

***Si j'avais à recommencer ma vie, qu'est-ce que je ferais?
(avec ce que je sais maintenant)***

*Thème de la rencontre 4 septembre 2019
Rentre 1 du Groupe de Codéveloppement
Résumé Pierre Potvin.*

Le Groupe est composé de 11 personnes Lors de cette rencontre nous étions 7 et étaient présents : Nicole S., Claire L., Pierre P., Michel N., Marcel D, Guy B., Alain L, Madeleine G.

Absents : Jean-Paul G., Lise, C., Hélène H., Gaétan G.

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.

Note : En annexe vous retrouvez (avec leurs consentements) les notes sur le sujet de : Hélène, Marcel et Pierre.

Préambule

Voici un court texte sur le vieillissement, la sagesse et la sérénité qui peut se mettre en lien avec le thème de l'échange.

Pour atteindre la sagesse et la sérénité lors du vieillissement, il faut en arriver à comprendre et accepter les choix et les expériences qui ont fait notre vie. Accepter sans anxiété la perspective d'une fin prochaine (la finitude). Cette étape est le moment où, au terme d'une longue évolution, à la lecture des expériences positives et négatives du passé, il devient possible d'être ce que l'on est, d'affirmer une identité propre en dehors des repères sociaux, de donner un sens à sa vie et de mieux accepter l'idée de sa fin (O.DL pp-126-127)

Pour parvenir à cet ultime degré de développement humain, il faudra accepter le bilan de son existence, en particulier ses choix de vie, assumer la responsabilité de ses échecs comme de ses réussites, et conserver sa dignité et son estime de soi. À cette étape, il y aura un intérêt détaché pour la vie et une acceptation de l'idée de sa propre finitude.

Référence : Olivier DeLadoucette (ODL) (2014). *Le nouveau guide du bien vieillir*. Éditions Odile Jacob

Constat personnel sur le thème

« Si j'avais à recommencer ma vie, qu'est-ce que je ferais... avec ce que je sais maintenant? »

Ce thème, durant ma réflexion, pendant l'échange avec le Groupe, et après la rencontre lors de mon retour à la maison, m'est apparu difficile et très impliquant. Jusqu'où comme participants sommes-nous prêts à aller dans notre réflexion, dans notre dévoilement? Jusqu'à quelle profondeur acceptons-nous de nous engager à creuser la question ?

Dans ce genre de thème, il faut faire attention à la désirabilité sociale – qu'est-ce qui paraît bien à dire. Il y a aussi la pudeur et la protection de son estime de soi.

Reconnaître ses erreurs, reconnaître que la vie aurait pu être différente et peut être même « plus belle », plus satisfaisante demande à la fois du courage, mais aussi la capacité d'introspection afin de rendre à la conscience son vécu et plus encore de l'accepter.

L'échange

D'une façon générale, il m'apparaît que plusieurs personnes du groupe, selon leurs propos, ne changeraient pas grand-chose à leur vécu s'ils avaient à recommencer leur vie à la lumière de ce qu'ils savent maintenant.

J'aurais aimé faire carrière en ...

Lors de l'échange, certaines personnes ont mentionné qu'enfant ou adolescent (E) elles se voyaient (pour deux personnes) faire carrière dans le domaine artistique – la musique – le chant classique – l'opéra. « La vie en a décidé autrement ».

Une autre personne aurait aimé davantage s'orienter vers les relations humaines – aider les personnes plutôt que de faire carrière dans le domaine du secrétariat (bureautique).

Un autre participant s'est découvert de nouveaux talents et aurait aimé investir en devenant professeur en développement personnel – ou coach de vie.

J'aurais aimé ajouter... changer des choses...

Un autre participant a énuméré un vaste champ d'activités qu'il aurait aimé ajouter et d'autres aspects de sa vie qu'il aurait changés. Voici quelques exemples et pour en savoir plus, voir l'annexe (Pierre). - Avoir une formation classique, plus de culture en

philosophie, en histoire, en biologie humaine... - avoir appris à mieux gérer le stress, les émotions – avoir appris qu’il n’est pas essentiel d’être ultra performant ou vedette, et qu’il est possible d’être heureux en étant « ordinaire - en arriver à découvrir le chemin menant à la foi, à la sérénité à l’acceptation de la finitude (la mort), etc.

Un peu dans la même orientation, une autre personne à témoigner des divers aspects qu’elle changerait ou améliorerait dans sa vie. En voici un bref aperçu : avoir une capacité plus grande d’écoute des autres – continuer et développer cette recherche de la beauté dans la nature – cette capacité de « s’arrêter », de prendre du recul et de réfléchir – d’approfondir mes racines – de continuer à croire au principe de l’amour humain, que l’humain est foncièrement bon – de développer mon côté artistique , l’utilisation de mon intuition – d’être cohérent (que les bottines suivent les babines) – de poursuivre mon investissement dans les droits individuels et collectifs – d’être reconnu et d’être aimé et d’aimer - de mettre dans ma vie du rêve, de l’espoir et de la passion, et bien d’autres aspects.

Une autre personne à parlé des erreurs qu’elle aurait voulu ne pas faire, des mauvaises décisions et aussi des choses qu’elle regrette et souhaite ne pas y penser.

Comme Obelix qui tombe dans la potion magique, elle tombe dans la potion du bonheur

Une participante témoigne sur la satisfaction de sa vie. Voici un bref aperçu. Des parents aimants et dévoués à leurs enfants. Une enfance vécue dans un climat de bienveillance et de chaleur humaine « j’ai eu un bon solage ». Le bonheur d’avoir évolué avec la progression du Québec et ses énormes changements. Une carrière en musique et en enseignement que j’ai aimée. Des enfants et petits-enfants... Je ne changerais rien! Pour en savoir plus, voir l’annexe Nicole.

La mort – notre finitude

Un participant a abordé la question de la réalité qu’est la mort. Le fait d’avoir de la difficulté à se préparer à la mort. La question d’avoir peur de la mort.

Un court débat s’est déclenché avec l’affirmation de l’un des participants mentionnant qu’il ne pensait pas à la mort, que son souci était de travailler sur sa santé pour vivre très longtemps. Tout en mentionnant qu’il n’avait pas peur de la mort. Ce qui a déclenché un message très clair d’un autre participant qui lui au contraire mentionnait que tout être humain consciemment ou inconsciemment à peur de la mort. C’est un phénomène humain normal depuis de début de l’humanité. Nous en avons conclu que *la mort* pourrait être un thème important en soi.

Une participante a mentionné qu'une façon d'appivoiser la mort était d'accompagner des personnes mourantes. Que finalement la mort était le passage de la vie sur terre soit à une autre forme de vie ou à rien du tout.

Annexe d'Hélène

Ma petite contribution : Est-ce que je changerais quelque chose à ma vie si j'avais à la recommencer ? Probablement, si je savais ce que je sais aujourd'hui. Mais ayant vécu à différentes époques, avec la culture, les valeurs, la spiritualité, les principes de chacune d'elles, je ne sais pas ? Ce que je sais, c'est que j'ai deux beaux enfants, une petite-fille et deux arrière-petits-enfants, que la vie m'a apportés et je ne les changerais pas pour tout l'or au monde. Je sais que j'irais à nouveau travailler à Montréal, après mon divorce. L'expérience de vie me ferait également faire certains choix pour des réalités plus vraies, mais, en général, je suis assez contente de ma vie, du cheminement que j'ai fait avec le bagage que j'avais aux différentes époques de celle-ci. J'ai toujours essayé que mes erreurs et mes épreuves me fassent grandir. Certainement que l'expérience m'aurait empêchée de faire ces erreurs. Mais c'est le propre de nos vies je crois.

Annexe de Marcel

J'étais heureux de te retrouver. De retrouver le groupe aussi. Ce groupe à la dynamique si particulière. Mine de rien, le thème proposé m'a donné beaucoup de mal. Je me suis adonné au « flashback » et à une certaine introspection. J'ai revu mille et un souvenirs : ceux que je garde précieusement et ... ceux que je voudrais oublier. Avec le recul, je me rends compte que J'ai pris beaucoup de décisions, certaines spontanées, d'autres mûrement réfléchies. Beaucoup ont été prises presque inconsciemment de façon arbitraire: comme quand on choisit d'aller à gauche plutôt qu'à droite pour éviter un obstacle.

Pour les besoins de la rencontre, j'en suis venu à la conclusion que si je devais tout recommencer, dans les mêmes conditions, je referais les mêmes choses. Les bons coups et les autres. J'assume mes erreurs. Certaines furent catastrophiques, d'autres me font sourire. En fait, je n'aurais rien changé. Certains passés sont plus lourds que d'autres, on sait bien, mais l'homme a cette étrange faculté de s'adapter à tout, à l'impossible même.

Bref, pour moi ce fut un exercice percutant et bénéfique à plusieurs égards.

Annexe de Nicole

Annexe Nicole.

La vie, c'est comme un voyage, il y a l'arrivée, et le départ...

J'y suis arrivée il y a déjà quatre-vingts ans, et je continue de goûter ce merveilleux voyage et de profiter de toute la beauté de la vie.

Je remercie la Vie pour tout ce qu'elle m'a procuré, m'a fait progresser, avancer évoluer, et m'a aussi rempli mes valises de connaissances, d'expériences enrichissantes et de belles personnes qui m'ont tant apporté...

Si j'avais à recommencer ma vie, qu'est ce que je ferais avec ce que je sais maintenant?

Premièrement, je ne suis pas une personne qui retourne en arrière, je suis plus dans le présent. De plus, je fus si privilégiée dans ma vie.

J'ai atterri dans un beau milieu, accueilli avec tant d'amour par des parents qui n'ont vécu que pour nous, les enfants, au nombre de deux(une sœur) ce qui leur permettait de nous offrir que le meilleur pour nous développer et remplir nos valises.

J'ai évolué avec le Québec du temps, j'ai connu d'énormes changements, rien de comparable avec le monde d'aujourd'hui, et ce, à la vitesse grand V, jusqu'à la lune!!!

Je crois personnellement que j'ai eu la meilleure partie du vingtième siècle.

Comme carrière, j'étais à la bonne place comme enseignante à l'école primaire et en enseignant également le piano. Je fus comblée de grand bonheur et de satisfaction.

Les épreuves ne m'ont pas épargnée, mais m'ont formée. L'échec de mon mariage fut ma plus grande épreuve, mais je reprendrais le même homme, car il m'a donné d'avoir deux enfants merveilleux.

Que demander de mieux? AIMER et être AIMÉ, voilà le grand principe de ma vie.

P. S. Oublie ton passé qu'il soit simple ou composé.

Participe à ton présent pour que ton futur soit plus que parfait

Annexe de Pierre

Une partie de ma réalité douloureuse

Diminuer les parties négatives de mon vécu d'enfance... Milieu familial difficile, violence conjugale, père souffrant de problème de santé mentale, mère anxieuse, pauvreté (sur le bien-être social), milieu scolaire violent au primaire, transmission du rôle de sauveur. Héritage d'un bagage génétique qui a orienté mes traits de personnalité en partie vers la peur, l'anxiété et la somatisation.

Je ne changerais pas

Je ne changerais pas pour être une autre personne (avoir une autre personnalité), aucun de mes choix de vie personnelle (conjointe, enfants, etc.) ou professionnelle (éducation physique, psychoéducateur, universitaire).

Je changerais certains éléments

- J'aurais aimé, en éducation, avoir une formation classique. J'aurais aimé avoir une culture plus grande en philosophie, en histoire, en biologie humaine.
- ... que l'on m'apprenne à mieux gérer mon stress, mes émotions.
- ... que l'on m'apprenne à avoir confiance dans ma propre personne, dans mes propres évaluations, sans la nécessité d'avoir obligatoirement le regard de l'autre et son approbation.
- ... apprendre qu'il n'est pas essentiel d'être absolument performant, vedette, que l'on parle de moi... qu'il est possible d'être heureux en étant « ordinaire ».
- ... en carrière universitaire, avoir utilisé des aides pour être un meilleur pédagogue, plus détendu et chaleureux dans ma relation avec les étudiants au baccalauréat (à la maîtrise et au doctorat, c'était OK).
- ... d'avoir dosé davantage l'équilibre travail – famille en investissant moins dans la carrière professionnelle. M'épanouir davantage dans la famille, les amitiés et les loisirs.
- ... d'avoir été un père plus engagé et plus présent lors de l'adolescence de mes deux enfants.
- ... d'avoir fait équipe davantage avec ma conjointe pour l'éducation des enfants.
- ... d'investir davantage dans l'aide au bonheur de ma conjointe.
- ... d'avoir investi plus tôt dans le développement de ma culture (en histoire, en biologie humaine, en économie, en politique).
- ... d'avoir débuté plus tôt ma formation en écriture.

- ... d'en arriver à trouver le chemin de la foi, de la sérénité, de la sagesse et de la paix devant la finitude de ma vie (la mort).