

Introduction

La vie, le travail, la retraite et après

L'accomplissement d'une vie se prépare très en amont. Il y a des prises de conscience qui arrivent malheureusement trop tard. Plus on prend conscience tôt que la vie même est une œuvre, mieux on vit la mutation de l'âge.

MARIE DE HENNEZEL

Confrontées à un changement, les personnes qui me consultent pour faire un bilan et se préparer à la retraite me font souvent penser à ces personnages, au cinéma, qui quittent un continent connu, seuls, sur un radeau de fortune, mais parfois aussi sur un magnifique voilier, vers une terre totalement inconnue. Incertains de la direction à prendre, de ce qui leur arrivera et de ce qu'ils trouveront, la majorité d'entre eux se lancent quand même dans l'aventure, avec courage et détermination. Ils ont choisi de prendre le contrôle de leur existence et ils ont bien l'intention de trouver à destination ce qu'ils sont venus y chercher, mais aussi ce qu'ils y apportent. La plupart de ces « voyageurs » négocient assez bien, sans aide, les transitions qu'ils ont choisies ou qui leur ont été imposées, probablement parce que, depuis toujours, ils ont développé des stratégies pour ne pas se laisser surmonter par les difficultés. En revanche, d'autres se sentent plutôt

démunis. Ils ont besoin de se faire rassurer et de se faire épauler afin d'y voir plus clair, en eux et autour d'eux, mais surtout pour se mettre rapidement et efficacement en action.

C'est pour les uns et les autres que j'ai écrit ce livre, et particulièrement pour vous qui êtes encore au travail, afin que vous n'oubliez pas que « l'accomplissement d'une vie se prépare très en amont », comme l'écrit si bien Marie de Hennezel dans la citation de cette introduction. Pour vous aussi, qui assistez à mes stages de préparation à la retraite et qui, dans l'euphorie de vous sentir enfin libres des contraintes du monde du travail, ne me croyez pas toujours lorsque je vous parle de prudence et d'anticipation réaliste ou que je vous mets en garde contre l'envie de vous replier sur une retraite axée principalement sur le repos, la famille, le plaisir et les loisirs, et que je vous parle alors d'action. Pour vous également, qui êtes à la retraite depuis un certain temps, mais qui n'avez pas encore trouvé le bien-être et la sérénité auxquels vous croyiez avoir droit. Et pour vous, enfin, qui commencez à entrevoir la fin de votre existence.

Étape par étape

Une vie réussie dans toutes ses dimensions ne s'improvise pas. Elle se construit étape par étape, changement par changement, transition par transition. Pour franchir une étape avec succès, il faut avoir achevé celle qui l'a précédée. Chaque point gagné avant d'arriver à la prochaine étape en réduira considérablement les effets négatifs, s'il y en a, et facilitera l'adaptation à celles qui suivront. Dans le cas contraire, la transition risque d'être plus difficile et parfois douloureuse. Ces difficultés se répercuteront alors sur les étapes ultérieures. Il

sera parfois nécessaire de faire marche arrière pour terminer une transition qui ne l'a pas été, ou alors la vie se chargera de nous l'imposer. Il en est ainsi de la retraite. Sur les plans psychologique, social et affectif, la retraite ne se prépare pas 3, 4 ou même 5 ans à l'avance, ni même 10 ans, mais bien depuis (presque) toujours, une étape à la fois.

Pour franchir toutes ces étapes et s'y adapter, quelques atouts sont indispensables : bien s'entourer, connaître autant ses qualités et ses forces que ses faiblesses, se maintenir en santé physique et psychologique, élaborer un plan de vie, repérer les pièges dans lesquels on peut tomber. Et bien d'autres choses que vous découvrirez au fil de votre lecture.

Vingt-cinq points de repère

Je vous propose donc ces 25 points de repère qui, à la manière des bornes qui délimitent nos routes, nous guident tout au long de notre chemin de vie. Ils touchent autant les tâches à accomplir à chacune des étapes que les habiletés ou les forces à développer pour y parvenir.

Je les ai regroupés en quatre grandes étapes :

1. Le travail : autour de la quarantaine.
2. Quelque temps avant la retraite : autour de la cinquantaine.
3. La retraite : entre 60 et 75 ans environ.
4. Et plus tard : après 75 ans, autour de 80 ans et jusqu'à la fin de la vie.

Pour les rédiger, je me suis inspirée des écrits des pionniers des tâches développementales (voir la bibliographie), du changement et des transitions de vie, ainsi que de nombreux auteurs contemporains. Je me suis surtout inspirée des échanges avec les participants aux conférences et aux

ateliers que j'anime depuis une trentaine d'années, ainsi qu'avec mes clients. Tout en conservant une bonne part d'authenticité aux exemples que je donne, je les ai suffisamment transformés et adaptés pour ne pas nuire à la confidentialité de nos entretiens. Je me suis également inspirée de mes propres expériences de baby-boomer aujourd'hui vieillissante, et de ma propre philosophie de vie, particulièrement optimiste et active. Mon slogan est d'ailleurs *Le bonheur est dans l'action!* L'action, dans un sens large, dans tous les secteurs de la vie: santé, amour, affection, appartenance, estime de soi et accomplissement, incluant la recherche d'une dimension spirituelle à la vie.

Bien des questions

Les questions sont comme des rayons laser de la conscience humaine.

ANTHONY ROBBINS

À chaque point de repère, vous trouverez quelques questions. Il s'agit d'une invitation à poursuivre plus à fond et plus intimement votre réflexion sur chaque thème abordé. Les questions sont importantes, car elles vous permettent d'accéder aux six millions de pages d'informations et de ressources inestimables qui se trouvent dans votre mémoire: connaissances, compétences et stratégies. Nous avons pourtant tendance à aller chercher ailleurs des réponses qui sont déjà en nous. Outre les questions que j'ai créées moi-même, j'en ai adapté d'autres des auteurs dont j'ai mentionné les écrits.

Vous vous en doutez, il ne suffit pas de vous poser les bonnes questions. Encore faut-il être attentif et réceptif aux réponses que vous recevez. Et, là encore, les réponses ne suffisent pas! Il s'agit ensuite de passer à l'action et, bien sûr, de persévérer!

Conseil

Pour vous assurer d'obtenir plus rapidement et efficacement les résultats que vous souhaitez, dans toutes les dimensions de votre vie, je vous suggère d'inscrire vos réponses aux questions que vous jugez importantes dans un cahier de notes ou dans votre journal intime. Ou bien, faites comme je le fais souvent : écrivez-les directement dans la marge, en même temps que les réflexions qu'elles ont suscitées et les actions que vous avez alors entreprises. Vous pourrez ainsi mieux les repérer par la suite.

FAITES DU CHANGEMENT VOTRE ALLIÉ

La vie est une aventure. Sinon elle n'est rien.

HELEN KELLER

La vie n'est que changement. Tout évolue, jour après jour : relations, travail, santé, besoins, environnement. Tout changement important s'accompagne d'une transition, plus ou moins importante, plus ou moins perceptible. Il s'agit en quelque sorte d'une voie de passage obligée vers l'acceptation du changement et son intégration dans notre vie, d'une porte tournante entre ce que nous étions, ce que nous sommes aujourd'hui et ce que nous cherchons à devenir. Ce processus est interne, psychologique et subjectif, alors que le changement proprement dit est extérieur à soi.

Le changement peut être choisi ou imposé. Choisi s'il s'agit par exemple de déménager, de chercher un nouvel emploi afin d'obtenir de meilleures conditions de vie, de se marier, de quitter une relation qui emprisonne, de prendre une retraite attendue et bien méritée ou de modifier certaines habitudes qui nuisent plutôt que de servir : fumer, se mettre en colère, trop manger, manquer d'autonomie. Dans ce cas, même si la transition peut sembler difficile, puisqu'elle met la vie et les habitudes

sens dessus dessous, elle porte aussi en elle beaucoup d'espoir et d'enthousiasme, voire de fierté et d'estime de soi. La transition est bien plus douloureuse, on s'en doute, quand le changement est imposé : congédiement, promotion refusée, retraite forcée ou inattendue, abandon par l'être aimé, deuil ou encore maladies et accidents graves qui hypothéqueront le reste de l'existence. Dans ce cas, la transition pourra aussi s'accompagner, dans les premiers temps, de sentiments et d'émotions particulièrement difficiles : injustice, rejet, inutilité, abandon, humiliation, honte, culpabilité, apitoiement sur soi, tristesse, déception, amertume et solitude.

Trois phases pour un changement

Si, en ce moment, vous vivez une transition difficile, connaître ces phases vous rassurera probablement. Vous comprendrez qu'il est normal de vous trouver parfois déstabilisé et dans la tourmente pendant un certain temps, mais aussi que tout se termine en général par un dénouement positif pour qui prend le contrôle de la situation. Si cette période de transition vous semble interminable, sachez que, si vous la précipitez ou l'ignorez, vous risquez de ne pas prendre les bonnes décisions, pour vous ou pour ceux qui vous sont chers. Vous devrez alors peut-être tout recommencer. Tôt ou tard, le changement vous rattrapera. Bien des difficultés au travail, dans nos familles, nos amitiés ou la mise en place de nos projets s'expliquent d'ailleurs par des transitions mal vécues au préalable.

Dans *Transitions de vie*¹, William Bridges divise les transitions en trois phases (ou étapes) : la fin, la zone neutre

1. La référence complète des livres et articles mentionnés dans cet ouvrage, incluant les plus récents ajouts pour cette nouvelle édition, se trouve dans la bibliographie.

et le renouveau. Ces étapes correspondent au changement, à la transition proprement dite, puis à l'intégration du changement dans la vie, c'est-à-dire l'adaptation.

1. Le changement. C'est la fin, le détachement, le départ pour le grand voyage. C'est le moment de se jeter à l'eau, de se séparer, de se détacher et d'abandonner ses habitudes sécurisantes, sa zone de confort, les lieux et les visages familiers, le pouvoir et probablement aussi certains rêves. Déséquilibre, bouleversement, fièvre, espoir et inquiétude font souvent partie du voyage. La personne est très préoccupée par le changement. Elle y consacre beaucoup d'énergie. Elle se sent parfois dépassée par les événements et bien seule aussi. C'est le moment de faire un bilan, particulièrement des forces sur lesquelles elle pourra s'appuyer. Il lui faudra ensuite déterminer ce qu'elle veut faire de sa vie avec ce qui lui est proposé, donc se fixer de nouveaux objectifs de vie et un plan d'action pour les atteindre.

2. La transition. C'est la zone neutre, l'entre-deux, l'incertitude, seul sur son radeau. Cette période est plutôt déstabilisante, car, tout en s'efforçant de renoncer aux anciennes façons de faire, il s'agit, en même temps, d'en trouver de nouvelles, de préparer l'avenir, de poser des jalons, de prendre des décisions et de trouver d'autres repères. Si la personne est physiquement détachée des gens et des choses du passé, elle ne l'est pas encore du présent, particulièrement sur le plan émotif. La confusion, la fatigue, l'angoisse, l'anxiété, la nervosité et l'irritabilité sont parfois aussi du voyage. À cela se greffent souvent les problèmes, petits et grands, associés au stress : sommeil perturbé, mémoire défaillante et symptômes psychosomatiques. Cela est normal, mais il s'agit de ne pas les laisser prendre le dessus.

Le doute peut attaquer de toutes parts. La tentation est grande d'ailleurs de résister au changement et de faire marche arrière surtout si, en chemin, d'autres occasions et d'autres tentations plus faciles ou plus agréables se présentent ou si la peur se fait lancinante. Certains voudront même attendre passivement que quelqu'un prenne les décisions à leur place. Il importe aussi d'éviter de précipiter les choses sur un coup de tête parce qu'on n'en peut plus d'attendre, d'être seul sur son radeau et de ne pas savoir comment sa vie sera à destination. Faire marche arrière, démissionner, prendre une retraite anticipée, déménager dans un endroit qui ne convient pas, quitter l'autre et parfois aussi penser mettre fin à sa vie font partie de ces idées qui peuvent devenir obsédantes.

3. L'intégration. C'est l'arrivée à destination, le commencement, le nouveau départ. Doute, frustration, inquiétude cèdent maintenant la place à l'espoir, au soulagement, à la satisfaction et souvent aussi à la fierté. Tout à coup, toutes les possibilités, toutes les propositions que la vie a faites deviennent réalité. Les avantages l'emportent sur les inconvénients, et les risques sur les résistances et les blocages. Les obstacles sont tombés. La vue est dégagée. Le monde est différent. L'avenir semble plus serein, même s'il faut encore y consacrer du temps et de l'énergie. Le changement s'intègre peu à peu à la vie et il n'est plus aussi préoccupant. La vie continue avec de nouveaux plans et de nouvelles façons de voir les choses, le monde et soi-même. La transition est terminée; l'adaptation est quasiment achevée.

Changer: différents points de vue

Un groupe qui participait à une de mes sessions de préparation à la retraite a associé spontanément les

mots qui suivent au terme « changement ». Intéressantes, n'est-ce pas, ces différentes perceptions et conceptions qui fluctuent entre un optimisme débordant et un pessimisme alarmant ? Quels mots préférez-vous ? Lesquels aimeriez-vous ajouter ?

Le changement ?

Action	Coucher de soleil	« Interchanger »	Redresser
Agir	Défi	Jeune	Refaire
Améliorer	Dégrader	Liberté	Risquer
Amorcer	Détériorer	Loterie	Stimulant : imprévu
Amusant	Différent	Lourd	Stress
Apprendre	Difficile à gérer : imprévu	Meilleur	Substitué
Argent	Échanger	Modifier	Transfert
Aube	Éffrayant	Naissance	Transformer
Bouleversement	Embarrassant	Nouveau	Transition
Chance	Évoluer	Occasion unique	Utile
Changement de cap	Fascinant	Perturber	Varier
Choisir	Fin	Peur	Vieillir
Convertir	Impressionnant	Projet	
		Questionnements	

FAITES DES BILANS, SOUVENT

Dans plusieurs points de repère, particulièrement à chaque grande transition, je vous propose de faire ou de refaire un bilan de vie. Tout comme un automobiliste le fait pendant un long voyage, ces arrêts fréquents vous permettent de faire le point sur le chemin parcouru et de vous réorienter si nécessaire avant de vous remettre en chemin. Tout ce que vous construisez de nouveau s'appuie en effet sur votre passé, dont vous utilisez certains éléments pour mieux vous projeter dans le futur. Sans une idée claire de vos ressources intérieures et extérieures, vous ne pouvez en effet qu'avancer à l'aveuglette, particulièrement lors des grandes transitions.

Quelques fonctions des bilans :

- Extraire la quintessence de toutes les expériences que vous avez vécues.
- Mettre à jour les points forts sur lesquels vous pouvez vous appuyer dans le changement, mais aussi les habitudes et les petits défauts dont vous souhaitez vous débarrasser ou réduire les effets.
- Faire remonter à la surface de votre conscience vos rêves et vos désirs les plus chers, les plus secrets et ceux que les circonstances vous ont obligé à mettre de côté.
- Explorer des voies inconnues et insoupçonnées.
- Valider vos choix de vie et, si nécessaire, changer d'orientation.
- Situer votre vie dans une perspective plus large en découvrant, par exemple, que, malgré les épreuves et les difficultés rencontrées sur votre chemin, vos efforts ont porté des fruits.
- Découvrir le fil directeur de votre vie, tout particulièrement le lien entre les grandes décisions que vous avez prises à différentes étapes.
- Intégrer et découvrir l'origine et le sens de vos échecs et de vos difficultés afin qu'ils cessent de vous hanter, si tel est le cas.
- Découvrir aussi quelles personnes ont eu une influence déterminante, positive ou non, sur votre vie.

À mon avis, la fonction la plus importante des différents bilans est de vous apprécier à votre juste valeur, tout au long de votre vie, sans tenir compte de ce que les autres pensent ou attendent de vous ou que vous croyez qu'ils attendent de vous. C'est surtout vous assurer de ne jamais avoir à vous dire que vous êtes passé à côté de quelque chose d'important et qu'il est trop tard pour rattraper les occasions perdues. Et cela, particulièrement au tout dernier bilan, celui de la fin de la vie.

Ne manquez pas cette occasion de faire plus ample connaissance avec vous-même ! Vous pourriez être agréablement surpris.

À propos de la spiritualité

Je voudrais aussi, dès maintenant, vous proposer une définition de la spiritualité, car j'y ferai référence à plusieurs reprises, notamment lorsqu'il sera question du sens de votre vie. J'ai retenu celle de l'encyclopédie libre Wikipedia.org, parce qu'elle ne fait pas uniquement référence à la spiritualité religieuse.

Une aspiration personnelle qui a trait à la nature essentielle de l'être vivant, à l'âme, à ce qui est en deçà ou au-delà des besoins matériels ou des ambitions terrestres, voire à la relation à Dieu dans le cas d'une spiritualité non athée. La spiritualité est généralement associée à une quête d'éternité et de sens en opposition à l'évanescence apparente du monde.

La spiritualité – certains auteurs parlent de psychospiritualité – se trouve au sommet de nos grands besoins fondamentaux et se développe tout au long de l'existence avec, pour plusieurs, une plus grande intensité au cours du vieillissement. Elle répond non seulement à la question de notre identité et de notre rôle dans l'univers, mais elle facilite surtout l'adaptation aux grands changements et aux grandes transformations de notre existence. Lorsque les pertes et les renoncements deviennent de plus en plus fréquents et parfois très douloureux à supporter, elle est source de consolation et permet d'envisager l'avenir avec davantage de sérénité. Elle a, par conséquent, un effet positif sur la santé psychologique et l'espérance de vie.

Dans le cas de la spiritualité religieuse, le sentiment d'appartenance à un groupe partageant les mêmes convictions et l'adhésion à des valeurs et des principes communs sont particulièrement sécurisants, car ils réduisent le sentiment d'isolement, l'anxiété et la dépression. Dans certains cas, cette spiritualité peut malheureusement constituer une stratégie de déni de la réalité, une forme d'abandon ou carrément de soumission.

Questions

- Quelle est votre relation habituelle au changement : le craindre, le provoquer, vous y lancer en toute confiance, vous laisser porter par les événements ? Laisser les autres décider pour vous ? Quoi d'autre ?
- Comment vous sentez-vous et comment réagissez-vous généralement lorsque vous devez changer vos habitudes ?
- Combien de « fins » importantes (nouveaux départs) avez-vous vécues à ce jour dans votre vie ?
- Quelles ont été alors vos stratégies (trucs, attitudes et habitudes) pour franchir la « zone neutre » avec le minimum de turbulence ?
- Combien de ces transitions n'avez-vous pas achevées ?
- Changer, c'est prendre des risques. Jusqu'où êtes-vous prêt à vous lancer aujourd'hui ?
- Qu'êtes-vous prêt à abandonner (sacrifier, retarder) pour que les choses deviennent comme vous les souhaitez ?
- Quelle est votre conception de la spiritualité ? Vous semble-t-elle évoluer en vieillissant ?

Post-scriptum

La crise de 2020, et après

Le 2 juin 2020, notre premier ministre François Legault disait à peu près ceci : *Quand on parlera de 2020 dans 25 ou 50 ans, on se rappellera que, malheureusement, on a perdu des milliers d'aînés de la COVID-19, en partie parce qu'il manquait de personnel. J'espère qu'on se souviendra aussi qu'en 2020 on a enfin réglé le problème pour prendre bien soin de nos aînés les plus vulnérables.*

Dans 25 ans, il y aura sur Terre plus d'aînés que de jeunes. Les baby-boomers auront tous plus de 65 ans et ceux de la première vague seront centenaires ! Ils seront nombreux à réclamer des soins de santé et de fin de vie. Dans 25 ans, qui que nous soyons et quel que soit notre âge, nous pourrions aussi ne plus être de ce monde. C'est le risque que nous courons si nous continuons de mal-mener la planète comme nous le faisons depuis si longtemps malgré ses nombreux avertissements.

Tout est imbriqué. La crise dans les CHSLD est le résultat de notre insouciance collective, d'une vision à court terme et de décisions trop souvent prises dans l'urgence. Cette crise était assez prévisible et bien documentée, tout comme celle du climat qui ne cesse de s'aggraver. Nous avons laissé la situation se détériorer, trop occupés que nous étions à régler des problèmes « plus importants », à consommer et à gaspiller, en pillant et

polluant outrageusement l'environnement! Selon les spécialistes, si des mesures draconiennes ne sont pas prises à l'échelle mondiale, notre survie est menacée car, d'ici quelques décennies, nous aurons atteint un point de non-retour. La crise de 2020 est un nouveau coup de semonce.

Parallèlement à la dégradation du climat, nous assistons au déclin de notre civilisation. L'éclatement des familles, la solitude, l'isolement et la détresse psychologique de bien des gens, surtout des personnes âgées, nous attristent. Nous constatons le cynisme, la compétition, l'épuisement professionnel, les fraudes financières et les cyberattaques de plus en plus fréquentes. Nous déplorons l'affaiblissement des valeurs hautement humaines qui sont le ciment des relations: solidarité, coopération, entraide, compassion, civisme et courtoisie.

Pris dans cette tourmente, comment trouver le temps, l'énergie et le désir de nous soucier du bien-être de nos semblables, tout particulièrement des plus fragiles et dépendants? Il semble bien, pour le moment, que la pandémie de COVID-19 ait exacerbé leurs problèmes et leurs malheurs. Elle a même ravivé le fléau de l'âgisme, avec d'horribles mots-clics comme *#BoomerRemover*. Mais elle a aussi engendré bien des actes de générosité, de bonté et d'abnégation, alors que beaucoup n'ont pas hésité à mettre leur vie en péril pour secourir les plus démunis. Espérons que, dans 25 ans, nous nous souviendrons encore de leur dévouement.

Je suis rassurée d'entendre que la pandémie nous a appris que nous n'étions pas des dieux tout-puissants. Si nous disparaissions, la Terre s'en portera sans doute bien mieux... Nous avons aussi réalisé que ni l'argent ni le pouvoir ni même la science ne peuvent nous mettre à l'abri d'un ennemi comme ce virus invisible. Nous devrions donc faire preuve d'un peu plus d'humilité, revoir en

profondeur nos besoins non essentiels, accepter de faire des concessions pour le bien-être collectif et, surtout, nous délecter de l'instant présent puisque nous ignorons de quoi demain sera fait.

Vieillir et mourir dans la dignité et le respect

L'hécatombe, qui sévit dans les CHSLD au moment où nous préparons cette nouvelle édition, pousse nombre d'entre nous à n'avoir pas envie d'être vieux longtemps, si c'est pour mourir de cette façon. Comment ne pas y penser sans cesse quand, depuis des mois, les mots *mort* et *décès* sont ceux qui dominent chaque jour, chiffres à l'appui ! Il est temps que des mots comme *amour*, *joie*, *sérénité*, *solidarité*, *compassion*, *espoir*, *santé* et *bien-être* reviennent donner un sens à la vie.

Je me demande si les « décideurs », et notamment nos élus, ont bien étudié la question des soins de longue durée et de fin de vie avant de se lancer, en pleine tourmente sociale, sanitaire et financière, dans la construction de maisons des aînés et dans l'embauche massive de préposés aux bénéficiaires mieux formés et mieux payés. Il n'est jamais très bon d'agir dans l'urgence, car des décisions difficiles à renverser peuvent être prises. On se souviendra en particulier de la restructuration du réseau de la santé et des services sociaux par le ministre Gaétan Barrette en 2015. Cette restructuration a probablement été l'un des catalyseurs de la situation actuelle. À l'époque, le ministre affirmait pourtant que sa loi 10 était bénéfique et qu'elle avait même dépassé ses objectifs !

Aujourd'hui, je me demande si nos décideurs ont mené suffisamment d'études et de consultations sur les besoins fondamentaux de ceux qui habiteront ces maisons des aînés et de leur entourage. J'aimerais les inviter à lire la section consacrée aux municipalités amies des

ânés, les MADA (p. 311). Dans ce projet, les ânés, même fragiles et vulnérables, ont été consultés avant d'aménager les espaces extérieurs et intérieurs. Tout a été conçu pour qu'ils s'y sentent chez eux, intégrés, actifs, utiles et proches des plus jeunes. L'idéal serait peut-être que ces municipalités soient aussi responsables des soins à domicile, voire plus? Cela réduirait la lourdeur bureaucratique! Après avoir été un peu mise aux oubliettes, l'option du maintien à domicile reprend du poil de la bête. Souhaitons que « les bottines suivent les babines » : une expression québécoise qui dit tout! Et prenons rendez-vous en 2025 pour voir où nous en sommes...

Je voudrais recommander aussi à tous ces décideurs la section consacrée aux desiderata de fin de vie (p. 319). On y découvre notamment quelle attitude une personne aimerait que l'on ait à son égard aux derniers moments de son existence. Cette liste de souhaits n'a pas de commune mesure avec ce que nous avons lu et entendu dernièrement dans les CHSLD, où des mourants ont connu la faim, la déshydratation, la canicule sans climatisation, la solitude, le manque de contact physique et d'écoute, la malpropreté, l'absence de dignité... Cela semble tellement irréel et incompréhensible dans une société libre, évoluée et riche comme la nôtre.

Gardons espoir et agissons!

Il ne faudra jamais oublier ce que tant de gens – personnes seules, âgées, handicapées, malades, travailleurs, parents, enfants, couples – ont subi durant l'année 2020. Nous devons nous engager, nous soutenir et nous battre, individuellement et collectivement, pour qu'une telle catastrophe ne se reproduise pas...

« Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs

pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie. » Ce commentaire de Carl Gustav Jung s'applique autant à la pandémie qui vient de frapper le monde qu'à ce que chacun de nous vit lorsqu'il prend sa retraite. Les nouveaux retraités sont bien placés pour faire changer les choses, en mieux, pour toutes les générations. Beaucoup disposent des ressources pour y parvenir : le temps, l'expérience, l'expertise, les compétences, les connaissances et, bien sûr, des valeurs hautement humaines que j'ai mentionnées plus haut. Ils sont doublement concernés car, dans 25 ans ou même avant, ils auront besoin à leur tour que l'on prenne soin d'eux ! Souhaitons que la crise de 2020 les aide à réaliser que la retraite peut satisfaire ces besoins qui ne meurent jamais : évoluer, contribuer, se connecter aux autres, trouver un sens à la vie.