



Aider les consultants à faire face aux transitions : le cas particulier des non-événements

Helping clients deal with transition: A special look at non events

Nancy K. Schlossberg

Traducteur : Bernadette Dumora



Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/345>

DOI : 10.4000/osp.345

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 15 mars 2005

Pagination : 85-101

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Nancy K. Schlossberg, « Aider les consultants à faire face aux transitions : le cas particulier des non-événements », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 34/1 | 2005, mis en ligne le 28 septembre 2009, consulté le 12 octobre 2018. URL : <http://journals.openedition.org/osp/345> ; DOI : 10.4000/osp.345

Ce document a été généré automatiquement le 12 octobre 2018.

© Tous droits réservés

Aider les consultants à faire face aux transitions : le cas particulier des non-événements

Helping clients deal with transition: A special look at non events

Nancy K. Schlossberg

Traduction : Bernadette Dumora

NOTE DE L'ÉDITEUR

Cet article a été adapté et traduit en français par Bernadette Dumora.

Introduction

- 1 Les individus se demandent souvent pourquoi ils affrontent certaines transitions facilement et d'autres difficilement. Pour répondre à cette question, j'ai conduit plusieurs recherches avec des sujets soumis à des transitions telles que le déplacement géographique, la reprise des études à l'âge adulte, la perte d'emploi chez des hommes et des femmes, la mise en place difficile de l'équilibre entre le travail et la famille chez les employés, la retraite, aussi bien que des *non-événements* tels que ne pas être promu, ne pas avoir un enfant, ou ne pas avoir la carrière ou les relations dont on a rêvé.
- 2 Cet article est centré sur cette catégorie spécifique de transitions appelées *non-événements*. Alors que de nombreuses recherches portent sur les événements marquants tels que le mariage, la naissance d'un enfant, le changement de profession, le divorce, le licenciement, il est important que l'on examine attentivement cette catégorie délaissée de transitions, les non-événements. Ni ritualisés ni reconnus comme les événements, les non-événements peuvent pourtant être tout aussi douloureux. En d'autres mots : quand

rien ne se passe, tout change. Pour comprendre le non-événement, nous devons examiner la théorie des transitions en général. Un point important est qu'aucune transition n'est exactement semblable à une autre. Les transitions peuvent être classées ainsi :

- **les transitions anticipées** : ce sont les événements importants que nous considérons habituellement comme faisant partie de la vie adulte, tels que le mariage, devenir parent, entrer dans la vie professionnelle, prendre sa retraite ;
- **les transitions non anticipées** : ce sont les événements souvent perturbants qui arrivent de façon inattendue, tels qu'une opération chirurgicale grave, un accident de voiture sérieux ou une maladie, mais aussi une promotion surprise, ou la fermeture de l'entreprise ;
- **les transitions « non-événements »** : ce sont les événements escomptés qui n'ont pas lieu, tels que ne pas se marier, ne pas avoir la possibilité de prendre sa retraite, ne pas être promu.

Le modèle des transitions

- 3 Le modèle comprend trois principes essentiels :

Principe 1 : Les transitions modifient les rôles, les relations, les habitudes et les façons de penser

- 4 Chacun d'entre nous fait l'expérience de transitions, qu'il s'agisse d'événements ou de non-événements, anticipés ou inattendus. Ces transitions transforment nos vies – nos rôles, nos relations, nos habitudes, nos façons de penser. Des transitions telles que la naissance d'un premier enfant ou la pré-retraite ne semblent pas avoir grand chose en commun, mais toutes deux changent la vie d'une personne. Par exemple, devenir parent pour la première fois constitue un nouveau rôle, modifie les relations avec son épouse ou sa partenaire, transforme radicalement ses habitudes et modifie ses propres pensées sur soi et sur la vie. C'est la même chose lorsqu'on prend sa retraite : le rôle de l'individu en tant que travailleur change, comme ses relations avec ses anciens collègues, ses habitudes quotidiennes, et sa façon d'envisager les choses. Ce n'est pas la transition en soi qui est cruciale, mais l'importance du changement qu'elle induit dans les rôles, les relations, les habitudes et les façons de voir. Plus le changement est grand, plus son impact est important et plus l'intégration et le dépassement de la transition prennent du temps.

Principe 2 : Le processus de transition prend du temps

- 5 Le processus des transitions est long et les réactions des individus changent tout au long du processus, en mieux ou en pire. Dans un premier temps, les individus sont submergés par leur nouveau rôle tel qu'être un nouveau diplômé, un nouveau veuf, un nouveau chômeur, un nouveau retraité, etc. Progressivement, ils commencent à prendre des distances par rapport au passé et à envisager leur nouveau rôle, dans un moment de balancement entre les deux. J'ai interviewé par exemple un homme qui avait pris sa retraite du système scolaire public depuis six mois. Il dit que le premier mois a été vraiment très difficile tellement il était habitué à ses routines, à ses relations et à son identité professionnelle. Mais maintenant, six mois plus tard, il se trouve parfaitement à l'aise dans ses nouvelles occupations. Il est très impliqué dans un programme d'activités bénévoles auprès d'un tribunal et participe au mouvement des femmes citoyennes.

- 6 Le processus d'abandon d'un ensemble de rôles, de relations, d'habitudes et de façons de penser, et d'investissement d'un nouvel ensemble prend du temps. Pour certains, ce processus est facile et rapide, pour d'autres, il peut prendre des années. Et beaucoup d'individus se débattent dans la recherche de leur voie.

Principe 3 : Le système des 4S pour faire face aux Transitions

- 7 Même si nous reconnaissons que faire face aux transitions prend toujours du temps, nous voyons que les individus diffèrent dans leur façon d'affronter ce qui pourtant semble une même transition, et que souvent ils réussissent à en affronter une avec succès mais se sentent dépourvus lorsqu'ils ont affaire à la suivante. Comment alors traverser cette épreuve, comment la vivre et comment apprendre d'elle ?
- 8 Identifier les caractéristiques communes à toutes les transitions – événements et non-événements – aussi dissemblables qu'elles apparaissent, permet de lever certains mystères de ces changements. Ces caractéristiques sont les ressources ou les insuffisances avec lesquelles chacun affronte les transitions. Elles peuvent être classées en quatre catégories essentielles que j'ai appelées le Système des 4S : Situation, Self, Soutiens, Stratégies.
- **La Situation** : ceci désigne la situation de la personne au moment de la transition. Vit-elle d'autres stress ? Par exemple, si une personne prend sa retraite et si au même moment une personne significative pour elle tombe gravement malade, le coping face à la retraite devient difficile. Si une personne se voit offrir une importante promotion, alors qu'au même moment ses adolescents sont perturbés et qu'un de ses parents entre à l'hôpital, la Situation est extrêmement stressante.
 - **Le Self** : ceci renvoie à la force personnelle, intérieure d'une personne face à une transition. Est-ce une personne optimiste, résiliente, capable d'affronter l'incertitude ? Il est clair que ce que l'on peut mobiliser de soi-même influence la façon dont on fait face.
 - **Les Soutiens** : le soutien que l'on reçoit ou que l'on peut attendre lors d'une transition s'avère crucial pour le sentiment de bien-être. Par exemple, l'adaptation d'un nouveau retraité dans une nouvelle ville, sans relations et sans soutien social, peut être retardée. De même, celle d'une jeune mère, sans un système social de soutien, peut aussi être extrêmement difficile.
 - **Les Stratégies** : il n'y a pas de stratégie d'adaptation magique. Mais une personne qui utilise plusieurs stratégies avec souplesse sera plus capable qu'une autre de faire face. Par exemple, une personne qui affronte les transitions en en parlant seulement avec les autres, s'adapterait mieux si elle usait de stratégies de réflexion, de recherche d'information, de brainstorming, ou de participation à un groupe de soutien.

Le cas particulier des transitions non-événements

- 9 Les conseillers entendent des histoires qui ont trait à ce qui aurait dû ou pu avoir lieu et qui n'a pas eu lieu. Les conseillers ont l'énorme pouvoir d'aider les gens à dépasser leurs souffrances. Il y a plusieurs façons de travailler pour aider les gens : individuellement, en groupe, en atelier, ou lors de discussions autour d'un repas. Quelque soit le mode choisi pour aider les gens qui ont affaire à des rêves brisés dans leur vie, les conseillers doivent être conscients des caractéristiques spécifiques de ces regrets.

- 10 L'étude des non-événements – que sont-ils, comment changent-ils la vie et comment peut-on les transformer – est récente et nécessaire. À cette fin, une équipe de chercheurs de l'Université du Maryland, College Park, ont conduit deux études. La première étudie les non-événements en utilisant une échelle multidimensionnelle. Cette méthode permet de repérer les dimensions qui différencient un non-événement d'un autre. Ainsi, comme on peut parler des différences entre les voitures Ford, Mustang ou Cadillac, ces chercheurs pensent qu'il est important d'identifier les dimensions qui différencient les vocations contrariées entre elles, par exemple celles d'être mère ou de devenir médecin. Pour y parvenir, Schlossberg, Altman, Steinberg et Lissitz (1992) procèdent à une collecte de non-événements auprès d'étudiants, de cadres de l'industrie et des affaires, et d'étudiants reprenant des études. À partir de cette collecte de non-événements, ils repèrent huit non-événements prototypiques.
- 11 Armés des résultats de cette première recherche, ils commencent à chercher des approfondissements. Ils procèdent à des entretiens guidés avec une population de 45 hommes et femmes de 55 ans et plus qui sont retraités bénévoles à l'Office d'apprentissage expérimental de l'Université du Maryland. D'autres interviews d'adultes âgés de 20 à 55 ans permettent d'élargir la perspective. Ces interviews font entendre de première main ce que sont les non-événements, comment ils changent la vie, et ce qu'on fait pour les affronter. En combinant les données qualitatives et quantitatives, les chercheurs ont pu comprendre ce que peut être le drame du non-accompli, du non-diplômé, ce que sont les souffrances que peuvent contenir nos vies. Cette recherche aboutit à un livre écrit pour le grand public par Schlossberg et Robinson, *Going to plan B* (1996). Mais ce n'est pas suffisant. Les conseillers ont besoin d'aider les consultants face aux non-événements. Aussi, cet article se donne pour tâche de proposer des suggestions spécifiques et des stratégies aux conseillers.
- 12 Les extraits suivants peuvent éclairer le rôle des conseillers face aux adultes et les aider à écouter avec une sensibilité nouvelle à *ce qui n'est pas arrivé* dans la vie de leurs consultants :
- J'ai renoncé à ma carrière pour rester à la maison et élever mes enfants mais ils ne sont pas devenus ce que j'espérais. J'avais une image d'eux avec leur sweater sur les épaules et allant dans les universités de la côte Est. Au lieu de cela, l'un a dû faire une école spéciale, et maintenant il travaille dans une épicerie. Un autre a quitté l'école et n'est pas revenu. Le troisième est gardien. Il n'y a rien de mal à cela ou à ce qu'ils font. Seulement j'ai juste passé ma vie à espérer quelque chose de différent. Je suis jalouse quand je lis des choses sur des familles dont les enfants réussissent et font quelque chose d'eux-mêmes. Pourquoi je tourne en rond en me sentant si dépressive ?
 - J'ai toujours espéré avoir un enfant. J'aime les enfants, et je sens que j'ai beaucoup à donner. Ma femme et moi avons appris que nous ne pourrions jamais avoir d'enfant et ma femme refuse d'en adopter un. Est-ce que je vais passer ma vie en colère contre ma femme et frustré de ne pas avoir d'enfant ? Je cherche vraiment ce que je dois faire maintenant.
 - Mon père n'a jamais pu réaliser son rêve de devenir médecin. Au lieu de cela, il vend du matériel pharmaceutique et il est chroniquement malheureux. Le problème est que son rêve perdu a affecté toute la famille – ma mère, ma sœur, moi-même. Vous n'imaginerez pas que les rêves brisés des autres puissent affecter autant de vies. Avec lui, on marche sur des œufs. Est-ce que c'est vraiment la bonne façon pour notre famille de bien fonctionner ?
- Les gens demandent toujours « est-ce que je suis le seul à idéaliser ce qui aurait pu être ? ». Non. En fait, ces histoires, en un sens, sont celles de tout le monde. Chacune de

ces personnes a fait l'expérience de ce qui aurait pu être, des attentes les plus ardentes qui ne se sont pas réalisées, des rêves qui d'une façon ou d'une autre se sont perdus en route. Il est vrai que certains non-événements peuvent sembler plus significatifs que d'autres peut-être, mais qui peut le dire ? Est-ce qu'une reine de beauté non élue ressent plus de peine qu'un homme qui n'a pas eu d'enfant ? Et comment ces adultes pourraient affronter leur souffrance et donner une nouvelle forme à leur avenir ?

En quoi consistent les rêves non accomplis ?

- 13 Les chercheurs ont mis en évidence que les non-événements de leurs répondants relevaient des domaines suivants : des relations qui ne se sont pas concrétisées, des problèmes familiaux tels que ne pas devenir grands-parents, des problèmes de carrière tels que ne pas obtenir d'emploi, ne pas être promu, ou rater une opportunité scolaire, ou des questions relatives au soi comme ne pas avoir perdu les quelques kilos que l'on a en trop. Autrement dit, les rêves de ces sujets et des gens en général portent sur l'amour, sur la famille, sur le succès, sur les biens et sur l'image de soi.
- 14 On reconnaît que la vie n'est pas compartimentée : ce qui est d'abord rêve de carrière peut avoir un impact sur le self et la famille. Le consultant qui parle de la déception professionnelle de son père – ne pas devenir médecin – a influencé sa famille. Sa dépression a affecté sa femme. Sa déception elle-même est projetée sur ses enfants adultes. Il attend d'eux qu'ils réussissent, qu'ils réussissent toujours, qu'ils réussissent encore plus.

Qu'est-ce qui provoque des non-événements ?

- 15 Les causes peuvent être externes comme l'obtention par un collègue d'une promotion alors que vous êtes au même niveau professionnel. D'autres peuvent être internes comme les souvenirs d'un espoir qui ne s'est pas réalisé. Qu'elles soient internes ou externes, la question sous-jacente renvoie au sentiment de « trop tard ». Les non-événements se révèlent lorsque les gens sentent que les événements attendus auraient déjà dû arriver et qu'il est malheureusement trop tard. Bien que l'on connaisse la variabilité du timing des transitions dans la vie adulte, les gens sont toujours attachés à l'image d'attentes appropriées à l'âge.

Maria pleure la nuit précédant l'anniversaire de ses 27 ans : « Je m'en fiche pas mal de ma carrière. Je veux un enfant et une famille. Ce n'est pas encore arrivé et je commence à croire que ça n'arrivera pas. Je ne veux pas fêter mon anniversaire ». Pour plusieurs raisons, Maria a décidé que le moment est passé. Elle est hispanique, d'une famille traditionnelle et son sens du temps provoque un sentiment de grave perte.
- 16 Inversement, une autre femme de l'âge de Maria pourrait être ravie que les responsabilités familiales n'interfèrent pas avec le désir de faire carrière. Ce qui signifie que ce qui est non-événement et hors temps pour une personne pourrait être considéré comme une circonstance favorable par une autre personne.

Quelles sont les diverses catégories de non-événements ?

- 17 En général, on distingue quatre types de non-événements : personnels, par répercussion, résultants et différés.
1. **Les non-événements personnels** se réfèrent à des attentes individuelles et peuvent inclure ne pas avoir d'enfant, ne pas être promu, ne pas se marier. Par exemple, une personne qui a eu le même emploi pendant vingt ans représente l'exemple d'une personne à qui il n'est rien arrivé d'extérieur, mais chez qui tout change intérieurement, parce que ses sentiments de compétences et d'identité se transforment progressivement. La non-occurrence du changement d'emploi altère les sentiments de compétence et d'identité.
 2. **Les non-événements par ricochet** renvoient aux espoirs déçus de ceux qui nous sont proches, et qui peuvent altérer, en se répercutant, nos propres rôles, nos relations, et nos sentiments. Les parents de deux jeunes adultes qui ont été interviewés décrivaient leurs enfants à leurs amis comme parfaits. Pourtant ils étaient désolés parce qu'aucun des deux n'était marié. Les parents avaient la soixantaine et ils n'étaient ni grands-parents ni beaux-parents comme ils s'attendaient à le devenir. Ce qui n'arrive pas à des enfants adultes fait que certains événements attendus par leurs propres parents n'arrivent pas non plus. Comme nous voyons une telle déception se produire très souvent, nous comprenons qu'un non-événement pour une personne peut avoir des répercussions significatives sur la vie d'une autre personne.
 3. **Les non-événements résultants** commencent comme des événements et deviennent des non-événements. Prenons l'exemple d'une mère qui donne naissance à un enfant avec de multiples handicaps. De cet événement traumatisant peut résulter le non-événement de ne plus jamais être capable d'avoir un autre enfant. Ou considérons l'échec à l'entrée de l'université de médecine : le non-événement sera l'impossibilité de devenir médecin. Les événements proprement dits ont un début et une fin. Les non-événements (ne pas devenir médecin par exemple) peuvent durer toute la vie.
 4. **Les événements différés** tiennent du paradoxe. Dans les entretiens, les chercheurs ont trouvé que des adultes ressentaient vivement la perte de leurs rêves et la crainte de ne jamais réaliser leurs vœux les plus chers. Jusque-là, ils pouvaient se convaincre que ces absences n'étaient que des événements simplement différés. À mi-vie, ils commencent à prendre conscience qu'ils vivent des non-événements, et non des événements différés. Ils commencent à renoncer et à perdre l'espoir de transformer leur rêve en réalité. La question de savoir à quel moment un rêve non réalisé devient un non-événement et n'est plus un rêve différé n'est pas clairement tranchée.

Les non-événements sont-ils tous semblables ?

- 18 Schlossberg, Altman, Steinberg et Lissitz ont mis en évidence que les non-événements diffèrent selon trois critères : ils peuvent être optimistes ou pessimistes, soudains ou progressifs, sous le contrôle ou non de la personne.
- Le critère le plus crucial est le degré d'espoir attaché à ces non-événements.
- Exemples :
- Un homme, exilé politique, abandonne tout espoir de revenir dans son pays en raison de son statut politique. Malgré sa tristesse, il refuse toute aide. Pour lui, la situation est sans remède et il s'enferme dans son désespoir personnel. Ne pas avoir d'enfant, ne pas avoir de petits-enfants et l'échec à l'examen d'entrée dans une école de formation, peuvent être considérées comme des situations sans espoir. L'absence de mariage, de façon surprenante, n'est pas considérée comme une situation sans espoir. Nos sujets pensent que tant qu'il y a de la vie, il y a une

chance de rencontrer l'âme-sœur de leurs rêves. Les non-événements sans espoir ont une influence sur les personnes de l'environnement.

- Certaines déceptions semblent nous heurter très soudainement.

Exemple :

Ralph retourne à l'Université à 50 ans, changement optimiste survenu après un non-événement résultant soudain. Il écrit dans son questionnaire relatif au non-événement : « J'ai été formé pendant toute mon enfance dans l'idée de prendre en charge un jour l'entreprise familiale. Ceci a tourné court lorsque mon père a vendu brutalement son affaire. Après quelques mois d'exaspération et d'angoisse, je suis revenu à l'Université pour étudier la gérontologie ». Ralph a dû affronter plusieurs événements : la vente de l'affaire paternelle et la réinscription à l'université qui en résulte. Mais ce qui a été occulté est le rêve perdu. Ralph écrit : « Le non-événement pour moi est que j'ai été formé pour une certaine carrière. Pendant toute ma vie d'adulte, la compagnie et ses exigences ont été les priorités. C'est ce qui a déterminé le type de relations avec mes amis, avec les fournisseurs, avec les employés, avec ma femme et avec ma famille. La vente précipitée de l'affaire par mon père – un événement définitif – fait que je n'ai pas eu le rôle pour lequel j'avais été préparé ». Lors d'un entretien de suivi un an après, Ralph a ces paroles : « Quand on est dans le besoin, on découvre vite qui sont ses vrais amis. À la maison, les choses n'étaient pas claires pour les enfants. Je suis passé brutalement de l'état de chef de famille pourvoyeur à une période d'incertitude, puis faute de mieux, je redeviens étudiant. C'est très dur de ne plus avoir, tout d'un coup, de bureau, de repères. Ceci change aussi la façon dont je me vois moi-même. Pendant des années, j'ai été le client, pas le vendeur, je n'avais pas idée de la difficulté qu'il y a à se vendre soi-même. Mais surtout j'espérais réussir ma carrière dans les affaires à la cinquantaine. Au lieu de cela, je m'engage dans une nouvelle carrière. Je suis heureux que vous fassiez cette étude : le non-accomplissement d'un événement si longtemps espéré peut provoquer plus de changements dans le style de vie, dans les attitudes, dans les rapports sociaux que l'occurrence d'un événement ».

- Quelques non-événements sont hors de votre contrôle, tels que la stérilité ou ne pas avoir de petits-enfants. Mais même les non-événements personnels ou touchant à notre carrière peuvent rester hors de notre pouvoir, quels que soient nos efforts pour les éviter.

Exemple :

Une femme nous dit : « En 1977, quand je suis entrée à la Faculté jésuite de théologie de Berkeley, Californie, je pensais que je pourrais être la première femme ordonnée prêtre. Mais la papauté devint plus conservatrice ; les évêques américains s'affaiblirent et une répression de la pensée progressiste émergea dans l'Église. Ceci était hors de mon contrôle, mais inhérent à la structure et au système de l'Église. C'est étrange : je semble la même pour tous mes amis ; je fais ce que j'ai toujours fait, et pourtant je me sens moi-même très différente. Je suis le parfait exemple de quelqu'un à qui il n'est rien arrivé mais chez qui, intérieurement, tout a changé ». Lorsqu'on lui demande en quoi sa vocation contrariée a changé sa vie, elle emploie des mots tels que trahison, colère, impossibilité pour décrire ses premiers sentiments. Plus tard, elle mobilise sa colère et fonde un organisme pour venir en aide aux femmes opprimées. Elle s'inscrit également dans une formation pour devenir thérapeute.

Exercice 1 : Écoutez avec une « troisième oreille »

1. Repérer la souffrance.

Exemple : John parle de son apparence physique liée à sa sclérose en plaques.

2. Le conseiller repère ce qui dans ses projets de vie ne s'est pas réalisé.

John a commencé des études de droit mais il n'a pas eu la résistance physique pour continuer. Il prend conscience à la fois des événements – la sclérose en plaques – et des non-événements – la vie qu'il ne peut pas vivre.

3. Identifier l'impact sur les autres.

John revient vivre chez ses parents. Il parle de ses sentiments de dépendance, de colère, d'absence de reconnaissance. Le conseiller est conscient de l'effet sur John du fait que sa vie a un impact sur ses parents.

4. Examiner la situation pour l'avenir : y a-t-il un espoir ?

Qu'est-ce qui est sous le contrôle de John ? Sa santé s'est altérée progressivement mais elle est maintenant vraiment détériorée. Au début, il espérait que cette situation n'entraverait pas ses projets de carrière. Mais, en raison de la gravité de son état, il est obligé d'abandonner ses études et de revenir à la maison. Il se sent incapable de contrôler beaucoup de choses dans sa vie, mais responsable de son attitude face à ce qui lui arrive.

Développer des stratégies pour affronter les non-événements

- 19 Comme il n'y a pas de stratégie de coping miracle, il n'y a pas non plus de stratégie de counseling miracle. Il est impossible de présenter une stratégie type pour travailler avec les consultants. Il est important cependant de considérer la recherche comme une base pour aider les conseillers à écouter et à agir avec une nouvelle sensibilité. La théorie et la pratique doivent continuellement s'enrichir mutuellement.
- 20 En analysant la façon dont les gens affrontent les non-événements, Heiser et Schlossberg dans une recherche, Robinson et Schlossberg dans l'élaboration ultérieure de ce travail (o.c.), ont identifié quatre types de coping : la prise de conscience, le deuil, la recentration, la réorganisation.
- 21 Le coping face aux non-événements exige des stratégies spécifiques, puisque beaucoup de non-événements sont cachés, beaucoup sont perdus, et il n'y a généralement pas de répétition. Bien que beaucoup d'individus passent par des processus de découverte, de souffrance, de recentration et de réorganisation, il va sans dire que l'histoire de chaque personne est unique. Chaque personne passe par ce processus, mais pas nécessairement dans le même ordre, et pas nécessairement par toutes les étapes. C'est un processus qui prend du temps. Les gens demandent en général « combien de temps ? ». Ce serait gratifiant de pouvoir donner une réponse définitive, mais la durée du processus dépend de chaque personne, de la spécificité du non-événement, et des soutiens dont elle dispose.

La prise de conscience

- 22 En général, la première étape consiste à découvrir qu'il y a un non-événement et à lui donner un nom. Ceci a le double effet de diluer la force du non-événement et d'aider à prendre le contrôle de la situation. Les stratégies qui éclairent le non-événement sont le fait de le reconnaître comme tel, de lui donner une signification, de le désigner, de raconter une histoire et d'utiliser des métaphores pour le décrire.

Quand j'intervie Betty pour la première fois, elle dit qu'elle pensait que l'étude était intéressante mais qu'elle n'était pas concernée, elle vivait beaucoup trop d'événements, mais pas de non-événements. Elle venait juste de commencer un travail dans les affaires, elle avait deux jeunes enfants et un mari. Betty rappela le lendemain en demandant un autre rendez-vous. Elle avait pris conscience de ceci : non, elle n'avait pas vécu de non-événement pendant la nuit... mais elle avait pris conscience qu'un rêve perdu de son père, son non-événement, avait de façon significative influencé sa propre vie. Elle avait senti que son père espérait qu'elle serait une excellente épouse et mère, tout en accomplissant de grandes choses dans sa carrière. Vivre avec un père dépressif et une mère déçue n'avait pas été facile. Leurs non-événements s'étaient répercutés malheureusement sur elle. Elle dit que d'entendre ce terme, non-événement, l'avait beaucoup aidée à prendre conscience de ce qui s'était passé dans la famille. La clarté de ce concept lui permettait d'articuler ce qu'était le problème de ses parents et l'influence qu'il avait sur elle.

Louis, qui vivait un non-événement de carrière – il n'avait pas eu de promotion depuis sept ans – ne savait pas comment supporter ce coup. Tantôt il éprouvait de la colère, de l'humiliation, tantôt de la culpabilité de ne pas avoir mieux réussi dans son travail. Ses réactions étaient confuses et perturbantes. Heureusement, il parla avec le directeur des ressources humaines de son entreprise qui l'aida à faire le point de la situation réelle. Il prit conscience qu'il était dans une impasse. Il commença à parler du non-événement de sa carrière et de ses réactions émotionnelles. Il devint capable d'arrêter de se blâmer et concentra son énergie sur un projet de carrière. Il élaborait aussi une histoire destinée à ses amis. Son nouveau slogan devint : « il est temps de changer ».

- 23 La plus grande différence entre les événements et les non-événements tient à ce que ceux-ci ne sont pas perçus. Il est donc particulièrement important pour les consultants de repérer ce qui n'arrive pas : le rêve perdu vient-il de quelqu'un d'autre par ricochet, est-il ce qui résulte d'un événement, ou est-il celui de l'individu lui-même ? Est-ce un événement différé ou un non-événement ? Encouragez les consultants à raconter le non-événement, l'histoire démystifiera l'expérience. La question « comment reconnaître les non-événements des autres » est très importante. Les gens n'ont pas l'habitude de dire à la cantonade : « Laissez-moi vous raconter mon non-événement de carrière, ou l'offre d'emploi qui n'est jamais venue ». À moins que vous ne fassiez savoir aux autres que vous vivez un non-événement douloureux, ils ne sauront pas comment vous aider, ou même si vous avez besoin d'aide. Aussi élaborer le récit, rendre sa peine explicite, peut aussi mobiliser les autres pour qu'ils vous aident.

Exercice 2 : Raconter son histoire

1. Demander au consultant de raconter son histoire comme s'il ne pouvait s'en prendre qu'à lui-même.

Je ne suis pas bon, voilà pourquoi je n'ai pas été promu.

2. Demander au consultant de raconter à nouveau son histoire en recherchant des causes différentes.

Les temps sont durs dans ma région, c'était inévitable.

3. Demander au consultant de raconter maintenant son histoire telle qu'elle pourrait être racontée devant ses amis.

Les choses sont dans une impasse au travail, aussi je suis en train de repenser ma carrière. Avez-vous des idées ?

Le deuil

- 24 Beaucoup de sujets rapportent le besoin qu'ils ont de faire le deuil de leur rêve. Il est facile de reconnaître la souffrance qui accompagne la mort d'une personne proche. Mais beaucoup de gens ne reconnaissent pas la peine qui résulte de ne jamais avoir trouvé de compagnon ou d'ami. Pour surmonter cette peine, les gens cherchent des soutiens, écrivent dans des revues, parlent de leur foi, et bien sûr font appel à l'humour.
- 25 On s'attend à ce que les gens souffrent lors d'événements tels que la mort ou se réjouissent d'événements comme une promotion. Mais comment aider ceux qui souffrent de ce qui n'est pas arrivé – un bébé jamais conçu, un livre jamais publié, une relation jamais réalisée ? Souffrir pour des non-événements est difficile parce que la raison de la souffrance n'est pas reconnue par les autres. Une fois le non-événement ou la perte reconnu et nommé, on peut commencer à travailler.
- 26 C'est là que le conseiller peut jouer un rôle crucial. Le conseiller est quelqu'un auprès de qui une personne peut se plaindre au sujet de non-événements. Le conseiller peut organiser des groupes de soutien avec des personnes dans la même situation afin de partager les problèmes ; le conseiller peut encourager le consultant à tenir un journal et à décrire au jour le jour ses réactions au non-événement.
- 27 Doka (1989) décrit une douleur qui n'a pas droit de cité, un type particulier de souffrance qui n'est pas reconnue par la société. Ceci est particulièrement pertinent pour les non-événements puisqu'ils ne sont pas publics : la souffrance, dans ce cas, n'a pas droit de cité. Pas d'accompagnement, pas de consolation. La tristesse en est plus intense : c'est l'absence d'un être aimé ou la perte d'un rêve et l'absence de la reconnaissance par les autres. Nommer la souffrance et la partager avec d'autres qui sont dans la même situation peut aider grandement.
- 28 Les conseillers peuvent organiser des groupes de soutien pour non-événements. Par exemple, un groupe de soutien pour partager la perte d'un rêve peut constituer une opportunité pour chaque personne de formuler la perte d'un rêve particulier et un soulagement pour les autres face à leur propre souffrance. Il est plus facile de partager avec des personnes qui vivent une souffrance similaire, même si chaque rêve perdu est différent, que de refouler des émotions et d'essayer d'avancer à tout prix. Nous avons besoin d'une souffrance légitime, une « bonne souffrance », pour pouvoir avancer.

Exercice 3 : Partager la perte d'un rêve avec un groupe

1. Chaque personne fait le récit de son rêve perdu.

Je n'ai jamais eu l'enfant que je souhaitais, mon enfant me déçoit, etc.

2. Les membres du groupe identifient les façons d'aider celui qui souffre.

3. Les membres du groupe suggèrent des pistes pour susciter de l'aide de la part des amis et de la famille hors du groupe.

La recentration

- 29 L'étape suivante du processus peut être difficile car elle demande d'abandonner ses anciens désirs et de formuler le non-événement. Les gens ont souvent des difficultés à modifier la perception qu'ils ont d'eux-mêmes et du monde et à adopter une nouvelle façon de voir. Mais se décentrer est nécessaire pour formuler de nouveaux projets en recadrant le soi futur et en identifiant clairement un nouveau rêve, une vision nouvelle, ou un nouveau self.
- 30 La meilleure façon d'aider à cette transformation est d'utiliser des rituels. L'anthropologue Myerhoff (1984) a théorisé le rôle des rituels, des cérémonies ou des rites de passage comme des moyens d'aider le peuple à rompre avec son passé et à vivre une nouvelle situation. Les rituels aident les gens à mettre du sens au-delà des contradictions et des paradoxes de beaucoup de transitions – le paradoxe étant qu'il n'y a pas une seule vérité, mais plusieurs, que les individus sont une part du passé mais aussi du futur. Myerhoff décrit trois stades dans tout rituel : premier stade, l'individu est isolé au cours d'une cérémonie ; second stade : le rituel comprend une phase quelque peu déroutante au cours de laquelle l'individu se trouve entre le passé et le présent, et troisième phase, le rituel aide l'individu à entrer dans sa nouvelle identité.
- 31 Malheureusement, les non-événements sont trop souvent privés de rituels. Or, ils nécessitent des rituels, autant sinon plus que les événements. Mais développer des rituels n'est pas chose facile. Pourtant, grâce à un article dans la revue *Ms*, nous commençons à voir les possibilités infinies de développer des rituels pour non-événements. L'annonce suivante nous en dit long :

<i>Alice et Carl Hesse</i>
<i>ont le plaisir de vous annoncer que leur fille</i>
<i>Susan A. Hesse</i>
<i>s'installe dans une joyeuse vie de vieille fille</i>
<i>après avoir cessé d'attendre Mr Right</i>
<i>et commence à donner</i>
<i>des dîners et des soirées.</i>
<i>Pour aider à célébrer cette magnifique occasion</i>
<i>la liste des cadeaux souhaités</i>
<i>a été déposée au grand magasin Macy's</i>

- 32 Les conseillers peuvent aider les consultants à développer des rituels de non-événements en utilisant le modèle de guidance suivant.

Exercice 4 : Créer un rituel de non-événement**1. Nommer le non-événement.**

Exemple : une adolescente de 17 ans annonce à ses parents qu'elle n'entrera pas à l'université, qu'elle quitte la maison, qu'elle s'installe dans un appartement avec une co-locataire et qu'elle va travailler comme serveuse. Le non-événement pour les parents est leur contrariété face aux projets de leur fille. Leurs espoirs, fondés sur leur propre expérience, étaient que leur fille ferait comme les enfants de leurs amis et que, après le lycée, elle irait à l'université, comme attendu.

2. Identifier les émotions liées au non-événement.

Exemple : ils étaient déconcertés, contrariés et même en colère.

3. Élaborer un rituel qui aide à rejeter dans le passé ce qui aurait pu être et à se tourner vers le futur, en gardant à l'esprit que le rituel doit être une activité partagée, avec une occasion de reconnaître et de nommer le passé et de construire un récit pour l'avenir.

Exemple : Pour atténuer leur peine, les parents invitent une autre famille (le parrain et la marraine de leur fille), pour un dîner spécial (donc une activité partagée). Ils font un discours à leur fille, en lui donnant l'argent pour faire installer le téléphone, mais en lui disant qu'elle devra payer ses notes. Ils reconnaissent son besoin de suivre son inspiration, déclarant qu'ils assumeraient tout type d'études futures ou de formation lorsqu'elle serait prête. Notez : leur fille entra finalement à l'université, mais l'usage du rituel permet à la famille d'éviter les violents conflits, habituels dans ce genre de décision. Le rituel aide aussi la famille à qualifier positivement et non négativement cette transition.

La réorganisation

- 33 Changer la centration est nécessaire pour façonner de nouveaux projets en recadrant le soi futur et en identifiant clairement un nouveau rêve, une vision nouvelle, ou un nouveau self. Ceci inclut l'identification des ressources, le renforcement de son contrôle, et la transformation du rêve en imaginant un autre self plus réalisable.

Exemple :

Margy approchait de ses 30 ans. Elle refusait tout projet des parents pour fêter son anniversaire. En fait, elle redoutait son anniversaire. Elle pensait que sa vie ne la menait nulle part. Elle avait toujours espéré se marier, avoir des enfants, vivre dans une ferme et se consacrer à son art. Au lieu de cela, elle vivait dans un appartement en banlieue et n'avait pas de perspectives de mariage. Elle avait certes un travail qu'elle aimait, mais la célébration de cet anniversaire tombait mal. Elle était plutôt désolée par ses rêves non accomplis. Au lieu de fêter son anniversaire, elle alla à la plage avec un ami. Quand elle revint, elle annonça à ses parents qu'elle avait pris conscience d'avoir un rêve. Elle se dit prête à réaliser une partie de son rêve et à contrôler la part qu'elle pourrait. Elle mit son appartement en vente, cela lui prit neuf mois pour le vendre. Elle chercha et finalement trouva une petite ferme avec une maison historique. La maison était en très mauvais état, mais Margy se dit qu'elle pourrait passer les dix prochaines années à la réparer. Et, de fait, elle continue à enseigner, tout en élevant des chevreaux angora, des poussins en liberté, et en faisant de la culture. Elle n'a encore ni mari ni enfants et le regrette parfois profondément. Bien qu'elle n'ait pas renoncé à cet espoir, elle vit une vie qui réalise une part de ce qu'elle désirait.

- 34 Les conseillers peuvent aider les consultants à analyser les rêves non accomplis et à prendre activement des décisions sur ce qui est à faire. Ils peuvent les aider à voir si le non-événement est sous le contrôle du consultant, à décider s'il vaut mieux abandonner

un espoir et avancer, ou s'il vaut mieux s'accrocher à son projet et continuer à essayer de le réaliser. L'espoir et le contrôle sont des dimensions critiques qui différencient un non-événement d'un autre. Par exemple, l'immigrant qui renonce à l'espoir de revenir un jour dans son pays d'origine et de revoir sa famille est un cas différent de la femme qui souhaite un enfant, qui n'est pas mariée, et n'a pas renoncé à son désir. Si l'auteur du best seller, *Ladies of the Club* avait renoncé, il n'aurait pas été publié... Elle continua à travailler et à espérer. Le livre a été publié quand elle était en maison de retraite. La question cruciale est de savoir quand il faut s'accrocher à son projet en utilisant de nouvelles stratégies ou quand il faut modifier complètement ce projet.

- 35 L'exercice suivant peut aider le consultant à comprendre comment avancer malgré sa tristesse.

Exercice 5 : Restructurer votre rêve

1. Votre rêve perdu.

Exemple : Daniel désire écrire des comédies musicales. Il s'engage dans une école de musique. Mais sa femme se trouve alors enceinte. Il quitte l'école de musique et suit les pas de son père, entre à la faculté de droit et devient inspecteur du travail.

2. Y a-t-il un espoir ?

Exemple : Daniel a abandonné son projet. Il regrette maintenant d'avoir abandonné sa carrière musicale et il se dit qu'il aurait pu persévérer plus longtemps.

3. Si oui, que pouvez-vous faire pour que le rêve devienne réalité ?

Exemple : Daniel joue du piano et écrit des comédies musicales pour son église. Sa vie hors-travail est consacrée à la musique.

4. Sinon, le choix vous appartient. Désirez-vous modifier votre projet ou rejeter ce rêve et développer un nouveau rêve ?

Exemple : Daniel abandonne son rêve dans le cadre professionnel mais le conserve pour ses activités de loisirs.

Leçons pour la maîtrise de sa vie

- 36 On peut apprendre à travers des exercices individuels ou de groupe, avec des conseillers formés professionnellement, avec des groupes de soutien, ou seulement par les expériences de la vie quotidienne. Quelle que soit la forme, la leçon est la même. C'est une leçon qui peut aider à affronter les hauts et les bas d'une vie.

Leçon 1. Avoir toujours un « plan B »

- 37 Comme la vie ne suit pas un programme linéaire, il est important d'avoir un plan de réserve.

Dans un récent programme de Sixty Minutes, Mike Wallace interviewait Oprah Winfrey. Pendant l'interview, il fit passer une vidéo de leur tout premier entretien, alors que Oprah commençait tout juste son show. Wallace lui demandait ce qu'elle ferait si son show n'avait pas de succès. Elle répondit qu'elle ne savait pas, mais

qu'elle avait plusieurs cordes à son arc, et qu'elle pourrait se lancer dans autre chose. Bien différente est la réponse d'une des femmes dans le film *Waiting to Exhale* qui répond, lorsqu'on lui demande ce qu'elle va faire maintenant que son mari l'a quittée pour une autre : « Je ne sais pas, je n'ai jamais eu de plan B »...

- 38 Chacun d'entre nous aura dans sa vie des projets qui seront interrompus ou qui échoueront. Chacun d'entre nous aura des surprises, des bonnes et des mauvaises. On ne peut pas compter sur une vie qui suive un programme ordonné, arrangé, en droite ligne.

Leçon 2. Mettre en question le postulat « adopter une conduite qui convient à son âge »

- 39 Beaucoup de personnes pensent qu'il est catastrophique de devenir vieux – moins de plaisir, moins de sexe, moins de force – sans prendre en compte le fait que chaque âge offre de nouvelles possibilités. En général, on pense que chaque dizaine d'années est moins bien que la précédente. Et pourtant on peut penser que des gens de 70 ou 80 ans peuvent tomber amoureux, se faire de nouvelles relations, avoir de nouvelles occupations bénévoles ou d'affaires. Bien sûr, il y a des pertes, mais pensons aux gains. Les recherches très récentes sur l'émergence de la sagesse contrebalancent celles qui portent sur les aspects négatifs du vieillissement.
- 40 La Fondation MacArthur a sponsorisé une série d'études sur la mi-vie. Leur conclusion est que la mi-vie est une période salutaire avec des possibilités infinies. La crise de la mi-vie est une invention des médias.

Leçon 3. Explorer des alternatives même si vous pensez qu'il n'y en a pas

Jim, agent de change, vivait une double vie : une vie dans sa tête, vie en plein air et à la dure, et la vie qu'il vivait en complet veston et dans des bureaux luxueux. Il ne voyait pas de moyen de concilier ces deux modes de vie. Finalement, il sortit de cette impasse. Il réussit à convaincre sa compagnie de le laisser ouvrir un bureau à Bozeman, Montana. Il allait au travail en bottes, il vivait au grand air et gardait le contact avec les consultants par e.mail, par fax ou par téléphone. Il aurait pu passer sa vie entière sans réaliser son rêve. Au lieu de cela, il créa cette possibilité.

- 41 Bien sûr, cela est plus facile pour certains que pour d'autres. La personne qui travaille pour Mac Donalds n'a pas les mêmes possibilités que notre agent de change. Et le but n'est pas de rêver l'impossible. Mais nous pensons qu'il y a des façons de penser autrement sa vie. Quelquefois, il y a apparemment des barrières que l'on ne peut franchir. Qui aurait jamais pensé que Christopher Reeves pourrait encore produire et jouer dans des films ? Et le film, *My Left Foot*, décrit une personne aux handicaps multiples, qui vient d'une famille défavorisée, et qui se donne de nouvelles chances pour elle-même.

Leçon 4. Il n'est jamais trop tard pour donner du sens à sa vie

Le livre de Larry MacMurtry, *Duane's Depressed*, décrit un changement brutal dans la vie d'un homme. En réaction à la mort d'un voisin, Duane pense que « la liste des choses qu'il n'a jamais faites est bien plus longue que la liste des choses qui peuvent être considérées comme accomplies... qu'est-ce qui s'est passé dans sa vie ? La douleur du regret que Duane ressent alors qu'il est sur le bord de la rivière est plus profonde et plus aiguë qu'aucune autre chose qu'il a ressentie dans sa vie ». Le livre

raconte la lutte de Duane pour donner du sens à sa vie. Et c'est quelque chose qui peut aider les consultants à donner du sens à leur vie. Citons Gayle King, assistant pasteur à l'église Saint Boniface à Sarasota, en Floride : « Vous pouvez tout avoir, mais peut-être pas tout en même temps ». Et rappelons-nous la phrase latine *Carpe Diem*. Profitons du jour.

Exercice 6 : Leçons pratiques pour la maîtrise de sa vie

1. Amener le consultant à identifier son vœu le plus cher. Puis demander au consultant d'imaginer un plan B si le but n'est pas atteint.

Exemple : J'ai toujours voulu avoir beaucoup d'enfants. Je ne suis pas mariée, j'ai 40 ans. Je pourrais adopter ou parrainer un enfant.

2. Mettre en question l'impossibilité de faire quelque chose.

Exemple : Je ne peux pas commencer un programme de Doctorat. J'ai 53 ans. Penser à ceux qui ont commencé ce genre de programmes. Aina s'est inscrite à 55 ans. Maintenant, à 65 ans, elle a terminé et a entamé une nouvelle carrière de thérapeute diplômée.

3. Avec les consultants qui disent qu'ils ne peuvent pas le faire, proposer un brainstorming.

Exemple : Marcy, manucure, commence à mentir et à dire qu'elle est décoratrice d'intérieur. Quand elle est confrontée par sa conseillère à ses contradictions, et mise au défi de commencer une formation de décoratrice d'intérieur, Marcy explique toutes les raisons qui font que cela est impossible. Plus tard, elle trouve un programme d'été et elle commence sa formation.

Conclusion

- 42 La théorie des transitions sert de guide aux praticiens, aux chercheurs et aux consultants, lorsqu'ils essaient de comprendre la confusion caractérisant beaucoup de transitions. La théorie peut mettre en évidence le mystère – sinon la misère – du changement. Les non-événements constituent une catégorie spécifique de transitions, sous étudiées et mal comprises. Prendre conscience des non-événements est important pour les conseillers qui essaient de comprendre la vie humaine.
- 43 Il est important de se rappeler que ce qui apparaît comme un rêve perdu pour une personne peut ne pas poser de problème pour une autre. Les attentes et les sentiments des consultants guident aussi bien le conseiller que le consultant lui-même dans la recherche de solutions dans ces formes silencieuses de souffrance. Dans ce long parcours, nous cherchons tous à survivre à ces rêves brisés. En donnant aux non-événements leur place dans le développement de la vie adulte, les professionnels du conseil en orientation peuvent nous permettre de voir le monde sous un jour nouveau et, de surcroît, de réorienter notre propre vie...

BIBLIOGRAPHIE

Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief*. New York : Lexington Books, 4. Rites and independence : New ceremonies for new people. (November 1984). *Ms. Magazine*.

Myerhoff, B. (1984). Rites and signs of ripening : The intertwining of ritual, time, and growing older. Kertzer, D. I. & Keith, J. *Age and anthropological theory*. Ithaca, New York : Cornell University Press.

Schlossberg, N. K. (1989). *Overwhelmed : Coping With Life's Ups and Downs*. Lanham, MD : Lexington Press.

Schlossberg, N. K. (2004). *Retire Smart, Retire Happy : Finding Your True Path*. Washington, DC : American Psychological Association, Life Tools.

Schlossberg, N. K., Lissitz, R., Altman, J., & Steinberg, L. (1992). *Non-events : Describing a new construct*. Unpublished manuscript. College Park, MD : University of Maryland.

Schlossberg, N. K., & Robinson, S. P. (1996). *Going to Plan B : How You Can Cope, Regroup, and Start Your Life on a New Path*. New York : Simon & Schuster, A Fireside Book.

RÉSUMÉS

Comment négocie-t-on les hauts et les bas de la vie ? Qu'est-ce qui fait que les gens affrontent de façon si différente des transitions similaires ? Pour répondre à ces questions, j'ai conduit des recherches auprès de personnes en cours de transitions, y compris de non-événements tels que ne pas obtenir de promotion, ne pas avoir d'enfant, et ne pas avoir la carrière ou les relations espérées. Cet article décrit le Modèle des Transitions comme fondement pour une analyse approfondie des non-événements. Il propose aussi aux conseillers des suggestions spécifiques pour aider les consultants face à la souffrance souvent fréquente lorsque la vie n'est pas celle que l'on a espérée.

How do people negotiate the ups and downs of living? What differentiates why people facing a similar transition handle it so differently? To answer these questions, I conducted studies of people in transition, including non-events like not getting promoted, not having a baby, and not having the career or relationship you expected. This paper describes the Transition Model as background for discussing non-events in detail. It also offers specific suggestions about what counselors can do to help clients deal with the heartbreak that often attends not living the life you expected.

INDEX

Mots-clés : Conseil, Non-événements, Souffrance, Stratégies, Transitions

Keywords : Counseling, Heartbreak, Non-events

AUTEURS

NANCY K. SCHLOSSBERG

Professeure émérite au College Park de l'Université du Maryland et l'auteur de nombreuses recherches portant sur les transitions. Elle a publié plusieurs ouvrages sur cette question destinés tantôt à des chercheurs ou à des conseillers d'orientation, tantôt au grand public.