

Les âges de la vie adulte comme formation de soi

Christian Heslon

Université Catholique de l'Ouest
3, place André-Leroy
F-49008 Angers
christian.heslon@wanadoo.fr

Mots-clés : Âges de la vie, Avancée en âge, Education adulte, Formation, Soi, Vie adulte.

Résumé. Après avoir resitué les quatre âges de la vie adulte tel que présentés par la psychologie de la vie entière (adulte émergent, adulte en milieu de vie, seniorité, vieillesse), cette intervention croise la diachronie de ce découpage avec les données issues des recherches concernant l'âge subjectif ainsi que les théories du flux, de l'auto-efficacité et de l'identité. Il en ressort une approche dynamique des processus psychosociaux à l'œuvre dans l'avancée en âge adulte, qui prend en compte ses singularités, sa subjectivité et ses aléas induits par la déstandardisation des parcours de vie personnelle, familiale et professionnelle. A partir de ce panorama de la vie adulte contemporaine, l'intervention proposée examine en quoi cette vie plus longue, plus mobile, plus connectée mais aussi plus traversée de crises ou de transitions peut contribuer soit à une progressive « formation de soi », soit à un certain nombre de pathologies de la maturité, soit encore à l'alternance plus ou moins profitable de l'une et des autres. Les hypothèses conclusives auront pour visée de mieux comprendre les conditions favorables à cette formation de soi au fil de la vie adulte, afin d'esquisser une « éducation à tous les âges de la vie ».

1. Combien d'âges dans la vie adulte ?

La psychologie du développement adulte ou Life-span psychology a de longue date élaboré différents modèles pour rendre compte de l'avancée en âge adulte. Parmi la trentaine qu'en recense Renée Houde (2003) au cours du vingtième siècle, je retiendrai particulièrement Erik Erikson et Daniel Levinson. Erikson, parce que son modèle du Life cycle and Identity (1959) présente trois intérêts majeurs :

- Il prolonge le double héritage de Freud et de Jung, intégrant aux observations et aux déclarations discursives des adultes qu'il interroge une perspective d'analyse des processus inconscients également en jeu ;
- Il est dialectique, faisant de chaque stade de la vie adulte une oscillation entre deux pôles, l'un syntonique de l'équilibre et l'autre, dystonique, du déséquilibre ;
- Malgré sa référence à des « tâches de vie » normatives, correspondant aux vies adultes standardisées des années 1950, l'analyse des enjeux psychiques des grandes étapes de la vie adulte reste d'actualité.

Daniel Levinson constitue une seconde référence essentielle, pour deux autres raisons :

- Avec ses Seasons of a Man's Life distinctes des Seasons of a Woman's Life (Levinson 1978 et 1992), il est quasiment le seul psychologue du développement adulte à s'être préoccupé des différences hommes/femmes pourtant essentielles ;
- Il est l'un des premiers à avoir saisi l'importance de la notion de « transition » au regard de celle de « crise », défendant une conception dès lors nuancée des transformations qu'impose ou que suppose la vie adulte ;

On pourra bien évidemment discuter ce choix et mentionner maints modèles intéressants et pertinents que cette communication passera sous silence (Rene L'Ecuyer, Robert Havighurst, Jane Loevinger et tant d'autres...). Au final, on pourra tout de même souligner la convergence entre ces deux modèles et ceux que je ne fais que mentionner du point de vue qui nous intéresse, à savoir qu'ils découpent la vie adulte en quatre grandes étapes :

- Le jeune adulte aujourd'hui dit « adulte émergent » ;
- L'adulte en milieu de vie ;
- L'adulte en maturité aujourd'hui qualifié de « senior » ;
- L'adulte vieillissant ou âgé.

C'est évidemment une option que de faire de la vieillesse un âge de la vie adulte, car la question se pose crucialement de savoir si les vieillards sont encore des adultes ou non dans nos sociétés avancées... C'est même l'un des objets de ce symposium que de questionner la possibilité de leur « formation », d'où le choix délibéré de faire de la vieillesse le quatrième âge de la vie adulte, donc le sixième âge de la vie en comptant l'enfance et l'adolescence, voir le septième si l'on considère comme j'y suis enclin que l'âge de nourrisson devient en lui-même un âge de la vie à part entière...

2. Âge subjectif et singularité des avancées en âge

La discussion théorique serait passionnante de penser ces découpages d'âge, leurs limites, leurs pertinences, et la façon dont il héritent des âges de la vie civile des latins, de ceux décrits par Saint-Augustin, et dont ils croisent les âges de la vie des cultures védiques. Deux rythmes se conjuguent dans les conceptions actuelles du panorama de la vie adulte :

- Le rythme des 7 ans, dont subsistent l'âge de raison et le jubilé, entrée dans la 50ème année après $7 \times 7 = 49$ années ;
- Le rythme décennal, qu'imposa peu à peu le calendrier grégorien avec les siècles et décennies.

J'ai largement abordé ces questions dans ma Petite psychologie de l'anniversaire (Heslon 2007), pour en retenir que si ces découpages par l'âge d'état-civil continuent pour partie d'influencer nos vies, ils ne suffisent plus à décrire les vies adultes d'aujourd'hui, pour au moins deux raisons :

- D'une part, parce que la standardisation des trajectoires de vie par la « police des âges » des sociétés industrielles s'est estompée dans les sociétés postindustrielles ;
- D'autre part, parce que tout un chacun aspire à déjouer son âge, parce que les vies adultes sont aujourd'hui situées sous l'égide du « vieillir jeune » ou, en tout cas, du « tout doit être possible à tout âge ».

C'est ici que les travaux sur l'âge subjectif prennent tout leur intérêt : chacun de nos anniversaires de la vie adulte nous ramène au décalage entre notre âge d'état-civil et cet âge subjectif, dont toutes les études que j'ai recensées montre qu'il est très généralement inférieur de 5, 10 voire 15 ou 20 ans à l'âge d'état-civil, ce décalage s'accroissant à partir de 30 ans pour se renforcer au-delà des 70 ans. Il arrive cependant parfois que certains sujets se sentent aussi âgés, voire plus vieux que leur âge d'état-civil, quand d'autres restent en quelque sorte fixés à un âge juvénile, ainsi que c'est le cas dans le syndrome de Peter Pan, identifié par Dan Kiley en 1985. L'intérêt est ici de montrer :

- Que les quatre grandes étapes de la vie adulte (adulte émergent, adulte au milieu de vie, adulte senior et adulte âgé) concernent tout un chacun, mais surviennent à des âges et selon des rythmes qui sont plus dictés par l'âge subjectif que par l'âge d'état-civil ;
- Que la disposition à se former, se transformer et évoluer ou, au contraire, à « stagner » (pour reprendre le terme d'Erikson), se rigidifier et entrer dans une vie adulte plus soumise à la répétition mortifère qu'à la reprise salutaire dépend non pas de l'âge d'état-civil, mais bien de l'âge subjectif.

Il y a donc matière à intégrer les travaux et les mesures d'âge subjectif dans toute réflexion sur l'éducation et la formation tout au long de la vie, afin de mieux comprendre et répondre aux défis de la vie adulte d'aujourd'hui, tels qu'identifiés et décrits dans l'ouvrage *Où sont passés les adultes ?* Récemment dirigé par Jean-Pierre Boutinet et Pierre Dominicé (2009).

3. La formation de soi au cours de la vie adulte

C'est à partir de ces orientations conceptuelles que la présente communication entend réfléchir les enjeux de la formation de soi au fil de la vie adulte, à trois conditions :

- Croiser la perspective diachronique avec celle de l'âge subjectif, afin d'éviter la caricature qui consisterait à vouloir qu'à l'adulte émergent, à celui en milieu de vie, au senior et au vieillard corresponde à chaque fois un type d'éducation ou de formation
- Intégrer au contraire une perspective dialectique entre hétéro-formation et autoformation, en pensant les différentes situations de transition comme particulièrement propices à l'une et l'autre ;
- Poursuivre la recherche engagée sur l'accompagnement adulte par une recherche plus ciblée concernant les quatre grandes transitions actuelles : trentaine, milieu de vie, retraite et vieillesse.

Les théories actuelles du flux défendue par Mihaly Csikszentmihalyi et de l'efficacité personnelle défendue par Alberto Bandura peuvent être ici tout à fait précieuse. On doit notamment à Philippe Carré et Fabien Fenouillet de les importer en francophonie, en particulier avec leur récent *Traité de psychologie de la motivation* (Carré et Fenouillet 2009). Ils y esquissent une sorte de psychologie de la vie adulte qui, sans être inédite, met l'accent moins sur l'âge et les stades développementaux que sur les processus psychosociaux continus à l'œuvre au cours de la vie adulte. Deux questions seront alors soumises à la discussion :

- En quoi une « formation de soi » au fil de la vie adulte peut-elle s'inspirer des théories du flux et de l'auto-efficacité croisées avec la lecture de l'avancée en âge subjective ici présentée ?
- De quelle manière cette « formation de soi » s'opère-t-elle parfois spontanément, parfois seulement par l'entremise d'un accompagnement, d'une thérapie ou d'une formation ? Inversement, quels sont les facteurs qui font qu'elle ne se fait parfois pas, ni spontanément, ni malgré le recours à l'une ou l'autre de ces propédeutiques ?

En d'autres termes, dans quelle mesure et à quelles conditions la « formation de soi » est-elle inhérente à l'avancée en âge subjective ou bien aux soutiens externes et qu'en retenir pour une éducation adulte qui aille au-delà d'une formation professionnelle soi-disant « continue » qui, dans les faits, se poursuit rarement après 45 ans ?

4. Références et bibliographie

- Boutinet, J-P. & Dominicé, P. (2009). *Où sont passés les adultes ? Routes et déroutes d'un âge de la vie*. Paris : Téraèdre.
- Carré, P. & Fenouillet, F. (2009). *Traité de psychologie de la motivation*. Paris : Dunod.
- Erikson, E.H., (1959). Identity and the Life Cycle. *Psychological Issues, 1*, p.1-171.
- Heslon, C. (2007). *Petite psychologie de l'anniversaire*. Paris : Dunod.
- Houde, R. (2003). *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de la personne*. Montréal : Gaetan Morin.
- Levinson, D.J. (1978). *The Seasons of a Man's life*. New-York : Ballantines Books.
- Levinson, D.J. (1992). *The Seasons of a Woman's life*. New-York : Ballantines Books.