

# Table des matières

|  |   |
|--|---|
| □ <b>Carnet : H8 — Transitions de vie adulte</b> .....       | 3 |
| □ Les transitions de vie adulte — selon Roberge (2005) ..... | 3 |



# □ Carnet : H8 — 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** : Transitions de vie adulte

## □ 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 (réfléchir sur ses propres valeurs), H6 (anticiper la complexité), H7 (développer une conception de la profession)**.

## □ Les transitions de vie adulte — selon Roberge (2005)

Roberge, M. (1998). Tant d'hiver au coeur du changement : essai sur la nature des transitions.

> « **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.

---

## ▢ Références

| Auteur / Date  | Titre  |
|--|--|
| Roberge, P. (2005). Les cycles de vie et les transitions. Éditions de l'Étudiant.    | Les transitions comme moments de transformation — pour adapter l'accompagnement. |
| Jung, C. G. (1960). La vie symbolique. Éditions de l'Étudiant.                       | La transition du mitan comme renversement des valeurs.                           |
| Levinson, D. (1978). The Seasons of a Man's Life. Knopf.                             | La transition comme pont entre deux états de stabilité.                          |
| Dolghin, M.-C. (2010). Les cycles de vie et les transitions. Éditions de l'Étudiant. | Les transitions comme moments de renouvellement.                                 |

## □ Réflexion personnelle

\*« Il est bénéfique de se rappeler que la transition n'est pas un obstacle — c'est une opportunité. En la nommant, la comprenant, et en l'accompagnant, je peux créer un espace d'apprentissage inclusif, équitable, 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](#), [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\\_transitions&rev=1763563072](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h8_diversite:h8_transitions&rev=1763563072)

Last update: **2025/11/19 15:37**

