

## QUEL SENS DONNER A LA VIE RE-TRAITEE ?<sup>1</sup>

### Introduction

Re-traiter sa vie, comme le rappelle Majo EVRARD, responsable de la commission Aînées, chacun sera amené à le faire à plusieurs reprises, en raison du départ des enfants, de la fin de la vie active. Dans notre mouvement d'éducation permanente, nous voulons cheminer sur des chemins d'autonomie et nous voulons continuer à décider ce qui est bien pour nous, à tous âges.

Il y a deux ans, la commission des Aînées abordait le thème de l'indépendance financière, avec l'aide d'un notaire. En 2004, on a entendu des témoignages de personnes qui ont pu maintenir leur autonomie ou qui l'ont au contraire perdu. Cette année, à l'occasion du Forum des Aînées 2005, et avec l'aide du professeur LONGNEAUX, philosophe, enseignant aux FUNDP, la réflexion porte sur le sens à donner à la vie re-traitée.

**« Les vieux, on les aime bien mais... »  
par le professeur Jean - Michel Longneaux**

Quel sens donner à notre vie re-traitée ? Le professeur LONGNEAUX nous invite à aborder la question de la sorte : que veut dire mieux vivre sa vie ? Et dans quelle direction ? Cette question surgit surtout bien entendu lorsque l'on rencontre des difficultés à bien vivre sa vie, lorsqu'on peine à lui trouver un sens. Comment procéder pour notre vie propre ? Comment aider nos proches vieillissants ?

---

<sup>1</sup> Cette analyse relate les propos entendus lors du Forum organisé par la commission Aînées de l'ACRF à la Maison Rurale de Assesse, le 2 juin 2005. Elle fait suite à l'analyse ACRF 2005/6, intitulée « Vieillir chez soi ».

## QU'EST-CE QUI NOUS AIDE ACTUELLEMENT À VIVRE MIEUX NOTRE RE-TRAITE ?

Préalablement, le professeur Longneaux souligne la chance que l'on a aujourd'hui car il est davantage possible de re-traiter sa vie à l'heure actuelle. En effet :

- La plupart d'entre nous bénéficions d'une *meilleure santé* autour de l'âge de la mise à la retraite, ce qui permet de ne plus se sentir en bout de course. Il nous reste encore de l'énergie, même s'il n'est pas évident de savoir comment en tirer parti ;
- Un large consensus existe autour de l'idée qu'il est possible, souhaitable même d'avoir plusieurs vies et non *plus une vie d'un seul tenant* ;
- Notre société est de plus en plus individualiste, bien sûr cet individualisme génère beaucoup de problèmes, d'exclusions mais il permet aussi de reconnaître davantage le droit à la différence, à condition que l'exercice de ce droit ne nuise pas aux autres. *Chacun a le droit de vivre comme il vit, sans avoir à se justifier.*

La place donnée à la retraite est plus grande aujourd'hui et les différents facteurs évoqués ci-dessus permettent éventuellement de mieux jouir de sa retraite. Se pose cependant la question de notre place dans la société.

### OBSTACLES EXTÉRIEURS À BIEN VIVRE SA RE-TRAITE

Plusieurs éléments qui nous sont extérieurs rendent problématique l'après-vie professionnelle, l'arrivée à l'âge de la re-traite.

- **Le jeunisme ou l'adolescentrisme ambiant**  
Ce jeunisme devient petit à petit la norme de la société entière et disqualifie tout ce qui ne relève pas de cette optique-là. Ainsi, la morale des anciennes générations, la transmission des valeurs sont mises à mal. Que vaut alors mon expérience ? Le savoir acquis au fil des années devient rapidement non pertinent, obsolète car les compétences des métiers évoluent bien vite. L'évolution des manières de parler, l'évolution dans la manière de se vêtir exercent aussi une pression sur les personnes plus âgées, y compris à propos de choses insignifiantes. Ne sommes-nous pas tenté-e-s d'adopter sous la pression des façons d'être qui ne nous correspondent pas vraiment (ex. port du jeans même par les personnes âgées).
- **Le productivisme omniprésent**  
Le travail reste le pilier, la justification première de notre existence, or dans le monde du travail, on est extrêmement vite oublié, remplacé. Que devient-on quand on n'est plus productif ? Quand par ailleurs on coûte à la société (coût des retraites, coût des soins de santé) ? N'oublions pas tout de même l'apport des personnes âgées à l'économie, notamment par le biais du bénévolat (cf. travaux de Paulin DUCHESNE, professeur émérite des FUNDP et président de l'UTAN).
- **L'éclatement des familles**  
L'accroissement considérable des familles décomposées (quelle attitude adopter vis-à-vis des demi-frères et sœurs de mes petits-enfants ?) ou des familles dont les membres sont éloignés géographiquement provoque aussi parfois des difficultés à bien vivre sa retraite. Parfois, on se retrouve à 60 ans avec ses petits-enfants et des parents très âgés. Il faut savoir oser dire non à ses enfants si je n'ai pas envie ou si je ne peux pas m'occuper de mes petits-enfants, il faut savoir dire non aussi à ses parents âgés.

- **Le contour très flou qui entoure les personnes âgées**

Il y a des façons tellement différentes d'être retraité-e, le groupe des pensionné-e-s n'est pas du tout homogène, certains sont tout joyeux, d'autres vivent leur mise à la retraite comme une catastrophe, il y a aussi mille et une façons d'être grands-parents (c'est quoi être grands-parents de façon juste ?).

- **L'idée reçue qui consiste à croire que toutes les personnes âgées sont des personnes sages !**

Pas forcément. On peut avoir peur de ne pas être à la hauteur de cette image de sagesse associée aux personnes âgées. Cette idée reçue ne correspond pas toujours à la réalité. Certaines personnes âgées répètent toujours la même chose et deviennent ainsi insupportables (« Oh, si tu avais connu la guerre ! » ou « je n'ai pas eu une jeunesse facile »). Certaines personnes âgées sont très agressives, se contrôlant moins qu'avant. Certaines sont non disciplinées et entendent tirer parti de leur grand âge. Certaines ont un passé de crapule : comment, comme soignant, réagir face à ses patients ou résidents âgés qui ont un passé peu reluisant ? Certaines personnes âgées sont déconcertantes car elles renvoient une image dérangeante (alcoolisme, dégradation physique). Certaines présentent un profil de polyhandicapé, elles présentent des polypathologies qui rendent la prise en charge par les proches très lourde. Elles nous rappellent aussi ce que sera peut-être notre avenir, celui de nos enfants.

Face à tous ces obstacles, nous éprouvons des craintes, des peurs car nous faisons désormais partie de la bande des personnes âgées !

#### OBSTACLES PERSONNELS À BIEN VIVRE SA RE-TRAITE

Sur un plan plus personnel, intime, certains obstacles se présentent aussi qui viennent nous empêcher de vivre sereinement ce passage :

- **Difficulté à changer d'identité**

Nous éprouvons de la peine à passer le cap, à nous adapter à un nouveau monde. La barre peut être fixée par chacun-e de nous à des âges différents mais ce passage à la retraite n'est pas facile car il s'agit de changer d'image de soi. Le changement peut prendre diverses allures : changement de métier, changement de statut car je suis désormais grand-parent, ou changement car je n'ai plus de parent, plus aucune génération ne me précède dans ma famille. Il s'agit sans doute de faire un deuil de ce qui est ancien, de ce qui est passé. Ce deuil peut être bien ou mal vécu. Lorsqu'il est mal vécu, il peut devenir pathologique, être générateur de souffrances.

Mais il importe dans un deuil de ne pas se braquer sur ce qu'on a perdu, sans quoi nous resterions à la surface des choses. Le deuil, c'est bien sûr perdre quelque chose ou quelqu'un mais c'est aussi perdre quelque chose de soi-même. C'est une difficulté de devoir lâcher prise par rapport à son propre passé. C'est une souffrance si je ne parviens pas à me détacher de ce que j'ai été : épouse de quelqu'un de décédé, travailleuse désormais à la retraite, etc. Je dois apprendre à accepter ma nouvelle identité, et d'abord à lâcher mon ancienne identité.

Le deuil porte toujours sur notre propre identité. **Le deuil est un travail par lequel je meurs à ce que je ne suis plus pour renaître à ce que je suis devenu-e.** Bien sûr, le deuil est une tristesse mais c'est aussi un travail. Un travail qui n'implique pas de mourir à ce que je suis (cela s'appellerait un suicide) mais bien de mourir à ce que je ne suis plus. Le deuil est aussi une renaissance, un passage pour se réapproprier ce qu'on est devenu-e en raison des circonstances de la vie. Le deuil est une dynamique de vie. Le deuil permet de se débarrasser d'une ancienne identité. Lorsqu'on accompagne une personne endeuillée, il faut dès lors l'aider à accepter sa nouvelle identité, son nouveau lui-même.

- **Deuil lié au regard des autres**

Dans un deuil, je dois assumer le regard des autres. Oserais-je dire aux autres ce que je suis devenu-e car le regard des autres va changer ? Certains refusent d'assumer leur deuil car la transformation du regard des autres leur fait peur : peur de décevoir les enfants, le conjoint ou l'entourage, les amis. Or, souvent un tel refus nous embarque aussi dans le mensonge, dans la non-vérité puisqu'on dissimule notre nouvelle identité.

- **Deuil lié à la renonciation aux projets**

Il s'agit de faire le deuil d'une façon d'être en relation avec les autres, il s'agit aussi de renoncer à des projets.

A l'occasion de ces modifications, quelque chose de beaucoup plus fondamental se joue : c'est notre humanité qui est en jeu. Cela n'est pas limité à la question de notre âge avancé. Quelque chose de notre désir est en jeu : notre désir d'être une bonne mère, d'être un bon travailleur. Notre rêve de toute-puissance, notre illusion que tout est possible s'effrite. Nos illusions se perdent à l'occasion des deuils, et à l'occasion de l'avancée en âge. On prend acte de l'irréversibilité des choses : on ne recommence jamais sa vie. Vieillir, c'est aussi assumer cela. Comment accepter vis-vis des autres le fait de ne pas être tout-puissant ? Comment accepter de ne pas être irréprochable ? Il ne s'agit pas ici d'une culpabilité morale bien sûr.

Mon désir est blessé par les deuils, en particulier le désir qui consiste à vouloir être en relation avec d'autres. L'autre est mon prolongement, et moi-même, j'essaie d'être le prolongement de l'autre. Dans le deuil, la conscience que ce désir d'être en relation n'est qu'un désir grandit, on prend acte d'une solitude indépassable. Derrière les relations que l'on a avec les autres se cache une solitude indépassable. Parce que nous sommes chacun solitude, parce que je suis seul à être moi, l'autre peut aussi être lui-même.

Dans le deuil et en particulier dans le deuil lié à l'avancée en âge, on découvre que rien ne nous est dû, ni le bonheur, ni la reconnaissance.

Comment fait-on pour assumer qu'il y a finitude, solitude et incertitude ?

#### LA MORT COMME POINT D'APPUI

Le philosophe allemand HEIDEGGER nous apprend que lorsqu'on passe par un deuil, on découvre autre chose. On découvre que l'on est un être pour la mort. Moi qui peux tout perdre, je découvre que je suis un être mortel. La possibilité de mourir est une possibilité que je porte maintenant, que je ne relègue plus aux limbes du futur. La mort n'est pas que pour les morts, ou les gens âgés. Elle concerne tous les vivants. HEIDEGGER considère cette prise de conscience comme un point d'appui extraordinaire pour savoir qui je suis, pour apprendre que je suis unique et irremplaçable. Je prends conscience de moi à partir non plus de l'autre mais à partir de moi-même. Je me comprends à partir de moi. Dès lors que la possibilité de mourir est quelque chose qui relève du présent, il y a invitation à assumer ma vie dès aujourd'hui. Il s'agit, en se confrontant à sa propre mort, de faire ce qui pour moi a du sens. La mort réveille notre liberté. C'est un appel à une action, sans délai. On peut décider d'entreprendre aujourd'hui quelque chose, y compris des projets de longue haleine. Pourra-t-on se dire à l'heure de notre mort : j'ai au moins une chose dans ma vie qui me fait dire que cela lui donnait du sens ?

Compte-rendu de conférence établi par Françoise WARRANT, chargée d'étude à l'ACRF

