

Les trois phases d'une transition

La fin, le désert, un nouveau départ

La fin

Pour commencer une nouvelle vie, il est indispensable d'accepter la fin de certaines choses. Durant cette phase lors d'une transition, voici quelques-uns des sentiments éprouvés parfois :

Le désengagement : Le quotidien nous devient étranger. Nous prenons des distances vis-à-vis des relations, de la communauté, du rôle, des tâches ou des comportements habituels que nous laissons derrière nous. Pour passer à autre chose, nous devons nous séparer jusqu'à un certain point de ce qui faisait notre vie.

La désidentification : Nous ne semblons plus correspondre à ce qui nous définissait. Nous ne savons plus très bien qui nous sommes. Nous nous posons des questions sur notre identité réelle et notre valeur.

Le désenchantement : Les vieilles habitudes ne nous semblent plus aussi vraies ou excitantes. Nous voyons les choses sous un autre angle. Nos présupposés, nos croyances, notre perception de la réalité se mettent à changer. Il nous arrive de trouver que ce que nous croyions vrai s'avère totalement faux.

La désorientation : Nous nous sentons perdus, confus, dans l'incertitude. L'avenir semble flou. Ce qui nous paraissait important ne l'est plus autant. Il se peut que nous n'ayons plus certains signes sociaux, un cadre de vie et des relations qui nous étaient familiers.

Le deuil : Toute fin est une sorte de mort. Elle s'accompagne de nombreuses pertes. Chacune d'elles est source de deuil. Celui-ci engendre des sentiments, comme la stupeur, le déni, la colère, la culpabilité, la dépression et la solitude.

Questions de réflexion sur la phase de fin

1. Au cours des changements que je suis en train de vivre, quelles sont les choses qui se terminent pour moi ?
2. Parmi les aspects suivants d'une fin, lesquels est-ce que je vis ? Comment se manifestent-ils dans ma vie ?
 - Le désengagement
 - La désidentification
 - Le désenchantement
 - La désorientation

3. Quel est l'impact de la fin de ces choses sur mes pensées, mes sentiments, mon image de moi ou mon identité ?

4. Lors de la fin de ces choses, quelles sont les pertes intérieures et extérieures ?

5. Dans quelle mesure ces changements me font-ils souffrir ?

6. Est-ce que je dois me réjouir ou marquer la fin de certaines choses ?

7. Que me reste-t-il à présent et l'aurai-je encore une fois ce changement achevé ?

Le no man's land ou le désert

C'est le temps de latence entre la fin de certaines choses et un nouveau départ. Il permet de mûrir, de se ressourcer et de se transformer. Durant cette période, certains se sentent vidés, en plein chaos, confus, angoissés, peu efficaces et en recherche. Il ne faut surtout pas sauter cette étape de transition ou la brûler !

Questions sur le no man's land ou désert

1. Comment les Israélites ont-ils agi ou réagi durant leur traversée du désert entre l'Égypte et Israël (Nombres 13-14) ?
Citez quelques-unes de leurs réactions positives ou négatives.

2. Quels sont les changements qui sont intervenus au cours de cette période dans leurs croyances, leurs sentiments, leurs relations, leur vision de l'existence, leur maturité, leurs valeurs, leurs engagements et autres domaines de leur vie ?

3. Qu'ont-ils dû abandonner derrière eux ? Comment ont-ils vécu la phase de fin ? (désengagement, désidentification, désenchantement, désorientation, deuil)

4. Quelles sont habituellement mes réactions lorsque je « traverse un désert » ? Quelles sont actuellement mes réactions ?

5. Nombreux sont ceux qui, dans la Bible, ont connu une traversée du désert (les Israélites, David, Élie, Jésus, Paul). D'après vous, comment Dieu considère-t-il ces périodes de nos vies ?

6. Quel est le rôle de Dieu dans le « désert » ? Où est-il ? Comment agit-il en moi ?

7. Que peut m'apporter cette « traversée du désert » ?

8. Qu'est-ce qui peut m'aider dans ma « traversée du désert » ?

Un nouveau départ

Même si nous aspirons à ce nouveau départ ou le choisissons, il se peut que nous éprouvions des réticences à franchir le pas. Chaque nouveau départ est précédé d'un temps de découverte. Pour prendre un nouveau départ, il faut dans une certaine mesure changer d'orientation et connaître un certain remaniement intérieur, ce qui prend du temps. Après quoi, nous commençons à nous sentir motivés, tournés vers l'avenir, capables d'avoir d'autres rêves, visions ou vocations...

Questions de réflexion sur un nouveau départ

1. Quand je fais quelque chose pour la première fois, qu'est-ce que je ressens habituellement ?

