

SE RÉORIENTER ET SE PERFECTIONNER

Chronique pour les 18-25 ans

Il arrive souvent que des jeunes entrent dans la vie adulte spontanément et que pour survivre et se débrouiller, ils prennent la formation qui leur paraît la plus facile. Quelques années plus tard, se connaissant mieux, ils réalisent que leur vie est ennuyeuse et pas vraiment conforme à leurs aspirations.

Ainsi Marie-Ève a suivi à la fin de ses études secondaires une formation en bureautique. Cinq ans plus tard, elle se voit davantage en soins esthétiques. Que faire ?

Vivant en couple et mère de deux jeunes enfants, elle trouve que la conciliation famille-travail devient un casse-tête. L'ensemble de ces éléments rend plus aigüe sa crise d'identité à l'âge adulte. Comment arriver en trouver un équilibre personnel satisfaisant tout en gagnant sa vie se demande-t-elle ? Parfois, elle se sent déprimée et son médecin lui offre des antidépresseurs.

La vie d'adulte est là, pourquoi ne pas s'organiser pour être heureux ?

Bien se connaître est la clé pour faire de bons choix. La crainte de ne pouvoir réaliser ses rêves empêche certains de sortir des sentiers battus. Pourtant, trouver son chemin exige d'élargir ses vues. Benoît était un chic professionnel; mais il souffrait de demeurer assis devant un ordinateur toute la journée. Durant quelques fins de semaine, il suit des cours de chauffeur de classe supérieure. Puis, il devient chauffeur d'autobus, avec le sentiment d'être à sa place. Depuis 15 ans maintenant, il sert le public avec aisance et plaisir.

Véronique, éducatrice en service de garde rêve d'être psycho-éducatrice et de diriger un service professionnel. Toutes les semaines, elle suit un cours universitaire par la télévision, puis se rend à l'université où l'on donne des cours avancés hors les murs, près de chez elle.

Agir sur son destin, se prendre en main apporte des stress mais aussi de grandes joies. Certains déplorent s'être trompés à l'adolescence; remis dans ce qu'ils considèrent leur voie, leur donnent confiance et espoir. De nos jours, a vie peut être longue et travailler prend parfois 40 heures et plus de notre temps. C'est pourquoi, il vaut mieux se donner les moyens de se réaliser au travers de ses activités.

Un grand nombre finit par connaître ses véritables goûts et talents. Au Québec, *les Carrefours Jeunesse-emploi* s'adressent à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur situation professionnelle et leurs services sont gratuits. Il est possible d'y trouver :

babillard d'offre d'emploi, rédaction de curriculum vitae, techniques efficaces pour rechercher des emplois cachés, entrevue de sélection, service de photocopie, télécopie, jumelage, orientation, réorientation de carrière et plus encore.

S'adresser à : carrefour.jeunesse@videotron.ca

Parfois joints à une psychothérapie pour bien se connaître et régler des problèmes émotifs, ces services donnent une véritable lancée et favorisent une réorientation à l'âge adulte. La période 18-25 ans, appelée aussi *l'adulescence*, s'avère critique et importante. Le développement de la personnalité ne s'achève pas avec la fin de l'adolescence et durant le début de la vingtaine; comme une plaque tournante, la vie présente de nouveaux défis.

De plus en plus, sur les lieux d'emploi, des formations techniques permettant une amélioration du rendement et une adaptation à l'ensemble des nouvelles technologies d'autres pays ou d'entreprises concurrentielles. Une attitude d'ouverture et de participation favorise des promotions fort intéressantes.

Entre 18 et 25 ans, c'est vraiment une bonne période pour établir les bases d'une vie heureuse. En développant des attitudes d'affirmation de ses ambitions, il est possible d'améliorer son sort : en voici quelques unes :

1. Bien se présenter et faire valoir ses talents.
2. Développer un réseau de personnes que l'on admire
3. Bien régler les problèmes avec des clients au départ insatisfaits
4. Savoir mettre en valeur les services et produits que l'on vend.
5. Établir un réseau pour les faire connaître.
6. Maîtriser son stress devant les épreuves de la vie
7. Être concentré sur la tâche demandée et se recycler si c'est nécessaire.

Adapté de : Melvin Levine, M.D., Ready or not, here life comes, Simon and Shuster, New York 2005 p.165.

Le 21e siècle présente des défis continuels. Les tâches sont complexes et exige une adaptation continuelle. Mais, à mon avis, il faut le voir comme des possibilités extraordinaires que de pouvoir se recycler au fur et à mesure. C'est pourquoi aimer ce que l'on fait et le milieu dans lequel l'on travaille ainsi que les personnes auxquelles l'on accorde des services devient crucial; c'est la meilleure prévention contre l'épuisement, car lorsque l'on aime ce que l'on fait, l'énergie se renouvelle au fur et à mesure !

Claire Leduc

Travailleuse sociale et thérapeute conjugale et familiale