

# Changer pour vivre

*Julien Alain, csc*

C'est l'automne. Je vois les arbres peindre leurs feuilles de toutes les couleurs. Avec l'intensité de la chaleur du soleil qui diminue, bientôt elles tomberont et laisseront les branches et les troncs en dormance. La nature vit sans cesse un processus de changements grâce auxquels elle continue de donner la vie. Avec la lumière du printemps qui recréera les conditions favorables à leur éclosion, les bourgeons éclateront de nouveau. Les troncs continueront année après année à croître, à gorger leurs branches de sève, à redonner la vie. Le tronc a beau vieillir; il donne toujours de nouvelles feuilles, de nouveaux fruits, une fois le printemps revenu.

Que nous dit la nature par ses transformations continues? Les changements font partie de la vie. Ainsi en est-il de la vie humaine.

## Apprentissages incontournables

Par de nombreux apprentissages, l'enfant actualise progressivement ses forces vitales humaines en franchissant différents niveaux d'organisation psychique.<sup>1</sup> Il développe une autonomie physique et psychique. Il harmonise de plus en plus ses dimensions affective et cognitive. Devenu adolescent, il devient capable d'affirmer certaines valeurs et de se donner un code d'éthique avec lequel il entre dans la vie adulte.

Devenue adulte, la personne relève de nombreux défis<sup>2</sup> pour faire face aux changements. Avec le sens à sa vie qu'elle approfondit, elle fait ses changements à partir de ses propres points de repère et de ses valeurs.

## De décennie en décennie

À chaque décennie, elle franchit une autre étape en relevant un nouveau défi. Avec la vraie représentation de soi qu'elle acquiert, elle devient plus libre intérieurement et évite le piège de vouloir changer son entourage et les autres devant les obstacles. Elle choisit de se changer elle-même à partir de ce qu'elle veut faire de sa vie.

Comme des paliers, ces phases se déroulent dans le prolongement les unes des autres. Chacune s'appuie sur les acquis de la précédente et sert de fondement à la suivante. Chaque personne les parcourt selon un itinéraire qui lui est propre et y trouve une intégration nouvelle des facettes de son identité de soi (corporelle, d'exécutant, individuelle, psychosexuelle et psychosociale)<sup>3</sup> et une actualisation accrue de ses forces vitales humaines.

## Premier tournant décisif

Au cours de la **vingtaine**, le jeune adulte se sent responsable de prendre sa vie en main en adhérant à un code d'éthique qui lui permet d'orienter ses options et sa conduite. Il choisit de gagner sa vie par sa profession ou son métier et précise par une vocation ce

---

<sup>1</sup> Jeannine Guindon. *Vers l'autonomie psychique : de la naissance à la mort*. Nouvelle édition. Montréal, Sciences et Culture, 2001, p. 22-70.

<sup>2</sup> Ibid., p.112-119 ou Jeannine Guindon. *Sans frontières, les forces psychologiques*, Montréal, IFHIM, volumes 3, n<sup>os</sup> 1-2 (1988) ; 4, n<sup>os</sup> 1-2 (1989) ; 5, n<sup>os</sup> 1-2 (1990) ; 6, n<sup>o</sup> 1 (1990) ; 11, n<sup>os</sup> 1-2 (1996).

<sup>3</sup> Ibid, p. 398-408.

qu'il veut faire de son existence. Il a besoin de vérifier par des réalisations que sa vie peut prendre du sens. Cet apprentissage lui permettra dans la **trentaine** de donner préséance à la réflexion au lieu de mettre l'accent sur les expériences. En apprenant à intérioriser, il arrive à orienter de plus en plus ses engagements d'une façon libre, responsable et appropriée par les valeurs qu'il a faites siennes. Ce premier tournant décisif lui permet d'entrer davantage en lui-même.

#### Accroissement de la liberté intérieure

Avec la **quarantaine**, mi-temps de son existence, il devient capable d'une solitude qui l'ouvre aux autres. Il prend conscience qu'il est le seul à pouvoir assumer son cycle de vie qu'il sait unique et cela lui permet de renoncer à certaines attentes face à son entourage. Avec le sens qu'il donne à son cheminement, il fait les choix et les renoncements pour orienter le reste de son existence et élargir davantage sa liberté intérieure. Ses acquis et sa cohérence intérieure le rendent capable de jouer le rôle de mentor avec les générations qui le précèdent.

#### Transmission de la sagesse

Le **quinquagénaire** donne sens à son existence par la communication qu'il fait des fruits de ses apprentissages. Il y trouve un second souffle et raffine sa perception de son entourage humain et de ce qui contribue au bien-être physique et psychique des personnes.

Le niveau d'intériorité atteint à ce temps de sa vie lui permet de franchir un autre tournant décisif. Il apprend à relativiser les événements et à les voir dans une perspective embrassant l'ensemble des composantes de la réalité. Sa représentation plus affinée de soi et des autres lui permet de mieux resituer les événements dans leur contexte et les personnes dans le cheminement qui est le leur. Élargissant son amour universel, il sait faire profiter les autres de sa sagesse.

#### À l'écoute des besoins

Dans la **soixantaine**, le défi de l'adulte ne consiste plus à partir de son expérience pour en partager les fruits, mais à déceler les besoins de son entourage pour y répondre. Il n'a plus de preuves à se donner. Sa vie trouve un sens dans sa réponse aux besoins humains perçus autour de lui. S'il en voit l'utilité, il se donne les moyens pour offrir son apport dans ce qu'il a identifié comme important. Il cherche à humaniser les conditions de vie du milieu où il se trouve de façon à le rendre de plus en plus apte à la croissance des personnes.

#### Regard contemplatif

Comme s'il regardait avec les yeux du présent dans le rétroviseur de son existence, le **septuagénaire** met à jour le sens de son parcours personnel en lien avec la période historique où sa vie s'insère. Ce regard contemplatif fait apparaître comme une vision en enfilade du sens donné à sa vie. Il voit comment, dans le présent, il a assumé le passé pour rendre possible un avenir où la croissance des personnes et la qualité de l'entourage seraient au rendez-vous. Il peut laisser ainsi à son entourage des pistes éclairantes pour l'avenir.

Quand vient sa **dernière phase de vie**, l'adulte dont la santé psychique se maintient peut donner sens à ces années de maturation finale en mettant l'accent sur l'essentiel qu'il dégage de son histoire et qui prend préséance sur son histoire même. C'est à partir

de ce sens qu'il peut alors décider librement de faire de la mort « sa mort » et laisser ainsi, comme son dernier apport personnel, un témoignage d'intégrité et de cohérence intérieure aux générations qui suivent.

#### Décisions et changements

Comment faire face aux changements? Comment les anticiper? Comment prendre des décisions libres, responsables et appropriées en vue de mûrir sans cesse le sens que je donne à ma vie?

De telles décisions ne se vivent pas comme une obligation où je me dis que je n'ai pas d'autres choix. Elles ne se prennent pas non plus sous le coup des émotions ou des pulsions avec la possibilité de ne pas me rendre au bout quand le goût n'y est plus.

De telles décisions demandent de faire preuve d'ouverture à l'entourage et aux autres et de tenir compte de mes points de repère intérieurs pour orienter ma vie tout au long de mon existence. Alors même la fin, « ma mort », devient ma dernière décision pour témoigner que la vie jusqu'au bout peut avoir du sens.

Julien Alain, CSC, est membre de l'équipe professionnelle de l'Institut de formation humaine intégrale de Montréal.