

La mise à la retraite sur le plan personnel et familial

P. Tournier

Article soumis le 2 octobre 1970

Résumé

La prévention des crises de la retraite comporte:

- *Des mesures sociales: amélioration de la situation financière des retraités et assouplissement des règlements imposant une date fixe.*
- *Des mesures personnelles: lutte contre l'esprit routinier et contre une spécialisation excessive, culture permanente et développement d'activités de loisirs susceptibles d'amorcer une seconde carrière.*
- *Des mesures morales: acceptation de l'inachevé, de la vieillesse et de la perspective de la mort par un dialogue sérieux et profond.*

Il y a des vieillards privilégiés

Nous, les médecins, nous avons une chance exceptionnelle. Non seulement nous avons la profession la plus passionnante du monde, mais, quand l'âge vient, nous pouvons la poursuivre et la réduire librement.

J'ai soigné pendant 20 ans un confrère illustre qui a donné encore quelques jours avant sa mort, à l'âge de 90 ans, d'excellentes consultations, et cela malgré une maladie grave dont il souffrait beaucoup, dont je n'ai pas pu le guérir, et dont, d'ailleurs, il n'est pas mort.

Notre chance, c'est aussi un niveau de culture qui nous porte à nous intéresser à tout, aux sciences comme aux arts, à la technique comme à la littérature. Nombreux sont les médecins, même parmi ceux qui sont le plus chargés de clientèle, qui trouvent encore du temps pour beaucoup d'autres choses. Souvent il ne s'agit pas là de simples divertissements, mais d'activités qui leur tiennent à cœur et qu'ils pourront développer à l'heure de la retraite.

Tant il est vrai que l'élan de la vie, son aptitude à rebondir toujours, dépend bien plus du sujet lui-même que des circonstances extérieures. A cet égard, notre chance, c'est encore que notre vie professionnelle garde sans cesse les caractères d'une aventure. Même au soir de la vie, il suffit de quelques malades pour nous sentir encore pleinement

engagés dans cette aventure. A notre âge, nous pouvons nous soustraire sans remords à la bousculade des années passées, vivre paisiblement, diversifier notre vie, et pourtant nous sentir encore pleinement vivre, et jeunes d'esprit.

Il faut assouplir le régime de la retraite

Quel contraste avec le sort de la plupart de nos contemporains! Brutalement, à une date inexorable, des Parques, qui ont figure de règlement, coupent le fil de leur carrière et réduisent ainsi, tout aussi brusquement leurs ressources. Nous devons contester vigoureusement ces mœurs inhumaines. La première mesure de prévention des crises de la retraite, c'est d'augmenter la rente des retraités, car leur existence change du tout au tout selon leur situation financière. La seconde, c'est d'assouplir le régime des retraites. Les auteurs sont partagés: les uns demandent l'abaissement de l'âge de la retraite, d'autres, son élévation. Tous ont raison. Un âge fixe est trop bas pour certains travailleurs attachés à leur métier et aptes à le poursuivre; il est trop haut pour d'autres qui ne sont plus capables alors de s'initier à d'autres activités.

Avec un peu d'imagination créatrice, les actuels pourront calculer un montant de la rente correspondant à un âge moyen, de 65 ans par exemple, mais auquel auront droit tous les travailleurs qui prendront leur retraite, à leur choix, entre 60 et 70 ans. Avec un peu d'imagination, on pourra, à l'intérieur des entreprises, préparer et appeler plus tôt, et à tous les échelons, de plus jeunes à assumer des fonctions de commandement et de décision, libérant ainsi les plus vieux pour des fonctions de recherche et de conseil convenant mieux à leur âge, et qu'ils pourront continuer à exercer bien au-delà de l'âge habituel de la retraite. Avec un peu d'imagination, on accordera aux travailleurs,

pendant les dernières années, des congés spéciaux pour participer à des séminaires de préparation à la retraite.

Réagir contre une spécialisation excessive

Ce qui aggrave encore les choses, c'est que la carrière est souvent si monotone et si spécialisée qu'elle étouffe peu à peu chez le travailleur le goût de l'aventure et l'esprit d'initiative. Dans la mesure où le moteur de sa vie était réduit à l'engrenage du travail, il peut se retrouver, tout à coup, débarqué, gisant au bord du chemin, incapable de se remettre en marche.

Pourtant il y a beaucoup de surprises en cette affaire. Nous hésitons longtemps à demander la mise à la retraite anticipée d'un homme dont la santé est bien compromise. Nous redoutons pour lui le choc moral qui pourra aggraver encore son état. Or, il arrive qu'après un court délai émotionnel le malade se trouve fort bien de sa mise à la retraite.

Il y a d'ailleurs des bien-portants qui sont très satisfaits de ne plus rien faire et qui n'ont aucune envie d'entreprendre quoi que ce soit de nouveau. D'autres retraités ne sont nullement embarrassés pour utiliser leur liberté, et ils s'écrient: «Je n'ai jamais été aussi occupé que depuis ma retraite!» La prévision des réactions à la retraite est difficile.

Mais entre ces deux groupes de gens heureux, il y a une masse immense de grands blessés de la retraite. Leur drame, c'est qu'en eux-mêmes l'élan vital est brisé, qui devrait les porter à peupler leur vie d'intérêts nouveaux. Il leur semble que tout est vain désormais. Quoi que ce soit que nous leur proposons d'entreprendre, ils répondent: «à quoi bon» ou «je n'en ai pas le courage». C'est la dépression. Voilà bien une des grandes infirmités de vieillesse dont notre Société cherche la prévention. Et c'est

une infirmité grave, car elle n'est pas limitée à un organe ou à un symptôme, mais elle atteint la personne. Elle peut être mortelle à brève échéance, soit par le suicide, soit par le processus naturel de la maladie.

La mort consécutive à la retraite

Le professeur Arthur Jores [1] de Hambourg, a tenté l'étude de ce phénomène de la mort consécutive à la retraite. Pour avoir un groupe homogène, il s'est limité aux employés municipaux. Mais, parmi ceux-ci, il y a quelque diversité, il constate qu'il y a très peu de morts, dans les premières années après la retraite, parmi les policiers dont la vie a été tant soit peu aventureuse et mobile; très peu aussi parmi les institutrices qui ont dans leur ménage une carrière de rechange; peu chez les instituteurs que leur niveau de culture ouvre au monde.

Par contre, la statistique est grave chez les fonctionnaires du Département des Finances enfermés jusqu'à leur retraite dans leur bureau et leur routine administrative. Vous voyez quel effort de prévention nous pouvons déduire de cette étude. L'esprit routinier, voilà l'ennemi, qui grignote peu à peu l'aptitude naturelle de l'homme et son goût à innover, à entreprendre ce qu'il n'a encore jamais fait. C'est dans toutes les entreprises qu'il faut diversifier le travail et les méthodes qu'un souci exclusif du rendement a uniformisés. C'est aussi chez tout homme qu'il faut éveiller un idéal de plénitude qui l'incite à enrichir tout au long de sa vie la palette de ses activités.

Contre la routine

Mais combien de vieux médecins savent user sagement de cette liberté que j'évoquais tout à l'heure de réduire progressivement leur activité professionnelle? N'est-ce pas aussi la force de la routine qui les enchaîne

à leur surmenage? Et comme l'homme n'évolue que par les crises d'adaptation qu'il doit affronter, leur privilège se retourne contre eux, qui demeurent prisonniers d'un style de vie qui n'est plus de leur âge.

Il ne suffit donc pas d'assouplir le régime de la retraite. Il faut aussi enseigner aux hommes les lois de la vie qu'ils ne peuvent pas narguer impunément, les aider à accepter de vieillir et à organiser leur existence, d'une façon lucide, à chaque étape, au lieu de se laisser entraîner passivement par leur milieu et par la routine. La médecine préventive repose principalement sur l'action éducative de tous les médecins et de leurs collaborateurs. N'est-ce pas la routine encore qui asservit tant d'hommes à un rythme de vie où ils perdent l'habitude de rêver, de réfléchir, de lire un livre jusqu'au bout, de se promener, ou même de ne rien faire sans s'ennuyer pour autant?

Primauté de l'homme et de son développement

Les jeunes d'aujourd'hui ont raison, je pense, de contester notre civilisation. Elle a érigé en valeur No 1 le travail et le devoir, et non pas l'homme qui n'est alors plus qu'une chose, un instrument de production, qui ne se valorise que par son travail. Elle nous plonge tous dans une atmosphère d'activisme frénétique. C'est ce qui fait que les retraités se sentent dévalorisés, inutiles, sinon même coupables de ne plus accomplir de travail lucratif. Il faut extirper de notre monde ce préjugé absurde. La valeur, c'est l'homme et son développement. Or, il peut se développer par son travail, mais tout autant par ses loisirs, et, plus tard, dans sa retraite [2].

Je n'attaque pas ici la société de consommation qui nous apporte une prospérité inespérée sans laquelle personne n'aurait de retraite. Mais Riesman [3] pose la question:

«Abundance for what?» — Justement, pour qu'une réduction progressive du temps de travail soit possible, et qu'elle en laisse davantage aux hommes pour des activités plus libres, plus personnelles, où ils se cultivent et se développent.

C. G. Jung [4] parle des deux fins de l'homme: une fin naturelle et une fin culturelle. Sa fin naturelle, c'est se marier, procréer, et assurer par son gain professionnel la sécurité de sa famille et la prospérité économique de la société. Quand cette tâche est accomplie, «une autre phase commence, celle qui a pour but la culture» c'est-à-dire un développement personnel plus complet. C'est vrai aussi pour la femme dont la retraite sonne quand ses enfants s'émanent et se marient. La tâche professionnelle exige une spécialisation intense, donc une limitation, un choix. La tâche culturelle appelle au contraire une diversification de la vie, et l'élargissement de l'horizon vers de nouveaux intérêts.

Préparer sa vieillesse

Or, Jung ne situe pas le midi de la vie, ce tournant d'une tâche à l'autre, à l'heure de la retraite, mais bien entre 40 et 50 ans. C'est longtemps avant l'âge de la retraite que l'homme doit progressivement réagir contre la spécialisation qu'il a dû s'imposer pour réussir sa carrière professionnelle. C'est longtemps avant la retraite que l'homme doit commencer à peupler son existence d'activités nouvelles, plus personnelles, gratuites, et aussi diverses que possible. Ce ne sont d'abord que de simples loisirs de détente, mais dont l'importance grandira peu à peu dans sa vie, pour son épanouissement, et qui prendront toute leur ampleur quand la retraite le libérera du métier.

C'est ça, la prévention des crises de la retraite! C'est ce qu'on appelle maintenant l'éducation permanente. C'est ouvrir tout au

long des années de nouvelles fenêtres sur le monde au lieu de fermer les volets sur une existence ratatinée. C'est découvrir d'autres formes d'expression de soi que le travail. C'est reprendre goût à l'activité désintéressée, aux sciences, pour le plaisir de connaître, aux arts, pour le plaisir du beau, à la philosophie, pour le plaisir du vrai, même à d'humbles travaux comme ceux du ménage ou à mille formes de bricolage.

Les hobbies

Tout cela, il faut s'y entraîner bien avant la retraite. Toutes les enquêtes nous montrent qu'il est rare qu'un retraité entreprenne avec la persévérance nécessaire une activité qu'il n'a pas exercée un peu déjà avant sa retraite. Il en est par exemple qui rêvent d'un certain retour à la Nature. Il faut qu'ils déménagent à la campagne plusieurs années déjà avant leur retraite, pour s'y entraîner peu à peu au jardinage, sinon leur transplantation hors de la ville leur apparaît comme un déracinement et une frustration. La prévention, c'est l'éducation aux loisirs.

Tout le monde insiste à juste titre sur cette importance des hobbies. Pourtant j'ai quelque réserve à faire sur le mot «loisirs» dont on abuse un peu. Pendant la vie professionnelle, ils constituent une heureuse diversion. Aller à la pêche ou aux champignons, faire de la voile, de la menuiserie ou de l'électronique, c'est merveilleux. C'est se reposer du bureau ou de l'usine. C'est un facteur d'équilibre. Mais quand il n'y a plus que cela, un sentiment de déséquilibre peut surgir. Tout à coup, même un hobby fort apprécié autrefois peut perdre sa saveur. Il apparaît comme un artifice, comme un vain moyen de tuer le temps. On a beau s'efforcer d'y mettre son cœur, cela ne suffit plus pour donner un sens à la vie.

Qu'est-ce qui manque? Eh! bien, je crois qu'il manque un axe. Le loisir, comme tel,

apparaît toujours comme un complément, un accessoire. Mais si, par exemple, notre amateur de voile, au lieu de continuer tout bêtement à naviguer sur semaine comme il allait autrefois en navigateur du dimanche, se donne la peine de s'instruire davantage dans son art, s'il se procure un meilleur bateau et s'il s'entraîne méthodiquement pour des compétitions où il finit par remporter des prix, il retrouve un sentiment de plénitude de vie. Mais alors, pour lui, la voile n'est plus tout à fait un loisir! Elle devient, en quelque sorte, une seconde carrière.

Il me semble que plus le progrès économique libérera les hommes du travail, plus il faudra leur proposer, pour occuper leur temps, non quelques loisirs seulement, mais une seconde carrière, c'est-à-dire un certain effort plus systématique, plus sérieux et soutenu, et qui se donne un but. Il s'agit d'une carrière plus libre et plus personnelle que celle du métier, choisie vraiment par goût et non pour le profit: carrière sportive ou artistique, horticole ou philanthropique, religieuse ou studieuse.

Accepter l'inachevé

Mais il y a dans l'âme du retraité des problèmes beaucoup plus subtils, plus intimes, plus difficiles à formuler et impossibles à résoudre. La carrière professionnelle s'achève, et elle s'achève inachevée. Jeune, il escomptait encore l'avenir pour achever ce qu'il entreprenait. Mais cet avenir est passé, maintenant, qui s'est peuplé de beaucoup de commencements et n'a apporté aucun achèvement. Ce n'est pas facile d'accepter l'inachevé, et c'est la condition humaine même. Que va faire son successeur, ou son fils, ou son petit-fils? Peut-être le contraire de ce qui lui tenait à cœur, en tout cas autre chose, et inachevée encore.

Cette fin de la carrière, le retraité le sent bien, même s'il ne se l'avoue pas, préfigure

la fin de la vie elle-même, qui va, elle aussi, s'achever un jour inachevée. Et si tout s'achève inachevé, si tout coule inexorablement comme le disait le vieux philosophe grec, quel sens a tout cela? Du sens de la vie, notre homme discutait passionnément à 18 ans avec ses camarades en lisant Camus. Et puis, les nécessités de la vie, l'engrenage formidable de la carrière, de la famille et de la société l'ont entraîné et submergé. Qui sait? il fuyait peut-être dans cet activisme les questions sans réponses. Et il les retrouve tout à coup, comme conservées dans un frigidaire, au fond de son âme.

Le sens de la vie

C'est frappant de voir que les derniers développements de la psychologie des profondeurs mettent en évidence des problèmes existentiels, celui de la culpabilité et celui du sens de la vie. Frankl [5] nous apprend que le besoin moral le plus impérieux de l'homme est de trouver un sens à sa vie. Qu'il n'a pas besoin qu'on lui réponde, mais qu'il a besoin d'en parler et qu'on l'écoute vraiment.

Ce sera ma conclusion. La prévention du repli solitaire du retraité et de son désengagement social est toute simple: c'est qu'on l'écoute et qu'on lui parle. Or, on lui parle très peu, ou bien on lui parle d'une façon

factice, un peu comme on parlait autrefois aux enfants, avant d'avoir découvert toutes les subtilités de leur âme. «Alors, père Thomas, ça va, ces rhumatismes?» Il répond sur le même ton: «On y fait aller!» — Et il part avec sa solitude dans le cœur et ses problèmes inexprimés. Ou bien on lui en parle de façon solennelle dans des sermons, sans attendre une réponse impossible à ce niveau. Mais dans le dialogue humain, même souvent dans celui du médecin, il y a un tabou, celui de la vieillesse et de la mort. On a levé le tabou de la sexualité. Il faut lever maintenant le tabou de la vieillesse et de la mort.

Bibliographie

- [1] Jores A. und Puchta H. G.: Der Pensionierungstod. Untersuchungen an Hamburger Beamten. Medizinische Klinik, München-Berlin, Nr. 25, 19. Juni 1959.
- [2] Dumazedier, Joffre: Vers une civilisation du loisir? Paris, Le Seuil, 1962.
- [3] Riesman D.: Work and leisure in post-industrial society; in: Mass Leisure, Glencoe, Ill. The Free Press, 1958.
- [4] Jung C. G.: Psychologie de l'inconscient. Georg, 1952.
- [5] Frankl Viktor E.: La logothérapie et son emploi clinique. Wiener Medizinische Wochenschrift 117 (1967). Trad. française: Service bibliographique Roche 1969 no. 8.

Adresse de l'auteur:

Dr. Paul Tournier, Chemin J. Ormond 50,
1256 Troinex-Genève