

– SYNTHÈSE –

LES OBJECTIFS DU COLLOQUE

Le colloque avait comme objectifs d'aller au delà des idées acquises, des préjugés faciles et des clichés pour examiner les multiples facettes de la vie des aînés et amorcer une réflexion sur ce qu'implique la perspective de bien vieillir en toute autonomie et de faire un succès de sa retraite.

CONFÉRENCES DU MATIN

▪ **M. Charles Fleury – « Les 55+ au Québec : portrait et tendances »**

(diaporama ci-joint)

- De nos jours, la plupart des aînés sont en bonne santé. Près de 70% des 65-74 ans et 56% des 75-84 ans jouissent d'une bonne santé globale.
- Cependant, 82% des personnes âgées de 65 ans et plus sont affectées par l'une ou l'autre d'une quinzaine de maladies chroniques répertoriées. La plupart de ces maladies peuvent cependant être soignées ou soulagées, permettant ainsi à ceux qui en souffrent de demeurer fonctionnels.
- Le taux de faible revenu le plus élevé se retrouve chez les personnes de 55 à 64 ans. À partir de 65 ans, grâce aux régimes publics, un bon nombre d'aînés vivent plus confortablement.
- Les personnes âgées de 55 ans et plus sont moins nombreuses à faire du bénévolat, mais y consacrent beaucoup plus d'heures.

▪ **M. Ignace Olazabal – « Les baby-boomers à la retraite : tous semblables? Parlons-en! »**

(diaporama ci-joint)

- Le baby-boom est à la fois une notion démographique (hausse du taux de naissance entre 1943 et 1965 au Québec) et une notion sociologique (mobilité sociale ascendante, individuation et liberté d'action).

Les Beaux rendez-vous du Collectif Implique-Action 55+

- Comme le baby-boom s'est étendu sur plus de 20 ans, il compte en fait trois générations: 1943-1951, 1952-1958 et 1959-1965.
- Les baby-boomers sont décrits comme une génération lyrique (ce qui signifie faire table rase du passé). Eux-mêmes se voient comme une génération proactive ayant contribué au changement social au Québec.
- Ils ne voient pas la retraite comme un désengagement total, mais comme une occasion de nouveaux engagements sociaux, par exemple s'occuper des petits-enfants, s'impliquer dans une association ou faire du bénévolat.

ACTIVITÉ-MIDI – « ÉGOPORTRAIT SUR LA RETRAITE »

Animation : M^{me} Françoise Guénette

À leur arrivée, les participants devaient inscrire sur papier un mot représentant leur vision de la retraite. L'animatrice du panel, M^{me} Françoise Guénette, a analysé les résultats de cette consultation et en a fait une présentation à l'heure du lunch.

Un total de 75 personnes ont participé à l'activité. De ce nombre, une grande partie des gens (17) affirmait que pour eux la retraite signifiait la liberté et quelques-uns (7) disaient que c'était la possibilité de choisir. Cet égoportrait a dessiné quatre tendances chez les participants.

Les tenants du premier groupe affirmaient qu'il s'agissait d'un bien-être, d'une récompense bien méritée, d'une relaxation après le travail, d'aider la société à son rythme, d'une façon nouvelle de créer (vision axée sur les arts) et d'un atterrissage mérité. En gros, que c'était vivre en mode *carpe diem* (cueillir le jour présent sans se soucier du lendemain).

La deuxième tendance démontrait que c'était plus un moment d'aide humanitaire, d'une aide-citoyenne et d'un temps de revendications (à l'image du refus global).

Le troisième groupe disait qu'il s'agissait en fait d'une transformation, d'un renouveau, d'une réflexion sur sa vie et d'un ressourcement.

Le dernier groupe, quant à lui, disait que la retraite était une inutilité, une séparation de la vie et l'automne de la vie.

Commentaires des participants:

Une participante affirmait qu'avant de prendre la retraite, cette réalité effraie les gens, mais quand on la prend, on se sent bien. Une autre expliquait que c'était un atterrissage mérité et forcé après avoir tant travaillé, et ce, avant de s'envoler à nouveau, plus fort, dans le bénévolat ou

Les Beaux rendez-vous du Collectif Implique-Action 55+

autre. Dans le même sens, une autre parlait d'une libération, une autre parlait d'un temps de création.

Un intervenant disait que c'était une récompense bien méritée après le travail pendant qu'un autre disait que c'était une urgence d'agir, mais moins d'hommes que de femmes ont parlé de leurs préoccupations. Sinon, pour les personnes qui avaient parlé d'inutilité ou d'une séparation de la vie, ils n'ont pas voulu se prononcer davantage.

En général, la plupart des 75 répondants avaient une vision plutôt positive de la retraite. D'ailleurs, même les réflexions un peu plus pessimistes sur la retraite ne traitaient pas directement du vieillissement.

PANEL DE L'APRÈS-MIDI SUR LA RETRAITE ET LE VIEILLISSEMENT « À LA CROISÉE DES CHEMINS »

Animation : M^{me} Françoise Guénette

- **M^{me} Claire Blanchard de Ravinel** – « **Défis et enjeux de la retraite** » (texte joint)
 - Nous vivons présentement dans une période de mutation accélérée (mondialisation, révolution numérique, découvertes génétiques, changements climatiques, etc.). Nous sommes confrontés à de profondes remises en question.
 - La retraite présente plusieurs défis, entre autres gérer le temps nouvellement libéré et établir un équilibre entre la vie intérieure et personnelle et tous les engagements qui nous sollicitent et nous attirent.
 - Pour un vécu de retraite plus satisfaisant, il faut de l'audace, de la curiosité et de la créativité.
 - Le bonheur n'est pas un repos; c'est un effort qui réussit ou un échec qui se surmonte. Le bonheur est dans l'action, dans le plaisir et dans l'amour.

- **M. Hubert de Ravinel** – « **La retraite – temps d'apprentissage et de partage** » (texte joint)
 - Les hommes dont l'existence a été largement consacrée au travail et dont l'éducation a fait en sorte de les couper du monde des émotions perçoivent mal les contours de cette nouvelle étape de vie qu'est la retraite.
 - Les femmes dissocient beaucoup moins que ne le font les hommes leur vie professionnelle de leur vie personnelle de telle sorte que la retraite leur apparaît beaucoup plus comme une continuité que comme une rupture.
 - Les hommes comme les femmes se sentent souvent inutiles à la retraite parce qu'ils ne savent pas comment jouer de véritables rôles dans la société, ni comment se sentir utiles.

Les Beaux rendez-vous du Collectif Implique-Action 55+

- La sagesse consiste à tirer de notre expérience de vie la capacité d'accueillir, d'écouter et de servir de repères aux plus jeunes. Ces derniers attendent des aînés qu'ils les aident à trouver de la lumière dans un avenir qui leur apparaît sombre.
- **M^{me} Marie-Paule Dessaint – « Comment vivre, puis vieillir avec élégance et maturité »**
(texte joint)
 - Il est bon de s'interroger sur ses regrets de fin de vie parce que ça peut nous amener à agir pendant qu'il est encore temps.
 - Diverses démarches à chacune des étapes de notre vie peuvent nous aider à acquérir l'intégrité et la maturité.
 - Pour atteindre le bonheur, il n'y a qu'une voie: s'engager dans des activités adaptées à nos besoins, à nos valeurs et à nos capacités et qui nous permettent d'entrer en contact avec les autres.

PÉRIODE DE QUESTIONS

Question de F. Guénette: Est-ce vrai que les hommes entre eux ne parlent pas de la retraite ?

Hubert de Ravinel: Plusieurs hommes que je rencontre partagent mes attitudes. Il y en a qui en parlent. Nous avons cependant beaucoup à apprendre des femmes. Des hommes que je côtoie sont devenus plus heureux en écoutant au lieu de diriger, mais cette partie n'est pas gagnée.

Question de F. Guénette : Quel est le rôle de pourvoyeur pour vous, les hommes? Qu'est-ce que ça vous évoque?

Un participant : Si on est heureux dans notre travail, être pourvoyeur va de soi, mais maintenant il y a moins de problèmes avec cet état de fait, vu que les deux travaillent.

Un autre participant : Regardons le rôle des hommes il y a quelques années. On ne se donnait pas le droit de parler. Les autres nous le reprochaient si on s'exprimait. Nous sommes marqués par les mémoires anciennes. Le rôle de l'homme a été défini comme celui de pourvoyeur et de défenseur.

Question: Comment change-t-on ce rôle?

Intervenant: Il faut s'adapter, les femmes sont allées plus vite et souvent on le voit à la retraite. Le changement se fera lentement.

Question de F. Guénette : Aimerez-vous qu'on fasse une table ronde pour les hommes sur ce sujet? Faut-il que ça reste entre hommes cette discussion ou pourrait-il y avoir des femmes qui se joignent au groupe?

Les Beaux rendez-vous du Collectif Implique-Action 55+

Marie-Paule Dessaint : Souvent quand les couples viennent me voir, la complicité qu'ils ont est belle.

Claire Blanchard de Ravinel : Je pense que ça serait bien que les hommes se réunissent ensemble, mais que ça se fasse en deux temps pour que les femmes viennent après pour discuter avec eux.

Hubert de Ravinel: On ne peut pas passer sous silence le travail de Guy Corneau à propos du groupe «Hommes sous silence» qu'il a formé. Corneau a eu un grand impact auprès des hommes.

Marie-Paule Dessaint : Le fait que je sois là pendant les rencontres de couple avait un avantage. Je disais des choses qu'ils n'auraient pas osé se dire. Quelqu'un de neutre, ça aide.

Intervenante : Dans le cadre d'un cours, il y avait trois hommes et j'ai trouvé que nous avons beaucoup appris en commun. Dans ce programme, on a parlé du sens de la vie. Il y a eu beaucoup de changements dans la société, c'est déstabilisant. Ce n'est pas le genre qui est important, mais la perte de repères. Il faut les retrouver.

Claire Blanchard de Ravinel : Même si je pense que les sexes s'apportent mutuellement des choses, je sais que les femmes entre elles parlent beaucoup. Alors, les hommes méritent un groupe à eux pour parler entre eux.

Intervenant: Des gens qui ont eu des retraites extraordinaires pourraient venir nous en parler.

Intervenante: On a parlé de la possibilité d'organiser d'autres activités. Je sentirais le besoin qu'on discute de différentes questions concernant la retraite. Je sens un besoin d'avoir des ateliers de discussion, pas seulement des conférenciers, par exemple sur la socialisation, le vide social créé par la retraite.

Intervenant: Les hommes entre eux auraient avantage à parler de leurs expériences. De mon côté, j'aimerais parler aux autres.

Question: Monsieur de Ravinel, quand vous parlez qu'on va transmettre nos expériences aux plus jeunes, comment avez-vous la certitude qu'on pourra le faire?

Hubert de Ravinel : J'ai eu des expériences dans un Cégep. Les étudiants m'ont dit que nos idéaux, nos peines, nos peurs sont partagés au-delà des groupes d'âge.

Claire Blanchard de Ravinel: C'est vrai que les 30-40 ans manquent de temps. La transmission se fait beaucoup par notre manière d'être. Ça se transmet sans qu'on le sache. On vit selon nos valeurs, selon nos choix et nous avons une influence.

Intervenante : J'aimerais réagir à la trilogie «apprendre, agir, transmettre». Je trouve que ça s'adresse plus aux hommes, car avec les enfants, nous les femmes, nous commençons par transmettre, agir, puis apprendre. Les buts existentiels des hommes et des femmes sont différents. Plusieurs femmes se sont préoccupées du bien-être des hommes et l'éducation des enfants. Ce que

Les Beaux rendez-vous du Collectif Implique-Action 55+

je vois à la retraite, ce sont des femmes affectées par une fatigue de compassion parce qu'elles ont été des facteurs de transmissions émotives. Y a-t-il une différence entre la retraite des hommes et des femmes? Les femmes ont plus le goût d'avoir des projets personnels à la retraite.

Marie-Paule Dessaint: À la retraite, plusieurs femmes quittent leur conjoint. Cependant, selon Yvon Dallaire (psychologue), dans la plupart des cas, les couples ont peur du vieillissement et restent ensemble pour se rassurer, mais se perdent de vue. Ce n'est pas la faute des hommes, mais la relation de couple a été oubliée. Souvent, on ne parle pas autant à notre conjoint parce que l'autre se sert de ce qu'on dit pour alimenter ses conversations avec ses amis.

Question de F. Guénette: Vous êtes le tiers du groupe à souligner la valeur de la liberté à la retraite, mais comment pouvez-vous concilier cela avec le fait qu'on est encore des citoyens? On ne peut être libre complètement.

Intervenant : On vit en société avec des jeunes. Il faudrait faire un effort pour regarder notre société avec eux pour les aider à trouver des solutions moralement et éthiquement valables. Il faut aider nos jeunes à définir leur avenir et à améliorer le sort de notre monde.

Intervenante: La liberté, ce n'est pas qu'à la retraite, mais à tout âge. La personne qu'on choisit d'être, les études que nous entreprenons, ce qu'on fait au travail, etc., ça relève de nous. On est libre de penser à la retraite, mais on développe cette faculté toute notre vie. Les relations intergénérationnelles sont la plus belle richesse du monde. La consultation et la transmission entre générations sont nécessaires. Nous devons garder un dialogue vivant entre les générations.

CONCLUSION DE LA JOURNÉE ET SUITES À DONNER

M. Daniel Guay, président du Collectif

Nous les retraités sommes comme les outardes qu'on voit aujourd'hui au-dessus du fleuve: nous nous retirons d'un endroit pour aller à un autre. C'est le message que j'ai retenu aujourd'hui. Le logo du Collectif est une marguerite: le Groupe animateur est au centre, mais le plus important ce sont les pétales, c'est-à-dire les membres. Nous travaillons à rendre la retraite des gens plus active. Bienvenue à toutes les personnes qui veulent participer au Collectif et au plaisir de vous revoir lors d'un prochain atelier en suivi au colloque.

Amélie Carrier
Jean Laliberté