

La retraite: quelle réalité?



Liminaire

1. Je déteste le mot « retraité », provenant du vocabulaire militaire: obligation pour les troupes de regagner leur casernement et de s'arrêter le combat. À remplacer par...?
2. Mes propos sont à prendre par chacun pour ce qui leur convient. Ils ne sont jamais un jugement « urbi et orbi », mais une invitation à la réflexion, à l'échange, à des ajustements.
3. Ces mêmes propos s'adressent surtout aux absents: donc travail de transmission pour les personnes présentes.

2 modes de « retraite »

- La retraite obligée

(non préparée, improvisée et subie)

- La retraite voulue ou acquise

(souvent peu préparée, surtout rêvée et idéalisée)

3 types de « retraités »

- **Ceux qui s'amuse**
- **Ceux qui s'ennuient**
- **Ceux qui vivent**

Les « CPE » pour aînés...

- On peut occuper presque tout son temps à diverses activités et à des voyages... pendant un certain temps. Mais après? On attend la fin?
- Une fois l'euphorie des premiers temps passée, les loisirs et le farniente ne suffisent plus à la plupart des gens.
- La retraite, ce n'est pas l'éternité, mais ça dure tout de même jusqu'à la mort. Il faut donc la prendre en main sur le long terme...

Le cafard des aînés

- La dépression est monnaie courante parmi les retraités et plus difficile à diagnostiquer chez les hommes.
- Un des outils les plus cruciaux pour combattre le cafard de la retraite est de donner un sens à sa vie.
- Il faut dépasser le souci de l'occupation quotidienne et aller vers des projets qui ont un peu de souffle, qui nous font aller vers les autres en nous sortant de notre chez-soi un peu étouffant et qui donne un sentiment de réalisation.

Que font les retraités?

- Activités de loisir
- Voyages
- Tâches ménagères et d'entretien
- Famille (enfants, petits enfants)
- Bénévolat
- Travail
- Farniente

- **Bénévolat***

65 – 74 ans: 38%

75 ans + : 27%

Plus faible taux parmi les groupes d'âge, plus grand nombre d'heures/semaine.

Plus de femmes que d'hommes.

Les tâches de grand-parentalité sont-elles du bénévolat?

* http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=4430

- **Travail**

60 -64 ans: 47%

65 - 69 ans: 23% (H:30%, F:19%, en 2014).

(Les 3\4, par besoin, le 1\4 par plaisir)

* Revue Actualité, 1^{er} avril 2011, p.37

Des aînés physiquement actifs?...

HOMMES	Actifs	Moy. Actifs	Peu actifs	Inactifs
55-64 ANS	35.3%	15.5%	19%	30.2%
65-74 ANS	40.5%	15.7%	13.4%	30.4%
75 ANS +	29.5%	20.8%	19.7%	30%

Femmes	Actives	Moy. Act.	Peu act.	Inactives
55-64 ans	36.7%	21.5%	19.7%	30%
65-74 ans	32.5%	19%	21.1%	27.4%
75 ans +	17.3%	16.5%	22.8%	43.3%

Source: Inst. nat. de la santé publique, 2008

D'après une enquête de stat. Canada, 2005

Qui sont les retraités?

- Pour un trop grand nombre:
 - De véritables retraités sociaux
 - Des individualistes convaincus
 - Des consommateurs pratiquants
 - Une génération, pour une part, envahie d'un sommeil paradoxal (profond) et pour l'autre d'un sommeil léger.
 - **À quand le réveil?**

L'homme, la femme et la retraite

- **À la retraite**

« L'homme implose, la femme explose »

(L'homme a surtout tendance à rentrer à la maison, la femme à en sortir.)

L'homme retraité...

- Marqué par sa vie de travailleur:
 - Travail = principal définisseur de son identité
- Marqué par son « héritage » socio culturel:
 - Rôle de pourvoyeur
 - Rôle de protecteur
 - Image de force tant physique que morale (un homme ça ne pleure pas, c'est dur au mal...)
- Marqué par l'idée du devoir accompli et du repos mérité et ce jusqu'à la fatigue existentielle.

- **Conséquences à la retraite:**

- Difficulté à se définir un nouveau rôle, à refaire son identité...
- Tendance au repliement (casanier, activités sociales limitées...)
- A perdu le sens de la prévoyance:
 - Néglige sa santé
 - Varie peu ses activités (ex.: tout au sport, tout à son ordi,...)
 - Se préoccupe peu de son devenir: on verra...
 - Prend peu ou pas le contrôle de sa vie: préfère la place du passager à celle du conducteur...
 - Etc....

La femme retraitée...

- Souvent la responsable du maintien des relations avec la famille et avec l'extérieur...
- Plus proactive face à son devenir (santé, vieillissement,...)
- S'implique davantage au plan familial (proche aidante), au plan communautaire (bénévolat), dans des activités variées (sportives, culturelles et autres)
- Souvent dépendante du conjoint au plan économique (en voie de changement)
- Moins dépendantes au plan affectif (accepte plus de vivre seule)
- La femme de carrière = retraite masculine?
- Etc

Le couple...

- Accroissement des séparations et des divorces
- 61% des hommes sont seuls à la suite d'un divorce ou séparation
- 65% des femmes, suite au décès du conjoint
- 65 ans +: vivent seuls: 39.1% des femmes et 19.8% des hommes en 2011
- Les ajustements à la vie sexuelle: plus difficiles pour les hommes
(mutation plus difficile de la génitalité à l'érotisme avec l'âge.)
- Problèmes de communication et d'ajustement des valeurs...
- Préparer l'autre à vivre après son départ...
- À lire: De Hennezel, Marie, Sex and Sixty, Un avenir pour l'intimité amoureuse, Robert Laffont / Versilio, 2015,

Seul(e) à la retraite...

- Distinguer entre choix de vie et conséquence de la vie.
 - La femme choisit ou accepte plus facilement de vivre seule
 - L'homme a une durée de veuvage plus courte que la femme et accepte moins de poursuivre sa vie seul
 - La personne devenue seule
 - **Prendre le temps de bien vivre son deuil ou son divorce**
 - **activer sa capacité de résilience,**
 - **se donner un meilleur équilibre dans l'organisation de sa vie,**
 - **développer ou garder actives ses antennes sur l'extérieur,**
 - **réorganiser son réseau affectif et, au besoin, le créer.**

Conclusion

- Si la vie vous a porté dans le passé, à vous maintenant de la porter. Vous êtes seul à pouvoir le faire. Vous vous y découvrirez.
- Si vous avez été porteur de vie dans le passé, vous ne pouvez pas vous laisser porter parce que retraité. Vous allez en mourir.
- À la retraite, des transformations et des adaptations s'imposent si on veut bien vivre cette étape importante et **jouer du privilège de vieillir**.
- Quand le groupe des 65 ans + dépasse le groupe des 14 ans -, le **retrait** de la majorité des retraités est socialement et individuellement inacceptable.

Pour réussir sa retraite...

- Se donner les moyens de conserver son autonomie, au moins en partie, jusqu'à la mort.
- Assurer un juste équilibre entre loisirs, activités de réalisation et de sens, relations sociales et familiales, solitude et repos.
- Assurer aussi un nécessaire équilibre entre activités physique, activités intellectuelles, activités relationnelles et affectives et activités spirituelles. (S'il devient difficile ou impossible d'en exercer un type, il nous reste toujours d'autres voies. Un tsunami est parfois si vite arrivé.)

Merci