

Colloque Implique-Action 55+, 22 avril 2015  
Regard nouveau sur la retraite

### **VIVRE SA RETRAITE, PUIS VIEILLIR AVEC ÉLÉGANCE, MATURITÉ ET INTÉGRITÉ<sup>1</sup>**

(Quelques notes de ma... courte conférence)

Marie-Paule Dessaint, Ph. D.

[www.marie-paule-dessaint.com](http://www.marie-paule-dessaint.com)

*La maturité apporte un cadeau inespéré : la liberté*

*(E. Charles-Roux, 86 ans)*

*On peut quitter son petit moi et s'élever vers la sagesse. Il reste toujours des  
sujets d'émerveillement*

*(J. De Romilly, 93 ans)*

Plus le temps de la retraite passe, plus il importe de se préparer à vieillir avec élégance, intégrité, maturité et sérénité. Vieillir ainsi, c'est avoir le sentiment que, malgré les difficultés, les ratés et quelques égratignures que la vie et parfois les autres nous ont infligés, l'on a vécu selon nos valeurs, nos besoins et nos convictions. C'est se sentir entier, vivant, cohérent et digne. C'est accepter notre parcours (cycle) de vie comme celui qui nous était destiné et trouver encore et toujours un sens à notre existence. C'est se dire aussi que nous avons laissé notre empreinte sur le monde par nos actions, notre générosité et nos attitudes envers nos semblables, et tout particulièrement envers les jeunes générations. C'est se dire et se redire encore, chaque jour que, quel que soit notre âge et les difficultés du passé, tout peut encore nous arriver, de bien et de bon, parce que nous avons encore et toujours du pouvoir sur notre vie. On ne subit pas sa vie, on la construit.

Lorsque l'intégrité n'est pas au rendez-vous de la vieillesse, les regrets, l'amertume et parfois aussi le désespoir risquent de dominer les dernières années de la vie. Tout sera alors objet de plaintes : la santé, la vie telle qu'elle est aujourd'hui, l'indifférence des plus jeunes, la solitude. Tout et rien.

### **Les regrets de fin de vie**

Bronnie Ware une infirmière spécialisée en soins palliatifs a colligé les principaux regrets de ses patients, tout d'abord sur son blogue, puis dans un livre<sup>2</sup>.

Le tout premier de ces regrets est de ne pas avoir réalisé la moitié de leurs rêves. Vient ensuite celui de ne pas avoir eu le courage de vivre leur vraie vie parce qu'ils ont laissé les autres décider à leur place, puis, surtout chez les hommes, le regret d'avoir accordé la priorité à leur travail au point de négliger leurs enfants et leur conjointe. Un autre de ces regrets est de ne pas avoir

---

<sup>1</sup> Cette courte conférence est inspirée de mes livres *Relire sa vie. 21 récits pour vous guider* (2014) et *Cap sur la retraite. 25 points de repère pour franchir les transitions* (2011). Les citations sont extraites de *Relire sa vie*.

<sup>2</sup> *Les 5 regrets des personnes en fin de vie*, Guy Trédaniel, 2013.

davantage exprimé leurs sentiments et, le plus triste à mon avis, est celui de s'être installé dans une vie médiocre au point de ne jamais devenir qui ils voulaient et auraient du être et, à cause de cela, avoir développé des maladies liées à l'amertume et au ressentiment. La complaisance dans les habitudes et les routines a également été mentionnée par ces personnes en fin de vie.

J'aime aborder cette question des regrets de fin de vie dans mes cours et mes conférences car elle incite les participants à agir pendant qu'il est encore temps. Plusieurs réalisent alors qu'ils ne sont pas seuls à avoir ainsi sacrifié de larges pans de leur vie. Ils se sentent moins coupables ou désemparés. Ils sont prêts à rattraper le temps et les occasions perdues pendant qu'ils le peuvent encore.

J'ajoute toujours, dans la foulée, que j'aurais préféré que quelqu'un publie un livre sur ce que les personnes en fin de vie sont fières d'avoir laissé derrière elle (leur empreinte), autant dans leur vie professionnelle que dans leur vie sociale, familiales et affective. Je fais d'ailleurs faire cet exercice à chacun de mes cours.

### Les tâches développementales

Voici un rappel rapide des tâches développementales de chaque étape du grand cycle de la vie adulte. Ces étapes montrent par quel chemin nous parvenons à l'intégrité et à la maturité.

31 à 41 ans	Continuer à gravir les échelons, mais le besoin d'autonomie devient de plus en plus pressant
41 à 45-50 ans	<b>Faire le point</b> Faire le bilan des renoncements Vérifier ce qui reste à faire Se renouveler pendant qu'il est encore temps Faire de nouveaux choix de vie et donner vie à ses rêves Trouver le sens de sa vie
50 à 60 ans	Accepter de vieillir. Devenir plus souple et tolérant Vouloir aider les autres (générativité) Approfondir ses relations interpersonnelles Poursuivre la générativité
65 ans et après	Intégrité ou désespoir Accepter son propre cycle de vie, en comprendre le sens et l'évolution

Plutôt qu'un long discours pour illustrer ces étapes du cycle de vie, je vous livre ici le témoignage de 3 personnes qui ont fait une relecture de leur vie dans mon livre *Relire sa vie* : Alice (61 ans), Farinelli (75 ans) et LePrieur (81 ans). Trois surnoms, bien sûr, pour préserver leur anonymat. Notons que Farinelli est le surnom d'une dame, même si elle a choisi celui du castrat Carlo Broschi.

## Alice (61 ans) : escamoter la crise du milieu de la vie

*Je n'ai jamais pensé à relier ma soixantaine au milieu de la vie, mais lorsque je repense à mes 40 ans, où tout a commencé à être sérieusement chamboulé dans ma vie, je me rends compte que certains de mes questionnements actuels rejoignent ceux que j'ai eus à cette période. Je ne voulais pas les voir et croyais que tout allait s'arranger tout seul, comme par magie.*

## Farinelli (75 ans) : humour et regrets

*Si, avec l'âge, le corps se délite, le mental et les capacités intellectuelles, eux, se bonifient : on est enfin BIEN avec soi-même, lucide, habile, tolérant, amoureux de tout, avec, plus ou moins accentuée, cette autodérision qu'apprécient, étonnés, les plus jeunes.*

*L'âge venant, on fait l'amère constatation suivante : non seulement quand on se sent enfin prêt pour aborder une nouvelle vie (virtuelle), parce que les expériences accumulées, au long des années passées, nous ont donné sagesse, savoir-faire et pragmatisme, on s'aperçoit que cela ne servira à rien puisque notre présence sur terre est dans son dernier tournant!*

*Mais vient aussi le temps des remords, des regrets, concernant nos relations avec les autres : manque de tolérance envers certains de nos proches, jugements hâtifs, incompréhensions-alibis, indifférence à leurs problèmes, et j'en passe! Et ces personnes étant décédées, ou perdues de vue, il nous reste alors, au fond de nous-mêmes, qu'un sentiment lancinant de culpabilité impossible à balayer du revers de la main.*

Nous revenons une fois encore aux regrets de fin de vie...

## LePrieur (81 ans) : un regard lucide sur le grand âge

Voici, en style télégraphique, l'analyse qu'a faite LePrieur de sa situation actuelle. Elle a des points communs avec des gens de son âge, n'est-ce pas?

*Pour moi, c'est un troisième départ.*

- *Atténuation des frustrations, des traumatismes et des griefs passés.*
- *Désabusement concernant les aléas de la vie affective.*
- *Difficulté persistante à supporter la vie solitaire.*
- *Satisfaction d'avoir eu une vie professionnelle enrichissante et utile.*
- *Conscience aigüe de ma vulnérabilité physique. Disparition de l'envie de réaliser des exploits physiques.*
- *Complaisance dans les souvenirs.*
- *Recherche de la moindre occasion de valorisation personnelle.*
- *Fatalisme face à l'absence d'avenir.*
- *Perte de l'énergie mentale.*
- *Hésitation-recul devant l'effort pour vaincre une difficulté physique ou intellectuelle.*

- *Sensibilité au rejet des générations suivantes.*
- *Persistence des souvenirs de lieux, de circonstances et de personnages passés.*
- *Difficulté à admettre le fait d'être dépassé par les événements et par les plus jeunes.*

## Les indices du bonheur

Pour finir, j'aimerais énumérer les indices du bonheur, en vieillissant, présentés par ordre décroissant d'importance. Cette liste a été élaborée à partir d'études menées auprès de personnes de plusieurs pays.

- Maintenir ses capacités physiques
- Maintenir ses capacités intellectuelles
- Être bien entouré
- Avoir un réseau d'entraide
- S'adapter au changement
- S'accomplir (avoir des buts)
- Assumer des rôles sociaux : s'engager, aider les jeunes...
- Poursuivre la générativité
- Garder son optimisme et sa bonne humeur
- Avoir une vie spirituelle

Pour y parvenir, il n'y a qu'une voie : s'engager dans des activités bien ciblées, adaptées à nos besoins, à nos valeurs et à nos capacités et qui nous permettent d'entrer en contact avec les autres, tout en continuant à donner un sens à notre vie. Dans l'action.