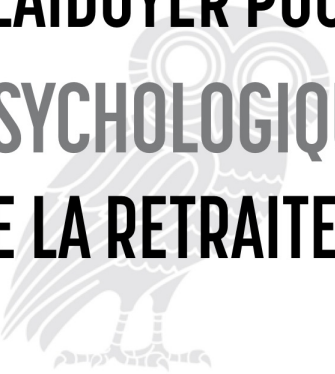


Philippe Maire

PLAIDOYER POUR UNE DIMENSION PSYCHOLOGIQUE ET SPIRITUELLE DE LA RETRAITE



Résilience et sagesse
au fil des ans



JouVence
société

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Lettre à un jeune qui rêve d'être (anti)capitaliste, Yvan Falys

Le Couple ouvert : regard sur un phénomène émergent, Carolle et Serge Vidal-Graf

La Parabole du kayakiste, Paul Dewandre

Un monde heureux est (encore) possible, Carl de Miranda

Se libérer du consumérisme, Michel Maxime Egger

Un plan de survie de l'humanité, René Longet

L'Humanité à la croisée des chemins, René Longet

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: **www.editions-jouvence.com**

E-mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN: 978-2-88953-508-8

Maquette de couverture et réalisation: Éditions Jouvence

Illustration de couverture: AdobeStock: © bourbonbourbon

Mise en pages: Sir Mada

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

“

*Une fois la jeunesse partie, puisse la vieillesse relever
le défi...*

Winston Churchill

SOMMAIRE

Introduction	
Plaidoyer en faveur d'une préparation psychospirituelle à la retraite.....	9

PREMIÈRE PARTIE LA PLACE DE LA RETRAITE PROFESSIONNELLE

Chapitre 1 – Quelle place dans l'histoire de l'humanité ?	17
Chapitre 2 – Quelle place dans l'existence humaine ?	27
Chapitre 3 – Sommes-nous égaux face à la retraite professionnelle ?	34
Chapitre 4 – La retraite professionnelle est-elle bonne pour la santé ?	40

DEUXIÈME PARTIE LES ENJEUX PSYCHOLOGIQUES DE LA RETRAITE PROFESSIONNELLE

Chapitre 1 – Pour mettre ses affaires en ordre : faire son bilan de vie	57
Chapitre 2 – Pour être en paix : intégrer les pertes	67
Chapitre 3 – Pour structurer son existence : se fixer des obligations facultatives	73
Chapitre 4 – Pour se préparer à la mort : rédiger ses directives anticipées	80

TROISIÈME PARTIE

LES ENJEUX SPIRITUELS DE LA RETRAITE PROFESSIONNELLE

Chapitre 1 – L'enjeu de la retraite dans l'évolution de la conscience humaine	95
Chapitre 2 – Accepter l'ordre des choses	113
Chapitre 3 – Ouvrir son cœur (et autres pratiques spirituelles) ...	122
Conclusion	
La retraite professionnelle : un temps pour s'accomplir	135
Table des schémas et des tableaux	141
Remerciements	143
Bibliographie	145
Notes	149

INTRODUCTION

PLAIDOYER EN FAVEUR D'UNE PRÉPARATION PSYCHOSPIRITUELLE À LA RETRAITE

“

*Tu peux, à l'heure que tu veux, te retirer en toi-même.
Nulle retraite n'est plus tranquille, ni moins troublée pour
l'homme que celle qu'il trouve en son âme.*

Marc Aurèle

“

*Quand Dieu ne te procure plus ce qui t'est nécessaire,
il t'ouvre la porte et te donne le signal de la retraite.*

Épictète

“

*La connaissance nous assure une retraite confortable et
nécessaire lorsque nous prenons de l'âge. Si nous ne la
plantions pas quand nous sommes jeunes, son ombre nous
fera défaut quand nous serons vieux.*

Philip Dormer Stanhope,
quatrième comte de Chesterfield



La retraite, c'est une transition, ce n'est pas un arrêt. Dès que les gens partent à la retraite, les statistiques le montrent, il y a une courbe de vieillissement et d'accélération du vieillissement absolument incroyable.

Joël de Rosnay



Les trois grandes époques de l'humanité sont l'âge de la pierre, l'âge du bronze et l'âge de la retraite.

Jean-Louis Marcel Charles

P our traiter du thème de la retraite professionnelle, il existe de multiples ouvrages, publications, articles et autres émissions télévisées, le plus souvent de très bonne facture et rédigés par des spécialistes compétents. Alors pourquoi un énième opus sur cette thématique ?

Au départ, mes motivations sont bien entendu personnelles. Je fais partie d'une association d'accompagnants de malades et de mourants (A.A.M.M.) qui se compose d'hommes et de femmes concernés par la maladie, la mort et le deuil et qui partagent l'intime conviction qu'il est possible de tirer profit de ces situations difficiles au lieu d'uniquement les subir douloureusement. Le but de l'association A.A.M.M. est de redonner, dans le monde actuel, leur juste place et leur sens à la vieillesse, à la maladie, à la mort et au deuil. Dans le cadre de cette association, j'ai reçu un très bel enseignement dispensé par Bernard Montaud¹ sur le thème « Un autre regard sur la fin de vie humaine », enseignement que j'ai à cœur de contribuer à diffuser.

Ensuite, je suis directeur d'une maison de retraite depuis une trentaine d'années et j'ai accompagné de très nombreuses personnes dans leur vieillesse et leur fin de vie, accumulant de ce fait une certaine expérience dont j'aimerais également faire profiter le public le plus large possible, qu'il soit engagé dans le métier de soignant ou non.

J'ai 65 ans et depuis un certain temps, je me prépare activement au passage qui constitue l'objet du présent ouvrage. De ce point de vue, ce livre se présente comme un état des lieux, une synthèse de ma préparation personnelle assortie de l'espoir qu'elle profitera à d'autres qu'à moi seul.

Confronté aux 150 000 000 (cent cinquante millions...) de résultats affichés sur mon moteur de recherche, j'ai immédiatement une confirmation que la thématique de la préparation

à la retraite professionnelle fait l'objet d'un très large intérêt. Ce qui est normal, du fait que le passage à la retraite s'accompagne de très nombreuses préoccupations allant de la situation financière et matérielle au maintien d'une bonne santé une fois passé l'âge de l'obligation de se rendre à son travail.

Étroitement associée aux problématiques du chômage et de l'accès aux systèmes de santé, la question de la retraite professionnelle figure du reste dans le peloton de tête des inquiétudes exprimées par diverses populations sondées en Europe, juste après le réchauffement climatique et l'immigration ².

Le besoin de se préparer se justifie aussi du simple fait que l'espérance de vie atteinte de nos jours par les Occidentaux implique que les retraités disposent de très nombreuses années de vie une fois leur activité professionnelle terminée. Et aussi, qu'ils vont passer une majeure partie de ces années en bonne santé.

Associée au phénomène général du vieillissement de la population des pays développés, la question de la retraite professionnelle fait donc tout naturellement l'objet d'une attention soutenue tant de la part de la classe politique que de celle du corps médical.

Leur préoccupation est au demeurant légitime: les pouvoirs publics cherchent une solution pour pérenniser son financement, et les autorités sanitaires se demandent comment faire pour vieillir en bonne santé. Aussi, de nombreuses rencontres, congrès et autres symposiums sont-ils consacrés aux régimes des retraites et au vieillissement de la population ³, phénomène discutablement qualifié de «*tsunami gris*». Les deux problématiques sont considérées comme étroitement liées puisque, de l'avis général, une population vieillissante est responsable de l'accroissement incompressible des dépenses de santé, lesquelles pèsent à leur

tour sur le dispositif de protection sociale dont disposent les populations occidentales au point de remettre en question l'âge de la retraite professionnelle ⁴...

À un niveau plus personnel, le passage à la retraite professionnelle peut être considéré à juste titre comme l'un des plus grands changements dans la vie de chacun. Les multiples enjeux financiers, psychologiques et affectifs de cette transition en font une période de remises en question et d'interrogations qui peuvent, de cas en cas, aller jusqu'à présenter un risque pour la santé.

Sans aucun doute – et comme pour toute échéance importante dans la vie –, le bon sens voudrait que l'on se prépare à ce qui se présente en définitive comme un réarrangement complet de l'existence.

Or, la réussite de tout événement, qu'il soit professionnel, privé ou sportif, repose en effet pour une bonne part sur sa préparation. Ce qui vaut pour un entretien d'embauche, une rencontre amoureuse ou une compétition sportive est également valable pour cette période de l'existence qui commence juste après la retraite professionnelle, et qu'il convient d'appeler la *vieillesse* ⁵. Ce qui implique de disposer d'une claire et précise représentation de ce que pourrait être une vieillesse réussie...

Mon propos sera d'exposer les tenants et aboutissants qui expliquent – tant du point de vue de l'évolution humaine que de celle de l'humanité – qu'un phénomène puisse être *à la fois* un indéniable bienfait, une cause de tensions dommageables ou nocives, et une opportunité ou une source d'inspiration.

Par cet ouvrage, je me propose enfin de donner quelques indications concrètes au lecteur intéressé par une préparation psychospirituelle de la retraite professionnelle. Pour des raisons de commodité pédagogique, j'ai choisi de traiter dans deux

parties distinctes les dimensions respectivement psychologique et spirituelle.

La partie intitulée « Les enjeux psychologiques de la retraite professionnelle » sera consacrée à la description de certaines pratiques qui visent essentiellement le maintien, quand ce n'est pas l'établissement, d'une bonne qualité de vie chez les retraités. Quant à la partie nommée « Les enjeux spirituels de la retraite professionnelle », elle a pour objet de situer la vieillesse dans la perspective d'une vie accomplie grâce à une élévation de la conscience humaine. À noter que ces deux dimensions sont naturellement interreliées et, aussi, qu'il n'est pas indispensable d'être âgé pour s'interroger sur le sens de la vieillesse, et, plus largement, de la vie.

Je formule l'hypothèse selon laquelle une telle préparation peut contribuer à changer notre regard sur nous-mêmes et sur notre destin d'être humain, alors que nous abordons ce qu'il est nécessaire de comprendre comme la dernière étape de notre existence ⁶.

Puisse ce nouveau regard rayonner de tendresse, de bienveillance et d'amour pour soi, pour les autres et pour notre planète !

PARTIE I

La place de la retraite professionnelle



Corrélativement (à la croissance démographique), mais alors dans les pays riches seulement, l'espérance de vie connu, à son tour, une croissance que les démographes estiment aujourd'hui au chiffre colossal de trois à six mois par an. Nos compagnes, en France, dépassent, en moyenne, quatre-vingt-cinq ans. Nous vivrons bientôt en compagnie de milliers de centenaires. Tel roman de George Sand ou de Balzac, telle comédie de Musset, soit voici à peine plus d'un siècle, laissent lire pour les filles des estimations voisines de trente ans.

Mais où sont les neiges d'antan ?

Cette recomposition du paysage humain eût dû transformer en profondeur institutions et coutumes : famille, retraite, héritage, succession, transmission.

Michel Serres, *Temps des crises*



QUELLE PLACE DANS L'HISTOIRE DE L'HUMANITÉ ?

Du préfixe *re* – retour en arrière – et du latin *trahere* – tirer, traîner, tracter –, le mot « retraite » dérive du verbe « retraire », lequel désigne en vieux français « l'action de reculer ».

Aussi retrouve-t-on le mot « retraite » dans des expressions aussi variées que *sonner la retraite*, *battre en retraite*, *protéger la retraite* (sens militaire d'abandon d'un territoire où l'on ne peut plus se maintenir) ou *faire une retraite* (sens religieux ou spirituel d'éloignement du monde pour se recueillir), ou encore et par extension, le lieu même où l'on se réfugie avec *se bâtir une petite retraite*.

Ce n'est que plus tardivement que le mot « retraite » désigne l'action de se soustraire du monde et des affaires pour, finalement, décrire cette période de la vie d'un salarié qui, une fois retiré de la vie active, continue de toucher régulièrement une somme d'argent à titre de rente. Un mot que l'on retrouve dans les expressions *partir à la retraite* ou *être à la retraite*. Intéressante évolution qui voudrait qu'étymologiquement, on passe d'un repli, d'une réaction (*battre en retraite*) à une action (*prendre sa retraite*). Pour finalement aboutir à un état (*être à la retraite*).

L'ancêtre de tous les régimes de retraite français est sans doute la « Caisse des invalides de la marine royale » instaurée dès 1673

par le ministre des Finances de Louis XIV, Jean-Baptiste Colbert. Ensuite, d'autres catégories de régimes de retraite ont été mises en place, dans le même esprit, pour les classes professionnelles particulières qui sont liées à l'État. Des lois spécifiques ont été promulguées sur les pensions militaires (1831), sur les pensions civiles des agents de l'État (1853), sur la retraite des mineurs (1894), sur la retraite des cheminots (1909) et sur la retraite des ouvriers de l'État (1928). D'ailleurs, ces catégories forment encore, en France et jusqu'à présent, les régimes dits « spéciaux ».

Au XIX^e siècle, des entreprises mettent au point leurs propres systèmes, essentiellement pour fidéliser la main-d'œuvre qualifiée ; les retraites concernent encore très peu de salariés. Pourtant, l'exode rural délite les solidarités familiales et religieuses, et l'État est amené à venir en aide aux plus pauvres. C'est l'Allemagne du chancelier Otto von Bismarck qui, la première, entre 1883 et 1889, généralise l'assurance vieillesse et invalidité à l'ensemble des ouvriers. Ce régime de répartition⁷ inspire de nombreux pays d'Europe occidentale, qui cherchent à adopter des systèmes obligatoires dès le début du XX^e siècle.

Dans tous les pays développés, l'âge de la retraite professionnelle a été fixé globalement entre 60 et 70 ans⁸ à son introduction vers le milieu du XX^e siècle, un âge qui a du reste assez peu varié jusqu'à aujourd'hui. Pourquoi une telle corrélation ? Tout simplement, parce que cet âge correspondait à l'espérance de vie à la naissance de l'époque, comme l'illustrent, parmi beaucoup d'autres, ces deux schémas.