

# QUARTER LIFE CALLING

A 25 ANS, ON N'EST JAMAIS A L'ABRI DE FAIRE SA *QUARTER-LIFE CRISIS*, AKA CRISE DU QUART DE VIE. ÉCHO RETENTISSANT AU CONTEXTE ACTUEL, ELLE PEUT CEPENDANT ÊTRE SOURCE DE CRÉATIVITÉ, APPELANT A L'ACTION PLUS QU'À LA RÉSIGNATION.

TEXTE DÉBORAH MALET.

Il n'y a qu'à voir le dernier défilé prêt-à-porter homme SS22 de JW Anderson pour se convaincre que, du côté de la génération qui a à peu près le même âge que Mixte, ce n'est pas la grosse teuf : shootées par Jürgen Teller, les jeunes mannequins sont mis en scène dans les pièces d'une maison pas franchement cosy, vêtus de polaires et joggings, sans oublier le combo short-claquettes-chaussettes. En haut de ces silhouettes à l'allure de pyjama osef trône un gros dossier ouvert telle la boîte de Pandore : la quarterlife crisis ou, si vous préférez, la crise du quart de vie, qui surgit entre 25 et 35 ans, et dont la pandémie et son lot de restrictions sanitaires ont amplifié le phénomène. Pour Oliver Robinson, maître de conférences en psychologie à l'université de Greenwich à Londres, qui étudie depuis 2008 la question, *"la crise du quart de vie est à rapprocher d'une crise de jeune adulte reconnue depuis les années 80"*. Selon lui, il est primordial de transformer la *quarter-life crisis* en *quarter-life catalyst* – ou *quarter-life calling*, pour reprendre le titre du bouquin de l'auteur et coach de vie Paul Sohn, sorti en 2017 et sous-titré *Pursuing Your God-Given Purpose in Your Twenties*. Derrière cette "positive attitude" entrée aux forceps dans l'inconscient collectif, il y a l'idée que rien n'est une fatalité et que chacun.e peut faire bouger les lignes. En gros, pas question de se murer dans la passivité éprouvée. Prenons l'exemple de Mixte, qui fête cette année ses 25 ans. Une longévité assez rare pour un magazine indépendant qui a vu le jour en 1996, comme Zendaya, Kendji Girac ou Pikachu, quand déjà résonnait

le discours décourageant de la "crise de la presse". Un pari risqué, ont dit certain.es à l'époque, mais se réfugier dans une zone de confort insipide et renoncer à ses objectifs et rêves, très peu pour nous, *"thank u, next"* comme dirait Ariana Grande. Et peu importent les doutes, erreurs, *fails*, montées de stress et le nombre de sachets en papier utilisés lorsque vous hyperventilez : au-delà du petit bobo, les crises existentielles permettent à l'égo de se construire et de se (ré)inventer. Le professeur Oliver Robinson nous le rappelle, la crise du quart de vie est *"une excellente occasion de se réveiller"* et de devenir *"plus complet"*. Et cela passe autant par la créativité que par l'engagement.

## CONSTAT ET GUIDES DE SURVIE

La première fois que le terme est apparu, sur la couverture rigide de bouquin à la vue de toutes en librairie, c'était en 2001, avec *Quarterlife Crisis, the Unique Challenges of Life in your Twenties*, sur une idée originale des journalistes américaines Alexandra Robbins et Abby Wilner. Depuis, cette crise de la vingtaine est régulièrement le sujet de livres anglosaxons sur le développement personnel brandés *"happy therapy"* – *How to Survive Your Quarterlife Crisis* de Jodanna Bird, *The Quarter Life Breakthrough* d'Adam Smiley Poswolsky, *Get it Together: A Guide to Surviving Your Quarterlife Crisis* de Damian Barr... L'année dernière, c'est la jeune humoriste américaine Taylor Tomlinson qui le met au cœur de son one-woman show baptisé en toute logique *Quarter-life crisis*,

disponible sur Netflix, et qui écume les bons gros ressorts humoristiques de l'autodérision sur fond de mal-être. Pour autant, son introduction résume bien l'état d'esprit dans lequel on est quand on se cogne une QLC carabinée : *"J'ai 25 ans et j'en ai déjà ras-le-bol. J'en ai marre de la vingtaine et de ceux qui me disent d'en profiter (...). Tout le monde oublie qu'à 20 ans, on est un déchet. On n'a pas d'intuition ni d'instinct, on ne sait faire que des erreurs (...). C'est un passage obligé à 20 ans, sinon à 30, tous vos sales défauts se figeront."* En d'autres termes, la crise du quart de vie est bien plus angoissante que celle d'adolescence : émancipation parentale, insécurité face au monde du travail, stress lié au fric, gros questionnement sur son avenir... Selon Oliver Robinson, la QLC dure généralement un à deux ans et s'amorce en quatre étapes : *"Phase 1, une situation de vie qui cause du stress, de l'insatisfaction, un profond sentiment que son évolution ne progresse pas. Les émotions négatives qui caractérisent la Phase 1 sont souvent intériorisées. La Phase 2a se manifeste par un plus grand désir de changement et le sentiment que celui-ci peut se concrétiser. Durant cette phase, la personne peut se séparer de son.sa conjoint.e, d'un groupe social ou d'un travail afin de chercher un nouveau chemin qui la mènera à la vie d'adulte. La Phase 2b est le temps du questionnement et de l'autoanalyse. Plutôt que de vivre selon une routine, la vie durant la Phase 3 est expérimentale et spontanée. De nouvelles idées, identités et engagements sont envisagés. La Phase 4 est appelée la 'phase de reconstruction', et*

*cela implique des étapes franchies plus activement pour bâtir une 'structure de vie d'adulte', à l'épreuve du temps et sur laquelle se fondera l'avenir"*. Pour la faire simple, les *twentysomethings* (les vingténaires), c'est davantage *"bienvenue dans l'âge ingrat"* que l'âge d'or survendu par la société.

## QUÊTE DE SOI ET CRÉATIVITÉ

Fact mais pas fun : la vie n'est pas un long fleuve tranquille (duh !). Ce fut le constat précoce de Théo Grosjean, dessinateur depuis son plus jeune âge et atteint d'anxiété généralisée diagnostiquée au sortir de l'adolescence. Alors, quand on évoque la crise du quart de vie, forcément ça lui parle : *"Pour moi, ça se manifeste par des angoisses métaphysiques, notamment la fuite du temps et comment l'optimiser un maximum, car à 25 ans, on est surexposé.es à des idéaux de vie. On n'est plus un enfant/ado, on devient un adulte qui n'a plus le droit à l'erreur"*. Pour exorciser tout ça, Théo s'est lancé depuis 2018 dans l'écriture d'une BD, publiée sur Instagram et aux éditions Exemplaire, qui porte bien son nom, *L'Homme le plus flippé du monde*, et dans laquelle il se met en scène. Non seulement sa QLC a libéré la parole sur sa santé mentale avec ses 157k d'abonné.es Insta, mais aussi sa créativité car *"une fois posée sur le papier, cette anxiété n'est plus en soi"*. Cette quête de soi, c'est ce qui alimente en continu les réseaux sociaux, caisse de résonance mais aussi journal intime des digital natives. Pour Marie Dollé, digital strategist et autrice de la newsletter prospective *In Bed With Tech*, 2020-2021 pourrait se résumer en un hashtag : *"#weird, qui regroupe déjà plus de 2 milliards de publications sur Tik Tok. 2020 a clairement vu émerger un nouveau courant expressionniste lié aux angoisses émotionnelles. Une 'vibe check' cathartique (un ressenti par rapport à une situation) qui s'exprime sous différentes formes artistiques"*. Dans la longue liste : les témoignages face caméra à la manière de Jules dans le deuxième épisode spécial de la série *Euphoria* sorti en janvier (sur OCS), les citations inspirationnelles, l'esthétique onirique ou cauchemardesque distillée par le #dreamcore, les tutos cernes en make-up sur Tik Tok, le "main character syndrome" consistant à se mettre en scène dans des vidéos comme si l'on était le personnage principal d'une série dramatique sur fond de musique

tristounne. Selon Marie, rien d'étonnant à ce que *"les digital natives redoublent de créativité sur les réseaux sociaux, y voyant là une substitution analogique à la toile des artistes peintres. Rappelons que l'expressionnisme en peinture a vu le jour durant la Grande Dépression"*. À l'image de Bo Burnham, humoriste américain de 31 ans tout juste, qui, durant les confinements successifs, a enregistré seul chez lui un Netflix Special baptisé *Inside*. Sorte de comédie musicale grotesque en huis clos où sont abordés la dépression d'un presque trentenaire (la chanson coming-of-age "30") ou encore le sentiment d'être une merde (le funky "I Feel Like Shit"). Bref, tout ce qui touche de près à la QLC y est traité, à coups de vocodeur et de synthés, avec un point d'honneur mis à divertir en créant du contenu (*"But look, I made you some content"*).

## ENGAGEMENT ET ACTIVISME

Alors, faut-il vraiment n'y voir qu'un egotrip racoleur à la sauce drama ? Selon Marie Dollé, au-delà de la volonté de combler un manque et d'éliminer un sentiment de solitude, les préoccupations des *Twentysomethings* chapeautéés par la QLC se sont dirigées vers des sujets beaucoup plus profonds et engagés qu'il n'y paraît, comme les questions de société. Si c'est bien la crise pour tout le monde, celle-ci a eu au moins le mérite d'impulser chez les victimes de la *quarterlife crisis* un nouvel élan inscrit dans l'action et non dans l'acceptation de l'état de fait. Pour Oliver Robinson, *"le bénéfice-clé de la quarterlife crisis est de développer un mode de vie qui reflète ce qu'on est au plus profond de soi, sa personnalité, ses convictions. Sentir qu'on est en harmonie avec soi-même, c'est se sentir authentique"*. En juin, *The Guardian* publiait un gros dossier intitulé *"So many Revolutions to lead: Europe's generation Z on their post-Covid Future"* ("Tant de révolutions à mener : la génération Z européenne et son avenir post-Covid"), faisant écho à un précédent article qui ne laissait aucun doute : *"How the Covid shock has radicalised generation Z"* ("Comment le choc Covid a radicalisé la génération Z"). Au même moment, *Le Monde* interviewait la sociologue Cécile Van de Velde, selon qui il existe *"une radicalisation du sentiment de colère chez les jeunes"*. Le contexte anxiogène de crise globale vient irriguer la QLC. Quant à Sarah Pickard, maître de conférences et

chercheuse en civilisation britannique à la Sorbonne Nouvelle - Paris 3 et autrice de *Politics, Protest and Young People* (paru en 2019 aux éditions Palgrave Macmillan), elle va même plus loin : *"Depuis la Seconde Guerre mondiale, le niveau de chaque nouvelle génération s'est toujours amélioré. C'est la première fois que l'ascenseur social est en panne"*. L'engagement, la mobilisation, la protestation et le militantisme permettent ainsi de fixer un nouveau seuil de satisfaction personnel. *"Les jeunes adultes d'aujourd'hui se positionnent plus que leurs aînés sur les questions sociétales comme le racisme, l'homophobie, le féminisme, le genre, l'inclusivité. Ce sont des sujets qui engagent davantage d'aspects personnels de leur vie"*, souligne Patricia Loncle, professeure en sociologie, titulaire de la chaire de recherche sur la jeunesse à l'EHESP (École des hautes études en santé publique) et co-autrice d'*Une jeunesse sacrifiée?* (éd. PUF). C'est d'ailleurs pour cela que, selon Sarah Pickard, *"le langage du militantisme aujourd'hui est beaucoup plus émotif et narratif. Et aussi le fait qu'on se sente utile, dans des structures fluides avec une démocratie participative horizontale et non verticale"*. Cependant, dans cet élan revendicatif, un nouveau mal menacerait les jeunes engagé.es : le "burn-out militant", comme le soulignait le magazine *Socialter* en octobre dernier. Ou comment *"l'engagement s'avère aussi source d'usure et d'épuisement"* car *"la colère ne redescend jamais et envahit la vie sociale"*. Un stress et une charge mentale amplifiés par les répressions policières (*"Il y a un durcissement des forces de l'ordre vis-à-vis des jeunes"*, dixit Patricia Loncle), la pression exercée par les lobbys, les procès intentés contre les militant.es... Sans parler du *shadow-banning*, pratique algorithmique qui réduit la visibilité de certains posts politisés sur les réseaux sociaux. Bref, autant d'éléments qui nous font dire que la sortie de crise n'est pas près de pointer le bout de son nez. À moins que l'on s'intéresse à l'étymologie même du mot crise, *Krisis* en grec, qui signifie "distinguer, discerner, faire un choix". C'est finalement ce que semble avoir fait cette génération sacrifiée avec brio pour enfin nous emmener vers le meilleur. Après tout, comme le disait le sociologue et économiste français Alain Touraine, *"Le changement du monde n'est pas seulement création, progrès, il est d'abord et toujours décomposition, crise"*.