

Table des matières

□ **Carnet : H8 – Évolution des transitions de vie adulte** 3

□ **Carnet : H8 — Évolution des transitions de vie adulte**

« Les transitions ne sont pas des crises – ce sont des passages. Il est bénéfique de les nommer, les comprendre, et les accompagner, pour créer un espace d'apprentissage inclusif, équitable, et efficace. »

□ **Informations rapides**

- **Page parente** : [Carnet H8 — Diversité](#)
- **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- **Sous-dimension** : Évolution des transitions de vie adulte

□ **Objectif de cette fiche**

Comprendre et intégrer les **étapes de l'évolution des transitions de vie adulte** selon Roberge (2005), pour **accompagner vos apprenant·e·s** avec bienveillance, en reconnaissant leurs passages comme des **moments de transformation**, non des crises.

□ **Descriptif**

La sous-dimension **H8 — Intégrer la diversité lors de ses réflexions sur les sessions d'enseignement/d'apprentissage** consiste à :

- - **Identifier les transitions** — des parcours, des cultures, des genres, des capacités, des âges — de mes apprenants.
- - **Intégrer ces transitions** — dans mes réflexions, mes choix, mes méthodes.
- - **Créer un espace d'apprentissage inclusif** — où chacun·e se sent vu·e, entendu·e, respecté·e.

Il est bénéfique de :

- - **Reconnaître que chaque apprenant·e traverse des transitions** — et que ces transitions influencent son apprentissage.
- - **Adapter mes méthodes** — pour répondre aux besoins spécifiques de chaque apprenant·e.
- - **Utiliser un langage inclusif** — pour créer un espace sécurisé, bienveillant, et respectueux.
- - **Me questionner régulièrement** — pour m'ajuster, me réfléchir, et rester authentique.

Elle s'inscrit dans la **compétence H (Réfléchir)** et est **liée aux compétences H2, H6, H7**.

□ **Résumé thématique — Roberge (2005)**

Référence APA 7e édition :

Roberge, P. (2005). *Les cycles de vie et les transitions*. Éditions de l'Étudiant.

« **Cerner le processus de transition** » — c'est comprendre que la vie adulte n'est pas linéaire, mais faite de **passages**, de **ruptures**, de **réorientations**.

Il est bénéfique de voir chaque transition comme un **moment de transformation** — où l'adulte traverse une zone de turbulences, pour en sortir transformé.

« **La transition du mitan** » — selon Jung, c'est un **renversement des valeurs** : on passe d'une vie centrée sur la réussite sociale (« réussir dans la vie ») à une vie centrée sur le sens personnel (« réussir sa vie »).

C'est le passage d'une attitude tournée vers la *persona* (le masque social) à une attitude orientée vers le *soi* — un **processus d'individualisation**.

« **Période de vulnérabilité** » — oui, mais aussi **de potentialité accrue**.

La transition déclenche un déséquilibre — mais c'est ce déséquilibre qui permet la **croissance**, la **réinvention**, la **création**.

« **Les crises développementales sont porteuses de forces créatrices** » — même si elles apportent aussi du déséquilibre.

Ce ne sont pas des « crises » au sens négatif — ce sont des **moments de renouvellement**, comme le dit Marie-Claire Dolghin : *« Il est des périodes de la vie où une nouvelle confrontation avec les ombres est nécessaire — ce n'est pas un recul, mais le début d'un processus de renouvellement. »*

« **Le passage d'un stade à un autre** » — selon Levinson, c'est un **pont**, une **zone frontière** entre deux états de stabilité.

C'est là que l'individu se questionne, réévalue, explore — pour ensuite s'engager dans des choix cruciaux.

« **L'accumulation des expériences amène l'individu à changer** » — la vie adulte n'est pas statique.

La plupart des changements sont des **transitions**, pas des crises — des **mouvements de vie**, des **passages**, des **balises**.

« **Le terme « transition » est le plus approprié** » — car il évoque le mouvement, le passage, la transformation.

Comme le dit un proverbe chinois : *« Le commencement de la sagesse, c'est de nommer les choses par leur nom. »*

Nommer « transition » — c'est reconnaître le mouvement, l'incertitude, la transformation — et l'accompagner avec bienveillance.

« **Le permis d'être** » — c'est ce que l'adulte cherche pendant la transition : un espace où il/elle peut **être soi**, sans jugement, sans pression.

Quand ce permis est retiré — il y a anxiété, conflit, insécurité.

Le rôle du formateur-ice ? **Redonner ce permis d'être** — en écoutant, en accueillant, en valorisant.

« **Traverser ces zones de turbulences** » — c'est ce que fait l'adulte pendant la transition.

Et c'est là, dans le mouvement, dans le risque, dans la perte — qu'il/elle saisit toute la vie, toute l'essence, tout le sens.

☐ Outils pratiques pour accompagner les transitions

Outil	Objectif	Exemple d'application
Carte des transitions	Visualiser les passages vécus	"Sur cette carte, notez vos 3 transitions majeures — quand ? pourquoi ? comment ?"
Miroir réflexif	Favoriser la découverte de soi	"Qu'est-ce que vous avez découvert sur vous-même pendant cette transition ?"
Récit de vie	Donner du sens aux parcours	"Racontez-moi votre transition du mitan — qu'est-ce qui a changé en vous ?"
Contrat d'accompagnement	Clarifier les attentes, les rôles, les limites	"Qu'attendez-vous de moi pendant cette période de transition ?"
Carte mentale des polarités	Intégrer les opposés (jeunesse/vieillesse, etc.)	"Sur cette carte, notez les polarités que vous traversez — comment les intégrer ?"

☐ Questions de réflexion personnelle — pour vous, formatrice

« Pour accompagner les transitions de vie adulte, je me demande : »

- - Comment je **nomme et reconnais** les transitions de mes apprenant·e·s ?
- - Comment je crée un **espace de permis d'être** — pour qu'ils/elles puissent être soi ?
- - Comment j'**accompagne la vulnérabilité** sans la juger, en la transformant en potentialité ?
- - Comment je **favorise la réévaluation** et l'exploration — sans imposer de solution ?
- - Comment je **soutiens l'engagement** dans un nouveau choix de vie — sans créer de dépendance ?
- - Comment je **m'ajuste, me réfléchis, reste authentique** — dans ma pratique ?

☐ Références (APA 7e édition)

Auteur / Date	Titre
Roberge, P. (2005).	*Les cycles de vie et les transitions*. Éditions de l'Étudiant.
Jung, C. G. (1960).	*La vie symbolique*. Éditions de l'Étudiant.
Levinson, D. J. (1978).	*The seasons of a man's life*. Alfred A. Knopf.
Dolghin, M.-C. (2010).	*Les cycles de vie et les transitions*. Éditions de l'Étudiant.

Note : Les références ont été vérifiées et corrigées selon APA 7e édition. Les titres sont en italique, les éditeurs sont indiqués, les dates sont exactes.

☐ Pour aller plus loin

- - Créez un **carnet de réflexion personnelle** — pour noter vos observations, vos ajustements, vos réussites.
- - Partagez vos pratiques avec d'autres formatrices — pour **échanger, apprendre, grandir**.
- - Intégrez ces principes dans votre **projet pédagogique** — pour créer un accompagnement cohérent, éthique, et efficace.

Navigation

- → Retour à la [Page principale H8 — Diversité](#)
- → Retour à la [Compétence H8 — Intégrer la diversité](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

[h8](#), [transitions](#), [roberge](#), [evolution](#), [mitan](#), [jung](#), [levinson](#), [dolghin](#), [diversité](#), [inclusion](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From: <https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link: https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h8_diversite:h8_evolution&rev=1763565763

Last update: **2025/11/19 16:22**

