

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**

Intégrer la notion de **transition** — comme processus de changement profond, non linéaire, et créateur — dans vos pratiques d'accompagnement, pour mieux soutenir les apprenant·e·s en période de **rupture, réorientation, ou transformation**.

☐ **Pourquoi c'est utile pour vous, formatrice ?**

Vous accompagnez des adultes en transition : reconversion, changement de carrière, perte d'emploi, crise identitaire, épuisement, reprise d'études, etc. Roberge (2006) vous offre un cadre théorique puissant pour :

- - **Nommer** ce que vivent vos apprenant·e·s.
- - **Comprendre** la nature profonde de leurs changements.
- - **Accompagner** avec bienveillance, sans jugement, en valorisant leur potentiel de transformation.

☐ **Points clés à retenir — pour votre pratique**

1. La transition, c'est un pont — pas une rupture

→ Selon Levinson : la transition est une **zone frontière** entre deux états de stabilité. → Vos apprenant·e·s traversent un espace intermédiaire — où l'ancienne structure se décristallise, et une nouvelle émerge.

☐ Pour vous :

- - Ne pas précipiter le retour à la "stabilité".
- - Accueillir l'incertitude comme un espace de création.

- - Nommer la transition : **“Vous êtes en transition — c’est normal, c’est une phase de transformation.”**

2. La transition, c’est une période de vulnérabilité — mais aussi de potentiel

→ Elle déclenche un déséquilibre, une crise, un renversement des valeurs. → Mais elle est aussi porteuse de **forces créatrices** et d’adaptation.

□ Pour vous :

- - Validez les émotions : anxiété, confusion, perte de sens — c’est normal.
- - Soulignez le potentiel : **“Cette période, aussi difficile soit-elle, peut vous mener à une nouvelle forme d’épanouissement.”**
- - Évitez de minimiser : **“Ce n’est pas une crise — c’est une transition.”**

3. La transition, c’est un changement de posture : de la “persona” vers le “soi”

→ Selon Jung, la transition du “mitan” (âge mûr) amène à passer d’une attitude tournée vers l’extérieur (réussir dans la vie) à une attitude orientée vers l’intérieur (réussir sa vie — Jacques Languirand).

□ Pour vous :

- - Aidez à réfléchir sur les valeurs, les aspirations, le sens.
- - Posez des questions comme :
 - - **“Qu’est-ce qui vous anime vraiment ?”**
 - - **“Quelle vie voulez-vous vraiment vivre ?”**
 - - **“Qu’est-ce que vous avez envie de laisser derrière vous ?”**

4. La transition, c’est un processus d’individualisation — et d’errance

→ C’est un mouvement de vie — parfois chaotique, parfois silencieux — où l’individu se réinvente. → Il s’agit de traverser des zones de turbulences — pour accéder à une nouvelle forme de **“permis d’être”**.

□ Pour vous :

- - Créez un espace sécurisé pour que l’apprenant·e puisse “errer” sans jugement.
- - Utilisez des outils de récit : **“Racontez-moi votre parcours — quels sont les moments clés ?”**
- - Valorisez l’errance : **“C’est dans l’errance que naît la créativité.”**

5. La transition, c'est un processus de croissance — pas une crise

→ La plupart des changements dans la vie adulte sont des transitions, pas des crises. → Une crise est associée à la confusion, à la perte de direction, à l'insécurité. → Une transition est un **mouvement intérieur**, souvent déclenché par un événement extérieur.

□ Pour vous :

- - Nommez la transition : **"Vous êtes en transition — ce n'est pas une crise, c'est un passage."**
- - Utilisez le mot "transition" : il est plus juste, plus respectueux, plus créateur.
- - Évitez le mot "crise" — il porte une connotation négative, alors que la transition est un processus naturel de transformation.

6. La transition, c'est un "aller au-delà" — avec risque et richesse

→ Origine du mot "transition" : "aller au-delà", mourir, pénétrer, saisir. → C'est un passage initiatique — où l'on risque de "mourir un peu" pour "saisir toute la vie, toute l'essence, tout le sens".

□ Pour vous :

- - Accompagnez avec respect : **"C'est un passage profond — vous n'êtes pas seul-e."**
- - Valorisez le courage : **"C'est courageux de traverser cette période."**
- - Soulignez la richesse : **"Ce passage va vous transformer — en mieux."**

□ Outils pratiques à intégrer dans vos séances

Outil	Objectif	Exemple d'application
Carte de transition	Visualiser le parcours de transition	"Sur cette carte, notez : où vous étiez, où vous êtes, où vous voulez aller."
Récit de transition	Donner du sens au changement	"Racontez-moi votre transition — qu'est-ce qui a déclenché ce changement ? Qu'est-ce que vous avez appris ?"
Miroir réflexif	Favoriser la découverte de soi	"Qu'est-ce que vous avez découvert sur vous-même pendant cette transition ?"
Balises de transition	Identifier les étapes clés	"Quelles sont les balises de votre transition ? Quels sont les moments clés ?"
Permiso d'être	Redéfinir son identité	"Quel est votre permis d'être aujourd'hui ? Qu'est-ce que vous vous autorisez à être ?"
Réseau de pairs	Créer des échanges, des solidarités	"Formez des binômes — partagez vos transitions, vos défis, vos réussites."

▢ Questions de réflexion personnelle — pour vous, formatrice

« Pour accompagner les transitions, je me demande : »

- - Comment je **nomme les changements** que vivent mes apprenant·e·s ?
 - - Comment je crée un **espace sécurisé** pour qu'ils/elles puissent traverser leur transition ?
 - - Comment je **valorise leur potentiel de transformation** — sans minimiser leur souffrance ?
 - - Comment j'**adapte ma posture** selon la phase de transition ?
 - - Comment je travaille avec les **émotions** — anxiété, confusion, perte de sens — sans les juger ?
 - - Comment je **m'ajuste, me réfléchis, reste authentique** — dans mon accompagnement ?
-

▢ Références (APA 7e édition)

Roberge, M. (2006). **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.

Bridges, W. (1980). **Transitions: Making Sense of Life's Changes**. Da Capo Press.

Languirand, J. (1999). **Réussir sa vie**. Éditions de l'Homme.

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](#), [bridges](#), [languirand](#), [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=1763566081

Last update: **2025/11/19 16:28**

