

(2) Dans votre vie, un événement, un outil ou un moyen qui vous a fait du bien, qui vous aide

*Thème de la rencontre 1^{er} novembre 2017
Groupe de Codéveloppement
Résumé Pierre P.*

Le Groupe est composé de 12 personnes. Lors de cette rencontre, nous étions 10 membres soit : Marcel D., Gaétan G., Madeleine G., Jean-Paul G., Claire L., Michel N., Pierre P, Guy B et Micheline D. (absents : Normand B., Monique D., Nicole S.)

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme. Le texte est resoumis aux participants pour être complété, modifié ou ajusté s'il y a lieu.

Lors de la réflexion, nous avons abordé les multiples façons qui permettent à chacun d'être bien, dans son corps, dans sa personne, dans sa vie.

Le journal personnel

Le journal personnel est un bon outil qui peut soutenir le développement personnel en favorisant la réflexion et l'autoévaluation, l'apprentissage d'une meilleure connaissance de soi. Le journal personnel est un compagnon, un ami témoin de votre vécu. Il existe différents types de journal personnel qui n'ont pas tous la même finalité. On entend ici par journal personnel un document qui a pour but de recevoir ses écrits (une trace) sur des thèmes très personnels qui ne sont lus que par l'auteur.

Les thèmes d'écriture relèvent du vécu de l'auteur et peuvent toucher les aspects de la vie courante: des événements qui déclenchent diverses émotions ; des situations relationnelles au niveau du couple, des amitiés, des enfants; des situations préoccupantes au travail, dans la carrière; des événements liés à la santé physique ou psychologique ; des événements particulièrement positifs, stimulants, etc.

Pour *la fréquence d'écriture*, il n'y a pas de règle. On écrit quand on en a besoin. Ce peut être à certains moments très intenses comme tous les jours, d'autres fois moins comme une fois par mois. Ce qui est important c'est d'établir une habitude qui va répondre à un besoin.

Le but principal est d'exprimer ce que l'on ressent (problème, stress, joie, bonheur, décision à prendre, etc.). Le journal offre ses bienfaits par le seul fait de prendre le temps de s'arrêter, de réfléchir, d'écrire, de livrer ses émotions, ses doutes, ses pensées, ses petits bonheurs. Il a aussi une autre très grande utilité c'est de devenir notre mémoire

écrite, il contient les traces de notre vécu et surtout il peut servir à la rétrospective, à l'autoévaluation des diverses décisions prises. Pour ce faire, cela suppose que de temps à autre on relit son journal, on revisite nos écrits, nos questionnements en y répondant.

Qu'est-ce qui est le plus important dans sa vie?

L'un des questionnements utiles et aidant lorsque l'on fait face à une décision importante à prendre ou lors d'une étape de vie comme la prise de retraite, c'est de se poser la question : *c'est quoi qui est le plus important pour moi dans ma vie ? Quand tu vas avoir regardé ta vie, qu'est-ce qui fait que tu vas être en paix?*

Faire du bien aux autres, aider les autres, rendre service

S'engager dans du bénévolat, dans l'aide humanitaire, aider les autres, rendre service peut être le fil conducteur de sa vie, autant dans la vie professionnelle que lors de la retraite. C'est un apprentissage qui peut débuter dès l'enfance. Parfois les parents en sont les modèles à suivre.

Dans cet engagement d'aider les autres, l'on peut apprendre énormément des plus démunis. Par exemple lors de l'aide humanitaire, dans des pays en voie de développement, les personnes aidées sont souvent démunies au niveau matériel, sans instruction, mais pas au niveau de leur capacité d'être heureux. On peut apprendre énormément d'eux sur comment vivre sereinement et heureux. La vraie richesse est le savoir-être et le savoir-faire.

La psychothérapie

D'abord une définition officielle de ce qu'est la psychothérapie : Au Québec, la loi définit ainsi ce qu'est la psychothérapie : Un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de santé. Ce traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien.

Dans notre réflexion-discussion, la psychothérapie a été abordée comme un moyen qu'on se donne pour « croître », pour régler des difficultés de parcours, pour développer davantage sa connaissance de soi. On se donne un moyen d'avancer. Le besoin d'exprimer à une personne « objective » ce que l'on vit. Contrairement au journal personnel, la psychothérapie est interactive entre la personne et le thérapeute, ce qui n'est pas le cas du journal personnel. Certaines personnes du groupe préfèrent le terme « relation d'aide », car le terme « thérapie » présente une connotation plutôt négative.

Le psychologue italien Roberto Assagioli, fondateur de la Psychosynthèse, expliquait que pour apprendre à gérer nos émotions, on peut commencer par éliminer toutes les identifications partielles qui nous empêchent d'avoir pleine conscience de nous-mêmes. Exemple: certains s'identifient à leur corps (ils « sont » leur ventre plat, leurs cheveux, leur look...); d'autres à leur métier (ils « sont » enseignant, commerçant...); d'autres encore à leurs émotions (ils « sont » dépressif, amoureux, etc.) Pour se « désidentifier », il faut donc distinguer ce que l'on a, et parfois ce que l'on fait, de ce que l'ont est.

L'humanisme – relation et dialogue avec les autres

Une propension à donner aux autres, à rendre les autres heureux, à inviter au dialogue. Les personnes ont besoin d'encouragement, la petite tape dans le dos.

Il a été remarqué que parfois donner aux autres demande une certaine prudence pour ne pas dépasser ses propres limites. L'on a parlé de l'empathie pour les autres, mais pas de « symbiose » avec celui qui a besoin d'aide. « Trop, c'est comme pas assez ».

Revenir chez moi

Parfois, après avoir vécu des décennies pour les autres, il est bon de « revenir chez soi » tout en restant ouvert aux autres, ne pas « s'encabaner ».

Découvrir le bonheur simple tous les jours. Être heureux avec des petits riens. Tous les jours il peut y avoir quelque chose de beau. Apprécier les gens autour de soi, apporter un simple sourire, une aide...

Certains mentionnent « *je ne suis pas encore revenu chez moi* » je suis encore dans le don, ayant beaucoup reçu, je donne en aidant de multiple façon, gratuitement.

L'harmonie du corps

Découvrir son corps non dans la douleur, mais dans le bien-être. Redécouvrir le bien-être dans son corps. Utiliser l'approche orientale de mouvements corporels *tai-chi* avec de la méditation à tous les jours. Associer à ces exercices une saine alimentation, un régime santé.

Investir à vulgariser (chimie alimentaire) afin de transmettre aux autres les règles, les principes ou les façons de s'alimenter sainement. Faire comprendre comment on maltraite notre corps.

Le legs aux générations futures

L'important c'est ce que je vais léguer à mes petits enfants. Quelles valeurs? De quoi se souviendront-ils de moi?

Vouloir vivre vieux 125 ans pour être présent auprès de ses petits enfants et leur transmettre certaines valeurs.

Un cheminement

Certains n'abordent pas le thème sous forme de moyen, d'outil ou d'événement, mais par l'entremise d'un cheminement. Ce cheminement part d'une conscience naïve à une conscience critique. Le développement d'une conscientisation qui ouvre à regarder la vie autrement. Peut s'y ajouter une dimension spirituelle ou religieuse.

Cette conscience se développe par la prise de recul, prendre le temps d'analyser, d'avoir un regard « méta » holistique, écologique. Par exemple aborder la politique non dans un sens partisan, mais dans une orientation de compréhension de la société. La politique pour améliorer notre société.

Vieillir, être à la retraite peut favoriser cette prise de conscience critique sur la société.