

« La retraite : revoir l'essentiel »

Lors d'une réunion mensuelle, madame Claire Blanchard de Ravinel et son époux, Hubert de Ravinel, sont venus nous entretenir de la vie à la retraite.

Claire Blanchard de Ravinel



Enseignante en éducation spécialisée au cégep, madame de Ravinel est originaire de la Gaspésie et a pris sa retraite à l'âge de 55 ans. D'emblée, Madame de Ravinel associe beaucoup plus le mot retraite à jubilation (qui vient de l'espagnol jubilar) plutôt que l'emploi du mot retraite qui donne une connotation plus négative.

La retraite est un retrait de la vie professionnelle, non pas celui de la vie. De nos jours, il est facile de concevoir que plusieurs vivront encore plus de 20 ans après avoir pris leur retraite, s'ils en ont la santé. Il est donc important de donner le sens d'une continuation de vie à la retraite, car nous avons toujours un avenir devant nous. Il est important de le meubler de projets et de défis.

Comme travailleurs, nous courions toujours; aujourd'hui, nous avons du temps et il est important de continuer à avoir des rêves et à les développer. Le temps file, il faut donc apprendre à le gérer.

1. Ne pas s'en mettre trop sur le dos.
2. Se garder du temps pour soi.
3. Être aussi disponible pour les autres, pour aider à répondre aux besoins.

Le défi est de choisir quelles activités nous allons entreprendre et développer.

Plusieurs pensent que la retraite consiste à passer ses hivers en Floride et l'été, à jouer au golf ou s'occuper des fleurs du jardin; que tout est loisirs. Au début de la retraite, nous nous sentons nostalgiques; nous faisons le deuil d'une vie professionnelle, d'un statut quel qu'il soit : ferblantier, camionneur, technicien, etc. Maintenant, nous faisons...

Il est également important de faire du bénévolat, des activités physiques et d'apprendre. Il est important aussi pour les gens à la retraite d'avoir le sentiment d'être utile.

Bénévolat

1. Choisir des tâches que l'on aime.
2. Ne pas être lié à un horaire trop précis.
3. Ne pas oublier que le bénévolat doit apporter autant à nous qu'aux autres.

A la retraite, nous commençons également à nous détacher :

1. Des biens que l'on a souvent trop accumulés dans le garage, le sous-sol, etc. On partage ce que l'on a entassé.
2. Des obligations que nous nous sommes imposées.

Conscience du temps qui file

1. Savoir profiter du moment présent.
2. Apprécier les petits bonheurs.
3. Apprendre à composer avec un rythme plus lent.
4. Bâtir l'avenir qui est encore là.

Hubert de Ravinel



M. de Ravinel a fondé les Petits frères des pauvres à Montréal. Pour lui, la retraite est la continuité d'une vie; nous avons accumulé une expérience qui nous permet d'avancer encore plus dans notre vie.

Il faut éviter de donner raison aux préjugés que plusieurs se font des personnes à la retraite :

1. «J'aurais donc dû»; «J'ai peur de ce qui va m'arriver»; c'est le temps présent qui est important; il faut vivre ce moment.
2. Idées inexactes que se font plusieurs à propos des personnes âgées : «Elles seraient mieux en institution». Seul l'individu sait ce qui est le mieux pour lui.
3. Les plus jeunes assument que les personnes âgées sont toujours malades. L'activité physique nous assure une bonne condition de vie.
4. Apprentissage : on dit souvent que nous n'avons plus rien à apprendre. Au contraire, il est important de continuer à découvrir et apprendre soit par la lecture, des sessions de formation, etc.

Albert Jacquart disait qu'il nous était toujours possible de changer de cap; il est également souhaitable d'avoir des projets : apprendre une autre langue, jouer un instrument de musique, etc.

Nous avons la capacité de témoigner de notre vécu et aussi d'écouter les plus jeunes; il n'y a plus d'âge dans le dialogue; jeune et plus âgé sont deux humains qui fraternisent.

Nos responsabilités comme personnes âgées

1. Transmettre nos valeurs aux autres.
2. Respecter notre environnement.
3. Être à l'écoute.
4. Être tolérant : accepter la différence des autres.

Il faudrait également insérer de l'imaginaire dans notre vie; chercher des occasions de plaisir tant pour nous que pour les autres. Surtout, ne jamais s'oublier. Il est très important de se sentir utile.

Une vieille disait un jour : «J'ai beaucoup de solutions, mais personne ne me pose de questions »

Notes prises par Pierre Lafrance