

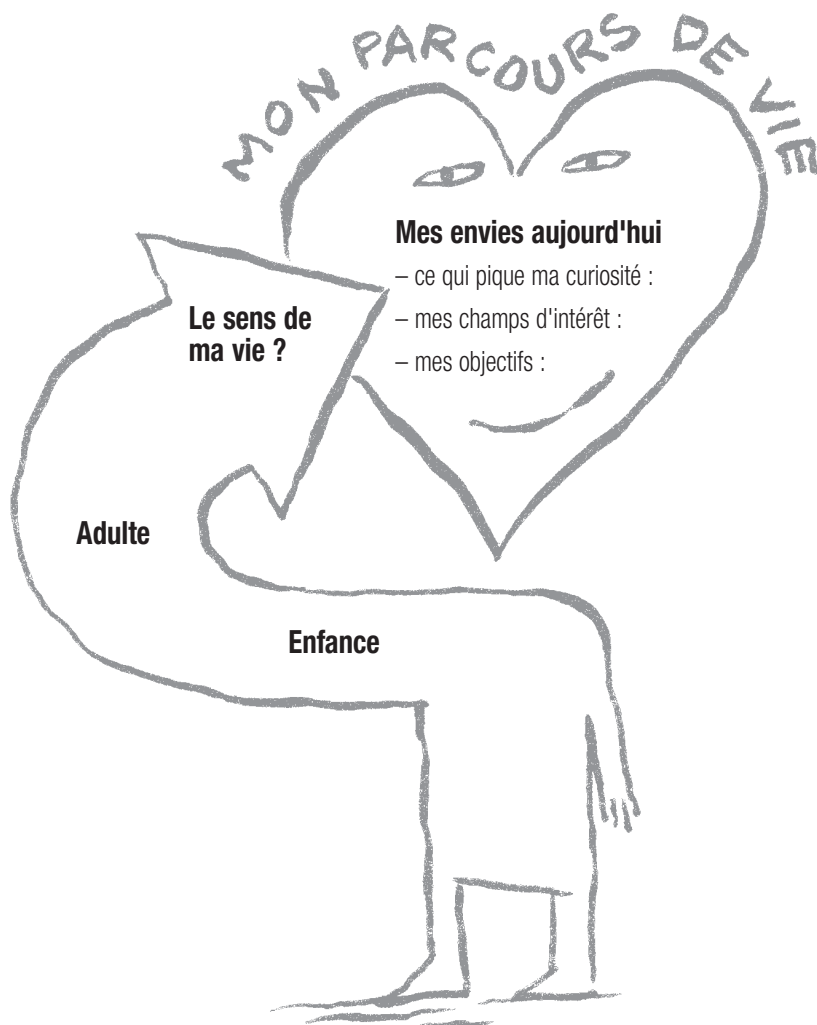
LA VARIÉTÉ DES ITINÉRAIRES DE VIE

Imaginez que vous avez l'occasion de vous rendre à Paris pour 15 jours. Tous ceux qui vont à Paris ne font pas le même voyage. Tous, par contre, en reviennent généralement satisfaits. Pourtant, ils n'ont pas tous vu les mêmes choses... Le voyage se fait à la manière de chacun, selon ce qui pique sa curiosité, ses champs d'intérêt, ses objectifs. Personne ne changerait son voyage pour celui de sa voisine, parce que chacun veut que son voyage lui ressemble. De même, il est important et précieux de reconnaître l'itinéraire de vie qui nous est propre. Ce qui est dramatique c'est de manquer sa propre vie parce qu'on la compare constamment à celle des autres¹⁴.

« Revoir le film de sa vie avec tous ses succès, petits et grands, pour arriver à les accepter et à les intégrer augmente le sentiment de satisfaction et de confiance en soi de même que la capacité de triompher. Plus encore, l'énergie qu'on tire de ce travail donne le goût d'entreprendre et le plaisir de triompher par ses actions et ses succès.¹⁵ »

— Jean-Claude Tremblay

Dans le parcours de vie suivant, inscrivez les moments importants qui ont jalonné votre vie : **joies, succès, apprentissages résultant de souffrances ou d'échecs vécus, travail, projets, voyages, enfants, famille, amis, etc.** Dans le cœur, symbolisant le passage à la retraite, inscrivez **votre état d'esprit actuel et vos envies pour l'avenir.**



www.acsm.qc.ca



¹⁴ Extraits de notes prises lors d'une conférence prononcée par Louise Noisoux, le 21 septembre 1990, lors d'un colloque intitulé « La mort, parlons-en ».

¹⁵ TREMBLAY, Jean-Claude. « Bien vieillir », *Coffre à outils*, Semaine nationale de la santé mentale 2009, p. 25.

