

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, victime d'un burnout qui va venir consulter une psychologue prénommée Anna pour remettre de l'ordre dans sa vie, une première fois en 2011 puis de nouveau en 2018.

Au travers de leurs échanges, Lylie dévoile peu à peu son histoire de sa naissance à ce jour. Au cœur même de cette thérapie, entre émotions et prises de consciences, Lylie nous invite à mieux comprendre ce qui se joue dans la tête d'une jeune mère de famille active, à notre époque. Cette immersion totale, nous offre un voyage entre souvenirs heureux, nostalgie et projet de vie. Les prises de consciences progressives témoignent de l'avancement du travail thérapeutique et tient le lecteur en haleine du début à la fin de ce roman.

Ce roman est un voyage permettant une meilleure compréhension des jeux psychologiques en place chez tout en chacun, avec cette vision rare et précieuse du voyage intérieur, de l'introspection. La mise en lumière du psychologue et de son travail de questionnement, nous interpelle sur l'importance d'un tiers et du regard extérieur sur notre vie. On y voit l'utilité de la prise de distance pour pointer du doigt les phénomènes de répétitions et tous les jeux et enjeux psychologiques en place dans les relations et ce notamment familiales.

En reprenant ainsi chaque période de sa vie, Lylie nous renvoie plus ou moins directement à notre propre enfance, adolescence puis notre vie d'adulte. Les choix qui ont été les nôtres, nos influences, nos valeurs, nos relations aux autres et notamment nos amitiés et nos amours. On explore avec elle toute la palette des émotions au travers aussi bien de ses joies que de ses peines. Elle nous invite à réfléchir sur notre vie de couple, notre vie professionnelle, notre désir de parentalité et ses difficultés, nos rêves de jeunesse et autres projets de vie mais aussi la dure confrontation à la réalité, la frustration, la maladie, les deuils et autres désillusions. On y découvre les conséquences d'une mauvaise communication et des non-dits mais aussi nos propres ambivalences et contradictions.

Chaque étape de la vie de Lylie est un véritable rebondissement, avec des liens permanents entre sa vie de fille, de femme puis de mère. Et s'il fallait devenir mère pour enfin comprendre sa relation à ses parents ? Et s'il fallait mettre son couple en danger pour enfin se rendre compte de son amour ? Et s'il était nécessaire de souffrir pour réussir à être pleinement heureux ? Voici autant de questions que Lylie se pose et auxquelles elle pense avoir répondu avant que son amour de jeunesse ne resurgisse et tente de tout faire vaciller... Aura-t-elle assez de force pour poursuivre son travail d'introspection, mettre à jour toute la complexité de l'être humain, ses contradictions, ses résistances au changement, l'ambivalence de ses sentiments ? Quelle place laissera t'elle aux souvenirs qui la hantent ?

Au travers de ce roman l'auteur interroge diverses thématiques de la relation mère-fille à la maternité, la parentalité en passant par le burnout, les problèmes de couple, les dangers de l'amitié, les difficultés de communication avec nos peurs, nos valeurs et autres priorités de vie. Via le témoignage de Lylie, elle nous emporte avec elle dans le tourbillon de la vie et nos éternelles questions existentielles. Elle nous montre qu'il faut toujours se questionner et ne surtout pas s'endormir sur ses lauriers car c'est souvent au moment où l'on s'y attend le moins que tout bascule...

Ce roman, nous interpelle toutes et tous à un moment ou un autre sur notre propre vie et les choix que nous devons faire.