

Soirmagazine

LE DOCTEUR M. SOUAD AU SOIRMAGAZINE :

Démon de midi ou la crise de la quarantaine

Existant depuis plusieurs années déjà, le phénomène du démon de midi tend cependant vers de nouveaux horizons. Parmi les premiers changements constatés, ce phénomène touche également les femmes. Dans cette interview, le Dr M. Souad, psychologue, décortique ce phénomène connu en Occident mais négligé dans notre société. Elle tente de répondre à des questions relatives au profil des personnes touchées par ce phénomène et ses conséquences sur l'entourage.

Entretien réalisé
par Sarah Raymouche

Soirmagazine :
Comment expliquer un tel phénomène ?

Le Dr M. Souad : ce phénomène appelé communément «le démon de midi» est apparenté tout simplement à la crise de la quarantaine ou bien encore la crise de la cinquantaine.

Le démon de midi symbolise cette tentation tardive de refaire sa vie, de tout quitter du jour au lendemain, notamment son ou sa conjointe, pour quelqu'un de nettement plus jeune. C'est en quelque sorte la démonstration de la peur de vieillir et ne plus pouvoir séduire. Il s'agit là des principales caractéristiques du démon de midi qui entraîne chez l'être humain une «fièvre» le menant à changer de vie ou à faire fi des tabous.

Après avoir consacré leur vie au travail et à la famille, ces pères et mères de famille peuvent avoir envie de braver l'interdit et de s'épanouir avec quelqu'un de plus jeune. Il y en a qui passent la ligne rouge et d'autres pas.

Comment cela se démontre-t-il ?

C'est vrai que dans notre société, c'est l'homme qui est le plus touché par ce phénomène. La femme a tendance à réfréner ses sentiments. Donc, la femme peut constater un changement dans le comportement de son mari. Cela peut se caractériser par une modification des habitudes. Par exemple, il se met à faire du sport alors qu'il n'a jamais été un grand sportif ; il a soudain une forte envie de séduire à grand renfort de produits de beauté ; il prend soin de son corps ; il a des regards fuyants ou devient énigmatique quant à son agenda. Il faut savoir qu'au départ, il s'agit surtout de casser la routine. La personne atteinte du démon de midi éprouve souvent le besoin de renouveau et est gagnée par la nostalgie d'une époque révolue, surtout une fois les enfants partis.

Quels sont, au final, les facteurs qui provoquent cette crise ?

Il est principalement répertorié un facteur domi-

nant responsable de cette crise. Il s'agit tout simplement de la routine. Il faut savoir que l'homme ou la femme de 40 ans est très souvent à l'apogée de son charme, et que paradoxalement, il (elle) commence à ressentir la peur de vieillir et de ne plus plaire.

Et en face, la femme ou l'homme qui partage sa vie depuis de nombreuses années passe souvent à côté de ces petits changements. Son mari ou épouse ne prend pas le temps de le rassurer quant à son potentiel de séduction, et se laisse aller jour après jour à la tentation facile du laisser-aller, de la dangereuse routine. Grosse erreur ! L'homme est un être qui doute et qui a besoin de se sentir rassuré, surtout à l'heure où sa jeunesse lui file entre les mains, à l'heure où ses enfants se moquent gentiment de lui parce qu'il vieillit.

Est-ce une étape obligatoire dans la vie ? Simple phase ou nouvelle vie ?

Pas du tout. Chaque personne gère comme elle peut ses craintes et ses pulsions.



Photos : DR

Dans la plupart des cas, il ne s'agit que d'une étape transitoire dans la vie d'un homme en général et à quelques exceptions, de la femme. Le plus souvent, il s'agit d'une simple passade et d'un besoin de se rassurer quant à son potentiel de séduction. Un comportement qui relève simplement de la volonté de ne pas «vieillir» trop vite et de se rattacher à quelqu'un qui a encore toute la vie devant soi, quand la vôtre est souvent derrière. Une «folie» passagère que l'amour de son foyer et de son conjoint finit généralement par dissiper. Dans notre société, la mère au foyer prend le dessus et réussit à garder un équilibre familial. C'est vrai que dans d'autres cas, la famille est bouleversée par ces changements et n'arrive plus à prendre le dessus.

Quel est le comportement à adopter dès que les premiers signes «du démon de midi» surviennent ?

C'est très simple. Nous avons tous besoin de sentir que nous sommes désirables. Il faut ne faut pas tenir l'autre pour acquis, ne

pas faire l'erreur de penser qu'au bout de 20 ans, il ou elle « sait ce que vous pensez de lui ou d'elle »... Parce que non, il (elle) ne le sait pas ou ne le sait plus. Il voudrait qu'on le lui rappelle.

Cela dans un premier temps. Dans une deuxième phase, il est très important d'instaurer une bonne communication dans le couple.

Avec le temps, les problèmes du quotidien prennent le dessus.

Les couples finissent par perdre de vue ce qui les avait autrefois rapprochés. Pour désamorcer cette crise, il ne faut pas hésiter à dresser le bilan de sa vie de couple, à parler de ses envies, de ses frustrations à la personne qui partage votre vie. A l'inverse, il ne faut pas hésiter à l'interroger sur ce qu'il attend de vous, de votre couple.

Cette nécessité d'engager le dialogue est d'autant plus importante que votre partenaire sera introverti(e) et qu'il ou elle n'a pas l'habitude d'exprimer ses émotions. Une fois que vous aurez compris ce qui ne va pas, il faut y remédier mais cette fois-ci à deux. ■

