

Comment aider une personne dans des situations critiques, à l'aide d'une formation permanente?

par Pierre Angebault
Prêtre Eudiste
19-VII-2001

Introduction

Chers amis: La commission préparatoire m'a demandé de relever un défi: vous proposer un cheminement pour accompagner au long des étapes de leur vie, et en particulier dans les situations critiques, les personnes qui ont choisi la vie consacrée.

Il m'a suggéré de développer mon propos à partir des n° 69, 70 et 71 de l'Exhortation Apostolique Post Synodale *Vita Consecrata* du Pape Jean-Paul II. Voici donc un bref rappel de ces paragraphes de *Vita Consecrata* en qui concerne mon sujet.

Il s'agit de la formation permanente, vue comme une nécessité, accordée au dynamisme de la fidélité.

Après avoir souligné "que personne ne peut se dispenser de rester attentif à sa croissance humaine et religieuse"; et que "de même personne ne peut présumer de lui-même et conduire sa propre vie de manière auto suffisante" (*Vita Consecrata* n° 69) l'exhortation différencie:

* des étapes de la vie:

- celle des premières années de pleine insertion dans l'activité apostolique
- celle du risque de l'habitude
- celle de l'âge mûr et du risque de l'individualisme
- l'étape du grand âge.

* des situations critiques à l'occasion d'un changement de poste, d'un échec, de deuils, de séparations, d'incompréhensions...

Qui suis-je pour vous parler?

Prêtre eudiste, âgé de soixante ans, j'accompagne des religieux, religieuses, prêtres, laïcs, dans leur cheminement. Comment? Sous forme de rencontres occasionnelles: confessions, entretiens individuels; sous forme d'accompagnements suivis, et depuis quelques années sous forme de sessions à la demande de communautés.

Il y a douze ans, à l'occasion d'une année sabbatique, j'ai découvert au Canada, l'Institut de Formation Humaine Intégrale de Montréal (IFHIM). J'en ai suivi la formation pendant une année, j'y ai beaucoup reçu pour mon cheminement personnel, comme pour l'accompagnement des personnes.

Mon objectif ce matin est de vous partager mon expérience et mes observations, pour aider une personne à s'engager ou à se ré-engager concrètement dans sa vie et répondre à sa vocation.

Je vous propose un exposé en trois parties:

1) Comment approcher une personne qui demande de l'aide ou qui a besoin d'aide dans une situation critique, au cours d'une épreuve personnelle ou dans des circonstances particulières de sa vie.

2) Comment l'aider dans les étapes de sa croissance: ce seront les défis de l'âge. Ces deux premières parties reprennent les observations du n° 70 de *Vita Consecrata*.

3) la dernière partie soulignera trois points importants pour interagir au cours d'un accompagnement

1° Partie: Comment “approcher” une personne qui demande de l'aide ou qui a besoin d'aide au cours d'une épreuve personnelle ou dans des circonstances particulières de sa vie?

Porter un diagnostic

Comment?

Écouter avec intérêt la personne, sans la juger mais en lui permettant de construire une relation de confiance avec vous.

Je m'explique: durant cette écoute la personne va énoncer ce qui ne va pas dans sa vie, les manques dont elle se sent coupable, ses souffrances, ses doutes. Il convient d'écouter tout ce qu'elle dit, mais il s'agit d'écouter en donnant la priorité à la personne elle-même, sans s'appesantir sur ce qui ne va pas en elle. Sa démarche indique qu'elle est en train de choisir ou du moins de chercher une autre manière de vivre. Il lui faudra du temps pour retrouver un nouvel équilibre, mais elle est en route. Je m'intéresse à son cheminement. Je ne suis pas son juge mais son allié sur le chemin qu'elle entreprend.

Dans la manière d'écouter cette personne, il est important de lui faire voir qu'elle ne se confond pas avec son mal: elle est une “personne unique”. Elle ne

se réduit pas aux étiquettes dans lesquelles elle a tendance à s'identifier à s'enfermer, même à se condamner: "Je suis sans pitié, paresseuse, sensuelle, homosexuelle..."

Cela demande de la part de la personne qui écoute une grande vigilance. Je suis sûr que votre pratique pastorale à la suite de M Vincent vous a appris à accueillir des aveux difficiles ou qui paraissent monstrueux pour celui ou celle qui vient à vous.

Voici donc les niveaux de la personne que je choisis d'observer afin de savoir comment elle vit.

Pour cela j'observe la manière:

dont elle vit son corps: comment se présente sa santé,
dont elle voit ses réalisations et son travail,
dont elle vit sa contribution personnelle parmi celles des autres

Je m'explique: Comment vit-elle son corps?

- comment fait-elle face à sa fatigue et aux manifestations de cette fatigue?
- comment vit-elle ses grands équilibres: veille/sommeil, alimentation/élimination, temps de travail/temps de repos et de récupération.

Il ne s'agit pas de faire une enquête médicale qui sans doute serait mal venue, mais simplement, de regarder, d'écouter, d'observer la personne qui partage ses difficultés, de retenir comment elle parle de son corps, de sa santé, comment elle vit son corps. On peut avec tact s'intéresser à la santé d'une personne, sans la gêner en prenant soin de respecter également ses traits culturels. On ne parle pas partout de sa santé comme on le fait en Europe ou en Amérique du nord... Mais partout dans le monde on vit sa santé! Au surplus un homme doit faire preuve de tact pour parler de santé avec une femme: veiller à ne pas être indiscret. Je n'ai pas encore fini d'apprendre moi-même, je vais parfois trop vite...!

Mais pourquoi s'intéresser au corps, à la dimension corporelle de la personne? D'une part, parce que nous ne pouvons rien faire sans notre corps...Et que d'autre part les moments de crises retentissent dans notre corps, sur notre système musculaire en particulier.

Voici quelques unes de ces répercussions observables: contractures dans les épaules, dans le cou, dans le dos, maux d'estomac, maux de ventre, boules dans la gorge, inhibitions ou hyperactivité et encore bien d'autres dysfonctionnements... Nous pourrions en reparler tout à l'heure si vous le souhaitez.

Ces observations vous permettront de vous rendre compte de l'intensité de ce que vit la personne, elles vous guideront pour l'aider à se prendre en charge.

Si cette personne vit de graves déséquilibres, si elle souffre de manière inexplicquée, si elle connaît des moments d'angoisse, de perte de goût de vivre... de perte d'appétit, de sommeil, si elle connaît des difficultés sérieuses à se lever ou à se coucher, je vérifie qu'elle ne traverse pas un moment dépressif. Si c'était le cas je lui recommande de se faire prendre en charge par une personne compétente: un médecin qui si nécessaire la dirigera vers un psychologue ou un psychiatre.

Après le corps, j'observe maintenant, la manière dont la personne voit ses réalisations. Je veux parler de son travail, de ses adaptations aux circonstances concrètes de sa vie. Montre-t-elle de l'intérêt pour ce qu'elle fait. A-t-elle confiance en elle-même? Est-elle fière de ce qu'elle réalise?

J'observe enfin la manière dont elle vit sa contribution personnelle, c'est à dire ses apports à son milieu de vie. Je veux parler de ce qu'elle apporte d'unique, de personnel, sans le perdre de vue, ni perdre de vue les apports des autres personnes. Est-elle à l'aise avec les autres?

Ces éléments réunis me permettent de choisir comment aider cette personne à se prendre en charge, en tenant compte de sa situation personnelle, de son ouverture à elle-même et aux autres.

Proposer un accompagnement. De quoi s'agit-il?

Il s'agit de s'intéresser à la croissance de cette personne, pendant une période aussi longue qu'il sera nécessaire, et d'encourager une prise en charge nouvelle de sa vie, à la lumière de ses valeurs, et de ses engagements. En d'autres mots: soutenir "son vouloir changer", son "vouloir progresser", son "vouloir vivre" sa vocation.

Comment? Il existe plusieurs manières de faire, je vous parlerai de celle qui m'est devenue la plus familière, et que j'estime la plus respectueuse de la personne.... Mais je ne connais pas tout!

Il s'agit de "Mettre la personne sur ses forces" afin qu'elle puisse prendre des décisions ajustées à ce qu'elle veut vivre. Mettre la personne sur ses forces. C'est à dire l'aider à prendre conscience de ses capacités à prendre sa vie en mains, afin qu'elle puisse s'en servir dans de nouvelles occasions. Comment y parvenir?

Attentif à ce que la personne raconte d'elle-même, je recherche, les moments où elle a pris de vraies décisions. *Exemples*: Dans une vraie décision, la personne atteint son but d'une manière adaptée, elle tient compte des circonstances, de son contexte de vie, elle montre de l'ouverture à elle-même et aux autres.

Personnellement, dans ce que me partage la personne, je retiens une décision où il y a du mouvement, de l'action, c'est plus facile pour la suite de mon intervention. Si nécessaire, j'interroge délicatement pour savoir si elle n'a pas d'autres expériences à me raconter.

Il y en a toujours - au besoin - je lui fais raconter comment elle s'y est prise pour venir me voir!

Quand j'ai trouvé une décision claire, je lui propose en lui demandant sa permission, de raconter à nouveau cette décision, avec des détails, en posant suffisamment de questions du genre: "Pour faire cela, comment as-tu fait? ..." jusqu'à ce qu'elle se voie atteindre le but qu'elle s'était fixé. En lui faisant prendre clairement conscience de ce qu'elle a fait pour parvenir à ce qu'elle voulait, je vais lui permettre d'actualiser ses forces psychologiques, de se mettre sur ses forces.

Mais avant d'aller plus loin, je veux vous dire maintenant quelques mots de ces forces psychologiques.

En observant les personnes qu'il écoutait, le psychanalyste et anthropologue Erik Erikson (1902-1994), s'est rendu compte de l'existence de forces psychologiques présentes dans la personne. Il observe que lorsque celle-ci atteint ses buts de manière déterminée et engagée, elle vit alors une logique d'action efficace dans la manière d'utiliser ses moyens. Elle vit des forces, qu'il appelle des "forces psychologiques". Ces forces psychologiques, les voici: ce sont, la force de la "poursuite des buts", la force de "l'espérance", la force du "vouloir", la force de la "compétence", la force de la "fidélité" et la force de "l'amour". Erikson qui les a découvertes, se demande comment ces forces se construisent dans la personne?

Jeannine Guindon, née en 1919, psychanalyste canadienne, psychologue, éducatrice et fondatrice de la psycho-éducation, établit une approche clinique de ces forces. Par l'observation des jeunes et en particulier l'observation des jeunes délinquants qu'elle rééduque, Jeannine Guindon découvre à son tour, les forces psychologiques, déjà conceptualisées par E. Erikson. Elle les appellera les "forces vitales humaines". Elle fait alors une découverte. En observant les décisions libres, responsables et appropriées que prennent ces personnes, elle met à jour des indices qui révèlent la présence de ces forces. Cette approche clinique

dans l'expérience quotidienne permet à Jeannine Guindon en faisant faire des prises de conscience, de "mettre quelqu'un sur ses forces", c'est ce qu'elle appelle "l'actualisation des forces vitales humaines". Ces prises de conscience unifient la personne, lui donnent de l'assurance. Elle sera capable de prendre de nouvelles décisions libres, responsables et engagées, encore plus ajustées à ce qu'elle voulait.

Il ne m'est pas possible de vous en donner davantage sur la théorie de l'actualisation des forces vitales humaines, je préfère vous livrer quelques indices et la manière de les faire apparaître pour mettre quelqu'un sur ses forces.

Si vous le souhaitez, je pourrais en dire davantage dans la période prévue pour les questions.

Je reviens à mon sujet en vous décrivant maintenant un manière d'aider une personne en lui faisant découvrir quelques uns des indices des forces vitales humaines présentes dans ses vraies décisions.

Quand j'ai approfondi avec la personne, une décision cohérente, où elle a atteint son but, en ouverture à elle-même et aux autres je lui fais voir quel objectif elle poursuit. Comment y parvenir?

Je reprends la décision en lui demandant: "En faisant cela, qu'est-ce que tu voulais?" Peut être sa réponse sera-t-elle floue, alors je reprends sa réponse en conservant le verbe d'action qu'elle a employé et je "creuse" ce verbe en lui demandant "En faisant cela, qu'est ce que tu voulais?" jusqu'à ce que son objectif lui apparaisse clairement. Avoir un objectif clair et s'y tenir est un indice de la force de poursuite des buts.

- Quand elle a vu son objectif, je lui demande: "Est-ce important pour toi?" et je lui permets de faire le lien entre ce qu'elle a décidé et le sens qu'elle donne à sa vie. Le sens de la vie présent dans une décision est un autre indice de la force de poursuite des buts.

- Je lui fais voir également de la même manière, les moyens ajustés qu'elle a su mettre en œuvre pour atteindre son but. Le choix de moyens appropriés est encore un indice de la présence de la force de poursuite des buts.

- Je l'interroge sur la manière dont elle a su prendre son temps, dont elle a su s'organiser dans le temps et vivre le délai, ce sont les indices de la force de l'espérance.

- enfin je lui fais voir les choix et les renoncements dont elle a été capable, en lui posant la question: "quels renoncements, quels choix as-tu faits pour parvenir à ce que tu voulais?" C'est un indice de la présence de la force du vouloir

Il y aurait encore d'autres indices, mais en général le temps est compté. Faire apparaître les indices des forces suffit à "mettre quelqu'un sur ses forces".

Entendons-nous bien: il ne s'agit pas d'expliquer à la personne ses forces, mais de lui faire faire la prise de conscience à travers son expérience, son vécu. Je lui fais voir ses forces vitales dans sa décision. Quand elle "voit" j'observe sur son visage une coloration affective, (sourire, aspect de bien-être, rougeur) qui m'indique que la personne fait cette prise de conscience.

Je l'invite à conserver. "Dans ce que tu as vu de toi-même, de tes moyens, de tes capacités, que choisis-tu de garder? Qu'est-ce qui peut te servir pour vivre ton engagement?" Même dans son épreuve elle est capable de décider de manière ajustée. et cela la conforte dans ses choix pour la suite de sa vie.

J'espère avoir été assez clair, vous pourrez m'en reparler tout à l'heure si vous le désirez.

Je voudrais maintenant vous parler des émotions et des frustrations: que l'on appelle aussi les charges affectives, c'est à dire les chocs, les contrariétés qui nous atteignent dans notre vie de tous les jours.

Pour décider clairement, pour faire des choix judicieux il s'agit d'être en "état" de le faire. Comme vous l'avez sûrement déjà observé, pour l'avoir vécu vous-mêmes, les situations d'épreuves ou les crises sont sources d'émotions de frustrations, de charges affectives, qu'il s'agit de gérer, sinon la personne prendra de ce qu'elle croira des décisions, sur des bases erronées. Ses charges affectives déforment sa lucidité, et pour être plus précis altèrent la perception qu'elle a de son entourage et d'elle-même, et du coup elle se laisse "embarquer" dans ses émotions. Elle ne perçoit plus la réalité telle qu'elle est.

Tous nous faisons l'expérience. Sous le coup d'une charge affective, il nous arrive de voir ou d'entendre des choses qui n'existent pas ou bien qui concernent d'autres personnes que nous-mêmes; à l'inverse, nous ne voyons pas, nous n'entendons pas des signes ou messages qui nous sont adressés. Les exemples de ces perceptions erronées ne manquent pas.

Si la charge affective est très intense elle nous fait vivre une dramatisation qui déforme encore davantage les réalités et pèse beaucoup sur notre vie avec notre entourage. Une hostilité contre les autres ou contre nous-même, monte en nous. Quelques fois nous en "voulons à nous et au autres en même temps".

Que se passe-t-il en nous, quand nous sommes déçus par une décision prise par un supérieur, par une attitude des confrères qui nous paraît peu

charitable? Que se passe-t-il quand survient un contre-temps, une panne d'automobile, un échec pastoral, une colère etc... Comme vous l'observez, elles sont nombreuses les sources de charges affectives, elles nous affectent plus ou moins profondément, mais de manière fréquente, quotidienne même. Nous vivons tous des charges affectives. Nous ne les reconnaissons pas toujours.

Que proposer à une personne que nous aidons à gérer ses charges affectives? Comment gérer nos propres charges affectives?

Je vous propose de procéder en quatre étapes successives.

1) D'abord reconnaître le plus rapidement possible la charge affective que nous sommes en train de vivre, les événements, les causes qui provoquent cette charge et ce que cette charge provoque en nous. C'est indispensable! mais c'est aussi très difficile et cela requiert une vigilance, une "attention à soi-même" qui s'éduque. Sinon, nous continuons à vivre nos charges sans nous en rendre compte. Les personnes de notre entourage, elles, s'en rendent compte, souvent avant nous!

2) Observer ce que la charge nous fait vivre, c'est à dire: des signes psychiques: tout ce qui tourne dans ma tête, idées bizarres ou excessives, soucis, inquiétudes, jugements sur nous-mêmes, sur les autres, l'impression d'avoir un film, ou une vidéo qui défile sans arrêt, généraliser, penser et parler en tout ou rien, accumuler des griefs qui n'ont rien à voir avec la situation etc. ... Observer également des signes physiques des conséquences dans mon corps, en particulier: les tensions musculaires comme nous en avons parlé plus haut, les émotions et les frustrations ont toujours un retentissement sur notre système musculaire. Vous connaissez tous des gens qui souffrent du dos après une rencontre éprouvante, qui perdent l'appétit après une réprimande ou une contrariété, qui fondent en larmes, qui ne voient plus clair. Le langage populaire, – du moins en français! – est riche d'expressions imagées pour décrire les signes des émotions ou les frustrations que nous vivons. Je remarque que ce langage fait appel à des malaises corporels. "j'en ai plein le dos," "cela me coupe l'appétit" "j'ai une de ces migraines!" "ma tête va éclater"...

3) Le moment est venu de décider de faire quelque chose pour revenir à soi-même. C'est la troisième étape. Il s'agit de défaire, de déloger les tensions musculaires en effectuant des exercices physiques appropriés de détentes ou de con-contractions/décontractions. Suivant l'intensité des charges et surtout l'intensité des signes physiques observés, je décide de faire ce qui me permet de revenir au calme. Et je le fais jusqu'à ce que j'aie atteint un résultat.

Voici des exemples de détentes ou de contractions/décontractions: Respirations, mouvements des membres ou du tronc, marches à pied plus ou

moins rapides, contractions/décontractions énergiquement pratiquées. C'est en essayant, que l'on apprend ce qui convient. Déloger ses tensions, pour rester présent à soi-même, demande de la persévérance, c'est une véritable ascèse.

Vous me direz, que faites-vous des moyens spirituels: prière, rosaire, lectio divina, adoration? Je ne les oublie pas, mais je veux souligner, l'importance première du corps, dans la gestion de nos charges affectives. Le ressourcement spirituel, les détente sensorielles, la musique, le chant d'un oiseau, la beauté d'un psaume, d'un paysage, d'une peinture, d'une image... contribuent également à la gestion des charges affectives mais seulement dans la mesure où les tensions musculaires auront été dénouées, défaites, délogées au préalable.

Il s'agit d'un véritable engagement envers soi-même qui demande de faire des renoncements. Dans plusieurs communautés où j'ai été amené à aider des personnes, des mères supérieures ont procuré des bicyclettes tout terrain (VTT) pour les exercices de détente et de récupération physique de plusieurs jeunes religieuses... "les résultats sont perceptibles" me disent ces supérieures...tout comme les sœurs de la communauté. La paix et la concorde dans la communauté ont bénéficié de ces détente à bicyclette!

Ne pensez surtout pas qu'il soit nécessaire de construire partout des piscines ou des gymnases pour gérer ses charges affectives! Pousser des murs, tirer sur les barreaux de sa chaise, remuer des charges, du bois, des pierres, des caisses, entreprendre pour se détendre un travail manuel qui demande un engagement physique sont à la portée de tout le monde. À condition, que ces activités soient choisies et vécues non comme une corvée, ni comme une performance, mais pour se procurer la détente qui permet de revenir à soi, pour mieux aimer.

4) Revenue à soi, revenue au calme, la personne perçoit les signes d'un mieux être. Elle prend alors position par rapport à l'évènement en choisissant un nouvel objectif, accordé au sens de sa vie. (Exemple) Gérer ses émotions et ses frustrations, c'est "déménager", c'est à dire quitter le chemin des émotions ou le chemin des frustrations, des obligations pesantes, pour revenir à soi, à sa liberté intérieure afin décider en accord avec ses valeurs, ses véritables points de repères. Cette démarche donne des résultats, j'en ai été le témoin étonné, avec plusieurs collaborateurs. anciens étudiants de l'Iffhim. À partir de 1995, nous avons été demandés pour aider des personnes qui avaient vécu les horreurs des guerres civiles. Par leur fidélité à pratiquer des détente, des contractions/décontractions corporelles intenses, beaucoup de ces personnes blessées psychiquement, sont parvenues à revenir à elles-mêmes, à re-choisir leur vie, et pour plusieurs à repartir en mission, vers des lieux toujours exposés aux tensions. Bien sûr elles ont utilisé d'autres moyens pour clarifier leurs choix,

mais tous ces choix n'ont pu se faire, que parce qu'elles avaient fait ce retour à elle-même en gérant leurs charges affectives très intenses comme vous pouvez l'imaginer.

Tous, nous avons à gérer des charges affectives dans notre vie quotidienne: émotions heureuses ou douloureuses. Les occasions en sont nombreuses: les contrariétés, les déceptions, les agacements que ne manquent pas de procurer la vie commune, la vie de travail, certains exercices communautaires, même des exercices de piété. Il faut ajouter les changements plus ou moins prévus, les séparations, les deuils, les échecs personnels, des incompréhensions graves. Vous l'aurez compris, décider à temps, de déloger, de défaire ses charges affectives est utile pour tout le monde, mais en particulier, pour ceux et celles qui ont choisi la vie religieuse, et la vie communautaire.

Dans cette première partie, j'ai donc tenté de vous proposer une manière d'aider une personne, en relisant ses expériences vécues de prises en charge d'elle-même. En voyant comment elle atteint son but, en s'organisant dans l'espace et le temps, en choisissant des moyens appropriés, en tenant compte du contexte de sa vie, elle apprend à se faire confiance, elle poursuit son apprentissage, apprend à reconnaître et à gérer ses charges affectives, elle se prépare ainsi à faire face aux prochains défis. Lors d'une nouvelle rencontre, l'accompagnateur lui demandera comment elle s'est servie de ce qu'elle a conservé?

2° Partie. Comment l'aider dans les étapes de sa croissance: ce sont les défis de l'âge

On peut considérer qu'à 18 ans une personne est à peu près construite organisée et équipée pour poursuivre sa croissance jusqu'à la mort. A la suite d'observations faites par Jeannine Guindon, et plusieurs auteurs, je constate que tous les dix ans survient une période de questionnement. Ce questionnement ouvre une nouvelle étape, amène à relever de nouveaux défis, à approfondir son engagement.

Il commence habituellement deux années avant le changement de dizaine. Voici donc, quelques notations sommaires sur ces phases de la vie adulte.

La vingtaine de 18-28 ans

La période de la vingtaine marque l'entrée dans la vie adulte. Le jeune adulte vit l'impatience de faire ses preuves comme adulte, par une vie autonome. Il se sent capable de gagner sa vie et de subvenir à ses besoins, il souhaite faire la preuve de ses acquis, de ses capacités par des **réalisations concrètes**. J'insiste sur ce besoin du jeune adulte, de se voir dans ses réalisations.

J'ai pu observer que l'on propose parfois des stages pastoraux à des personnes dans la vingtaine en leur demandant de se contenter de regarder, d'observer la situation autour d'eux. Cette manière de faire crée souvent un malaise pour les stagiaires. Ne voyant pas leurs réalisations, ces stagiaires se perdent de vue, vivent un sentiment d'inutilité ou d'ennui et quelques fois une perte d'intérêt pour le stage. Que dire alors de l'épreuve du chômage pour tant de jeunes!

L'exhortation *Vita Consecrata*, fait remarquer que les premières années de pleine insertion dans la vie apostolique constituent une période elle-même critique. Elle ajoute qu'il sera important que ces jeunes personnes soient accompagnées par un frère ou une sœur qui les aide à vivre pleinement leur amour et leur enthousiasme pour le Christ. Un bon service à offrir à la personne dans la vingtaine, c'est de l'aider à faire des choix concrets, sans qu'elle ne se perde de vue. Comment tient-elle compte de sa mission, de sa vie de consacrée, mais aussi de son énergie, de sa fatigue? En lui faisant préciser ses objectifs, clarifier ce qu'elle veut **elle verra plus clairement** les choix et les renoncements nécessaires pour organiser son temps pour la prière et le ressourcement spirituel, le travail, les saines distractions, le repos, la vie fraternelle. Le Seigneur ne nous demande pas de vivre notre vocation à notre détriment. Je vous renvoie donc à ce que j'ai dit précédemment sur le corps et la gestion des charges affectives. Cette vigilance sera bien entendu tout aussi nécessaire dans les autres phases de la vie adulte.

On aidera aussi le jeune adulte à voir comment il continue à faire des acquisitions, dans les expériences qu'il réussit et comment il continue de grandir dans sa compétence.

La trentaine 28-38 ans

Je soulignerai le développement de l'intériorité. C'est bien entendu différent de la vie intérieure, de la vie spirituelle. La personne est toujours en désir de nouvelles réalisations, mais si dans la vingtaine, elle allait volontiers dans toutes les directions possibles qui s'offraient à elle, parvenue à la trentaine, elle sera de plus en plus **attentive au sens que prennent pour elle ses réalisations**. Attentive à ses valeurs qu'elle continue à intérioriser, elle veut prendre ses décisions en cohérence avec ce qui devient le plus important pour elle.

“Vivre des réalisations oui, mais pas n'importe comment!.”

Souvent à cette période se vivent des difficultés avec l'obéissance, si la personne ne parvient pas à faire les liens nécessaires entre ce qui lui est demandé et le sens de ce qu'elle est venu vivre dans la communauté. On l'aidera à

clarifier, à retrouver des liens entre ce qu'elle voulait vivre en suivant le Christ obéissant, et ce qui lui est demandé aujourd'hui.

La quarantaine 38-48 ans

Je soulignerai surtout une prise de conscience de la totalité de sa vie. La personne en effet prend conscience de son âge, découvre qu'elle est parvenue au milieu de sa vie.(2 fois 40 =.80!) Elle n'a qu'une seule vie et elle seule en est responsable. Elle prend conscience de la totalité de sa vie jusqu'à la mort. Cette prise de conscience provoque souvent un moment de trouble, cette épreuve a été souvent décrite dans la littérature, spécialement dans les autobiographies. C'est le moment où la personne prend conscience de cette solitude que rien ne pourra combler totalement. Il n'est pas surprenant de voir les personnes dans la quarantaine rechercher des temps de solitude, ils en ont besoin pour se retrouver.

Pour la plupart des humains, cette période apporte beaucoup de questions existentielles: Ai-je bien choisi ma vie? la bonne situation?, le bon conjoint? la bonne communauté? ou même ai-je bien choisi le bon état de vie? comment pourrai-je vivre sans enfant? sans descendance? Les femmes anticipent des transformations prochaines dans leur fécondité. Il se passe aussi des changements chez les hommes. Vous qui m'écoutez, vous les connaissez ces questions de la quarantaine, vous savez aussi les fragilités qu'elles entraînent. Pour soutenir la personne à cette étape de sa vie, il convient de la laisser accueillir les questions, prendre conscience du trouble qu'elle vit et à l'aider à décider quelque chose pour gérer toutes les charges affectives qui en résultent. J'en ai déjà parlé plus haut, je n'y reviens pas.

Durant cette période, la personne aura à renoncer à ses attentes adolescentes face aux autres, pour re-choisir sa vie, telle qu'elle est aujourd'hui; c'est dans son aujourd'hui qu'elle répond avec amour à l'appel concret du Seigneur. C'est en ce sens l'exhortation *Vita Consecrata* parle du "risque de l'habitude et de la tentation qui en découle, de la déception à cause de la pauvreté des résultats" et le document invite à se relier avec l'option première en "ne confondant pas l'absolu du don de soi avec l'absolu du résultat". Vous le voyez, aider une personne à revenir à son option première, à ses valeurs, demande de lui faire gérer bien des charges affectives pour prendre position dans son aujourd'hui.

Tout cela ne se fait pas en une seule fois. C'est une véritable ascèse quotidienne, vécue par amour et dans l'amour. C'est choisir la communion avec le Seigneur notre berger, et son Église. La méditation de la parabole du Semeur (Matthieu 13), à cette étape de la vie, nourrit notre marche à la suite du Semeur. Le Semeur est sorti pour semer, il n'est pas rentré découragé par son peu de succès, il demeure fidèle à semer. Il **continue aussi de semer en moi la Parole.**

Si je me trompe que les exégètes parmi vous me soient indulgents!

La cinquantaine 48-58 ans

Si elle a accompli les renoncements à ses attentes vis à vis des autres, la personne parvenue à l'étape de la cinquantaine est capable d'un nouveau souffle. L'intériorité continue à grandir et à prendre le pas sur l'activité pour elle-même. Moins attachée à ses performances comme à celles des autres, son intérêt pour les personnes de son entourage s'affine. Elle apprend également à relativiser les événements. Elle est capable d'individualiser son chemin comme celui des autres. Par ses conseils ajustés elle participe à la croissance des personnes de son entourage. Elle sait communiquer avec modestie les fruits de ses apprentissages.

La soixantaine 58-68 ans

Dans la soixantaine, les personnes qui acceptent leur âge font preuve d'une aptitude particulière à découvrir les besoins les plus importants de leur entourage. Conscientes de ces besoins elles y répondent, au besoin elles feront les apprentissages nécessaires! On voit en effet des personnes de la soixantaine se former pour aider leurs petits enfants à faire leurs devoirs scolaires, apprendre avec eux l'informatique, des jeux nouveaux etc...

Dans les communautés j'ai été témoin de comportements semblables chez des personnes de la soixantaine. Leur ouverture aux autres, leur amour devenu de plus en plus universel, les conduit à se mettre à la disposition des autres. Elles se rendent libres pour remplir des services. Si c'est le moment de prendre leur retraite professionnelle, elles sont capables de quitter leurs fonctions sans perdre leur savoir-faire. Combien d'anciennes maîtresses d'école assurent un soutien scolaire à des élèves en difficulté, comme à des adultes qui ont besoin d'alphabétisation. De la même façon on retrouve des infirmières, aides-soignantes, travailleuses sociales, cuisinières qui s'offrent pour des tâches bénévoles de soutien.

La période de 68-78 ans

C'est l'âge de la sagesse. La personne peut contempler sa vie. Certes elle a connu des difficultés, mais elle voit comment par ses décisions, elle répond à l'appel, elle s'est adaptée aux circonstances, sans perdre de vue ce qui donne toujours du sens, du sel à sa vie. On peut aider ces personnes en leur faisant écrire leurs mémoires, ou bien en leur faisant raconter les grandes décisions, les souvenirs importants de leur vie. Le plus souvent possible, au cours des retraites que je donne à des personnes parvenues à cet âge et au-delà, au cours d'entretiens individuels de quelques minutes, je m'efforce de les aider à voir la cohérence de leur vie, de toute leur vie.

Approfondir une décision significative pour cette personne suffit parfois à lui faire faire des liens avec toutes les grandes décisions de sa vie tout entière.

La période 78 ans à la conclusion de la vie

Quelques signes indiquent que les personnes parviennent à unifier leur vie. Pourvu qu'elles soient encore suffisamment en bonne santé pour s'exprimer, les personnes en fin de vie disent souvent leur joie de voir leur vie s'éclairer. Elles sont souvent capables de rire d'elles-mêmes, ce qui est pour moi un signe de grande sagesse! Elles sont désireuses de transmettre leur héritage sous formes de souvenirs, d'anecdotes souvent répétées certes, mais ces histoires ont beaucoup de sens pour elles. Elles se préparent à la rencontre avec l'Amour, en découvrant comment cet Amour est déjà présent dans leur vie.

Deux remarques:

- La première: Reconnaître les défis de l'âge d'une personne permet de mieux s'orienter, pour porter le diagnostic et offrir une aide appropriée.

- La deuxième: Vous aurez observé que les situations critiques relevées par le document *Vita Consecrata* n° 70 sont relatives pour une grande part d'entre elles aux défis à relever au cours des phases de la vie adulte.

3° Partie. une très courte dernière partie avant de conclure quelques points importants pour inter-agir au cours de cet accompagnement

1 - Veiller aux contre-transferts. Ne pas entrer soi-même dans l'histoire de la personne surtout si ce qu'elle raconte fait écho à notre propre vie ; pour cela il est indispensable de revenir à la personne pour elle-même, dans ce qu'elle a d'unique.

2 - Avoir toujours soi-même un objectif clair, au besoin se le repreciser quand la relation devient plus difficile. "Qu'est-ce que je veux pour cette personne", "comment je vais m'y prendre pour la stimuler dans le sens qu'elle a choisi de donner à sa vie". Je serai en mesure de me représenter cette personne et de la différencier de moi, de ma propre évolution, de mes questions. et préoccupations personnelles.

3 - Un seul conseil: être soi-même accompagné, par une personne qui nous permette de mieux nous représenter dans notre cheminement personnel et de respecter le cheminement des autres. Comme le nôtre le cheminement des autres est unique. Quand j'accompagne une personne, je n'exécute pas un plan général, mais je découvre à chaque moment la personne absolument unique que j'ai choisie de suivre dans sa croissance.

Conclusion

Chers amis, j'ai bien conscience de ne pas avoir abordé les modalités d'organisation de cet accompagnement des personnes au cours de leur vie religieuse. Je vous ai partagé ma pratique, c'est à dire quelques composantes dynamiques de l'accompagnement.

Vous êtes conscients de la nécessité de proposer un soutien aux personnes engagées dans la vie consacrée et de mettre en place les dispositifs nécessaires. Que faut-il organiser: des sessions, des retraites, des conférences de sensibilisation, des rencontres individuelles? Comment former des personnes à l'accompagnement dans l'esprit de St Vincent de Paul et de Ste Louise de Marillac?.

Vous seuls êtes en mesure de faire ces choix, à partir de vos observations, des moyens dont vous disposez, de votre formation, et surtout des conditions culturelles des pays où vous exercez votre ministère.

Je termine par une remarque. Au n° 71, *Vita Consecrata* énonce les dimensions de la formation permanente ce sont je les cite: "la vie dans l'Esprit, la dimension humaine et fraternelle, la dimension apostolique, la dimension culturelle et professionnelle et enfin le point de vue du charisme.

J'ai bien conscience d'avoir privilégié devant vous la dimension humaine, sans l'isoler des autres dimensions bien sûr. Je crois qu'en aidant une personne à vivre une réelle autonomie, vous lui permettez de s'ajuster à son entourage, à sa communauté, à sa mission, à sa vie spirituelle, vous lui offrez la possibilité de retrouver dans les racines de ses décisions la grâce, le charisme, vivant de vos fondateurs, St Vincent de Paul, Ste Louise de Marillac.

Je ne perds pas de vue, que nous sommes accompagnés par l'Esprit Saint Celui que Jésus nous a promis.

Bien chers amis, vous vivez un grand et beau ministère. Je vous souhaite de trouver encore beaucoup de joie au service de la croissance des vocations, en découvrant avec les personnes que vous aidez, les chemins de la Parole de Dieu dans leur vie quotidienne.

Bonne route et bonne continuation dans votre stage de formation. Merci de votre attention.