

BEST-
SELLER
INTERNATIONAL
NOUVELLE
ÉDITION

LA DÉCENNIE DÉCISIVE

PRENEZ LE POUVOIR
SUR VOTRE AVENIR

MEG JAY

ALISIO

La Décennie décisive a changé la vie de millions de vingtenaires depuis sa première publication en 2012. Véritable guide du passage à l'âge adulte, ce livre s'adresse à tous ceux et toutes celles qui se sentent perdus à l'aube de leur vie d'adulte, ainsi qu'à leurs proches.

Saviez-vous que 80 % des moments les plus déterminants de notre vie ont lieu avant l'âge de 35 ans ?

Impactés par l'épidémie de Covid, qui a bouleversé leurs interactions sociales et leurs perspectives d'avenir, les jeunes sont aujourd'hui très nombreux à ressentir un mal-être concernant ce que peut impliquer leur vie « d'adulte ».

Pour les aider, Meg Jay, psychologue clinicienne, a rassemblé ici plus de vingt années de travail auprès de patients et d'étudiants entre 18 et 29 ans. Elle explique comment les relations, la personnalité et l'identité peuvent changer davantage au cours de cette décennie qu'à n'importe quel autre moment de notre existence, elle identifie les clés pour donner du sens à notre trajectoire personnelle et traite des sujets qui infléchissent le cours de notre vie : le rapport au travail, l'amour, le corps, les modes de communication modernes.

« Une lecture obligatoire. »
Slate

« L'angoisse professionnelle et personnelle des vingtenaires en manque de repères trouve une voix et des conseils avisés dans ce guide captivant. »
Publishers Weekly

Meg Jay est psychologue clinicienne et professeure à l'université de Virginie, spécialisée dans le développement des jeunes adultes. Son Ted Talk « Why 30 is not the new 20 » cumule 13 millions de vues et *La Décennie décisive*, devenu un ouvrage de référence, a été traduit dans 15 pays.



21,90 €
Prix TTC France



Rayon : Développement personnel et professionnel

La décennie décisive

Titre original : *The Defining Decade*
Copyright © 2021, 2012 Meg Jay
Copyright couverture © 2021 Hachette Book Group, Inc.

Relecture-correction : Céline Haimé et Anne-Lise Martin
Maquette : Camille Carlos
Design de couverture : Christopher Gale, adapté par Delphine Delastre

© 2026 Alisio,
une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-37935-496-0

Meg Jay

La décennie décisive

Prenez le pouvoir sur votre avenir

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Tina Calogirou*

À L I S T O

Les conseils prodigués dans ce livre ne sont en aucun cas destinés à remplacer les services de professionnels de santé mentale compétents. Il est conseillé de consulter votre professionnel de santé pour toute question relative à votre santé mentale, en particulier pour des thématiques pouvant nécessiter un diagnostic ou une prise en charge médicale. L'autrice et l'éditeur déclinent expressément toute responsabilité découlant de l'utilisation ou de l'application du contenu de ce livre.

Pour Jay et Hazel, comme toujours

NOTE DE L'AUTRICE

Ce livre traite de mon travail auprès de vingtenaires à la fois comme psychologue clinicienne en cabinet privé, d'abord à Berkeley, en Californie, puis à Charlottesville, en Virginie, et comme psychologue clinicienne et professeure en développement humain à l'université de Virginie. Dans ces pages, je me suis efforcée d'évoquer les récits personnels, et parfois bouleversants, des clients et étudiants qui ont été riches en enseignements sur la vingtaine. Afin de protéger leur vie privée, j'ai changé leurs noms et certains détails de leur vie. Dans plusieurs cas, j'ai créé des récits composites de personnes qui ont vécu des expériences similaires et avec qui j'ai tenu des séances et des entretiens comparables. J'espère que tous et toutes les vingtenaires qui liront ce livre se reconnaîtront dans ces récits. Cependant, toute ressemblance avec un ou une vingtaine en particulier serait fortuite et involontaire.

SOMMAIRE

| | |
|------------------------------|----|
| Avant-propos de la réédition | 13 |
|------------------------------|----|

PRÉFACE

| | |
|---|----|
| La décennie décisive : de quoi s'agit-il, au juste ? | 17 |
|---|----|

INTRODUCTION

| | |
|------------|----|
| Temps réel | 21 |
|------------|----|

LE TRAVAIL

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Le capital identitaire | 41 |
| Les liens faibles | 59 |
| Le connu non pensé | 77 |
| Une vie plus palpitante sur Instagram | 89 |
| La quête de gloire | 99 |
| Une vie sur mesure | 111 |

LA DÉCENNIE DÉCISIVE

L'AMOUR

| | |
|---|-----|
| Une conversation haut de gamme | 127 |
| Choisir sa famille | 143 |
| Sortir avec quelqu'un qui n'est pas digne de vous | 153 |
| L'effet « cohabitation » | 173 |
| En phase | 189 |
| Vingt-neuf discussions | 203 |

LE CORPS ET LE CERVEAU

| | |
|--|-----|
| Vision d'avenir | 219 |
| Une expérience sociale | 231 |
| Cultiver le calme | 247 |
| De l'extérieur vers l'intérieur | 263 |
| S'entendre avec les autres et aller de l'avant | 273 |
| En corps | 285 |
| Faites le calcul | 305 |

ÉPILOGUE

| | |
|--|-----|
| Est-ce que tout va bien se passer pour moi ? | 319 |
| Guide du lecteur | 323 |
| Notes | 335 |
| Remerciements | 377 |
| L'autrice | 381 |

AVANT-PROPOS DE LA RÉÉDITION

À L'ATTENTION DES VINGTENAIRES
DU XXI^E SIÈCLE PARTOUT DANS LE MONDE

La *Décennie décisive* s'adresse aux vingtenaires. Cela valait la peine d'être précisé ! Parce que certains parents pourraient penser que ce livre leur est destiné. Et parce que des collègues croient que je l'ai écrit pour d'autres thérapeutes et universitaires. Et aussi parce que lorsque des vingtenaires me demandent « Pour qui avez-vous écrit ce livre ? », ils paraissent réellement, mais agréablement, surpris lorsque je leur réponds « Pour vous ! ».

Beaucoup de gens trouvent étrange que plutôt que de parler *des* vingtenaires, je préfère parler *aux* vingtenaires. J'en ai assez de voir des adultes parler des jeunes de moins de 30 ans. Les vingtenaires sont eux aussi des adultes et méritent de participer aux discussions concernant leur vie. La culture populaire nous pousse parfois à croire que les vingtenaires sont trop « cool », ou trop paumés, ou trop paresseux, ou trop blasés pour participer à ce débat. C'est faux. Mon cabinet en ville, ainsi que les cours que je donne à l'université, est rempli de vingtenaires en quête

d'un interlocuteur avec qui ils pourront parler de leur vie, de manière informée et authentique.

Dans *La Décennie décisive*, je m'appuie sur des recherches empiriques et mon expérience clinique pour faire voler en éclats diverses idées reçues sur les vingtenaires, à savoir que la trentaine est la nouvelle vingtaine, qu'on ne choisit pas sa famille, que faire les choses plus tard, c'est nécessairement les faire mieux. Cependant, l'idée reçue la plus fausse est sans doute que les vingtenaires n'ont pas suffisamment de jugeote pour s'intéresser à ces informations et au pouvoir qu'elles ont de changer leur vie.

Depuis la parution de la première édition de *La Décennie décisive* en 2012, ce livre est devenu l'ouvrage consacré aux vingtenaires le plus lu dans le monde – son public le plus nombreux, et aussi le meilleur, étant celui des vingtenaires eux-mêmes. Certes, j'ai reçu quantité de messages émouvants de la part de parents, qui me disaient des choses comme : « Tout ce que j'ai demandé pour la fête des Mères cette année, c'est que mon vingtaire lise votre livre. » Et pour sûr, j'ai entendu bien des trentenaires me dire : « J'aurais aimé que ce livre soit sorti lorsque j'avais la vingtaine. » (Entre parenthèses, il n'est jamais trop tard pour se construire la vie qu'on veut.) Mais les retours les plus puissants sont venus de femmes et d'hommes qui me disent, par courriel ou par les réseaux sociaux, combien il a été important qu'on leur parle directement.

Ce qui soulève la question suivante : pourquoi ces vingtenaires n'avaient-ils pas eu jusque-là le sentiment qu'on s'adressait à eux ?

Peut-être peut-on en attribuer la responsabilité au contexte culturel actuel qui ne prend pas les vingtenaires au sérieux, les réduisant à ce qu'ils disent d'eux-mêmes sur

AVANT-PROPOS

les réseaux sociaux ou à ce que les journalistes de la génération du baby-boom ou de la génération X écrivent à leur sujet. Mais cela tient probablement aussi au fait que j'ai accès à une facette des vingtenaires que la plupart des gens ne voient pas. J'ai reçu mon premier client âgé d'une vingtaine d'années en 1999. Et depuis plus de deux décennies maintenant, j'écoute des jeunes adultes, dans le huis clos de mon cabinet. Les vingtenaires d'aujourd'hui ont certes la réputation d'étaler leur vie privée au vu et au su de tous, mais ce qu'ils postent sur Instagram et Snapchat est bien plus « filtré » que ce qu'ils me livrent dans mon cabinet. J'ai donc accès à certaines informations que la plupart des gens ignorent au sujet de ces jeunes – je sais même des choses sur ces jeunes qu'ils ignorent sur eux-mêmes.

Aussi contre-intuitif que cela puisse paraître, la plupart des vingtenaires ressentent du soulagement, voire se sentent pousser des ailes, lorsqu'on ose aborder avec eux les facettes de leur être et de la réalité dont ils ont peur de parler. Mon expérience m'a montré que mes clients – et mes lecteurs – ne craignent pas de se frotter à des questions difficiles ; ce qui les effraie terriblement, c'est qu'on ne leur pose pas ces questions. Lorsque les vingtenaires entendent ce que j'ai à leur dire, leur réaction la plus courante n'est pas « Je n'en reviens pas que vous me disiez une chose pareille ! » mais « Pourquoi personne ne m'a dit ça plus tôt ? ».

Eh bien, cher nouveau lecteur, voici ce que j'ai à vous dire.

La vingtaine est une période fondamentale : 80 % des événements les plus décisifs de l'existence se produisent avant 35 ans. Notre capacité à gagner notre vie se décide au cours des dix premières années de notre vie professionnelle. À 30 ans, plus de la moitié des gens sont mariés, en

LA DÉCENNIE DÉCISIVE

couple ou en concubinage. Notre cerveau et notre personnalité subissent davantage de changements au cours de la vingtaine qu'à tout autre moment de l'existence. Nos relations sociales atteignent alors leur apogée. Cette décennie décisive coïncide avec notre période de fertilité maximale. Parallèlement, la vingtaine est aussi la période la plus incertaine de l'existence.

J'ai écrit la première édition de *La Décennie décisive* pendant la crise financière de 2008, puis sa mise à jour pendant la pandémie de Covid-19. Quand on a la vingtaine, les vents ne sont pas toujours – ni même souvent – favorables. Et beaucoup d'hommes et de femmes sont en quête d'informations fiables pour avancer dans la vie. J'ai écrit les deux éditions de *La Décennie décisive* pour rendre accessibles de telles informations à tous, et pas seulement aux étudiants ou à ceux qui ont accès à une prise en charge thérapeutique. J'ai écrit *La Décennie décisive* pour que tous les vingtenaires, dès lors qu'ils ont un peu d'argent ou une carte de bibliothèque en poche, aient accès à cette conversation. À mesure que les informations et les discussions évolueront, *La Décennie décisive* évoluera également.

PRÉFACE

LA DÉCENNIE DÉCISIVE : DE QUOI S'AGIT-IL, AU JUSTE ?

Dans une étude inédite sur le développement des individus au cours de leur vie, des chercheurs de l'université de Boston et de l'université du Michigan¹ ont étudié des dizaines de récits de vie écrits à un âge avancé par des personnes célèbres et qui ont réussi. Ces chercheurs s'intéressaient à ce qu'ils appellent des « expériences auto-biographiques déterminantes », autrement dit les emplois, les choix, les décisions et les rencontres ayant l'influence la plus marquante sur le parcours de vie de ces personnes. Si des événements importants surviennent à tout âge, entre la naissance et la mort, ceux qui ont été déterminants pour le parcours de vie se sont déroulés majoritairement à la vingtaine, *80 % des moments les plus marquants de la vie ayant lieu avant l'âge de 35 ans.*

On pourrait penser que lorsqu'on quitte le foyer familial ou l'université pour prendre son indépendance, on entame une période foisonnante pour la construction de

soi, une période où les actions de la personne vont déterminer ce qu'elle deviendra. On pourrait aussi penser que l'âge adulte est une succession d'« expériences autobiographiques déterminantes » et que plus on vieillit, plus on façonne le cours de sa vie. Or ce n'est pas tout à fait vrai.

À la trentaine, les expériences déterminantes commencent à se faire plus rares. Les études sont terminées, ou sur le point de l'être. On a investi du temps dans son parcours professionnel ou on a choisi au contraire de ne pas le faire. On est peut-être en couple et en train de fonder une famille, ou on a des amis autour de soi qui le font. On est peut-être propriétaire d'un logement ou on a d'autres responsabilités qui rendent difficile tout changement de cap. À partir de la trentaine, on continue souvent sur la lancée sur laquelle on s'est engagé jusque-là, ou on corrige la trajectoire.

Ce qui est paradoxal, c'est qu'on ne perçoit pas forcément les années de la vingtaine comme étant déterminantes. Dans cette même étude, les chercheurs ont constaté que, pour la plupart, ces « expériences autobiographiques déterminantes » n'étaient pas des décisions spectaculaires ou des événements exceptionnels. Il s'agissait de rencontres, de postes que ces personnes avaient acceptés, d'appels téléphoniques auxquels elles avaient répondu ou de conversations, tous sans effet spectaculaire immédiat. C'est seulement avec le recul que l'importance considérable de ces expériences est apparue clairement.

Bien sûr, la décennie décisive ne commence pas nécessairement à 20 ans pour s'achever à 30 ans pour tous les individus. Pour un tel, l'essentiel des expériences autobiographiques marquantes se produira entre 22 et 32 ans. Pour telle autre personne, ce sera entre 25 et 35 ans. Quoi qu'il en soit, que vous ayez 21, 25 ou 29 ans, ne vous y

PRÉFACE

trompez pas : vous êtes en train de vivre la décennie fondatrice de votre vie, une décennie façonnée par des événements dont l'importance ne vous apparaît peut-être pas. Ce livre va vous aider à identifier ces moments déterminants de cette période de votre vie. Il va vous expliquer pourquoi la vingtaine est si importante et comment en tirer le meilleur parti, dès maintenant.

INTRODUCTION

TEMPS RÉEL

You are young and life is long, and there is time to kill today.

And then one day you find ten years has got behind you.

(Tu es jeune, la vie est longue et aujourd’hui, tu as du temps à perdre.

Et un beau jour, tu te rends compte que dix ans se sont écoulés.)

David Gilmour, Nick Mason, Roger Waters

Richard Wright des Pink Floyd, « Time »

« La croissance et le développement connaissent presque invariablement une période dite critique. Il s'agit d'une période de maturation particulière au cours de laquelle, sous l'effet de stimuli externes appropriés, les capacités se développent et arrivent à maturité assez rapidement. Avant et après cette période, c'est soit plus difficile, soit impossible. »

Noam Chomsky, linguiste

Lorsque Kate a entamé sa thérapie, elle était serveuse. Depuis plus d'un an, elle vivait chez ses parents, avec qui les disputes étaient incessantes. C'est son père qui a pris le premier rendez-vous. Et tous deux pensaient que, rapidement, les problèmes entre le père et sa fille seraient abordés. Cependant, ce qui m'a le plus frappée, c'est

que Kate était en train de gâcher sa vingtaine. La jeune femme, qui avait grandi à New York, vivait désormais en Virginie. Et à 26 ans, elle n'avait toujours pas son permis de conduire, ce qui limitait ses perspectives professionnelles et lui donnait l'impression d'être une passagère dans sa propre vie. Ce point n'est pas étranger au fait que Kate arrivait souvent en retard à nos rendez-vous.

Après avoir terminé ses études universitaires, Kate entendait bien profiter pleinement de cette période de l'existence, ce que ses parents l'ont vivement encouragée à faire. Sa mère et son père s'étaient mariés juste après avoir terminé leurs études, pour partir ensemble en Europe – un projet qui, au début des années 1970, avait suscité la désapprobation de leurs familles respectives. Ils sont partis passer leur lune de miel en Italie et, à leur retour, la mère de Kate était enceinte. Le père de Kate, qui avait un diplôme en comptabilité, a trouvé un travail, tandis que sa mère s'est occupée d'élever quatre enfants, dont Kate, la plus jeune. Jusqu'à présent, Kate avait passé sa vingtaine à tenter de rattraper ce que ses parents n'avaient pas pu faire. Elle se disait qu'elle était censée profiter pleinement de la vie, mais elle était surtout stressée et anxieuse. « Ces années de la vingtaine me paralysent, disait-elle. Personne ne m'avait dit que ce serait aussi difficile. »

Kate était perpétuellement plongée dans des intrigues sentimentales pour se distraire de sa vie réelle et elle semblait vouloir que ses séances de thérapie prennent la même tournure. Lorsqu'elle arrivait dans mon cabinet, elle enlevait ses chaussures, remontait son jean pour s'installer confortablement et me racontait son week-end. Nos conversations prenaient souvent une tournure multimédia, car elle me montrait des SMS et des photos lors de nos séances régulièrement entrecoupées de tweets, l'alimentant

en infos les plus récentes. Entre deux détails sur le déroulement de ses week-ends, j'ai pu apprendre ceci : elle se disait qu'elle aimerait travailler dans la collecte de fonds et espérait avoir identifié ce qu'elle voulait faire de sa vie avant l'âge de 30 ans. « La trentaine, c'est la nouvelle vingtaine », a-t-elle décrété.

Cette phrase m'a fait réagir.

Je suis trop passionnée par la vingtaine pour laisser Kate, ou tout autre vingtenaire, perdre son temps. La psychologue clinicienne spécialisée dans le développement de l'adulte que je suis a vu d'innombrables vingtenaires laisser passer trop d'années sans projets d'avenir. Pire encore, j'ai vu des trentenaires et des quadragénaires pleurer, payant désormais le prix fort – sur le plan professionnel, sentimental, économique, familial – de leur manque de vision lorsqu'ils avaient la vingtaine. J'aimais bien Kate et je voulais l'aider. Alors je lui ai demandé d'être ponctuelle à nos séances. Lorsqu'elle commençait à me faire le récit de ses dernières conquêtes, je l'interrompais pour lui demander où elle en était dans la préparation de son permis de conduire et de sa recherche d'emploi. Mais surtout, nous avons parlé de ce qui fait l'essence de la thérapie – et de la vingtaine.

Kate s'est demandé, à voix haute, s'il était préférable de faire plusieurs années de thérapie pour comprendre son enfance ou de consacrer cet argent et ce temps à l'achat d'un pass Eurail pour partir à la recherche de la personne qu'elle était. Je n'étais favorable à aucune de ces deux options. J'ai répondu à Kate que si la plupart des thérapeutes seraient d'accord avec Socrate pour dire qu'« une vie non examinée ne vaut pas la peine d'être vécue », une citation moins connue du psychologue américain Sheldon Kopp me paraissait plus pertinente dans son cas :

« Une vie non vécue ne vaut pas la peine d'être examinée. »

Je lui ai expliqué qu'il serait irresponsable de ma part de rester les bras croisés pendant qu'elle laissait filer les années les plus fondatrices de sa vie. Il serait inconscient de notre part de nous concentrer sur le passé de Kate alors que je savais son avenir en danger. Il me semblait injuste de parler de ses week-ends alors que c'étaient ses journées en semaine qui la rendaient si malheureuse. J'avais également le sentiment, au plus profond de moi, que la relation de Kate avec son père ne pourrait pas évoluer tant qu'elle n'y apporterait pas un élément nouveau.

Peu de temps après cette discussion, Kate est arrivée à mon cabinet et s'est laissée tomber dans le canapé. Les yeux embués de larmes et agitée, ce qui ne lui ressemblait guère, elle regardait par la fenêtre et bougeait nerveusement ses jambes tandis qu'elle me racontait son brunch du dimanche précédent, avec quatre amies de l'université. Deux d'entre elles étaient venues en ville pour assister à une conférence. L'une venait de rentrer d'un séjour en Grèce, où elle avait enregistré des berceuses dans le cadre de recherches menées pour sa thèse. Une autre était accompagnée de son fiancé. Alors que tous étaient réunis autour de la table, Kate avait regardé autour d'elle et s'était sentie décalée. Elle voulait ce que ses amies avaient : un travail, un but dans la vie ou un petit ami. Elle a donc passé le reste de la journée à chercher sur Internet des pistes pour y arriver. La plupart des emplois (et des garçons) ne lui semblaient pas intéressants. Et elle commençait à douter de pouvoir obtenir ceux qui l'intéressaient. Ce soir-là, Kate est allée se coucher avec un vague sentiment de trahison.

« Ma vingtaine est déjà bien entamée, m'a-t-elle dit. Et autour de cette table, lors du brunch, j'ai réalisé que je n'avais rien à faire valoir. Pas de vrai CV. Pas de couple. Je ne sais même pas ce que je fais dans cette ville. » Elle a attrapé un

mouchoir avant de fondre en larmes. « Je me suis vraiment fait avoir par cette idée selon laquelle c'était ringard d'avoir une vision précise de ce qu'on souhaite obtenir. Si seulement j'avais été plus... – je ne sais pas... – *rêfléchie*. »

Il n'était pas trop tard pour Kate, mais il lui fallait reprendre sa vie en main. À la fin de sa thérapie, Kate avait son appartement, son permis de conduire, un petit ami fort prometteur et un travail dans la collecte de fonds pour une ONG. Même sa relation avec son père était en train de s'améliorer. Lors de nos dernières séances, Kate m'a remerciée de l'avoir aidée à rattraper le retard. Elle m'a dit qu'enfin, elle avait le sentiment de vivre sa vie « en temps réel ».

Les années de la vingtaine *sont* du temps réel et doivent être vécues ainsi.

Freud a dit : « L'amour et le travail, le travail et l'amour, voilà les pierres angulaires de notre humanité. » Il est vrai que, de nos jours, l'un et l'autre prennent forme plus tard qu'avant. Lorsque les parents de Kate avaient une vingtaine d'années, bien des gens étaient déjà mariés et parents à 21 ans¹. Les études s'arrêtaient généralement après le lycée ou parfois après quelques années d'université. Et la priorité des jeunes parents était de gagner leur vie et de s'occuper de leur foyer. Comme un seul salaire suffisait généralement à subvenir aux besoins d'une famille, les hommes travaillaient, tandis que les deux tiers des femmes restaient au foyer. Les hommes et les femmes qui étaient actifs pouvaient s'attendre à rester dans le même domaine toute leur vie. À l'époque, le prix médian d'une maison aux États-Unis était d'environ 20 000 dollars². Le divorce et la pilule commençaient tout juste à se généraliser.

Puis, en l'espace d'une génération, un changement culturel considérable est intervenu³. Des moyens de contraception faciles à utiliser sont apparus et les femmes