

LE VIEILLISSEMENT PROFESSIONNEL OU COMMENT SURVIVRE À L'ENSEIGNEMENT

Andrée Condamin

Psychothérapeute
Professeure de français
Cégep de Limoilou

Je n'ai pas choisi le sous-titre de l'atelier: comment survivre à l'enseignement et il me gêne un peu, car on pourrait l'interpréter en disant que le but de l'atelier est de proposer un certain nombre de techniques, de méthodes, qui permettent de "s'en sortir" indemne, ce qui est loin de mon propos. Je suis sûre, cependant, que ce n'était pas là l'intention des personnes qui ont choisi ce titre, mais qu'elles l'ont fait pour donner un côté humoristique à un sujet qui n'est pas léger. Car se voir vieillir tant comme enseignant que comme homme - comme femme -, ce n'est pas, à première vue, particulièrement agréable.

Je ne veux pas nier le côté exigeant, voire même douloureux de cette prise de conscience du vieillissement qui, pour nous, enseignants, prend une forme particulière: nous vieillissons en face d'étudiants qui ont toujours le même âge. Quand nous avons commencé à enseigner, le miroir de la classe reflétait une image qui ressemblait à la nôtre; nous pourrions être tentés de chercher encore ce reflet. Mais ce n'est pas possible.

Je pense que vous pourriez tous vous souvenir d'un moment où le miroir de la classe s'est brisé et de l'étonnement ou même de la souffrance qui en est résulté. Pour moi, cela s'est fait dans un cours de théâtre: des étudiants montaient un sketch qui mettait en scène trois générations de femmes: - leur génération, celle de leur mère, celle de leur grand-mère. Comme je constatais les valeurs qu'elles attribuaient à leur mère et que j'expliquais, en toute certitude, ce dont elles auraient dû parler, elles m'ont répondu avec un peu de gêne, beaucoup de gentillesse, mais clairement quand même: "Madame, vous parlez de votre mère, mais, pour nous, cela irait dans le tableau sur nos grand-mères". C'est ce qui s'appelle, au sens propre, prendre un "coup de vieux", car cela est bien ressenti comme un choc, comme une blessure - du même ordre que celle que l'on a dans le miroir de sa salle de bain un beau matin où l'on se voit avec le visage que l'on n'a pas encore tout à fait, mais que l'on aura. À partir de ce moment-là, on sait, et on ne peut plus l'oublier, que le mitan de la vie est dépassé. Comme je le disais précédemment, je ne crois pas que, dans un premier temps, cela soit réjouissant.

Et la tentation peut être grande de nier ces moments "de passage" tant comme enseignant que dans sa propre vie. De la même façon qu'on voit des hommes et des femmes tenter désespérément de rester jeunes physiquement en faisant toutes sortes d'efforts (reportons-nous, par exemple, aux images du film Le Déclin de l'empire américain), on voit des enseignants essayer de ressembler à leurs étudiants en s'habillant comme eux, en prenant les mêmes expressions qu'eux, en écoutant la même musique ... ou encore - cela a l'air différent, mais parle de la même chose - en gardant l'image qu'ils avaient quand ils ont commencé à enseigner. Il s'agit, dans les deux cas, de rester accroché à l'adolescence. J'ai pris ici des cas extrêmes, mais nous savons que nous pouvons tous être tentés par ce rêve d'éviter le vieillissement. On croit ainsi rester jeune, rester en vie, et c'est le contraire qui se passe. Résistant au mouvement normal de la vie, on se fige, on s'immobilise et on reste emprisonnés dans une fausse image de soi.

On peut, au contraire, tirer profit de ces moments importants en leur donnant leur sens et c'est ce que je vais essayer de faire à partir des théories sur le développement de l'adulte.

Les recherches sur le développement de l'adulte sont récentes. Jusqu'à ces vingt dernières années, on s'intéressait à l'enfance, à l'adolescence, mais on pensait que l'âge adulte permettait à l'être humain d'accéder à un développement complet tant sur le plan personnel que professionnel. Le modèle proposé était un modèle de stabilité. Il n'en est plus ainsi. Au cours de ces dernières années, de nombreux ouvrages ont permis de porter un regard nouveau sur la conception de la maturité. Tous permettent de comprendre qu'arrivé à l'âge adulte (situons cela entre 25 et 30 ans), l'être humain continue à évoluer et à vivre des moments de passage, des moments de remise en question, nécessaires.

C'est, en grande partie, la déstabilisation des valeurs sociales, l'éclatement des modèles traditionnels qui ont favorisé la remise en question individuelle. Lorsque l'ordre social bascule, il se produit une faille, tant dans la société que dans l'individu, qui, par ce qu'elle a d'inquiétant, entraîne des réactions de défense et, par ce qu'elle a d'ouvert, une possibilité de changement.

Pour Gérard Artaud (1979), le mouvement qui s'amorce au mitan de l'âge adulte est un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur qui permet à l'individu de redéfinir ce qu'il est par rapport à ce que l'on voudrait qu'il soit.

"La crise d'identité de l'adulte, c'est fondamentalement cette prise de conscience de son inachèvement qui le conduit à réaliser que la part de lui-même laissée dans l'ombre commence à revendiquer ses droits et qu'une confrontation s'impose, qu'il n'a pas été engendré par sa culture mais doit continuellement redonner naissance à lui-même. C'est par cette prise de conscience que s'amorce "le processus d'individuation qui consiste, suivant l'expression de Jung, à se reconnaître soi-même comme ce que l'on est par nature, par opposition à ce qu'on voudrait être" (p. 39).

Ce mouvement peut amener des transformations au niveau personnel - redéfinition des relations amoureuses, familiales, par exemple - ou au niveau professionnel.

D. Riverin-Simard (1984), qui parle d'étapes de la vie au travail plutôt que de crises - car, pour elle, il y a une constante évolution dans une carrière - pense que des moments de redéfinition sont nombreux et nécessaires. Elle montre, par exemple, qu'entre 38 et 42 ans, l'adulte redéfinit les lignes directrices de sa vie, puis établit des modifications de trajectoire.

Levinson (1978) aussi, un autre théoricien de l'âge adulte, (notons que jusqu'ici, il a surtout analysé des carrières d'hommes) démontre que, dans toute carrière, il y a des périodes de stabilité (de 6 à 7 ans) suivies de périodes transitoires (de 4 à 5 ans). Pour lui aussi, vers l'âge de 40 ans, s'amorce un processus d'individuation. Ainsi, ces remises en question sont normales. Elles font partie du processus de la vie. On peut chercher à les nier, à y résister, mais alors, toute l'énergie est mise à arrêter un mouvement profond et la vie, qui pourrait s'ouvrir, se rétrécit dangereusement.

Ainsi, je crois qu'il faut enlever au mot "crise" son sens péjoratif pour lui donner un autre sens - ainsi que le fait le vieux chinois qui a le même terme pour les deux sens - celui de chance: la chance de se transformer. D'ailleurs, la crise véritable (maladie, épuisement ...) arrive peut-être justement lorsqu'on n'a pas su, pas pu écouter ces mouvements intérieurs et les suivre.

Quelles résonances particulières ces notions peuvent-elles avoir chez des enseignants? J'ajouterai, ici, la notion d'épuisement professionnel à celle du vieillissement, car on sait qu'actuellement, l'épuisement professionnel est très développé dans l'enseignement, sous des formes bénignes: fatigue, découragement, prise de distances d'avec le travail, ou plus profondes: burn-out, dépression.

Pour bien comprendre cette notion, je me référerai surtout à la Brûlure interne de Freudenberg qui, à mon avis, analyse d'une façon très pertinente le phénomène du burn-out. Pour lui, les individus susceptibles de faire du burn-out (en général, après une quinzaine d'années de travail) sont des individus qui ont été très actifs, très enthousiastes, très engagés. Mais ce qui apparaît comme positif comporte sa part d'ombre: Le "soi grandiose" qui amène à poursuivre des missions impossibles, à se prendre pour des héros, à se croire infailibles ... cache un soi réel, démuné, vulnérable et honteux qu'on essaie désespérément de cacher, de se cacher, mais que certains événements font cruellement remonter à la surface, d'où la crise. Si l'on associe cette idée à celle d'Ada Abraham (1972) pour qui, chez les enseignants, le désir de perfection, le soi idéal

sont omniprésents, on voit comment les enseignants peuvent être de bons candidats à l'épuisement professionnel.

Nous aurions donc, comme enseignants, à mettre en question, à ces moments privilégiés que sont les crises de l'âge adulte, nos motivations fondamentales. Aurions-nous, par exemple, inconsciemment choisi ce métier où nous voulions donner pour ne pas trop toucher à notre besoin de recevoir? Aurions-nous essayé, en enseignant à d'autres enfants, à d'autres adolescents, de compenser pour les manques de notre propre enfance, de notre propre adolescence?

Enfin, aurions-nous choisi ce métier où nous sommes souvent en groupe parce que nous avons certaines difficultés relationnelles, une certaine difficulté avec l'intimité? Je rappellerai ici que, pour Freudenberg (1984), au-delà des techniques qui permettent de prévenir l'épuisement ou de l'alléger, la véritable cure, c'est l'apprentissage de l'intimité. Je définirai ici cette notion comme le fait J. Leahey, dans les Crises de la vie adulte (1986): "L'intimité se crée par l'accueil et la confirmation mutuelle recherchés par deux personnes liées dans cette démarche d'approfondissement de leur être, à travers laquelle se révéleront petit à petit des dimensions insoupçonnées et l'ampleur des traits personnels pressentis auparavant plus confusément, avec appréhension ou espoir selon qu'on les percevait comme plus ou moins désirables" (p. 59). En somme, la relation d'intimité, c'est celle qui permet à la carapace du soi grandiose de s'entrouvrir pour laisser apparaître le soi réel.

Jean Leahey parle de l'intimité dans une relation amoureuse, mais sa définition pourrait aussi s'appliquer à une relation amicale.

Si l'accès à une relation de ce type paraît nécessaire, il n'est pas toujours facile. Pour certains, il devra se faire par le biais d'une relation psychothérapeutique qui, seule, pourra donner la base de confiance nécessaire à l'apparition du soi caché, du soi réel. Nous n'avons pas tous la même histoire et nous pouvons être - non pas plus ou moins malades, plus ou moins normaux - mais plus ou moins souffrants et donc, plus ou moins amenés à nous protéger, plus ou moins amenés à construire une carapace grandiose, solide, résistante. Mais si le soi grandiose cherche constamment l'admiration, comme le dit Alice Miller, "l'être grandiose ne peut défaire ce lien tragique qui unit l'admiration et l'amour. Par une compulsion de répétition il recherche insatiablement l'admiration qui pourtant ne lui suffit jamais car l'admiration n'est pas identique à l'amour. Elle est la satisfaction de rechange du besoin primaire resté inconscient, d'être respecté, pris au sérieux et compris" (p. 55).

Et plus nous vieillissons, plus nous sentons confusément que le soi grandiose mène à une impasse, plus nous sentons que le soi réel demande à apparaître, à être reconnu.

Je ne prétends pas exprimer une vérité absolue, mais plutôt amener des éléments de réflexion. Et, bien sûr, ces éléments ne doivent pas nous culpabiliser, mais, au contraire, nous permettre de poser les questions nécessaires pour retrouver le sens profond de notre travail, de notre vie pour, éventuellement, les réorienter.

Cette démarche n'est pas facile à faire. Pour Gérard Artaud (1979), l'enseignant constamment en contact avec des adolescents est particulièrement exposé à cette crise d'identité de l'âge adulte. Il peut, par peur, refuser la remise en question de son identité, chercher à se prémunir contre ce qui est en train de se réveiller en lui et se durcir dans une attitude défensive qui vient renforcer ses comportements antérieurs. Cependant, la remise en question acceptée peut aussi permettre un renouveau pédagogique:

"C'est en se réconciliant avec lui-même que l'adulte peut modifier le modèle pédagogique existant, renoncer à un pouvoir arbitraire générateur de conflits stériles et devenir capable d'instaurer une relation nouvelle avec l'enfant et l'adolescent" (p. 36).

Mais plutôt que de terminer en parlant de l'intérêt des étudiants, ce que nous faisons souvent - trop peut-être - ignorant ainsi nos propres besoins, nos propres désirs - je conclurai avec une phrase que j'ai récemment entendue, je ne sais malheureusement plus où - mais qui me semble très porteuse de sens:

"Vieillir intérieurement, c'est rester étranger à soi-même".

RÉFÉRENCES

ABRAHAM, R., Le monde intérieur des enseignants, EPI, coll. Hommes et groupes, Clamecy, France, 1982.

ARTAUD, G., La crise de l'identité de l'âge adulte, Presses de l'Université d'Ottawa, Ottawa, 1979.

LEAHEY, J. La relation amoureuse et sa rupture, des occasions de cheminement existentiel dans De Grâce, S.R. et P. Joshi: Les crises de la vie adulte, Décarie éd. Inc., Québec, 1986.

LEVINSON, D.J. The Seasons of a Man's Life, Knop, New-York, 1979.

MILLER, A. Le drame de l'enfant doué, PUF, Paris, 1983.

RIVERIN-SIMARD, D., Étapes de la vie au travail, Éd. St-Martin, Montréal, 1984.