois mis leurs envies entre parenthèses et elles ont fini par devenir extrêmement compétentes dans un rôle qui prenait beaucoup de place : celui de maman.

Puis arrive la période étrange du « après »

Entre 40 et 50 ans, les choses peuvent progressivement se déplacer, les enfants deviennent adolescents ou jeunes adultes, ils demandent encore de l'attention, mais autrement. Ils ont moins besoin d'être accompagnés physiquement. Ils contestent davantage. Ils construisent leur autonomie.

La mère qui avait été indispensable découvre alors quelque chose d'assez vertigineux : sa fonction change, elle n'est plus nécessaire de la même manière.

Et ce changement peut être vécu comme une libération… mais aussi comme une perte de repères. C'est là que peut apparaître une forme de distorsion intérieure.

D'un côté, il y a la mère poule, celle qui continue spontanément à prendre soin, anticiper, protéger, organiser et de l'autre, il y a la femme qui commence à avoir envie de respirer autrement. Elle peut avoir envie de voyager, de reprendre une activité abandonnée, de travailler différemment, de créer, de rencontrer de nouvelles personnes, de prendre davantage soin d'elle.

De se remettre au centre de sa vie.

Ou simplement de retrouver le plaisir de faire quelque chose sans que cela serve nécessairement quelqu'un d'autre et entre ces deux parties d'elle-même, il peut y avoir une véritable tension : *« Je ne sais même plus ce que j'aime »*

C'est probablement l'une des phrases les plus importantes de cette période.

Parce qu'après des années consacrées aux besoins de la famille, certaines femmes ont tellement l'habitude de demander : « De quoi ont besoin les autres ? » qu'elles ont perdu l'habitude de demander :

« De quoi ai-je envie, moi ? »

Ce n'est pas forcément qu'elles n'ont plus de goûts, de rêves ou de passions, c'est parfois simplement qu'elles ne les entendent plus, les envies ont été recouvertes par les obligations, les

« il faut », les « ce n'est pas le moment », les « on verra plus tard », les « quand les enfants seront grands » et pire encore le fameux le « quand j'aurai le temps ».

Et ce temps finit par arriver, inecluctablement et avec lui, parfois, une question déstabilisante :

« Et maintenant ? »

Ce moment peut aussi devenir une formidable opportunité, il y a une autre façon de regarder cette période, plutôt que de considérer les 40 ou 50 ans comme le début d'un déclin, on peut les voir comme un moment où l'on peut enfin réinterroger son identité.

Qui suis-je aujourd'hui ?

- Pas la maman de…
- Pas la conjointe de…
- Pas la professionnelle que je suis devenue par nécessité ou par habitude…

Moi.

- Qu'est-ce qui compte encore pour moi ?
- Qu'est-ce qui ne me correspond plus ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'apprendre ?
- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie ?
- Qu'est-ce que j'ai toujours aimé mais abandonné ?
- Qu'est-ce que je n'ai jamais osé essayer ?

Et surtout :

Quelle femme ai-je envie de devenir maintenant ?

Cette dernière question est essentielle car retrouver du sens ne signifie pas forcément tout quitter. Il n'est pas nécessaire de divorcer, de changer de métier, de déménager ou de partir vivre seule à l'autre bout du monde.

Parfois, le changement commence beaucoup plus simplement par une nouvelle activité, une heure par semaine consacrée à soi, un projet personnel, une rencontre, une formation, ou encore une sortie, un vêtement dans lequel on se reconnaît à nouveau, un carnet dans lequel on recommence à écrire ses envies, une conversation différente avec son conjoint.

Oser enfin poser une limite, dire « NON » sans culpabilité et retrouver ce que l'on aime : commencer petit.

Lorsqu'on s'est longtemps oubliée, chercher immédiatement « sa passion » peut être une pression supplémentaire, il est souvent plus intéressant de commencer par la curiosité.

Demandez-vous :

Qu'est-ce qui m'attire ?

- Pas forcément ce qui est utile.
- Pas forcément ce qui est rentable.
- Pas forcément ce qui serait raisonnable.

Simplement ce qui vous attire.

Puis observez.

- Qu'est-ce qui vous fait perdre la notion du temps ?
- Qu'est-ce qui vous donne envie d'apprendre ?
- De quoi pourriez-vous parler pendant une heure sans vous ennuyer ?
- Qu'est-ce que vous aimiez faire avant d'avoir autant de responsabilités ?
- Qu'est-ce que vous regardez, lisez ou écoutez spontanément ?
- Qu'est-ce qui vous rend fière de vous ?

Et surtout, qu'est-ce qui vous donne de l'énergie plutôt que de vous en prendre ?

Vous n'avez pas besoin de trouver immédiatement « la réponse », vous avez besoin de recommencer à vous écouter, retrouver du sens ne signifie pas forcément changer de vie

C'est une distinction importante. Certaines femmes ressentiront effectivement le besoin d'une reconversion professionnelle et cette envie est loin d'être marginale.

Selon France Travail, 28 % des actifs envisageaient une reconversion professionnelle dans le Baromètre de la formation et de l'emploi 2024. Parmi les personnes ayant engagé un Projet de Transition Professionnelle, 92 % avaient concrétisé leur projet ou le poursuivaient activement six mois après leur formation en 2024.

Mais retrouver du sens peut aussi se jouer ailleurs.

- Dans la façon de travailler.
- Dans la place que l'on donne à sa famille.
- Dans les relations que l'on entretient.
- Dans les activités que l'on choisit.
- Dans la manière dont on prend soin de soi.
- Dans l'image que l'on a de soi.

Dans le droit que l'on s'accorde enfin à avoir une vie qui ne soit pas uniquement organisée autour des besoins des autres, le sens n'est pas forcément quelque chose que l'on trouve, c'est souvent quelque chose que **l'on reconstruit**.

Et si vous commenciez par vous retrouver avant de tout bouleverser ?

Avant de prendre une grande décision, il peut être intéressant de revenir à soi.

LE PLAN : Faire un bilan ?

Et voici un plan à peut-être prendre en compte

1. Faire l'inventaire de ce qui vous donne de l'énergie

Pendant une semaine, notez les moments où vous vous sentez vivante, curieuse, légère ou pleinement présente.

Cela peut être extrêmement simple.

Une conversation	Une promenade	Créer quelque chose	Lire
Apprendre	Ranger	Transmettre	Aider
Bouger	Découvrir	S'habiller	Recevoir
Être seule	Être entourée	?	?

Votre énergie est une information précieuse.

2. Retrouver vos envies avant de chercher des solutions

Ne commencez pas par « Quel métier pourrais-je faire ? »

Commencez par :

« Qu'est-ce que j'aimerais vivre davantage ? »

La réponse peut vous surprendre, vous pourriez découvrir que vous ne cherchez pas nécessairement un nouveau métier.

Vous cherchez peut-être davantage de liberté ?

De créativité	De reconnaissance	De contacts humain.	D'apprentissage
De nature	De mouvement	De calme	De projets

3. Réhabiliter les activités qui n'ont pas de « rendement »

Une activité n'a pas besoin d'être utile pour être précieuse, pendant des années, les femmes peuvent avoir l'impression qu'une heure consacrée à elles doit être « rentabilisée » mais lire un roman, peindre, chanter, coudre, marcher, jardiner, danser, photographier, apprendre une langue ou simplement prendre un café toute seule peut avoir une vraie valeur.

Vous n'avez pas à transformer chaque plaisir en projet professionnel.

Le plaisir peut simplement rester… du plaisir.

4. Faire évoluer son identité

Vous avez changé, vos enfants ont changé, votre couple a peut-être changé, votre travail a changé, votre environnement a changé et votre corps parlons-en !

Il est donc normal que l'image que vous avez de vous-même ait besoin d'évoluer elle aussi.

Parfois, retrouver qui l'on est passe aussi par la façon dont on se regarde, dont on s'habille et dont on occupe l'espace et non pas pour correspondre à une image idéale.

Mais pour que **l'image extérieure recommence à raconter quelque chose de la femme que vous êtes devenue.**

5. Ne pas rester seule avec cette transition

Changer de période de vie peut être déstabilisant, parler avec une personne de confiance, un professionnel de l'accompagnement, un groupe de femmes ou un conseiller en évolution professionnelle peut permettre de mettre des mots sur ce qui se passe et de transformer une impression de flou en pistes concrètes.

Il n'est pas nécessaire d'aller mal pour se faire accompagner et on peut simplement avoir envie d'être aidée à **faire le point et à ouvrir la prochaine page.**

Et si ce n'était pas une crise, mais un nouveau chapitre ?

Entre 40 et 50 ans, certaines femmes ont l'impression de se retrouver entre deux mondes.

Elles ne sont plus tout à fait la jeune femme qu'elles étaient

Elles ne veulent plus forcément être uniquement la mère qu'elles sont devenues.

Et elles commencent à entrevoir une autre possibilité :

devenir pleinement la femme qu'elles ont envie d'être maintenant.

Cette période peut faire peur parce qu'elle oblige à quitter certains repères.

Mais elle peut aussi être extraordinairement riche.

Parce qu'après avoir longtemps demandé : **« De quoi ma famille a-t-elle besoin ? »**

vient peut-être enfin une autre question : **« De quoi ai-je besoin, moi, pour que la suite de ma vie ait du sens ? »**

Il n'est pas question d'abandonner les autres, ni de devenir égoïste, ni de tout casser.

Il s'agit simplement de **ne plus disparaître derrière ses rôles** car être mère peut continuer à être une partie magnifique de son identité sans être toute son identité et peut-être que le véritable « chapitre 2 » commence précisément là :

Le jour où l'on recommence à se demander ce que l'on aime, ce que l'on veut et quelle place on souhaite désormais prendre dans sa propre vie.

Pour completer je vous propose quelques chiffres à retenir pour ne pas se sentir seule.

• **45 %** des femmes de 25 à 49 ans ayant des responsabilités familiales déclaraient que la parentalité avait des conséquences sur leur situation professionnelle, selon l'Insee.

• En 2024, **30,5 % des salariées ayant deux enfants à charge** travaillaient à temps partiel, contre **5,2 % des hommes** dans la même situation.

• Pour les femmes ayant **trois enfants ou plus à charge**, le taux de temps partiel atteignait **35,1 %**, contre 7,1 % chez les hommes.

• **28 % des actifs** envisageaient une reconversion professionnelle en 2024.

• Parmi les bénéficiaires d'un Projet de Transition Professionnelle en 2024, **92 % avaient concrétisé leur projet ou le poursuivaient activement six mois après leur formation**.

Ces chiffres racontent une réalité collective. Mais derrière chaque chiffre, il y a une femme, une histoire, des choix, des renoncements… et aussi la possibilité d'écrire la suite autrement.