



## EDITO

Vieillir  
com-  
mence

bien avant l'âge  
de la retraite. La  
conscience de

notre état de «vieillissant» peut être aidée par les événements de la vie : premiers cheveux blancs, enfants qui partent, décès de nos propres parents, naissance de petits-enfants... ou être retardée parce que c'est difficile de s'y arrêter à cause des sentiments qui apparaissent alors : nostalgie, peur, regrets. S'arrêter à notre vieillissement est pourtant important. Ne pas occulter les pertes qui l'accompagnent inéluctablement et les accepter pour, peut-être, découvrir toute une richesse en soi et autour de soi. Avec les années vient, en effet, le temps d'une croissance différente, moins dans l'action et davantage dans la contemplation, ou dans des agirs choisis qui nous correspondent mieux. Ce peut être aussi le temps d'un «grand ménage», le temps de se mettre en vérité et de se voir avec humilité. Enfin, c'est celui de la transmission des savoir-faire et des valeurs qui nous relient aux autres et à la vie. Si nous avons ce courage-là, celui de nous regarder vieillissant, tout ne sera pas négatif.

Nous vous invitons à un regard lucide et bienveillant sur vous, quel que soit le moment de votre vie. Car il s'agit, en fin de compte, d'arriver à l'étape ultime en étant bien vivant !  
Bien avec vous.

Agnès Rebelle  
Présidente de PRH France

rencontre avec

## PHILIPPE CHARRIER

## «La retraite est riche d'opportunités»

*Disposer de tout son temps impose de renégocier la relation à soi, aux autres et à la société. Ce qui soulève de nombreuses interrogations. Mais, si on ne les esquive pas, le mot retraite devient synonyme de libération psychologique et de créativité.*



■ Pourquoi la fin de l'activité professionnelle est-elle, parfois, une étape difficile ?

**Philippe Charrier :** Bien vivre ce cap dépend évidemment de la condition physique, du contexte économique et familial, mais aussi de la manière dont on quitte le monde du travail. Si certains travailleurs aspirent à la retraite, pour d'autres elle représente une cruelle injustice. Ils ont l'impression de ne plus avoir de place dans la société, de n'être plus bons à rien. Le passage à la retraite vient ré-interroger l'image que la personne a d'elle-même. Les hommes dont le métier était socialement valorisé, l'agenda débordant, ressentent souvent ce temps libre comme un temps vide. Les femmes ont généralement moins de mal à rebondir, car elles ont davantage équilibré leurs investissements entre famille et profession.

■ Comment faire pour la considérer comme une chance ?

**P. C. :** Je dirais plutôt une opportunité. A ceux qui redoutent d'avancer en âge, je rappelle volontiers d'abord que «Pour vivre longtemps, on n'a pas trouvé mieux que de vieillir !». Néanmoins, il est vrai que le premier effet de la retraite est lié au temps. L'angoisse, parfois, de celui trop court qui nous reste et celle de ces immenses journées sans structure imposée. Pour retrouver une solidité, il faut «re-traiter» ce temps de vie d'une autre manière, poser un nouveau regard sur soi et sur sa vie, prendre soin de soi différemment, à son propre rythme.

■ Re-traiter sa vie, soit, mais dans quelle direction ?

**P. C. :** En considérant que c'est un temps d'ouverture pour réfléchir et trouver qui l'on est vraiment. Pour beaucoup, le travail n'était qu'une mission alimentaire, qui ne leur a pas forcément donné l'opportunité de «se réaliser». De toutes façons, quand on est jeune, on est structuré par des attentes extérieures, puis par celles de nos supérieurs au travail. Au moment du passage à la retraite, pour la première fois, la société n'attend plus rien de nous. Aussi, chacun a la chance de pouvoir opérer enfin des choix à partir de soi, en suivant son propre désir. C'est le moment où jamais de se demander «quel est mon potentiel ?», «à quoi j'aspire ?». Après un long temps de chômage ou de RMI, il peut être difficile de se débarrasser du sentiment d'exclusion : renforcer l'estime de soi est indispensable pour investir pleinement sa retraite.

■ C'est un face à face avec soi-même ?

**P. C. :** Disposant de temps et d'espace, sans plus aucune contrainte, fatalement on se retrouve face à soi-même.

# UN TOURNANT POUR LE COUPLE

**La retraite constitue souvent un virage délicat pour le couple. Quelques pistes pour le négocier «en douceur»...**

Cette confrontation peut être source d'anxiété. Le monde du travail est un facteur d'identité très fort : on est «le facteur» ou «le médecin». Etre retraité ne donne pas une place, on n'associe plus son identité à une fonction. Si on ne s'y prépare pas, on peut ressentir un profond malaise. De plus en plus d'entreprises publiques et privées organisent des préparations à la retraite, mais elles se limitent souvent aux aspects financiers, administratifs et à la santé. Les personnes doivent aussi regarder : «quelle dimension de moi a envie de vivre aujourd'hui ?». Dans nos stages, nous leur donnons des outils qui leur permettent de mieux appréhender leur changement de vie, d'y trouver peut-être plus de sens et de se mobiliser pour le mettre en oeuvre.

## ■ Sur quels aspects positifs débouche ce recentrage sur soi ?

**P. C. :** Il permet de mettre en oeuvre ce que l'on est de plus profond. En retour, nous recevons bien mieux qu'un salaire et une identité donnés par la société : le bonheur d'être vraiment soi et la satisfaction de se respecter. Le troisième temps de vie est structuré par ce qui devient urgent d'accomplir avant de mourir. Qu'il s'agisse de se recentrer sur la famille ou d'aider les plus démunis, c'est un enjeu important. Car, si quelque chose qui a de la valeur peut se réaliser, la vie prend tout son sens et sa saveur.

*Propos recueillis par  
Marie-Christine Colinon*

Philippe Charrier, 43 ans, travaille avec des retraités depuis plus de vingt ans, au sein du Conseil Général des Landes, où il est responsable du service animation. Sa mission : leur permettre le plus possible de rester dans la dynamique sociale, grâce à de nombreux programmes : activités physiques, formation (par exemple à l'informatique pour «rester dans le coup»), «ré-engagement social» (associatif, bénévolat) et stages «bien-vivre ma retraite» en partenariat avec PRH.

**L**es premiers mois de la retraite sont généralement perçus comme de grandes vacances, puis le quotidien s'installe... et l'on se retrouve 24 heures sur 24 ensemble. Les enfants, la profession ne sont plus là pour faire diversion et le couple peut se trouver confronté à des questions restées en suspens, notamment lorsque la communication s'est détériorée. Le plus important : renouer le dialogue. Tellement de couples vieillissent en silence ! On connaît très bien son conjoint, on présuppose qu'on sait tout de lui, l'écoute-t-on encore vraiment ? Une écoute bienveillante est pourtant ce qui nous est le plus nécessaire.

## Exprimer ses attentes

Nous ne vieillissons pas toujours au même rythme. Certains corps demeurent plus alertes que d'autres. Mais, tout dépend aussi de la façon dont chacun réagit face à la conscience d'être mortel et à la peur qui l'accompagne. Lorsque le poids des ans commence à peser, certains cherchent «à se ménager», tandis que d'autres résistent à tout prix, à grand renfort de sport par exemple. «Jean-Pierre souffre d'asthme, on ne fait plus de montagne, ni de piscine. Est-ce qu'il ne peut vraiment pas ou est-ce qu'il abandonne ?» s'interroge Christiane. Les centres d'intérêt de chacun évoluant, les différences peuvent s'exacerber. De nombreux hommes, qui ont été très pris par leur vie professionnelle, ont envie de profiter enfin un peu de leur maison. Tandis que leurs épouses, plutôt lassées des tâches ménagères, ne rêvent que de sortir. La plupart des amitiés masculines sont issues des relations professionnelles et se distendent après la retraite. Monsieur reproche alors volontiers à Madame de passer trop de temps avec ses amies. Mais parfois, c'est elle qui espérait «profiter enfin de son mari» et peut lui en vouloir d'avoir pris de nouveaux engagements dont elle se sent exclue. Ces divergences demandent à être discutées, chacun osant formuler clairement ses désirs et respectant ceux de son conjoint lorsqu'ils sont différents.

## Trouver un équilibre entre individualisme et intimité

Il est essentiel pour sa survie que le couple reste ouvert sur autre chose

que lui-même. Chacun a besoin de trouver des activités constructives et stimulantes qui lui procureront un sentiment d'accomplissement. Lorsqu'on avait un métier motivant, la télévision ou le bridge ne suffiront pas à le remplacer. Et si notre métier n'était qu'un «gagne-pain», la retraite offre enfin la possibilité de mettre en oeuvre les rêves d'enfance ou les désirs inassouvis. Aussi, pas question que Madame abandonne son cours de gymnastique pour suivre son mari à la pêche ou que Monsieur renonce aux ballades en vélo avec ses copains afin d'accompagner sa femme dans les musées. Quand on est frustré, on a l'impression que notre conjoint est devenu un frein à notre bonheur, ses petites manies nous deviennent insupportables et l'aigreur s'installe. Nous ne sommes pas obligés de tout faire ensemble, mais il faut tout de même garder un minimum d'activités communes pour se sentir «en phase» avec son conjoint. Tout l'art réside à trouver un équilibre entre intérieur et extérieur, vie personnelle et vie de couple. Chacun doit y mettre un peu du sien, car cet effort permet de garder une vie pleine et heureuse, quel que soit l'âge. Et les deux membres du couple continuent ainsi à s'enrichir mutuellement et à se surprendre, au lieu de simplement se refléter.

**Marie-Christine Colinon**

## Deux pièges dont il faut se méfier

1. Reporter tous ses investissements au niveau du couple, au risque de l'asphyxier. Continuer à cultiver un espace personnel est indispensable pour ne pas se retrouver dépendant de son conjoint.

2. Décider pour soi sans tenir compte de l'autre. Il est important de s'interroger, seul et à deux, sur l'importance que l'on accorde au couple et les compromis auxquels nous sommes prêts pour le faire vivre.

# DU TEMPS POUR QUESTIONNER LE SENS DE NOTRE VIE

Puisqu'on a la richesse de disposer enfin de ses journées, la dernière étape de la vie peut devenir celle de la sagesse...

Depuis l'enfance jusqu'à la maturité, la vie nous emporte dans son tourbillon d'événements et de sollicitations. Des projets nous guident -études, métier, engagements : on fonce. Amour, vie familiale, enfants, maison : on se donne. Viennent les inévitables épreuves, parfois lourdes, on se décourage, puis l'on repart. Bref nous vivons !

Un jour, les enfants quittent la maison, les collègues de travail nous considèrent comme « anciens », puis l'on voit poindre

contres marquantes, amour, naissances). Mais, entraînés par l'action, nous ne sommes peut-être pas arrêtés assez longuement. D'une manière ou d'une autre, ces questions finissent par devenir incontournables et il n'est guère étonnant qu'elles resurgissent en nous au seuil de la vieillesse.

Qu'est-ce donc qu'une question existentielle ? Si ce n'est une question en vue de nous aider à vivre mieux et plus. Il ne s'agit pas seulement du plaisir intellectuel de « philosopher », mais de s'interroger sur soi-même et de trouver ses propres réponses. Où donc les chercher ? Faut-il fouiller les sites Internet, dévorer les rayons des bibliothèques, s'en remettre aux propositions de quelqu'un de confiance, interroger les religions, se rendre dans

des pays exotiques, retrouver la sagesse populaire, adopter les réponses des autres qui ont si bien cherché à notre place ?

## «Mettre de l'ordre» dans notre parcours

Certaines personnes âgées expriment le besoin de mettre de « l'ordre dans leur vie » avant le grand départ. Évidemment, aucun retour en arrière n'est possible pour réparer ou changer quoi que ce soit à ce que fut notre existence ; mais la possibilité nous est offerte d'en comprendre pleinement le sens, du point de vue de sa trajectoire et de sa signification. Cette perspective peut libérer en nous une vitalité nouvelle, alors qu'une certaine logique conduirait à penser que nos forces vont inexorablement décliner. Il ne s'agit pas de dresser un bilan doux-amer pour regretter le bon vieux temps, mais de se préparer à la suite en comprenant l'épaisseur de nos expériences, de discerner ce qui devrait peut-être se transmettre sans l'imposer à quiconque. N'avons-nous pas le souvenir de nos parents ou

## Un piège dont il faut se méfier : vouloir trouver des réponses à tout prix

Certaines questions agitent l'humanité depuis que l'homme s'est pris à penser. Pour la plupart, elles resteront sans réponses claires pour bien des siècles encore... C'est plutôt à une sorte « d'état de questionnement » que nous sommes invités, dans une dynamique de chercheur du sens de notre vie, découvrant peu à peu la réponse unique nous concernant, puisque nous sommes uniques.

Il restera toujours un mystère, celui de notre existence même, celui de notre sort après la mort, celui de l'aventure de l'humanité. Si nous avons des réponses à tout, quel serait vraiment l'intérêt de vivre... longtemps ?

grands-parents disparus, desquels nous aurions aimé recevoir ce qu'ils n'ont pas pu donner ou auxquels nous ne nous sommes pas montré assez attentifs ?

## Penser la mort

Et comment écarter totalement cette réalité qu'il nous faudra bien mourir un jour ? Penser la mort ne la fait pas surgir plus rapidement et n'est pas forcément morbide. Cela conduit plutôt à s'interroger sur la vie pour lui donner davantage de densité. Certains espèrent que la mort les surprendra dans leur sommeil, cela les aide à vivre pleinement aujourd'hui. D'autres préfèrent, comme ils disent, « s'y préparer », en y cherchant un sens, en s'interrogeant sur « l'au-delà », en affermissant leur foi, en interrogeant leurs doutes, en tentant de faire taire leurs frayeurs à cette perspective. L'important est peut-être de ne pas se mettre systématiquement la tête dans le sable à ce sujet.

En attendant, afin de pouvoir « mourir en paix », certains d'entre nous éprouveront peut-être le besoin de s'engager dans un travail de libération psychologique au regard de leur passé, pas seulement celui des éventuels traumatismes de l'enfance, mais aussi éventuellement leur histoire d'adulte et ses méandres parfois obscurs. Il s'agit moins de se confesser face à une divinité que de se réconcilier avec son existence, en comprenant mieux les ressorts profonds qui nous ont animés, qui nous ont fait poser des actes plus ou moins heureux et qui peuvent parfois troubler notre conscience. Quelquefois, la vieillesse fait naître le temps des pardons...

**Bernard Descampiaux**



l'âge de la retraite, et bientôt elle est là. On se prend à se questionner : « Qu'ai-je donc fait de toutes ces années ? Est-ce que tout cela en valait la peine ? Et quel sens peut désormais avoir mon existence si je ne suis plus utile socialement ? ». Face à ces interrogations, on peut ressentir un sentiment de vertige : ne va-t-on pas trouver des réponses peu agréables quant au passé, et bien tardives quant à l'avenir ?... C'est sans doute que nous regardons notre parcours trop passivement, sous l'angle d'un bilan/jugement, plutôt que dans une dynamique de vie nouvelle et pourquoi pas renouvelable.

## Les questions existentielles

Et si justement venait le temps de se poser ces fameuses questions dites « existentielles » ? Certes, nous avons déjà été confrontés au sens de notre vie, à l'occasion d'événements douloureux (maladies, séparations, décès), tout comme dans des circonstances plus heureuses (ren-

# LA FONCTION DE GRAND-PARENT

Devenir grand-parent est habituellement source d'un grand bonheur. C'est une invitation à accueillir la vie à pleines mains pour la redonner à profusion !

La naissance d'un petit-enfant peut être perçue comme un grand pas en avant dans notre vie, dont la trajectoire se continue avec une nouvelle génération. C'est aussi une forme de reconnaissance de la part de nos enfants : leur éducation leur a donné le goût et le courage de donner à leur tour la vie. Car il en faut du courage pour concevoir des enfants en ce monde !

## Un grand parent n'est pas en première ligne...

La fonction de grand-parent est bien différente de celle de parent. Les parents sont en première ligne dans l'éducation, ce sont eux qui assument le quotidien tissé de contraintes, d'inquiétudes et de joies. Un grand-parent a davantage de recul, il est moins impliqué dans l'action que le jeune couple qui démarre dans la vie active. Il n'a, dit-on, que les bons côtés de l'éducation : la joie d'accueillir enfants et petits-enfants, de leur rendre visite, de lire des histoires aux plus jeunes, leur montrer de vieilles photos, les emmener en vacances, etc. Plus tard, il n'est pas rare que les adolescents développent une relation privilégiée avec leurs grands-parents, les choisissent pour confidents et abordent avec eux des

sujets dont ils n'osent pas parler à leurs parents. A moins qu'ils ne viennent simplement se recueillir un peu et se faire dorloter. Lorsqu'on est adolescent, c'est tellement important de pouvoir se replier de temps en temps en un havre de paix pour se régénérer et croire à nouveau en la vie.

## ...Mais il a pour fonction de soutenir les parents

Dans certains cas exceptionnels (parents trop jeunes, qui se séparent, malades, décédés, etc.), les grands-parents peuvent être amenés à se substituer pour un temps à la fonction parentale et à élever directement un ou plusieurs enfants. Mais, en général, ils se situent plus en retrait, en témoin aimant et bienveillant. La bienveillance se manifeste par une observation active : il s'agit d'être là quand les jeunes parents doutent, traversent des difficultés, de les aider à voir plus loin (on peut éventuellement intervenir, mais sans jamais s'imposer) et de toujours les encourager. Les parents ont besoin des grands-parents en tant que personnes ressources : pour prendre les petits-enfants en garde et leur permettre de partir seuls en vacances, bien sûr, mais pas seulement.

## Quatre pièges dont il faut se méfier

1. Vouloir prendre la place des parents dans l'éducation de nos petits-enfants, se mêlant de tout et voulant tout diriger.
2. Se désintéresser totalement de nos petits-enfants, car nous sommes trop préoccupés par nos propres problèmes ou parce que nous privilégions notre vie personnelle.
3. Préférer ouvertement un de ses petits-enfants au détriment des autres, surtout si l'on ne s'abstient pas de critiquer les « moins aimés ».
4. Faire pression sur le jeune couple pour voir plus souvent ses petits-enfants, l'étouffer sous les lettres et les appels téléphoniques.

## Des témoins privilégiés

Un grand-parent est un témoin de l'histoire parcourue en famille, comme de l'histoire de l'humanité. Avec le recul de l'âge, le regard contemplatif sur la vie se renforce. C'est une invitation à se réjouir et à exprimer ce bonheur à travers des attitudes et des paroles qui ne peuvent qu'encourager nos enfants et nos petits-enfants. Il s'agit de souhaiter ardemment que nos enfants réussissent leur vie de famille, de se réjouir de leur réussite, de tout faire pour qu'ils y parviennent.

Thomas Wallenhorst,  
formateur PRH, psychiatre

# LE DÉSIR DE TRANSMETTRE

Le souci de la transmission a toujours été présent au cœur de ceux qui avaient une certaine expérience de la vie, des savoir-faire dont ils se sentaient dépositaires et qu'ils ne voulaient pas laisser perdre. Il peut aussi adopter des voies inédites.

Au fil de l'âge, la question se fait de plus en plus aiguë : « Qu'est-ce que je laisse aux autres ? » et le passage de témoin devient essentiel. Combien de retraités se lancent dans la généalogie pour laisser cet héritage aux générations suivantes. Combien d'autres font de l'accompagnement aux devoirs lorsqu'ils ne peuvent pas vivre leur fonction de grand-parent, dans le souci de partager leur savoir. Dans l'histoire des religions, il est dit aussi que les grand-mères ont une fonction importante pour transmettre la foi aux petits-enfants. Même si notre société ne reconnaît pas de place aux « anciens » et érige la jeunesse en unique modèle, l'expérience est une richesse à partager. Les jeunes générations sont en manque d'ancrage. Elles peuvent trouver

de quoi nourrir leur humanité chez ceux qui les ont précédés, car *« Tuer la mémoire, c'est tuer l'homme (en hébreu, le masculin et se souvenir ont la même racine) »*, dit Christiane Singer.

## Un moyen : les ateliers d'écriture

Ecrire des textes autobiographiques offre un bon moyen de se réapproprier son expérience et de la transmettre. Des ateliers d'écriture ont cette vocation. La plupart de leurs participants sont retraités. Très actifs, ils ne se sentent pas à leur place dans les traditionnels Clubs du 3ème âge. Dans ces ateliers, ils trouvent un lieu pour faire un retour sur leur vie, développer une réflexion par rapport à eux-mêmes et à leur histoire. Leur vie ne se cantonne plus dans leurs

souvenirs, mais prend chair dans des mots. Leur mémoire sort de l'isolement, se confronte à la mémoire des autres et s'en nourrit. Pour Hannah Arendt, dans ce travail biographique, il s'agit *« d'enchaîner les points lumineux d'une existence »*. Lumineux ne signifiant pas exclusivement heureux ou joyeux ; lumineux parce qu'ils surgissent, eux et pas d'autres, porteurs de sens, d'une saveur et d'un intérêt particuliers pour celui ou celle qui les a vécus.

Les textes constituent un cadeau de vie, tel un témoin qui se transmet dans la chaîne des générations. *« Car, précise Virginia Woolf, si l'âge n'affaiblit pas les passions, on a acquis - enfin ! - la faculté qui ajoute à l'expérience la suprême saveur, la faculté de se saisir de l'expérience et de la retourner, lentement, dans la lumière. »*

Si vous souhaitez en savoir plus sur ces ateliers, un livre : *Les ateliers d'écriture*, de Claire Boniface en collaboration avec Odile Pimet, 1992, Retz et un site : <http://www.atelier-écriture.com/afae/>

Martine Mangin,  
formatrice PRH

