

PARTICIPER POUR ÊTRE PLUS HEUREUX

De 18 à 25 ans, le développement de la personnalité et de ses compétences prend beaucoup de temps et d'énergie et c'est bien ainsi. Par contre, le monde autour de soi évolue et c'est important d'y participer pour que les décisions prises par les dirigeants soient éclairées par les citoyens. Mais comment y arriver?

La première étape est d'être informé.

Les bulletins de nouvelles radiophoniques et télévisuels, les revues d'actualité sociale et politique, les sites Web offrent des contenus de faits et des analyses permettant de comprendre l'ensemble des situations.

Par exemple, peut-être avez-vous un ami en train de combattre des terroristes en Afghanistan. Si vous recevez de ses nouvelles, peut-être vous parle-t-il de ses inquiétudes d'être tué par une mine anti-personnelle ou du fait qu'il a beaucoup de temps libre? Le trouvez-vous courageux de risquer sa vie pour lutter contre le terrorisme?

Souhaitez-vous préserver votre environnement en récupérant des matières recyclables ou en protégeant l'air et les cours d'eau des métaux lourds affectant la santé des humains et des animaux terrestres et marins?

Lorsque vous croisez de jeunes itinérants, pensez-vous à la façon de les soutenir par un sourire, une pièce de monnaie ou en achetant les journaux que certains d'entre eux publient?

Êtes-vous intéressé par la recherche médicale ?

La deuxième étape est de considérer la possibilité de participer à un mouvement d'action.

Y a-t-il un groupe de discussion dans votre collège au sujet des guerres actuelles et leur pertinence? Aussi plusieurs jeunes séjournent en Amérique centrale ou en Afrique pour donner un coup de main en éducation ou services sociaux et sanitaires et reviennent enrichis par leur expérience de coopération internationale.

De petits gestes d'entraide sont utiles aux personnes près de nous. Un adolescent a-t-il besoin de comprendre ses devoirs de mathématiques? Une personne âgée ou handicapée a-t-elle de la difficulté à traverser un boulevard? De jeunes parents ont-ils

besoin de gardiennage pour se détendre? En aidant, l'on peut améliorer la qualité de la vie autour de soi. Et un tel climat ne peut être acheté avec de l'argent.

La troisième étape, après s'être renseigné et avoir collaboré à un mouvement est la réflexion. Quel est l'impact de mon action et celui des personnes avec qui je travaille? Sur soi d'abord, les recherches sur les gens heureux montrent que les personnes qui font du bénévolat sont plus heureuses que celles qui ne s'occupent que d'elles-mêmes.

L'amélioration de l'état de la planète et le sort des personnes déplacées, pauvres ou souffrantes dépendent de notre capacité à retrouver le sens de la solidarité et d'agir en conséquence.

De plus en plus, des penseurs prévoient des changements de pensée politique, humanitaire et environnementale. Vous serez partie prenante de ces changements; pourquoi ne pas y participer dès maintenant ? Les régimes économiques basés uniquement sur l'économie de marché, les gouvernements totalitaires sont remis en question. Bientôt, souhaitons-le, la personne humaine devra devenir une priorité. C'est défi de toutes les générations !

Claire Leduc
Travailleuse sociale
Thérapeute conjugale et familiale