

---

## LA PREPARATION A LA RETRAITE

*(Article écrit à la demande du Journal suisse des cadres.)*

Il y a deux grands tournants dans la vie : le passage de l'enfance à l'âge adulte et celui de la vie dite active à la vieillesse.

Chacun sait que Freud et son Ecole se sont principalement appliqués à aider les jeunes que des difficultés psychologiques empêchent de prendre le premier virage : qui restent infantiles, incapables d'assumer des responsabilités, freinés dans leur épanouissement sexuel, inadaptés aux exigences de la société et d'une carrière professionnelle féconde. Freud lui-même a défini son objectif : rendre ses patients aptes à l'amour et au travail.

C'est Jung et son Ecole qui se sont attachés à aider les hommes à prendre le second virage. Jung définit l'amour et le travail comme la tâche biologique des humains. Elle est primordiale, bien sûr. Mais quand la progéniture s'est envolée et quand la carrière est accomplie, l'homme doit affronter une autre tâche, proprement humaine, que Jung appelle culturelle. Il prend ce mot dans un sens très large. Il ne s'agit pas seulement de culture intellectuelle, mais d'une plénitude humaine que Jung appelle individuation, et qui comporte une harmonie de la personne et son ouverture au plus large horizon possible ; artistique, social, spirituel.

L'homme, en effet, n'est pas seulement un être biologique comme l'animal qui doit, lui aussi, assurer sa reproduction et travailler pour se nourrir et nourrir sa famille. L'homme est un être culturel. Bien sûr, son développement culturel commence au berceau. Mais dans son enfance et dans toutes ses études jusqu'à l'Université, à l'apprentissage, au recyclage, à l'école de cadres qui le rend apte aux postes de commande, il étudie principalement pour pouvoir assumer efficacement des responsabilités professionnelles.

Tout notre système scolaire, Illich l'a bien montré, vise essentiellement à fournir à cette grande machine qu'est la Société de consommation les travailleurs qualifiés à tous les niveaux pour qu'elle tourne rond et produise le plus possible. La vraie culture est autre chose, c'est un enrichissement de l'homme pour l'homme lui-même. Même les relations sociales, à l'âge dit actif, sont en grande partie conditionnées par la fonction professionnelle ou publique que chacun doit assumer pour la prospérité de la société.

Or le second tournant n'est guère plus facile à prendre que le premier. De même qu'il y a des hommes qui restent enfants à l'âge adulte, il y en a qui ne savent plus que faire de leur vie quand ils n'ont plus de fonction professionnelle définie. L'homme est une personne ; la personne est plus que la fonction. Et Jung écrit que « ne pouvoir vieillir est aussi stupide que de ne pouvoir sortir de l'enfance. » Il est impossible, ajoute-t-il, de vivre le soir de la vie d'après les mêmes programme que le matin...la vérité du matin sera l'erreur du soir. »

Cela exige donc réflexion. L'institution de la retraite – elle est toute récente ! – doit permettre, non pas de mettre les vieux à l'écart, mais de les aider à se réaliser plus pleinement. On ne devient pas plus vieux qu'autrefois, mais beaucoup plus de personnes atteignent un âge avancé, de sorte que leur proportion augmente sans cesse dans la population, et aussi qu'à l'âge de la retraite – qui sera sans doute abaissé peu à peu – l'espérance de vie augmente : qu'est-ce que vous allez faire de la dernière tranche de votre vie ? Quinze ans, vingt ans, peut-être vingt-cinq ou trente, ça compte !

Est-ce que vous allez vivoter, tuer le temps, vous ennuyer ? Vous vous réjouissez peut-être de pouvoir voyager après votre retraite. Mais quand vous aurez fait le tour du monde, même deux fois, ce qui est évidemment très bien, vous aurez encore une vingtaine d'années devant vous !

Mais sans regarder à long terme, vous aurez à passer une période critique au début de la retraite. On cherche maintenant à assouplir le régime de la retraite, car son caractère brutal encore général – la retraite-guillotine – est contraire aux lois de la Nature qui « ne fait pas le saut ». Même avec une retraite étagée progressivement sur quelques années, le coup est dur pour beaucoup de travailleurs. L'activité professionnelle, le prestige social qui s'y attache, même la routine bien rôdée pendant tant d'années, étant un stimulant moral qui vous lâche tout à coup.

La crise de la retraite peut se traduire par une dépression grave, un sentiment d'« à-quoi-bon » qui décolore toutes choses, et même aboutir à la mort au bout de quelques mois ou d'un ou deux ans. Au-delà, en général, la vie se réorganise si la mort n'est pas intervenue, de nouvelles habitudes se constituent, on s'habitue même à l'ennui, ou à une vie futile et vide. Encore faut-il passer cette période critique, et les morts consécutives à la retraite préoccupent le médecin. Elles n'apparaissent pas directement dans les statistiques des causes de décès. Car on meurt d'une maladie intercurrente. C'est l'épouse ou les amis du malade qui nous diront : « Depuis sa retraite, on l'a vu décliner rapidement, et nous pensions bien que la première maladie venue l'emporterait. »

Il a donc fallu recourir à d'ingénieuses méthodes pour entreprendre l'étude scientifique du problème de la mort consécutive à la retraite. C'est ce qu'a fait notamment le Prof. Arthur Jores quand il était médecin-chef de la Clinique Universitaire de Hambourg. Je passe sur le détail de ses travaux pour retenir les conclusions. D'abord la mort consécutive à la retraite est plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, sans doute parce que les femmes ont davantage d'occupations accessoires à côté de leur travail professionnel, activité ménagère, petits-enfants, etc.

Parmi les hommes, ces morts sont les plus fréquentes chez les fonctionnaires, et les plus fonctionnarisés des fonctionnaires, comme les employés du fisc, par exemple, et qui ne sont d'ailleurs guère populaires, et dont le travail était le plus routinier. Cette constatation est importante pour tous les retraités : la routine, voilà l'ennemi N°1. Les crises de la retraite les plus graves, et parfois mortelles, s'observent surtout chez les meilleurs travailleurs, ceux qui étaient si consacrés à leur travail qu'ils avaient peu à peu renoncé à toute autre activité. Ils ont perdu à cette routine toute capacité de réorientation à d'autres intérêts. Et le Prof. Jores peut écrire : « Celui-là mourra, entre les hommes, dont la vie n'aura eu d'autre contenu que le métier. »

Je ne rapporte pas cela pour vous faire peur. Car on a des surprises à cet égard. Il y a des gens qui craignent la retraite et qui s'en accommodent vite et bien ; d'autres qui se réjouissaient naïvement et qui sombrent dans la dépression. Mais il y a une grande leçon à tirer de ces travaux : C'est longtemps avant l'âge de la retraite qu'il importe de lutter contre la routine et d'enrichir sa vie d'autres activités culturelles et sociales que le travail professionnel, et qu'on pourra développer dans la retraite.

C'est aussi pour prévenir les crises de la retraite qu'on organise de plus en plus de Séminaires ou « entretiens sur la retraite ». Je suis bien reconnaissant aux Chefs de Services du Personnel de nombreuses entreprises de notre pays qui ont compris qu'ils pouvaient faire œuvre utile en collaborant avec des médecins, des psychologues, des juristes, des assistants sociaux, pour organiser de tels entretiens. Ils y invitent les ouvriers, les employés, et même jusqu'au P.D.G. de l'entreprise qui approchent de la retraite. Leur participation est libre, bien sûr, mais en général ils y viennent en grand nombre et y prennent grand intérêt.

J'ai collaboré moi-même à beaucoup de tels Séminaires, et avec grand plaisir, car à l'inverse de conférences publiques où l'on retrouve toujours à peu près le même cercle restreint d'habitues, quel qu'en soit le sujet, on peut vraiment s'adresser là à ceux qu'on cherche à atteindre. Et rien n'est plus intéressant que

d'aider les hommes à réfléchir sur leur vie, à l'organiser et à la conduire, au lieu de la subir.

Nous venons de voir qu'un point essentiel est la capacité de réadaptation de l'individu. Celle-ci diminue avec l'âge, et c'est pourquoi les médecins sont favorables à l'abaissement de l'âge de la retraite. On entreprend plus facilement une activité nouvelle et intéressante à 55 ou 60 ans qu'à 65. Mais l'esprit de routine, et l'emprise du travail professionnel contribuent aussi à diminuer cette capacité de réadaptation, et cela pour deux catégories extrêmes surtout : D'une part, chez les plus humbles manœuvres, les victimes du travail à la chaîne qui en fait des robots, des automates, bien conditionnés pour leur travail immuable, mais inaptes à assumer quelque initiative personnelle.

Mais à l'autre bout de l'échelle sociale, il faut bien voir que les cadres supérieures sont particulièrement en danger ! Non plus, comme les premiers, parce que leur travail était sans intérêt, mais au contraire, précisément, parce qu'il était extrêmement intéressant. La dactylo guette la pendule qui marquera l'heure de la sortie du bureau pour rejoindre son petit ami qui l'attend sur le trottoir, aller avec lui au cinéma, discuter du film, et finir joyeusement la soirée avec des copains en écoutant des disques tonitruants.

Tandis que son directeur, ou le cadre supérieur, reste à son bureau pour achever un travail important. Il emportera même le dossier chez lui et y consacra sa soirée. Bientôt il y consacra aussi le samedi et le dimanche, ou à la lecture de revues techniques. A des amis qui l'inviteront à une partie de campagne, il s'excusera de n'en avoir pas le temps. Et sa femme ira chez le psychologue parce qu'elle dépérit auprès de ce mari qui n'a jamais de temps ni pour elle ni pour ses enfants. Sans s'en rendre compte, cet homme est devenu moins humain que la dactylo. Il s'est laissé dévorer par son travail.

Dans un Séminaire, j'ai parlé de la lecture comme d'une merveilleuse occupation de la vieillesse, mais j'ai ajouté qu'il est difficile de se remettre à la lecture à 65 ans quand on en a perdu l'habitude. Après trois pages, on referme le livre, et l'on retourne à son ennui comme autrefois au bureau. Un chef de service nous a dit alors : « Oh ! Moi, je crois bien qu'il y a vingt ans que je n'ai plus lu un livre entier. »

Et puis, plus on est haut dans l'échelle professionnelle, plus la chute est grande à la retraite. Dans un café, je rencontre un vieux camarade de service militaire à la mine longue : « Qu'est-ce qui t'arrive ? » - « Oh ! Moi, c'est affreux. Je suis à la retraite trois mois. Je n'aurais jamais cru que c'était si dur. On ne perd pas seulement son travail, mais ses camarades, et même les gens qu'on voyait chaque matin et chaque soir dans le Bus. Plus rien ne m'intéresse. » Et en me quittant, il ajoute cette phrase que je n'oublierai jamais : « Rien n'est pire pour un homme que de perdre son panache ! »

Et ! Oui, l'homme a besoin de panache, et une carrière supérieure, c'est du panache ! Surtout dans notre société qui ne mesure les hommes qu'aux services qu'ils rendent et non selon leur personne. Ils y sont devenus des choses, des instruments de production. Il y a une valorisation par le métier, et une dévalorisation par la retraite d'autant plus sensible que le métier était plus estimé.

Simone de Beauvoir, dans son livre sur la vieillesse, cite beaucoup de « grands hommes » qui ont maudit leur vieillesse dans un grand cri de désespoir : Victor Hugo, Lamartine, Chateaubriand... Précisément, c'étaient des « grands hommes » qui ne supportaient pas la perte de leur panache ! Personne ne peut échapper à une certaine dévalorisation sociale dans une société aussi dépersonnalisée que la nôtre. J'espérais encore qu'au Japon, où les vieux sont plus estimés, ils en souffriraient moins. Mais mon livre a été traduit en japonais, et des lettres surprenantes de mes confrères de ce pays me montrent que le problème est vif partout.

Alors l'homme doit trouver une valorisation nouvelle qui tienne à sa personne et non plus à son galon professionnel. Pour me faire comprendre, j'ai proposé une image, celle de deux joueurs de football de classe internationale. Dans cette carrière, la retraite vient vite et on est vite oublié. Leurs photos avaient été sur tous les magazines et leurs visages familiers aux téléspectateurs du monde entier. Mais voilà le jour vient où ils ne sont plus sélectionnés ni l'un ni l'autre. De dépit, l'un d'eux ne remet plus les pieds au stade. On insiste : « Toi qui aimais tant le football, va au moins voir jouer les autres. » - « Ah ! Non, j'aimais trop le football pour supporter de voir un match sans y jouer moi-même. D'ailleurs le football dégénère. Les jeunes ne jouent plus comme de mon temps ! »

Mais l'autre, au contraire, continue à fréquenter son Club. Il s'intéresse passionnément aux progrès des jeunes, il leur prodigue de bons conseils qui sont très écoutés. Bientôt il est nommé président du Club, et il en devient l'animateur le plus dynamique. Il reste jeune de cœur et est adoré des jeunes. C'est pour lui comme une seconde carrière. Le contraste est complet entre l'amertume et la solitude du premier et la joie et l'insertion sociale profonde du second. C'est donc qu'il y a deux manières d'aimer, d'aimer le football comme d'aimer une rose ou une femme, une manière égoïste, pour le panache, ou une manière plus désintéressée, pour la chose ou la personne aimée et non pour soi.

Je viens de parler d'une seconde carrière, et cette notion me paraît importante. On dit toujours qu'il faut avoir des hobbies. On a raison, et je suis assez bricoleur depuis mon enfance pour savoir le rôle que peut jouer un atelier comme facteur d'équilibre personnel, comme lieu de création concrète et de distraction passionnante. Mais ce qui était une heureuse diversion au temps de l'activité professionnelle peut ne pas suffire à remplir valablement des années de retraite.

Prenons un autre exemple, celui d'un chercheur de champignons. Ah ! Que c'était beau, ces dimanches dans les pâturages et les forêts, à chercher des champignons avant de s'enfermer de nouveau au bureau le lundi matin ! Et il disait qu'il se réjouissait de la retraite, qu'elle ne lui faisait pas peur ; il saurait bien que faire, il irait aux champignons. Quel plaisir d'y aller le lundi. Il y a moins de monde ! Mais il y retourne le mardi, le mercredi, le jeudi, le vendredi, le samedi. Après quelques semaines, un malaise commence à l'envahir, une question : « Est-ce que tu cherches vraiment des champignons, ou bien est-ce que tu t'efforces de tuer le temps ? »

Dés que cette impression de tuer le temps surgit, que ce soit aux champignons, au golf, ou à la pêche, le plaisir tombe. Alors, justement, quand il y a moins de plaisir, l'impression de tuer le temps grandit. Heureusement, notre homme a une bonne idée : il achète un livre populaire sur les champignons, puis un second plus savant. Il se met à travailler sérieusement le sujet, à étudier la botanique. Il va en parler au marché avec l'inspecteur des champignons, lui montrer les pièces douteuses. Il n'y a pas seulement des morilles, des chanterelles et des bolets qu'il ramassait jusque là. Il y a des centaines d'espèces, mais il faut bien les connaître pour oser les cueillir.

Peu à peu, notre homme est devenu calé. Et il trouve un plaisir tout nouveau à ses randonnées. On vient le consulter. Il est devenu un expert. Ce n'est plus un simple hobby, c'est une carrière ! C'est-à-dire qu'il s'est donné de la peine, qu'il ne s'est pas contenté de sa vieille routine. Il n'y a de plaisir qu'au prix d'un certain effort, d'un effort systématique, persévérant. Plus libre, bien sûr, que le travail professionnel, moins contraignant, mais pourtant plus soutenu qu'une simple distraction.

Il s'est développé, et c'est ça la culture dont parle Jung. La vie est toujours croissance. Qui ne se développe plus n'est plus vraiment vivant. Un autre homme a le goût de la lecture, mais il lit au hasard, ou bien des romans policiers en série. Je n'en dis pas de mal ; c'est excellent pour se distraire de ses

affaires. Mais quand il n'y a plus d'affaires, cela aussi peut donner l'impression de ne lire que pour tuer le temps, et qu'il n'en reste pas grand-chose comme développement personnel. Un jour il a l'idée de se faire un plan de lecture; oh ! Pas trop rigide pour que cela n'ait pas l'air d'un devoir d'école. Mais de lire plusieurs livres sur un même sujet, que ce soit la physique atomique, l'Histoire du XIII<sup>ème</sup> siècle ou l'art de la céramique. Au début, il n'y comprend pas beaucoup, mais plus il lit, plus il assimile facilement, et plus cela l'intéresse.

Vous voyez ce que j'entends par une seconde carrière. Ce n'est pas aussi exigeant que la carrière professionnelle, c'est surtout un effort plus personnel, où l'on travaille par plaisir et non par devoir, un travail librement choisi, librement organisé, mais qui donne un sentiment d'acquérir des compétences nouvelles dans un domaine qu'on n'avait jamais eu le temps d'aborder. Ou bien un autre homme a le goût du bricolage. Mais au lieu de s'y adonner seul dans sa cave, il va dans un Centre de loisirs. Là il voit des jeunes qui s'initient. Il leur donne des conseils, il devient bientôt une sorte de moniteur. C'est une seconde carrière. Et surtout il s'y fait de nouvelles amitiés.

J'ai eu la visite d'une Américaine. Elle me paraissait assez jeune. J'ai dû user d'astuce pour apprendre qu'elle ne l'était pas beaucoup plus que moi. Elle m'avait écrit de Villefranche-sur-Mer qu'elle y avait passé trois mois, qu'elle m'avait lu, et qu'elle voudrait me voir avant de rentrer aux Etats-Unis. « Qu'est-ce que vous faisiez donc à Villefranche-sur-Mer ? » lui ai-je demandé. « J'y ai été dans une Ecole pour étrangers pour y apprendre le français. » Je m'étonnais : c'est rare les Américains qui étudient le français, surtout à cet âge !

Elle m'a expliqué : « Je suis veuve, je suis en retraite, alors j'ai pensé que je voulais faire quelque chose d'intéressant, apprendre le français; et vous savez, pour bien l'apprendre, il faut aller dans le pays. » - « Bravo » dis-je. « Et qu'on dit vos amis quand vous êtes partie pour la France ? » - « Oh ! Ils m'ont dit : tu es stupide; cela ne te sert à rien de savoir le Français. » Réfléchissez à ces mots : « cela ne te sert à rien. » Cela signifie qu'à vingt ans on étudie une langue étrangère pour avoir un atout de plus dans sa carrière professionnelle. On a ainsi plus de chances de gravir plus haut l'échelle des situations et des salaires. C'est à cela que ça « sert ».

Qu'on étudie, non plus seulement pour augmenter sa qualification professionnelle, mais pour le plaisir d'apprendre, de connaître une langue, une littérature, une mentalité, pour élargir son horizon culturel et humain, pour se développer, même à un âge avancé, c'est ce que ses amis n'imaginaient pas. J'ai félicité ma visiteuse américaine. Il faut féliciter aussi le Prof. Pierre Vellas, de Toulouse, d'avoir inventé l'Université du 3<sup>ème</sup> âge ! Et féliciter encore nos autorités d'en créer aussi maintenant dans notre pays. Il n'est pas d'institution plus heureuse pour offrir aux retraités une occasion de développement personnel et aussi de contact avec les jeunes, bénéfique tout autant pour ceux-ci que pour eux même.

Pensez à tous ces retraités qui vivent dans l'ombre, comme s'ils se cachaient, qui se contentent d'une partie de cartes quotidienne dans le fond d'un café. Des hommes de valeur, qui hier encore, étaient chargés à 100% de lourdes responsabilités, qui seraient capables de rendre d'éminents services pour peu qu'ils y pensent. C'est du « gaspillage ». Le mot est du Prof. Eric Martin, qui, lui-même, mis à la retraite de son enseignement universitaire, a assumé la présidence du Comité International de la Croix-Rouge, ce qui est loin d'être une sinécure au temps actuel. Une seconde carrière exemplaire, en vérité.

Et voyez comme la société est illogique: Elle déclare un homme trop vieux pour enseigner la médecine, mais non pas pour présider la Croix-Rouge Internationale ! Je ne parle pas contre le principe de la retraite, mais pour le bon usage des années de retraite. Il n'y a pas si longtemps, on travaillait jusqu'à l'épuisement. Maintenant on a institué la retraite obligatoire pour la grande majorité, sauf quelques exceptions, comme les médecins, du moins en Suisse. J'ajoutais

toujours comme exception les chauffeurs de taxis, parce qu'ils ont moins d'accidents que les jeunes. Mais je viens de lire dans le journal qu'on va leur imposer la retraite à leur tour.

Il ne s'agit pas de contester le grand progrès social que constitue la retraite, mais d'aider les retraités à bien profiter de la liberté qui leur est octroyés. Renonçons résolument à cette fâcheuse association d'idées que l'on fait constamment entre « retraite » et « repos ». C'est le thème du petit discours qu'on adresse à un employé le jour où il prend sa retraite, en lui offrant un cadeau plus ou moins important selon la prospérité de l'entreprise et sa générosité: « Nous vous souhaitons maintenant un heureux repos que vous avez bien mérité après 40ans de bon et loyaux services chez nous ! »

Souhaiter à quelqu'un un repos perpétuel et heureux, c'est presque lui souhaiter que la mort vienne le délivrer de cette inaction avant qu'elle lui devienne trop pesante et dégradante. Car le repos prolongé est contre-nature. Le repos existe bien dans la Nature, comme le sommeil de la nuit, ou comme l'hiver où se prépare un nouveau printemps. Mais ce n'est jamais qu'un temps limité entre deux périodes actives. L'homme a un besoin existentiel d'activité, non seulement pour être heureux, mais aussi pour la sauvegarde de son intégrité physique et mentale.

Qu'au lendemain de sa retraite un homme jouisse pendant quelques semaines, comme au temps des vacances, de se lever à 10 heures du matin, de lire en pyjama et sans se raser son journal pendant deux heures et d'achever sa journée à somnoler dans un fauteuil, je le comprends. Mais qu'il y prenne garde ! Une régression physique et mentale s'installe vite et elle est vite progressive dans l'inaction prolongée. Après quelques mois à ne rien faire, on n'a plus ni le goût ni le courage de rien entreprendre. La vie se vide, et le vide tue l'élan vital. Si le retraité ne se trouve pas dans les six premiers mois de nouveaux sujets d'intérêt stimulants, et s'il ne se forge pas de nouvelles habitudes actives, il n'en aura bientôt plus envie, et la décrépitude le menace.

Et puis les vieux souffrent de leur solitude. Ils s'en plaignent sans se rendre compte qu'ils en sont souvent aussi responsables eux-mêmes que victimes. Le métier n'était pas seulement un travail, c'était une communauté, une insertion sociale. Le retraité est un déraciné qui doit retrouver promptement une nouvelle terre sous peine de se dessécher. Il doit se créer des liens nouveaux, et c'est par une activité commune qu'on se lie, qu'on se crée de nouvelles amitiés, qu'on s'insère dans la société.

Ou bien encore qu'on approfondit des liens distendus. Même avec son épouse. Combien de couples deviennent peu à peu étrangers l'un à l'autre sans bien s'en rendre compte, pendant la période active. Chacun a sa vie et ils n'ont plus grand chose à se dire. On m'a reproché de parler davantage des hommes en retraite que des femmes. Les femmes aussi connaissent une retraite, plus importante encore que celle de la profession et plus tôt: quand le dernier de ses enfants se marie et quitte le foyer. A ce moment là elle a besoin d'un mari plus attentif et qui lui donne plus de temps. Mais ils ont encore moins à se dire quand le mari ne peut plus raconter ses ennuis du métier, ni la femme ses soucis des enfants.

Et l'épouse est perturbée dans ses habitudes. Ce mari qui tourne en rond sans rien faire dans l'appartement l'agace de plus en plus: « Va te promener, va où tu veux, mais fiche-moi la paix ! » Et lui n'a aucune envie d'aller se promener tout seul. Il croit avoir droit au repos. Il refuse même peut-être d'aller faire les commissions. Et il a bien tort, car c'est peut-être au supermarché qu'il pourra rencontrer un vieux camarade d'école perdu de vue depuis longtemps, retraité comme lui, et qui lui proposerait une ballade ensemble pour le lendemain.

Il faut se créer de nouveaux liens par de nouvelles activités. C'est en se passionnant ensemble pour un but commun qu'on s'attache. Mais quel but ? La vie sérieuse qui nous est imposée rogne peu à peu notre imagination. L'enfant en a

tellement. Mais déjà à l'école on le gronde s'il rêve à de grands projets au lieu d'écouter le maître. Ensuite le métier exigera de lui une sévère discipline. Le meilleur employé sera celui qui a perdu toute imagination, qui ne pense qu'à son travail, qui ne fait que ce qu'on lui demande et commande. Et voilà, tout à coup, il n'y a plus personne qui commande. Il lui faudrait retrouver son initiative personnelle si longtemps réprimée et pour cela son imagination créative perdue.

Et puis, qu'il prenne garde à son caractère ! La vieillesse est comme une loupe grossissante, qui accuse les traits de la personnalité. Celui qui était économe devient avare; celui qui était généreux devient prodigue; celui qui était peu loquace devient muet; celui qui était fin gourmet ne pense plus qu'à la bouffe; celui qui était critique devient cynique; celui qui était paresseux devient fainéant; celui qui était pessimiste devient grognon et amer. Les occasions de grogner ne manquent pas quand on ne fait plus rien soi-même. Et un diabolique cercle vicieux s'installe vite: plus l'homme grogne, plus on le fuit: et plus on le fuit, plus il grogne.

Bien souvent aussi la vieillesse joue un rôle de révélateur. Elle montre ce que l'homme cachait assez bien auparavant. En voici un qui a vécu toute sa vie en grand égoïste. Sa femme pourrait bien vous le dire. Mais en société il se montrait tout autrement qu'à sa femme; il était charmant. Précisément le souci qu'il avait de ses intérêts personnels et de son succès professionnel le rendait infiniment aimable envers chacun, cordial et serviable. Chaque interlocuteur n'était-il pas à ses yeux un client ? Un client réel, probable, ou possible ! Mais maintenant qu'il n'y a plus de carrière en jeu ce masque généreux tombe et il montre son véritable visage, celui d'un tyran exigeant.

D'autres, au contraire, ont dû refouler leur cœur dans la dure lutte de la vie, refouler une merveilleuse sensibilité d'artistes, amoureux de la Nature, du beau et de l'idéal, des nuances les plus délicates. Et voilà qu'à la faveur de la retraite, ils se mettent à dessiner, à peindre, à chanter, à faire de la poterie ou du tissage, ou du théâtre, à écrire des poèmes ou des romans. Ils ont le sentiment de se réaliser enfin, de devenir enfin eux-mêmes. C'est une prodigieuse revanche sur la sécheresse de vie qu'ils ont dû s'imposer pour jouer le jeu impersonnel et cruel de la société.

Hélas, il peut arriver qu'ils se sentent déjà un peu trop vieux pour pouvoir exceller dans leur art, et qu'ils regrettent de n'avoir pas commencé plus tôt à s'y préparer. Leur seconde carrière était là, dans leur cœur, prête à éclore, mais l'engrenage professionnel les absorbait trop. On ne saurait dire assez combien il importe d'amorcer déjà dans le plein de la vie une seconde carrière, en vue de son épanouissement après la retraite.

Les débuts en toute discipline, sont toujours ingrats. Ils le sont encore bien plus grand on a 65 ans et peu d'espoir d'arriver à de brillants résultats. Il faut déjà bien connaître une langue pour aborder avec fruits sa littérature. Un homme disait: « A ma retraite, je ferai de la reliure. » Il s'était acheté un bon matériel. Mais quand il s'y est mis, il s'est aperçu que c'était beaucoup plus difficile qu'il ne l'avait pensé. Il s'est vite découragé et il a remis son matériel dans l'armoire. Un autre: « J'irai à la campagne et je cultiverai mon jardin. » Mais faute d'initiation et d'entraînement, il a surtout découvert que la terre était plus basse qu'il ne le soupçonnait et que les mauvaises herbes poussaient mieux que les bonnes. Et la campagne lui est apparue comme un exil.

Pensez au temps et à l'effort que nous consacrons depuis notre enfance à nous préparer à notre carrière professionnelle. Il faut préparer sa seconde carrière bien avant l'âge de la retraite. Et déjà à ce moment là cette ouverture à des horizons nouveaux est un facteur d'équilibre personnel. Pour les participants à nos Séminaires c'est déjà souvent trop tard d'y penser dans les cinq dernières années avant leur retraite. Peut-être quelque lecteur plus jeune de cet article entendra-t-il mon appel pour son bonheur futur. La réussite professionnelle exige une haute spécialisation, surtout si l'on est un cadre supérieur! Cette spécialisation si poussée

peut devenir un appauvrissement, un vêtement trop étroit, une perte de l'humain si, dès le milieu de la vie ne se dessine pas déjà un mouvement inverse à la spécialisation. J'ai 77 ans, et je prends plaisir à écrire cet article. J'écris d'ailleurs encore mon 18<sup>ème</sup> livre. Mais j'ai commencé ma carrière d'écrivain, ma seconde carrière, à 40 ans.

Oui, la carrière de retraite peut être une sorte de revanche, une revanche de l'humanisme sur la vie trop sèche et trop technique et spécialisée que la société nous a imposée. Qui ne sent pas que notre civilisation industrielle si froide laisse les hommes sur leur faim de communauté humaine véritable ? On a parlé avec raison de l'ennui de la civilisation occidentale. Elle asservit l'homme à la machine et à l'organisation rationnelle. Il se sent apprécié seulement pour les services qu'il rend, pour le profit qu'il procure à l'entreprise, pour sa fonction plus que sa personne; il est assimilé à une chose, simple instrument de production.

Elle lui impose sa froide routine que les Parisiens évoquent par la formule: « métro-boulot-Dodo ». Et que reste-t-il quand disparaissent avec la retraite le métro et le boulot ? Cette civilisation est glaciale parce qu'elle est impersonnelle. Chacun n'y est que comme un numéro. On peut frôler pendant des années, dans le métro et au boulot, beaucoup de gens sans rien savoir de leur vie personnelle, de leurs drames secrets, de leurs joies et de leurs peines. Le temps et le travail pressent, tout le climat est technique et impersonnel. Comment s'ouvrir et à qui ? C'est même défendu: si des employés bavardent et rient on vient leur rappeler les exigences du travail.

Même à l'Hôpital qui devient une grande machine technique où le malade n'est plus qu'un cas. Un aumônier, le pasteur Marcel Pfender le note: « Ce qui frappe à l'Hôpital, c'est que tout le monde manque de temps pour les relations humaines. » Et c'est le cas de tous les bureaux, de tous les ateliers, de tous les cabinets de consultation.

Qui a du temps ? Qui a du temps pour autrui, pour la personne d'autrui, pour une rencontre véritable, personnelle ? – Eh ! Bien, les vieux ! Et ce sont les plus exilés des humains. Justement parce qu'ils sont rejetés hors circuit de cette ronde frénétique de la civilisation industrielle, tout entière consacrée au rendement, à la production et au profit. Je vois une grande et belle mission des vieux, des retraités: sauver notre société de son inhumanité, lui restituer son visage humain. Accueillir chacun, non plus pour sa fonction, en tant que client, patron, concurrent ou salarié, mais en tant que personne humaine, être de chair et de passions, qui a besoin d'être écouté et compris.

J'ai un ami qui a fait une belle carrière de chirurgien-chef. Il avait depuis longtemps compris combien les malades aspirent à une relation personnelle avec leur médecin, à s'ouvrir à lui sur leurs problèmes moraux et personnels. Mais un bloc opératoire, n'est-ce pas, ça doit marcher tip top. On doit opérer en série, au maximum du rendement ! L'heure est venue pour lui de sa retraite en tant que chirurgien, de poser le bistouri. Une heure bien mélancolique pour beaucoup de chirurgiens.

Mais lui, il y a vu l'occasion de se consacrer dorénavant, avec sa grande expérience, à tous ceux, malades ou bien portants, qui cherchent en vain à qui apporter leurs préoccupations intimes, qui aient le temps de les écouter vraiment. Ils sont malades, non plus de tel ou tel organe, mais du mal de la vie, du poids de la vie, et de leur solitude morale. Voilà une seconde carrière exemplaire ! Et je viens de recevoir d'un chirurgien américain – le pays de la technique par excellence – une belle lettre où il me dit que dans cinq ans il prendra sa retraite en tant que chirurgien, et qu'il voudrait se préparer à exercer alors cette médecine de la personne.

Tout le monde n'est pas médecin. Mais tout le monde peut se demander comment il pourra utiliser la liberté et le temps que lui procurera sa retraite pour

introduire un peu plus d'humanité dans notre société si peu humaine. Pour cela il faut accepter de faire le saut du 2<sup>ème</sup> au 3<sup>ème</sup> âge. Dans un de mes livres, j'ai comparé la vie humaine au jeu bien connu des trapézistes au cirque. Ils doivent prendre un solide appui sur leur trapèze, mais ensuite le lâcher résolument au bon moment pour s'élancer et empoigner le trapèze suivant. Combien de gens m'ont dit ou écrit que cette image les avait aidés à mieux comprendre la loi de la vie. Toujours il y a quelque chose à lâcher et quelque chose à entreprendre. Et l'on ne peut bien entreprendre du nouveau qu'en abandonnant franchement le passé.

Combien de vieux patrons retournent inlassablement à leur ancien bureau après leur retraite au grand dam de leur successeur qui ne se sent pas libre de conduire les affaires à sa manière à lui ! M. Meykadeh, le Chef de Service social de la ville de Genève, nous a raconté qu'il avait rencontré trois employés de banque en retraite tout contents d'avoir trouvé quelque petit travail à faire quelques heures par jour dans une autre banque. « Ne pourriez-vous pas faire quelque chose de plus intéressant ? » a-t-il demandé. Et chacun lui a donné la même réponse: « Que voulez-vous, c'est tout ce que je sais faire. » C'est rester pendu à son vieux trapèze.

Pour réussir sa retraite, il faut y réfléchir, la construire selon un modèle nouveau, faire le saut hardiment sans regarder en arrière. C'est dire « oui » à la nouvelle étape, comme on avait dû dire « oui » à l'enfance, puis l'abandonner pour dire « oui » aux responsabilités de la vie adulte et professionnelle. C'est dire oui à la vie entière, car vivre vraiment, c'est toujours dire oui. C'est dire oui aussi à la vieillesse qui fait partie intégrante de la vie, et n'en est pas une sorte de supplément inutile. Elle ne nous sourit que si nous lui sourions. C'est vivre son âge, avec ses joies et ses peines.

Je viens de rendre visite à un vieil ami qui a souffert récemment d'une maladie très douloureuse. Il m'a raconté son expérience: « Quand je souffrais tellement, me dit-il, j'ai compris qu'il ne suffisait pas que j'accepte ma souffrance mais que je rentre dedans pleinement. « Cette confiance m'a beaucoup impressionné. Accepter, c'est déjà plus positif que subir, supporter ou se résigner. Mais c'est encore un peu passif. « Rentrer dedans », c'est plus actif encore, c'est s'engager résolument. Vivre, c'est toujours s'engager.

Il y a nécessairement des épreuves dans la vieillesse, des frustrations, des renoncements, des infirmités, des deuils. J'ai perdu ma femme l'année dernière. C'est tout autre chose de vieillir à deux ou de vieillir tout seul. Mais la vie nous confronte toujours à autre chose. Et l'on ne reste vivant que si l'on continue à dire oui, à vivre le moment présent tel qu'il est.

Vivre, c'est s'engager, c'est saisir toujours un nouveau trapèze. Pour un retraité, une activité sociale est toujours un trapèze de choix. Soit qu'il se mette bénévolement à la disposition d'une œuvre sociale proprement dite comme la Croix-Rouge, les Clubs de retraités, le service des aveugles ou des handicapés de toutes sortes, le transport des impotents, les visites à l'Hôpital. Car même un assistant social est surmené par son travail administratif et a peu de temps pour le contact personnel; soit dans un parti politique, dans une Paroisse, dans une Société savante ou autre; soit même à visiter simplement de vieux amis qu'on avait négligés, dont on rompt la solitude en même temps que la nôtre. Le sens de la vie, c'est l'amour, et c'est en en apportant aux autres qu'on en reçoit soi-même. Chacun, bien sûr, dans les limites de ses forces et de sa santé. Et ces limites peuvent se restreindre !

Alors beaucoup de vieux se demandent si leur vieillesse a un sens, si la vie a encore un sens quand elle les dépouille de beaucoup de choses auxquelles ils étaient très attachés. Est-ce qu'ils avaient vraiment trouvé le sens de la vie auparavant, ou est-ce que le tourbillon de la vie professionnelle et active le leur avait plutôt caché ?

Du sens de la vie, des jeunes discutent en se disant surtout qu'ils ne veulent pas se tuer au travail comme leurs parents, que la vie doit leur apporter autre chose,

doit avoir un autre sens que pour eux. Mais à leur tour ils entrent dans l'engrenage de la carrière professionnelle, de la lutte de la vie, du mariage, des enfants, des comptes du mois à boucler, des maladies à soigner, des efforts qu'il faut faire pour gravir l'échelle de la hiérarchie dans leur entreprise. Alors ils ne pensent plus guère au sens de la vie. Tous ces soucis, et mille autres suffisent à donner un sens à chaque journée. Je n'en médis pas. C'est vrai que notre tâche quotidienne nous assigne successivement des buts, et qu'avoir un but, c'est avoir un sens.

Mais il est clair que ces sens n'étaient que provisoires, partiels, transitoires. Quand vient la retraite, quand on prend du recul, le problème du sens de la vie se pose de nouveau. Est-ce que la vie a un sens si sa dernière étape n'en a pas, comme un spectacle dont le dernier acte tomberait à plat ? La question du sens de la vie a été posée avec une grande insistance par le Prof. Viktor Frankl, qui occupe à Vienne la chaire de son illustre prédécesseur Sigmund Freud. Un Juif, rescapé des camps d'extermination nazis. Il dit que chaque époque a sa maladie-type. Au temps de Freud, c'était le refoulement de l'instinct sexuel, qui est bien défoulé actuellement. La maladie de notre temps, dit-il, c'est le vide existentiel. Disons, si vous n'aimez pas les termes philosophiques, le vide intérieur, le vide de sens.

Il donne des chiffres impressionnants. La majorité des étudiants qu'il a interrogés lui ont répondu que la vie, pour eux, n'avait pas de sens, qu'elle est absurde. Que dire d'un monde qui tourne à pleins gaz, mais dont l'élite pense que tout cela n'a pas de sens ? Or, dit Frankl, le besoin de sens est primordial pour l'homme, et c'est par ce besoin qu'il se distingue de l'animal. Il peut tomber malade s'il n'a plus de sens à sa vie. Mais, dit Frankl, il a un organe du sens, c'est sa conscience. Et derrière la conscience, ajoute-t-il, il y a Dieu.

Pour trouver un sens à sa vie, nous explique-t-il, l'homme n'a qu'à se demander: « De quoi suis-je responsable ? Et devant qui suis-je responsable ? » Oui, c'est Dieu qui donne un sens à tout, même si vous l'appellez autrement que moi. Pour la bonne raison que le sens de quoi ce soit est toujours une référence à ce qui le dépasse. Le sens d'un couteau n'est pas dans le couteau, mais bien dans l'intention de l'homme qui l'a fabriqué. C'est Dieu qui donne un sens à tout, un sens à l'Histoire et à la Création, un sens à ma jeunesse, un sens à ma carrière, un sens à ma vieillesse, un sens à ma journée et à mon lendemain. A force de vouloir tuer Dieu, on finit par tuer l'homme, à le réduire au moins à la condition de l'animal qui n'a pas besoin de sens.

Ce vieil ami que j'ai été voir l'autre jour, de deux ans mon aîné, si éprouvé dans sa santé, qui ne peut plus lire, qui a accompli une œuvre immense et qui doit l'abandonner maintenant à d'autres, il m'a dit: « Pour moi, l'heure est venue de donner priorité à l'« être » sur le « faire ». Le sens de l'être dépasse de beaucoup le sens du faire. Avant de nous séparer, nous avons passé un bon quart d'heure dans le silence et l'immobilité absolus, devant Dieu. Un silence qui avait pour nous plus de sens qu'aucune parole.

Dr. Paul Tournier

*(Ecrit entre juin et décembre 1975)*