

Une transition est un moment privilégié pour effectuer des changements nécessaires, souvent depuis longtemps, ou simplement des ajustements à son vécu

Par Louise Gauthier
Revue Vitalité Québec octobre 2010

Que vous soyez en transition à cause d'une maladie, à cause d'un changement de vie, d'une réorientation professionnelle ou à la suite d'un questionnement sur différents aspects insatisfaisants de votre vie, c'est l'occasion rêvée d'aller voir en profondeur, de reconnaître qui vous êtes vraiment et d'ajuster votre vie à votre différence et à vos besoins propres, à vos limites, à votre mode de fonctionnement. C'est ce qu'explique Renée Tremblay, thérapeute en relation d'aide spécialisée en réorientation de carrière et de vie. C'est une belle opportunité de trouver ou d'ajuster votre place dans le monde afin que vous vous réalisiez que vous manifestiez votre véritable nature et que vous donniez au monde les fruits de vos talents et de vos dons particuliers. Être à sa place dans le monde est une cage de bien-être, de bonheur et de santé globale. C'est ce qui nous permet de vibrer au niveau du cœur au cours de vos activités et des moments qui constituent votre quotidien.

Sa place un gage de santé

Lorsque vous êtes à votre place dans le monde, vous vivez beaucoup moins de stress et d'anxiété. On sait que le stress continué peut entraîner toutes sortes de maux tant physiques qu'émotionnels et psychiques. Lorsque le stress monte un peu trop et dépasse une certaine limite sans que la personne ne puisse solutionner le problème à sa source, l'être trouve la solution en transmettant le problème dans le corps. C'est la maladie physique, mentale ou psychique.

La personne qui n'est pas à sa place déploie beaucoup plus d'énergie pour accomplir ses tâches, elle s'efforce continuellement, doit se motiver sans arrêt, à la longue elle peut perdre le goût d'agir, se retrouver à plat, tenter de s'évader de toutes sortes de façons, compenser les frustrations occasionnées par des activités ou des gens qui ne lui conviennent pas dans sa vie. C'est beaucoup d'énergie dilapidée en pure perte. Sans compter que les compensations peuvent mener à la compulsion. Non seulement la personne qui a trouvé sa place vit moins de stress et perd moins d'énergie mais elle génère du plaisir à occuper cette place. Sa vie devient plus facile et nourrissante. Plusieurs auteurs ont démontré que sentir qu'il est à sa place, qu'il a un rôle à jouer et des dons à partager est un besoin fondamental chez l'être humain, cet être social.

Lorsque ce besoin est comblé, la personne se sent mieux et maintient son évolution. Elle demeure en mouvement et compose harmonieusement avec ce qui advient dans sa vie. La vie est mouvement. C'est le grand principe de l'impermanence. Les transitions font donc partie de la vie et peuvent être vécues à différentes échelles, dans différents secteurs de la vie. Une transition vécue, par exemple, au travail, aura des répercussions sur tous les aspects de la personne et de sa vie.

Parfois, la vie pousse un peu sur la personne pour la mener au changement. Une maladie, par exemple, un cancer, peut créer un espace d'ouverture et faire tomber certaines résistances au changement. Dans le cas d'un cancer, c'est souvent une question de vie ou de mort. Mais la personne qui a besoin de changer de profession peut aussi sentir que si elle reste là où elle est, elle mourra.

Le vide créatif

« La transition est un processus par lequel on réinvente sa vie », explique Renée Tremblay. Les personnes qu'elle accompagne sur ce chemin découvriront pourquoi elles en sont arrivées à devoir changer. Elles identifieront les choix qu'elles ont faits par le passé en s'accordant sur leur personnalité, sur leur personnage formé par l'éducation et les différentes expériences de la vie plutôt que sur leur véritable nature. Elles découvriront aussi comment se mettre en marche vers la personne qu'elles sont vraiment. Ces étapes de transition sont nécessaires à l'instauration de changements en profondeur.

Encore faut-il que la personne prenne le temps d'en apprendre sur sa véritable identité. Elle doit d'abord prendre un temps d'arrêt, arrêt intérieur, temps d'introspection, temps pour se permettre de sortir de son action et faire le vide, un vide plein de toutes les possibilités, des besoins et des envies profondes. Lorsque la personne est dans l'action, elle est limitée dans le temps qu'elle peut accorder à faire le point, elle est portée vers l'extérieur plutôt qu'à se tourner vers l'intérieur. Lorsqu'elle s'arrête il y a ce vide qui lui permet de se rencontrer elle-même et d'aller voir derrière la façade qu'elle offre au monde et à elle-même. La personne qui ne se permet pas ce vide risque de faire des choix par insécurité.

Ce vide peut cependant faire peur, il peut être déstabilisant et un peu inconfortable. Ce vide créatif est une période d'hiver, où tout entre en latence. On peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien mais cette saison est le berceau de toute nouvelle germination. C'est de ce vide créatif que peut surgir le début du nouveau chemin, de ce vide que peuvent émerger les premiers éléments de la solution. C'est un temps d'arrêt nécessaire pour faire le point, observer ses blocages, ses croyances, ses besoins, ses limites, ses goûts et laisser naître ses élans du cœur. C'est un temps pour vider sa tasse afin de créer de l'espace pour le nouveau. On sait que lorsque la tasse est pleine, la moindre goutte fait déborder.

Connaître ses peurs

« *Vivre, c'est changer et refuser de changer c'est refuser de vivre* » explique Renée Tremblay. La période de transition offre à la personne une occasion de faire face à ses changements, d'en prendre la responsabilité et de les accepter. Les gens qui sont en santé sont ceux chez qui la circulation est constante : le vieux et l'inutile continuellement évacués pour faire place au nouveau.

Changer implique de faire des choix et donc de perdre certaines choses pour en découvrir d'autres. En général, si la personne laisse entrer le nouveau, la vie lui apporte le support qui l'aide à avancer. Risquer le changement demande une certaine dose d'audace car cette démarche implique de faire face à ses peurs de les identifier, de les comprendre. « La peur est un moteur, une petite flamme », dit Renée Tremblay. C'est une émotion et à ce titre elle est vivante. Il ne s'agit donc pas de prétendre ne pas avoir peur mais de foncer au cœur de ses peurs, de les prendre par la main et de cheminer en demeurant connecté à elles sans se laisser figer ou paralyser par elles. Accepter de faire face à sa peur, c'est accepter de se brancher sur soi-même, de se brancher à sa vie. La personne peut accueillir une certaine dose d'anxiété générée par une peur et écouter ce qu'elle lui raconte sur elle afin d'agir en conséquence. Si le chemin a du cœur, il se peut qu'on y rencontre la peur. Mais, comme le dit Renée Tremblay, « autant j'ai peur, autant j'ai du désir ». Et c'est le désir qui donne un élan, qui fait avancer.

Réinventer sa vie

Renée Tremblay parle de réinventer sa vie pour décrire la réorientation. Que vous deviez vous réorienter parce que l'heure de la retraite a sonné ou un autre passage de vie se pointe à l'horizon, parce que vous avez développé une maladie, parce que vous voulez changer de carrière ou d'emploi, parce que vous ne savez pas vers quoi vous diriger dans la vie, parce que votre vie ne vous satisfait pas, la solution consiste pas à essayer de vous ajuster à une case toute faite mais bien de vous guider dans la réinvention de votre vie.

Il ne s'agit pas de vous exposer l'éventail des emplois disponibles selon votre type de personnalité ou de vous indiquer quoi faire mais bien de vous guider dans la création de votre nouveau chemin de vie. Le point de départ

De toute cette démarche c'est vous. Il s'agit de vous faire prendre conscience de qui vous êtes vraiment pour que vous puissiez faire un changement judicieux et efficace pour votre bien-être et votre santé globale.

« J'ai toujours été convaincue qu'on pouvait avoir du plaisir à gagner sa vie » affirme Renée Tremblay. C'est légitime. Tout être qui est authentique dans sa vie professionnelle l'est également dans le reste de sa vie. Il ne joue pas un jeu ou de porte pas de « chapeaux » Il est vrai partout et tout le temps. On ne va pas consulter en réorientation pour se faire orienter mais pour se faire aider à s'orienter soi-même. C'est ce qui peut faire de la transition une occasion pleine de richesse, une occasion en or.

Pour en savoir plus

Pour vous accompagner sur ce chemin, Renée Tremblay s'est équipée d'outils qui ont fait leurs preuves dans sa pratique. Elle utilise une grille assez inusitée, un arbre et la belle symbolique qui lui est reliée, où entre en ligne de compte l'énergie des couleurs. Cet outil l'aide à identifier votre différence, vos dons et vos talents ainsi que votre mode de fonctionnement. Elle fait aussi appel à son intuition et à ses perceptions et met en lumière un portrait de vous à partir duquel vous pouvez évoluer dans votre démarche créative. Elle travaille aussi avec la relation d'aide non directive et les mémoires cellulaires.

Merci à Renée Tremblay de son éclairage pour rédiger cet article. On peut la joindre en composant le 514 270-7170 ou à l'adresse www.reneetremblay.com