

## Synopsis

**Titre du livre : les confessions d'une trentenaire à son psy. Entre crise de la trentaine, burnout et thérapie conjugale.**

**Auteur : Aurélie DEFOIS**

**Date : septembre 2018**

Les confessions d'une trentenaire à son psy, c'est l'histoire de Lylie une consultante en ressources humaines trentenaire, victime d'un burnout qui va venir consulter une psychologue prénommée Anna pour remettre de l'ordre dans sa vie.

L'histoire se déroule sur deux périodes bien distinctes. Elle débute en 2011, par la mise en place d'un accompagnement thérapeutique, suite à un diagnostic de burnout. Puis se poursuit 7 ans plus tard, soit en 2018, avec le retour dans la vie de Lylie de son amour de jeunesse.

Chaque chapitre représente une séance entre Lylie et sa psychologue Anna, entre dialogues et passages narratifs. La retranscription des échanges entre Anna et Lylie, permet une totale immersion dans la vie de Lylie et surtout son mode de pensées. Cela permet une meilleure compréhension de ses prises de consciences ainsi que des mécanismes psychologiques en jeu tout au long de sa thérapie.

Au travers de sa biographie, Lylie expose dans un premier temps ses souvenirs heureux. Puis accompagnée par Anna, elle plonge rapidement dans sa mémoire pour faire émerger des passages plus douloureux. Les prises de conscience délicates et délicieuses se font progressivement au gré des rebondissements et du travail de questionnement psychologique. Lylie prend conscience pas à pas des phénomènes de répétitions, des liens entre les événements ainsi que les différents acteurs de sa vie. Elle revient ainsi sur chaque période de sa vie, ses relations, ses mentors, ses amitiés hautes en couleurs, ses différents postes, ses joies, ses peines, ses deuils etc. Chaque chapitre pose une question au gré des thèmes abordés comme la question du rapport au travail, celle du rapport aux parents et l'influence de l'éducation de chacun dans sa vie d'adulte. Les valeurs et autres priorités de la vie sont pointées au fur et à mesure que les événements de la vie de Lylie se présentent.

De fil en aiguilles, Lylie nous fait voyager dans les joies de son enfance, les méandres de son adolescence avec son lot de doutes et autres remises en causes, ainsi que ses premières fois. Vient ensuite la majorité et l'entrée dans la vie d'adulte, les premiers conflits, les premiers choix. On y découvre les premières désillusions, la dure confrontation au monde du travail ainsi qu'à l'univers de l'aide à la procréation médicalement assistée. Puis Lylie nous emmène dans son intimité, sa relation aux hommes, son histoire d'amour, sa vie de couple, sa découverte de la maternité. Chaque étape est un véritable rebondissement, avec des liens permanents entre sa vie de fille, de femme puis de mère.

Dans la seconde partie du livre, qui se déroule 7 ans plus tard, soit 2018, Lylie fait le point sur tout le chemin parcouru et les sujets qui continuent de la hanter, malgré les changements entamés. Ce travail à distance met en évidence toute la complexité de l'être humain, ses contradictions, la difficulté à mettre en place des changements importants dans sa vie, l'ambivalence des sentiments... Une vraie confrontation au travail thérapeutique tel qu'il se déroule au quotidien dans un cabinet et la difficulté de chaque patient de se retrouver seul face à soi-même.

Lylie passe par une large palette d'émotions allant du rire aux larmes, de la joie aux plus profondes tristesses. Elle met en perspective toute sa vie, mène des recherches, questionne, rencontre, interroge. Elle parvient à faire du lien entre la relation qu'elle entretient avec ses parents et celle qui se construit sous ses yeux avec ses propres enfants. C'est comme si enfin tout s'éclairait, la colère et le sentiment d'injustice, font place à l'apaisement, l'empathie et le pardon. Enfin tout prend sens, c'est une véritable révélation, qui ne se fait pas sans mal.

A l'issue de ce travail personnel, elle décide de poursuivre cette introspection au niveau du couple qu'elle forme depuis 20 ans avec Stan. Elle qui n'a toujours connu qu'un seul homme et qui ressent de plus en plus de lassitude, a besoin de comprendre. Mais rapidement elle prend conscience que Stan n'est peut-être pas son seul et unique amour. Car le souvenir d'un homme, toujours le même, vient continuellement la hanter, jusqu'au jour où le hasard le remet sur sa route.

A la lueur de son récit de vie, Lylie va réaliser à quel point la relation à ses parents a pu influencer son rapport aux autres, le choix de son conjoint et chacun des choix qu'elle a pu faire. Le regard extérieur d'un professionnel, ici Anna la psychologue, va permettre à Lylie de porter un nouveau regard sur sa vie et les événements passés autant que présents.

Au travers de ce roman sont abordées diverses thématiques, bien connues des thérapeutes comme la relation mère-fille, la maternité, la parentalité, le burnout professionnel ou familial, les difficultés de communication, les peurs fondamentales, les valeurs et autres priorités de vie, les problèmes conjugaux et la fameuse crise existentielle qu'elle soit appelée crise d'adolescence, crise de la trentaine ou encore crise du mi-temps de la vie.

Au gré de ses joies, de ses peines, de ses envies et autres désillusions, Lylie nous emporte avec elle dans le tourbillon de la vie et nos éternelles questions existentielles. Elle nous montre qu'il lui aura fallu un burnout, en changement de métier, un an de thérapie et surtout environs 7 ans pour prendre conscience que finalement elle avait la vie dont elle avait toujours rêvée. A moins que le retour de son amour de jeunesse ne vienne de nouveau tout faire basculer...

Ce roman, nous interpelle toutes et tous à un moment ou un autre sur notre propre vie et les choix que nous devons faire. Car bien que tous différents, nous sommes malgré tout, tous au prise avec les mêmes questionnements. Et c'est ce qui est à la fois troublant et magique !

