

# PRÉSENCE

M A G A Z I N E

VOLUME 3 N° 19

JUIN/JUILLET 1994 - 3,75 \$

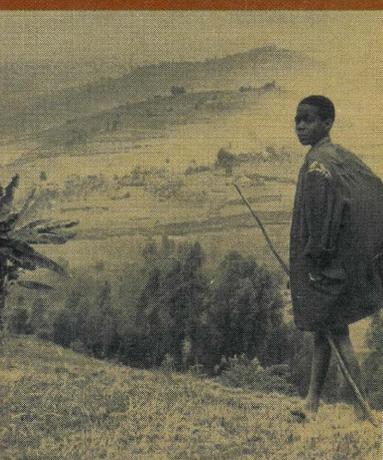
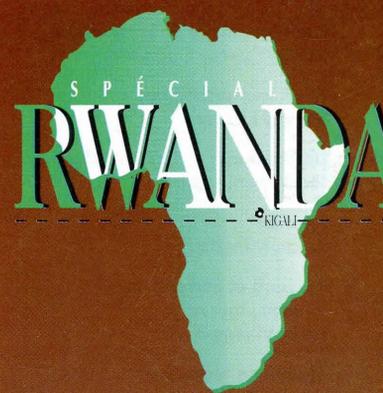
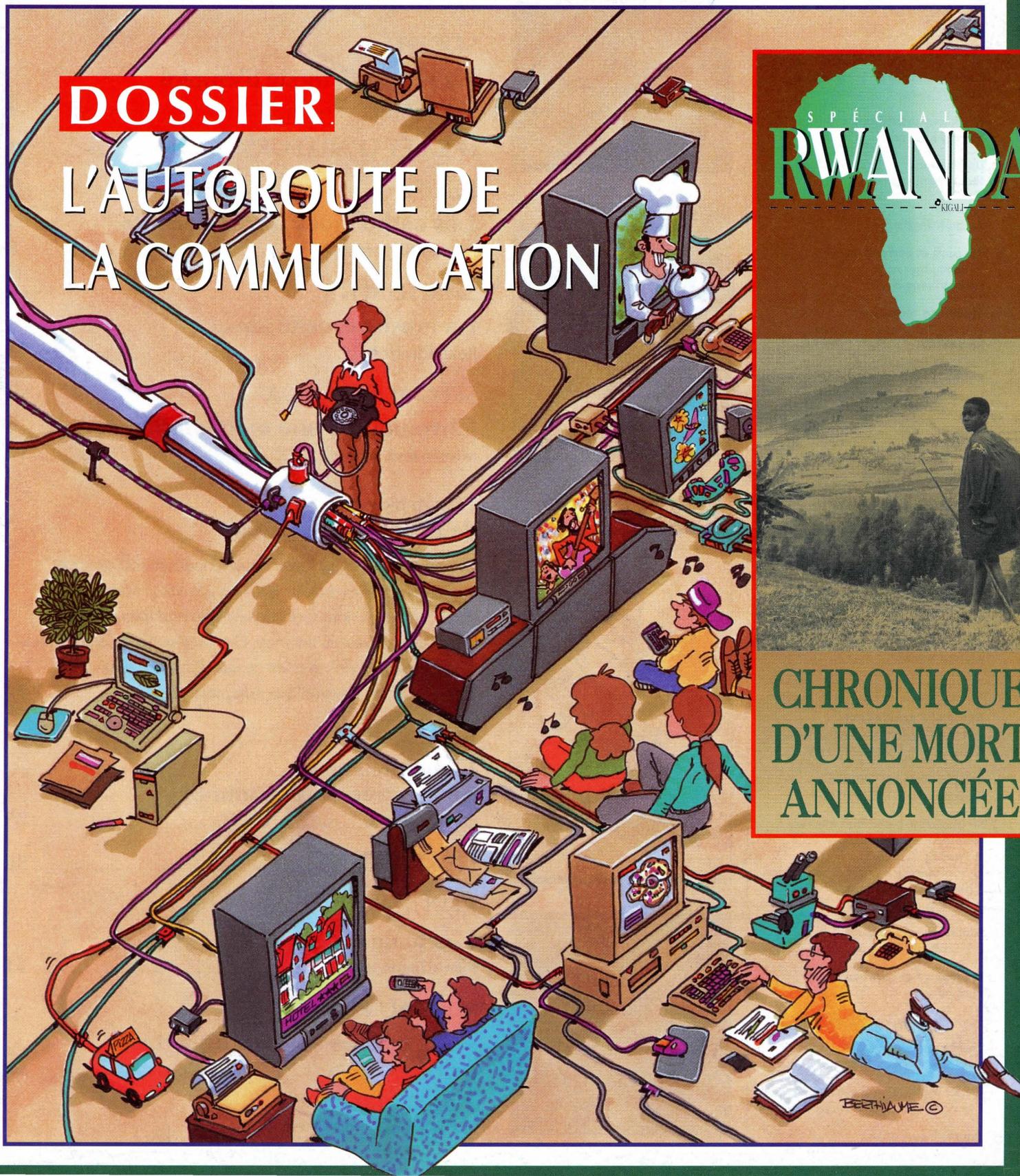


SOCIÉTÉ

La retraite :  
mode d'emploi

**DOSSIER**

## L'AUTOROUTE DE LA COMMUNICATION



CHRONIQUE  
D'UNE MORT  
ANNONCÉE

BERTHIAUME ©



MARIE GRATTON\*

## La retraite: mode d'emploi

«Retraite». Le mot a bien des résonances. Tantôt il évoque un lieu où on se retire à l'écart ou un temps que l'on se ménage pour se mettre quelques jours à l'abri des préoccupations quotidiennes et du rythme trépidant de la vie, une pause que l'on s'offre pour méditer, dresser un bilan du passé, refaire le plein et planifier l'avenir.

Dans le langage militaire, «battre en retraite» c'est, curieusement, cesser de se battre, céder le terrain à l'adversaire, fuir. En cas de défaite assurée et pour réduire les pertes, ce peut être un choix raisonnable, mais jamais glorieux.

### «PRENDRE SA RETRAITE»

Et puis il y a «la» retraite, celle à laquelle on se prépare en mettant de l'argent de côté pour en avoir devant soi, bien sûr, de sorte qu'on puisse s'assurer une fin de vie aussi confortable que possible, sans être à la charge de personne. Ayant tout investi leurs intérêts et leurs efforts dans la vie professionnelle, certaines personnes redoutent cette étape de l'existence où la reconnaissance sociale et le sentiment d'utilité ne riment plus avec travail et métier. C'est un moindre mal quand ces gens demeurent en emploi jusqu'à 65 ans, mais c'est le drame s'ils sont forcés de se retirer plus tôt à cause d'une conjoncture économique défavorable. D'autres, au contraire, aspirent à une retraite hâtive où plaisir rime avec loisirs. Mais à l'usage, parfois, l'ennui gagne et les uns et les autres quand «prendre sa retraite» finit par être vécu comme un décrochage, un repli, un éloignement par rapport aux enjeux et aux défis qui confrontent la population dite active.

À quelqu'âge que l'on soit rendu, les grands besoins fondamentaux de l'être humain demeurent. Freud en a identifié cinq: aimer et être aimé, vivre en société,



À 70 ans, Eva Hoch (à l'avant-plan) a appris à se servir d'un ordinateur et elle travaille pour l'Âge d'or à Montréal.

SUSAN MINTZBERG

savoir et comprendre, travailler et créer, vivre toujours... ou à tout le moins, l'espérer! L'amour qu'on donne et celui qu'on reçoit nous valorisent à nos propres yeux et à ceux des autres. La vie en société nous oblige à nous adapter et à être solidaires. Le goût de savoir et de comprendre nous incite à poursuivre le développement de nos facultés intellectuelles, celui de créer et de travailler à nous renouveler sans cesse. Quant au rêve de vivre toujours, il y a moyen de lui donner forme concrète, bien qu'imparfaite, ici et maintenant en ne permettant pas à un jour de passer sans avoir cherché à s'épanouir d'une manière ou d'une autre, à être plus vivant.

### POUR SOI ET LES AUTRES

À la retraite comme à tout âge de la vie, ces besoins doivent être comblés et un moyen d'y parvenir c'est de se tourner vers les autres. L'engagement social peut donc être vu comme une forme vertueuse de l'égoïsme. S'engager d'abord pour son propre bonheur, son propre épanouissement; celui des autres viendra bien par surcroît. La retraite est une étape de la vie qui peut durer longtemps, d'où l'importance de l'aborder d'une manière

dynamique. Quand il est question d'engagement social, beaucoup de personnes retraitées se méfient, car elles craignent qu'on veuille leur faire rendre gratuitement des services que la société n'a plus les moyens de s'offrir en payant les jeunes ou les personnes dans la force de l'âge. Ce peut être un danger réel. Aussi revient-il aux gens à la retraite de fixer l'ampleur et les limites de leur investissement en temps et en énergie. Par ailleurs, l'engagement social n'est pas nécessairement synonyme de bénévolat. Il ne cesse pas d'être utile et profitable parce qu'il est rémunéré.

Viellir c'est trop souvent vivre dans le passé pour l'idéaliser, se laisser accabler par les limites et les contraintes du temps présent et broyer du noir quant à l'avenir, si toutefois on croit en avoir un. L'engagement social permet de se décentrer de soi, de s'arracher à la nostalgie du «bon vieux temps», de s'investir dans l'aujourd'hui pour façonner des lendemains meilleurs.

S'engager pour son propre bonheur d'abord suppose un préalable: bien se connaître. Il faut avoir identifié ses savoirs, ses savoir-faire et son savoir-être pour trouver un lieu d'engagement où l'on puisse à la fois les faire valoir, les

faire apprécier et les accroître face à de nouveaux défis. Une mauvaise orientation de départ peut ménager des déconvenues et des déceptions qui risquent de décourager la poursuite de l'entreprise amorcée et de dissuader de toute nouvelle tentative, d'où l'importance d'un bilan préalable de ses forces et de ses faiblesses, de ses attitudes et de ses goûts. Une personne douée pour l'organisation peut souffrir d'avoir à jouer les seconds violons, et une autre à l'aise avec les gens peut périr d'ennui si on lui confie des responsabilités administratives qui l'enferment seule avec elle-même.

On peut choisir de s'engager dans un secteur qui est familier et qui fait appel aux connaissances, aux qualités et aux habiletés qui ont assuré le succès de sa vie active. On peut aussi privilégier d'oeuvrer dans un domaine nouveau pour réaliser un rêve, combler un vide, développer un champ d'intérêt que des occupations professionnelles trop accaparantes auraient empêché d'explorer à loisir. Certaines personnes redoutent des engagements réguliers et préfèrent ceux qui sont plus ponctuels et qui leur laissent, de ce fait, une plus grande marge de manoeuvre pour aménager leur temps libre. Si on a passé toute sa vie rigide-ment encadré, on peut souhaiter devenir pigiste et travailleuse ou travailleur autonome quand arrive l'heure de l'engagement social librement choisi.

«VIEILLIR C'EST TROP SOUVENT  
VIVRE DANS LE PASSÉ POUR L'IDÉALISER,  
SE LAISSER ACCABLER  
PAR LES LIMITES ET LES CONTRAINTES  
DU TEMPS PRÉSENT ET  
BROYER DU NOIR QUANT À L'AVENIR,  
SI TOUTEFOIS ON CROIT EN AVOIR UN. »

### L'EMBARRAS DU CHOIX!

Les modalités d'action sont nombreuses et diverses; les champs d'exercice le sont tout autant. Les arts et la culture vous intéressent? Les magnétothèques ont besoin de personnes capables de lire à haute voix pour réaliser des enregistrements au profit des aveugles. L'alphabétisation des adultes, hors du cadre scolaire, requiert des maîtres expérimentés. Le souci de l'environnement et les préoccupations écologiques vous dévorent? Les organismes de protection des animaux ou de recyclage sauront vous occuper. Dans le domaine de la santé, les possibilités sont multiples: accompagnement des mourants, visite aux malades, participation à la collecte de fonds destinés à soutenir des fondations de tous genres. Au chapitre des services sociaux, l'écoute téléphonique, la préparation et la distribution de repas chauds pour les personnes âgées vivant à domicile mais ayant besoin d'un soutien extérieur, l'accompagnement de ces

mêmes gens lors de certaines sorties à l'hôpital ou au centre d'achats comptent sur le dévouement de ceux et celles qui disposent d'une voiture et de quelques loisirs. Côté loisirs justement, vous pourriez aussi organiser ceux des autres, y participer et y prendre du plaisir. La politique vous passionne, on vous trouvera un engagement à perpétuité. Et si c'est la pastorale qui vous attire, après l'enga-

gement à vie, vous pouvez rêver de belles funérailles avec éloge funèbre bien senti! Et la liste pourrait s'allonger... au gré des besoins perçus et de vos intérêts.

L'engagement social, c'est un choix de solidarité et de partage qui rapporte bien. Le sentiment d'utilité et d'appartenance qu'on peut y développer aide à combler les fossés entre les générations et à évoluer. Se sentir utile, voire indispensable, n'est-ce pas un moyen sûr d'améliorer sa santé mentale et physique même? Prendre sa retraite, ce peut être l'occasion non pas d'un recul, d'un repli, d'une mise à l'écart, mais au contraire la chance d'un renouvellement de la motivation pour la recherche d'un nouvel équilibre, d'une maturité épanouissante pour soi et profitable à autrui.

Un seul inconvénient peut-être, le temps dans ces conditions peut paraître terriblement court! ■

\* Marie Gratton est professeure à la Faculté de théologie de l'Université de Sherbrooke.

Tout près de vous à chaque âge de la vie.



TRUST  
GÉNÉRAL