

Marie-Paule
Dessaint, Ph.D.

RELIURE


sa vie

21
RÉCITS

POUR VOUS GUIDER



À quand remonte
votre dernier rendez-vous
avec vous-même?

Flammarion
 Québec

INTRODUCTION

Voici l'histoire de 21 personnes ayant entre 39 et 82 ans, qui ont accepté de faire une relecture de leur vie. Ces histoires inspirantes, en provenance du Québec, de la France et de la Belgique, je les ai choisies pour illustrer les stades psychosociologiques du grand cycle de la vie adulte.

Vous pouvez les lire tout simplement comme un roman dans lequel vous trouverez parfois des similitudes avec certains événements de votre propre vie. Vous pouvez aussi y puiser des enseignements et des encouragements en découvrant comment ces personnes ont surmonté des situations douloureuses et sont parvenues, malgré tout, à redonner du sens et une nouvelle direction à leur existence. Souvent, en mieux.

Ce que je vous propose surtout, c'est de réaliser votre propre relecture de vie en vous inspirant non seulement des récits que vous lirez ici, mais aussi de la méthode et des outils auxquels j'ai recouru pour les recueillir et pour les mettre en forme. Pour vous guider, j'ai réuni des séries de questions à la fin des principales sections théoriques et je vous donne des conseils concrets dans la dernière section. Mais ce n'est pas tout. Il faudra y ajouter un petit coup de baguette magique et quelques sous-titres percutants. Rendez-vous à la section *À vous de jouer!* pour tout savoir à ce sujet.

Vous pouvez très bien aussi décider de ne pas utiliser ces outils et de vous lancer spontanément dans l'écriture. C'est ainsi qu'Iris (p. 163) et Clara (p. 38) ont procédé, avec succès et bonheur.

Les notions théoriques qui structurent ce livre faciliteront le travail de rédaction et d'interprétation de votre récit de vie. Elles expliquent assez bien ce qui se passe chez la plupart des gens tout au long de leur cycle de vie. Car, si chacun de nous est unique, nous avons toutefois bien des points en commun.

Quand relire sa vie ?

Je me suis limitée à la vie adulte, à l'approche de la quarantaine et à la vieillesse, parce que ce sont des étapes et des transitions du cycle de vie que je connais bien. Je les aborde dans mes livres, dans mes conférences et lors de mes rencontres individuelles. Je m'y intéresse aussi parce que j'ai réalisé (je ne suis pas la seule !) que c'est à partir du début de la quarantaine que la majorité des gens sont confrontés à davantage de remises en question, de turbulences et de crises dans tous les secteurs de leur vie (travail, couple, famille, santé, spiritualité), avec parfois des effets dramatiques. Entre 45 et 54 ans, les taux de séparation, de désinvestissement du travail et même de suicide sont très élevés ; plus élevés que dans les autres tranches d'âge. Christophe Fauré, auteur de *Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de la vie*, affirme d'ailleurs que c'est autour de 44 ans que s'accroît la demande en thérapie. Une étude dont les résultats ont été rapportés dans *The Economist*¹ indique aussi que le bonheur décroît à partir de 18 ans pour atteindre son niveau le plus bas, son nadir, à 46 ans. Après cet âge, la courbe en U du bonheur remonte.

À force d'animer des ateliers sur le sens de la vie et la préparation de la retraite, j'ai réalisé que c'est dès la quarantaine que se construit le bien-être physique, affectif et psychologique de toutes les années qui suivront. Si la délicate transition qui s'amorce

1. Édition papier et Internet du 16 décembre 2010 : economist.com/node/17722567 : « Age and Happiness. The U-bend of Life ».

à cet âge est escamotée ou occultée, les difficultés non résolues et les remises en question non abouties se répercuteront sur la retraite, puis sur la suite et la fin de la vie. J'ai donc conçu des ateliers sur le mitan afin de mieux comprendre et surmonter ces turbulences, en plus de préparer les retraités de demain, même s'ils ne quitteront leur travail que dans 15 ou 20 ans.

Pourquoi relire sa vie?

On relit sa vie pour bien des raisons. Pour tenter de mieux analyser un moment particulier de crise ou de turbulence, pour réaliser un bilan afin de trouver le sens de ce que l'on a fait et vécu, et pour mieux se connaître. Ce bilan est à la fois introspectif (Qui suis-je?) et rétrospectif (Qu'ai-je fait? Que suis-je devenu?). On peut aussi relire sa vie pour se décharger d'un fardeau que l'on porte seul, depuis toujours, pour faire la paix avec soi ou encore pour se pardonner certaines répercussions de nos actions sur notre entourage et, parfois aussi, sur notre propre vie.

En permettant d'évacuer ce qui est lourd à porter ou difficile à supporter, mais aussi de faire remonter à la surface le meilleur de ce que l'on a été et de ce que l'on a accompli, la relecture de vie apaise, explique, justifie, libère, réoriente et dirige. Cet exercice est exigeant et parfois long, mais, bien fait, il est toujours bénéfique.

Contrairement à l'autobiographie – ces mémoires que l'on écrit pour autrui afin de laisser une trace de soi, pour sa famille, ses enfants, voire un lectorat plus vaste si l'on est une personnalité publique –, la relecture de vie dans le sens où je l'entends ici est un exercice personnel et confidentiel. Elle est assez courte: une dizaine de pages environ. L'autobiographie expose surtout des faits, alors que la relecture de vie comporte toujours une charge émotive et psychologique. Son caractère confidentiel permet de se livrer totalement, honnêtement et

sincèrement. Elle est un point d'appui indispensable avant d'entamer une thérapie. Partir d'une telle analyse permet en effet de ne pas s'éparpiller et de travailler directement sur l'essentiel. Quel excellent moyen aussi de tester sa propre volonté de changement!

Si, dans le cadre de ce livre, 21 personnes ont choisi de rendre leur relecture de vie publique, c'est qu'elles avaient un message à faire passer, des conseils à donner, le besoin de faire leur « catharsis » (une forme d'objectivation et de purification) comme Charles (p. 274) l'a mentionné, ou encore, comme l'explique Raoul (p. 249), de « liquider » davantage encore leur passé.

Écoutons d'ailleurs ce que certains d'entre eux m'ont dit à ce sujet...

Samuel, 43 ans. Si je raconte ma vie, c'est avant tout pour la construire. Pour donner du sens. Comme toutes les vies, elle a charrié beaucoup de « pourquoi » pendant de longues années. Beaucoup de souffrances aussi. Raconter ma vie, c'est mettre du sens dans l'enchaînement de ses étapes. C'est apporter des réponses à des questions restées trop lourdes pendant longtemps. C'est aussi m'assurer du sens de ma boussole, c'est-à-dire poser des choix pour l'avenir. Je suis, par exemple, en plein dans un changement d'orientation professionnelle. Je sens que je ne le vivrais pas aussi sereinement, et avec autant de désir, si ma vie n'avait pas autant de sens pour moi. Relire ma vie, c'est mettre un moteur sous mon capot!

La relire publiquement? Parce que je sais la quantité innumérable de personnes qui souffrent encore aujourd'hui de leur orientation sexuelle. Qui se sentent isolées, stigmatisées, injuriées et rejetées. Je sais les dégâts que cela peut faire. Il faut absolument arrêter le massacre. Je veux joindre ma voix aux autres voix d'homosexuels qui crient haut et fort qu'il est possible de vivre homo et heureux. Et qui crient à toutes les intolérances et les peurs de se taire. Et puisque j'ai vécu ce

cheminement en tant que chrétien, je veux joindre ma voix et ma foi à toutes celles qui crient aux Églises d'ouvrir les bras et les cœurs, et d'accueillir enfin de manière inconditionnelle toutes les expressions de l'Amour véritable que Dieu a trouvé bon de semer dans nos vies.

Bixente, 45 ans. Je veux parler de la fin de ma première vie et de ma renaissance, avec les enseignements que j'en tire. Mes souffrances, ma décision de changer ma vie, de mourir symboliquement et de renaître. Ma dépression. Ma phase de guérison. Ma difficulté à assumer mes décisions.

Iris, 51 ans. Il y a des jours où je doute qu'il faille se pencher autant là-dessus : on a fait des choix, selon ce qu'on ressentait à chaque période de vie. On avait ses raisons à l'époque. Est-ce bien raisonnable de relire les choses à la lumière de ce qu'on est maintenant, puisqu'on a changé ? Il faut peut-être aller de l'avant, et il faut bien se baser sur ce qui a réellement existé. Mais oui, vous avez sûrement raison. La relecture de vie permet d'éclaircir les choses. Je me connais mieux depuis que j'essaie de m'expliquer auprès de vous. Cela donne du recul, et on voit toujours mieux les choses quand on n'a pas le nez dessus.

Irène, 59 ans. C'est intéressant pour soi, sans prétention, de faire un retour sur sa vie, d'oser se regarder, de faire une autocritique, juste et circonstanciée, après 60 ans de vie. Revisiter les moments forts qui ont forgé une personnalité, sans faire l'impasse sur le contexte familial et socioéconomique, car le chaudron dans lequel nous avons été élevés crée le fondement de notre tempérament, associé bien sûr à notre héritage génétique.

C'est alors, au fil de l'écriture spontanée, que je me suis aperçue combien l'affectif avait dominé mon parcours de vie. D'ailleurs, vous avez très bien ressenti ce sentiment puisque vous m'avez proposé un titre qui résume bien le contenu : *Farouche indépendante, mais dépendante affective.*

Alice, 61 ans. C'est étonnant, mais cette relecture de vie m'apporte déjà une vision élargie de mon vécu actuel. Je n'avais jamais pensé à relier ma soixantaine au mitan de la vie. Mais lorsque je repense à mes 40 ans, où en effet tout a commencé à être sérieusement chamboulé dans ma vie, je me rends compte que certains de mes questionnements actuels rejoignent ceux que j'ai eus à cette période. Passionnant !

Charles, 82 ans. Ancien strabique souffrant encore chaque jour de ma déficience, il y a chez moi une peur d'être ridiculisé. Et si j'ai envie d'écrire, c'est pour enseigner aux ophtalmologistes, aux orthoptistes, aux autres professionnels de la santé et aussi au grand public ce que j'ai appris de mon expérience d'ophtalmologiste, de médecin et de thérapeute sur les troubles psychologiques liés au strabisme. C'est comme une obligation liée à la nature de ma profession. C'est comme un devoir humain.

Je n'aurais jamais osé publier ça. Je sais qu'il faut que je saute la barrière. Il y a beaucoup de gêne, de peur des critiques et des reproches. Faire cette première publication à mon âge, c'est un peu se livrer tel que l'on est, comme avoir le courage de faire son *coming out* pour un homosexuel qui s'était toujours caché.

Questions pour une relecture de vie

Voici des exemples de questions que bien des gens se posent un jour. Ce sont souvent elles qui déclenchent le besoin de faire une relecture de vie, par écrit ou non, seul ou à l'aide d'un thérapeute, d'un coach de vie, d'un conseiller. Si certaines vous interpellent, encerclez-les ou soulignez-les. Notez vos impressions et vos commentaires, vous pourrez les consulter et vous en inspirer lorsque vous rédigerez votre propre relecture de vie.

Pourquoi suis-je en colère ? Déçu ? Peiné ? Malheureux ? Destabilisé ? Déprimé ?

1. Dans ces questions, comme dans les autres proposées dans le livre, le masculin est utilisé dans un sens général, pour alléger le texte.

Les pages qui suivent proposent un tour d'horizon des grands stades du cycle de la vie et des tâches développementales à maîtriser au cours de chaque stade avant de s'engager dans celui qui suit. Toutes ces informations sont utiles pour élaborer et interpréter votre propre relecture de vie, ainsi que pour comprendre ce qu'est le processus d'individuation dont il est question à la page 61.

Table des matières

INTRODUCTION.....	7
[Questions pour une relecture de vie].....	12
LE GRAND CYCLE DE LA VIE.....	15
Huit stades psychosociologiques	17
Les tâches développementales	19
Sommes-nous à ce point programmés?.....	21
AVANT LA QUARANTAINE – On (se) joue un peu	
la comédie.....	25
Les masques: une frontière bien particulière.....	27
[Questions sur l’approche du mitan]	30
Les histoires de... ..	30
James, 39 ans. Je suis à la croisée des chemins.	31
Clara, 40 ans. À l’imparfait... Détruire puis reconstruire? <i>Ou rénover?</i>	38
LE MITAN – Le temps des turbulences.....	45
Un grand remue-ménage intérieur.....	46
Une crise au milieu de la vie?.....	48
Un révélateur et une opportunité	49
[Faites-le point sur votre propre mitan!].....	52
Ce qu’en pensent Patricia, Raoul, Iris... et quelques autres.....	54
[Questions sur le mitan].....	58
LE PROCESSUS D’INDIVIDUATION – Devenir <i>Soi</i> ,	
en mieux que le <i>Moi</i> seul	61
Le <i>Soi</i> cherche à s’unir au <i>Moi</i> pour le compléter	63
Rencontrer son ombre	65

Se sentir coupable de vouloir changer?	69
[Questions sur le processus d'individuation]	71
RÉSISTER AU CHANGEMENT – Stratégies et conséquences	73
[Questions sur la résistance au changement]	82
ENTRE 40 ET 50 ANS – Se renouveler.	85
La relation de couple bat parfois de l'aile	88
Le corps vieillit et commence à se rebeller aussi	90
Le spectre de la finitude de la vie plane sur le présent	94
La recherche de sens et de spiritualité	96
[Questions sur la transition et l'entrée dans le mitan] . .	99
Les histoires de...	100
Annie, 40 ans. Regarder droit devant et trouver des solutions	101
Samuel, 43 ans. Il m'a fallu attendre 40 ans... avant de devenir qui je suis	106
Nathacha, 44 ans. Le syndrome du saint-bernard	117
Paola, 45 ans. L'horloge biologique ne s'arrête pas	123
Bixente, 45 ans. Il faut mourir pour renaître autrement	126
Djamila, 46 ans. Je ne veux pas m'effacer	133
Pierre, 49 ans. Je suis fier d'avoir essayé	139
ENTRE 50 ET 65 ANS – Accepter de vieillir et vouloir aider...	149
Ces irritants qui font tourner la sauce	150
La générativité: laisser une trace et donner au suivant	155
Entre 60 et 65 ans: en route vers l'intégrité...	158
... puis, cap sur la retraite	159
[Questions sur le cœur et la sortie du mitan]	161
Les histoires de...	162
Iris, 51 ans. Me suis-je trompée sur quelque chose de fondamental?	163
Yves, 56 ans. Les moments présents sont précieux	168
Irène, 59 ans. Farouchement indépendante, mais dépendante affective	173

Alice, 61 ans. <i>L'exil comme chemin initiatique</i>	186
Virvant, 62 ans. <i>Le soleil pointe toujours</i>	197
Macha, 64 ans. <i>De l'absence à l'accueil de l'Essence</i>	203
APRÈS 65 ANS – Vieillir avec élégance et maturité	217
La maturité	218
Après 70 ans, que se passe t-il?	219
L'intégrité: le but de toute une vie	219
[Questions sur la vieillesse]	224
Les histoires de...	225
Patricia, 67 ans. <i>Décortiquons nos petits bonheurs</i> <i>et dégustons-les.</i>	225
Margot, 68 ans. <i>Les raisons de la colère...</i>	232
Raoul, 69 ans. <i>Arrachés, les masques! La délivrance...</i>	249
Farinelli, 75 ans. <i>Des étoiles dans les yeux</i>	265
Le Prieur, 81 ans. <i>Je n'ai pas changé, intérieurement</i>	269
Charles, 82 ans. <i>Je crois à la vie éternelle.</i>	274
À VOUS DE JOUER! – Itinéraire pour une relecture de vie	283
De quoi sera-t-il question exactement?	283
Pourquoi voulez-vous faire cette relecture de vie?	284
Quelles sont vos questions?	284
Quelles sont vos turbulences?	285
Servez-vous de ces 30 questions-balises	286
Rédigez des sous-titres percutants et évocateurs	289
Ajoutez-y un coup ou deux de baguette magique!	289
CONCLUSION – La vie est loin d'être un long <i>fleuve tranquille!</i>	291
REMERCIEMENTS	295
BIBLIOGRAPHIE	297

À quand remonte votre dernier rendez-vous avec vous-même?

Que l'on frôle la quarantaine ou que l'on fête ses 80 printemps, chaque étape de l'existence nous place devant des interrogations et des défis particuliers. Pour y voir clair, Marie-Paule Dessaint propose de relire sa vie. Elle a réuni 21 récits qu'elle livre en intégralité afin de saisir la nature de l'exercice et d'en apprécier les bénéfiques. En contrepoint, elle expose les caractéristiques et enjeux de chaque âge à partir du mitan : activité professionnelle, vie affective, familiale, santé, spiritualité, retraite...

Découvrir ces 21 parcours, c'est se rendre compte que chaque destin a sa valeur propre, cachant des souffrances et des courages que l'on ne soupçonne pas. Éclairés par les réflexions de l'auteure, ces témoignages illustrent la multiplicité des choix et l'étrange concordance des besoins humains : s'accepter, être reconnu, trouver un sens à son existence. Ils font naître l'envie de prendre la plume à notre tour et de réaliser notre propre récit de vie. Pour ce faire, Marie-Paule Dessaint fournit de précieux outils : des listes de questions très concrètes et tout un chapitre pratique avec des conseils qui garantissent une relecture de vie utile et profitable.

Marie-Paule Dessaint est docteure en sciences de l'éducation et spécialiste des transitions de vie. Elle donne des conférences, anime des stages de préparation à la retraite et des ateliers consacrés à la mémoire, au sommeil et aux relectures de vie. Elle est l'auteure de plusieurs livres, dont *Une retraite heureuse? Ça dépend de vous!* (Flammarion Québec, 2005) et *Cap sur la retraite. 25 points de repère pour franchir les transitions* (Flammarion Québec, 2011).

www.marie-paule-dessaint.com



ISBN : 978-2-89077-556-5