Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La crise de la quarantaine existe-t-elle vraiment?



Nous avons tendance à nous moquer de l'expression « crise de la quarantaine ». Cependant, des décennies de recherche montrent que la plupart d'entre nous connaissent une instabilité émotionnelle en milieu de vie et qu'il s'agit d'une étape normale du processus de vieillissement.

Retour en arrière

C'est dans la quarantaine et la cinquantaine que nous prenons pleinement conscience du temps qui passe. Nous remettons en question nos choix passés, nous nous attardons à nos échecs et à nos déceptions et nous réfléchissons aux changements importants de la vie. Nous vivons également des changements physiologiques comme des chutes hormonales (chez les hommes et les femmes) ou d'autres événements importants comme la mort d'un parent, un divorce ou le départ des enfants du nid familial.

La bonne nouvelle est que cette instabilité émotionnelle ne dure pas et que nous finissons en général par nous sentir mieux dans notre peau et par voir l'avenir avec plus d'optimisme. Pour plusieurs personnes toutefois, il peut s'agir d'une période douloureuse ET coûteuse.

Regarder en avant

Voici quelques conseils pour vous aider à passer à travers cette période plus facilement :

- **Concentrez-vous sur vos réalisations, et pas sur vos regrets.** Vous n'êtes jamais devenu PDG d'une entreprise ou n'avez pas écrit un roman à succès, mais vous avez élevé de bons enfants, avez des amis formidables et avez vécu des expériences fort intéressantes.
- **Parlez de vos besoins.** Refouler ses sentiments de frustration, de colère et de tristesse ne fait que causer plus de stress et peut mener à des gestes ou à des comportements impulsifs. Faites savoir à votre conjoint et à vos amis ce que vous vivez et laissez-les vous aider à résoudre vos problèmes. Les personnes qui vous aiment vous donneront leur point de vue et de bons conseils.
- **Prenez soin de votre santé.** Rendus à mi-vie, nous avons tendance à devenir plus sédentaires, notre métabolisme ralentit et notre masse musculaire commence à décliner. Donc, pour maintenir notre santé physique et émotionnelle, il devient encore plus important d'adopter une alimentation saine, de faire régulièrement de l'exercice et de dormir suffisamment.
- **Prenez le temps de vous amuser.** Ayez régulièrement des rendez-vous galants avec votre conjoint, sortez avec des amis, faites du sport et prenez des vacances. Continuez à explorer, à évoluer et à trouver la vie excitante.
- **Donnez au suivant.** Le bénévolat est probablement l'un des meilleurs moyens de donner un sens à votre vie et de laisser un héritage.

La quarantaine peut être une période agréable. Nous sommes assez vieux pour avoir acquis de la sagesse et du recul, et nous sommes assez jeunes pour nous amuser et profiter de la vie. Si vous ou un être cher vous sentez déprimés ou avez des comportements inquiétants, communiquez avec nous ou avec votre médecin de famille pour obtenir de l'aide et des ressources.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.