

Texte de : Denis Ouimet

Pour le Bureau de Recherche et de Formation en Gestion (Burefor Inc.)

Sous le titre "Bien vivre ma vie dans l'organisation", nous proposons au lecteur diverses réflexions dont l'objectif premier est le "mieux-être" individuel qui, par le fait même, assurera la survie de la collectivité entière: tant celle des individus que celle des organisations.

Les articles de cette série traiteront, dans l'ordre de:

1. Une question de survie.
2. Vivre sous pression.
3. Vivre avec le changement.
4. Maîtriser la soif du pouvoir.
5. Cheminer dans une carrière.
6. **S'assurer une retraite paisible.**



Puisque **je consacre environ vingt ans** de mon existence **à préparer** ma contribution à la **vie sociale**; de la même manière je dois **me permettre des moments de réflexion relativement à l'apogée de mon existence**, car **C'EST MA VIE À MOI!**

Cette réflexion sur la retraite ne doit pas se limiter aux plus âgés, ni au groupe du moyen-âge (35-45), mais s'adresse à tous ceux qui désirent «BIEN VIVRE» afin de leur permettre de :

1. être conscient de ce que peuvent vivre les plus âgés;
2. éviter les pièges d'une vision à courte vue;
3. se préparer à "finir en beauté".

PERFORMANCE ET VIEILLISSEMENT

Dans les sociétés primitives, la vieillesse est considérée comme un succès en soi, celui d'avoir survécu; il y a un certain prestige et du respect attaché à cet accomplissement. On confiera alors aux plus vieux des tâches qui exigent des habiletés et de l'expérience qui ne s'apprennent qu'avec l'âge, tels : le règlement des disputes et l'offre de conseils.

Dans notre société, au contraire, le vieillissement est accéléré par la rapidité des changements; on devient vite dépassé et on se verra rapidement relégué

VI - S'assurer une retraite paisible

à des activités moins valorisantes. Ainsi, on devra laisser la place à :

- de nouveaux talents,
- de la spécialisation accrue,
- des coûts moins élevés VS la productivité, etc.

On devra penser à la retraite à partir du moment où «ON ARRÊTE D'ÊTRE PRÊT».

En conséquence, l'opportunité de finir en beauté en concordance avec ses plans de carrière est directement reliée :

- à la capacité de réhabilitation professionnelle,
- au développement de nouvelles compétences,
- au désir de «suivre le courant»,
- à l'anticipation des besoins organisationnels.

On doit se souvenir que du point de vue économique, la décision de conserver un individu à l'emploi dépend de la perception de l'employeur de la valeur, de la productivité, des coûts de formation et de la rareté de l'individu concerné.

PERSPECTIVES D'AVENIR

Au plus tôt dans sa carrière il est avantageux de découvrir les opportunités offertes par l'organisation. Hélas, la flexibilité des programmes de retraite est souvent limitée :

- à la durée de la période de service,
- aux difficultés reliées à la tâche,
- à l'incapacité de l'employé,
- au contexte économique.

Peu d'opportunités sont offertes aux employés pour *développer des intérêts parallèles afin de garantir le succès de l'apogée de leur existence*, tant au niveau :

a) du temps passé au travail:

- congés sabbatiques,
- emplois à temps partiel,
- horaires variables,
- retraite progressive;

b) de la conception du travail:

- tâches réduites,
- tâches partagées,
- jumelage d'ouvrage,
- cadence ralentie;

c) des rôles occupés:

- transferts latéraux,
- statut émérite,
- conseillers,
- contractuels.

Nous croyons cependant que les exigences économiques et démographiques favorisent l'expansion de ces opportunités et de d'autres semblables. C'est fini l'époque où la vie pouvait être divisée en 3 blocs distincts comme le présente le tableau I. L'avenir semble nous promettre la vie comme une succession continue d'études, de travail et de retraite, peu importe le groupe d'âge auquel on appartient.

J. SUIS, ANALYSTE-CONSEIL

Ceux qui ont du mal à la retraite sont ceux qui n'ont aucune personnalité distincte du poste qu'ils occupent au travail.

Plusieurs connaissent Monsieur J. Suis, analyste-conseil, mais peu connaissent Monsieur J. Suis; c'est comme si on n'est «quelqu'un» que grâce à l'occupation qu'on détient.

Si je me suis identifié toute une vie au poste que j'occupe, j'aurai beaucoup de mal à vivre avec moi-même

car, à la retraite, j'aurai perdu toute appartenance, toute participation ainsi que la fierté d'être ce que je fais.

À la retraite, il y a une scission permanente d'avec le milieu du travail, un bris des contacts sociaux et la disparition d'habitudes de vie. On ne doit surtout pas se laisser prendre au piège des propos tels :

- «Tu auras du temps, pourquoi ne viendrais-tu pas faire un tour au bureau . . .»
- «Je sais qu'on peut compter sur ton aide et ton assistance . . . on devrait tirer profit de tes conseils dans le futur . . .»

Ce type de conversations, lors des soirées d'adieux, fait que certains retraités attendent en vain qu'on les demande; peu ont suffisamment de détermination pour opérationnaliser ces opportunités. D'ailleurs, ceux qui parlent ainsi le font souvent, hélas, pour réduire la tension de ne pas savoir quoi dire dans des situations où ils se sentent mal à l'aise.

Si je n'ai pas appris à vivre avec moi-même, l'isolement entrainera l'ennui, l'irritation et la désolation; sans compter le choc psychologique d'apprendre à vivre avec de nouveaux partenaires. Apprendre à vivre avec soi-même, c'est se rendre compte au plus tôt qu'on est RESPONSABLE DE SES PROPRES BONHEURS.

TABLEAU 1
ÂGES ET ACTIVITÉS

ÂGE	PREMIER	DEUXIEME	TROISIEME
Durée	0 - 21 ans	21 - 65 ans	65 ans et plus
Conception traditionnelle	ETUDES	TRAVAIL	RETRAITE
Tendance future			

PRÉPARER SA RETRAITE

La préparation à la retraite n'est pas seulement financière mais aussi psychologique et comportementale; c'est plus un état d'esprit qu'une préparation matérielle.

Pour me préparer à la retraite, je n'ai pas à attendre de suivre le programme offert par mon employeur, ni une invitation à trois jours de réflexion dans un cadre enchanteur . . . avec mon conjoint; **une vie ne se bâtit pas en 30 heures de cours ni en 3 jours.**

Je dois me rendre compte que l'ampleur des choix à la retraite est la conséquence des décisions prises par moi-même lorsque j'étais jeune. Plus je penserai à ma retraite, plus grande sera ma satisfaction et mon épanouissement dans cette phase de ma vie. J'aurai davantage à :

#1. **parler de la retraite** pour faire disparaître toute anxiété;

#2. **essayer de "me voir à ma retraite";**

#3. **me faire une liste** de ce que j'aimerais faire durant ma retraite et la garder à vue; ne pas me gêner pour y mettre des suggestions, c'est plus facile de couper que d'inventer;

#4. **élargir mon cercle d'amis**, plus on vieillit plus grandes sont les chances que les amis meurent; en conséquence je dois lier de nouvelles amitiés car ça prend environ trois ans pour qu'une connaissance devienne un ami;

#5. **réduire mes attaches au travail**, diminuer le besoin de reconnaissance, de se sentir important;

#6. **apprendre à vivre loin de l'action**, vivre l'expérience de ne pas se sentir impliqué dans un dossier important . . . c'est dur, mais il faut découvrir ce qui se passe en moi;

#7. **faire des essais avant d'atteindre le moment des décisions finales**, ainsi je louerai une maison à la campagne pendant un été avant de quitter la ville définitivement;

#8. **limiter mes attentes à mes potentiels**, car des attentes plus grandes que les réalisations infligent un dur coup à l'image de soi;

#9. **apprendre à vivre avec moins**, matériellement aussi bien que physiquement;

#10. **apprendre à oublier.**

UN SENS À LA VIE

Le bonheur, c'est la quiétude dans une existence ordonnée et utile avec la possibilité de se réaliser personnellement. Chacun peut décider de faire de chaque jour une expérience enrichissante pour la simple raison

que ça le rend plus heureux et plus satisfait. La vie n'a de sens qu'au moment où il y a amour et désir d'aide.

Quelle importance le temps qui reste à vivre si on ne sait pas quoi faire avec? Mieux vaut une retraite courte et bien remplie que longue et plate . . . à attendre un futur que d'autres «**pourraient**» m'apporter. Ces gens ne sont pas heureux par eux-mêmes, mais seulement par ce que les autres leur apportent.

Je suis le seul à pouvoir donner un sens à ma vie, un but, une signification; personne ne peut le faire à ma place. De là l'importance de *conserver de l'espoir et de la confiance en soi et éviter que le souvenir de mes erreurs détruise mon enthousiasme.*

Je dois me souvenir que l'absence de raison d'existence entraîne une détérioration des habiletés mentales et physiques du seul fait de leur non-usage. Je dois aussi me rappeler que le fait d'une vieillesse longue et heureuse est directement relié au «**toujours quelque chose à faire**». Il en est ainsi de bon nombre d'artistes et de chercheurs.

DÉVELOPPEMENT CONTINUEL

Le facteur le plus important pour la qualité de vie en vieillissant relève de la capacité d'apprendre et de croire que chaque phase de la vie puisse devenir une occasion de développement.

Hélas, peu pensent à se développer durant toute leur vie; plusieurs considèrent la vie composée de trois blocs distincts : étude – carrière – retraite.

Lorsqu'on a compris le **BESOIN** d'avancer, d'apprendre et de se développer, il n'est plus question de se sentir inutile, rejeté ou indésirable.

Pour s'assurer une retraite paisible, le défi consiste à acquérir de nouvelles habiletés, de nouvelles attitudes, de nouveaux intérêts et de nouvelles amitiés **tout en acceptant les limitations physiques** auxquelles on pourrait être confronté.

De la même manière qu'on fait des exercices pour les incendies, pour ré-animer les accidentés, etc., pourquoi ne pourrait-on pas se pratiquer à vivre avec des limitations potentielles?

L'OPPORTUNITÉ DU MOYEN-ÂGE

Le moyen-âge (35-45) est le temps où on doit commencer à **se plaire à soi-même**. Plus on le fait, plus on sera heureux; et, plus on sera heureux, plus notre compagnie sera recherchée.

On doit se souvenir qu'il **n'y aura pas d'âge d'or s'il n'y a pas eu d'anticipation**, au moyen-âge, d'un besoin de développement d'intérêts autres que celui de travailler ou de survivre; ainsi un hobby peut devenir un second souffle.

L'expérience démontre que ceux qui n'ont jamais cessé de développer leurs habiletés et qui ont gardé leur esprit vif et ouvert sont vraisemblablement plus adaptables et capables d'utiliser leurs potentiels et leurs expériences de façon efficace durant la retraite.

Dans notre culture, on semble croire qu'à partir du moyen-âge nos perceptions sont réduites : les couleurs moins brillantes, les odeurs et les goûts moins

mémorables et la capacité d'apprendre diminuée; il serait avantageux de remplacer cette conception par la culture orientale d'après laquelle ce qui est le plus apprécié est aussi ce qui est le plus long à maîtriser; ainsi en est-il de la poésie, des arts, de la contemplation et de la méditation.

VIVRE AVEC SOI-MÊME

Pour s'assurer une retraite paisible, **chacun doit apprendre à vivre avec lui-même**. Il faut se rendre compte que la vieillesse est un temps de développement intérieur, un temps pour penser, sentir, contempler, devenir conscient, découvrir et profiter des nouveaux plaisirs qu'offre l'existence.

On doit se rendre compte que l'inactivité physique n'est pas synonyme d'oisiveté, car ne rien faire est

nécessaire pour admirer les merveilles de l'univers et être conscient de ce qu'on perçoit.

Pour s'assurer une retraite paisible, chacun doit apprendre :

- à se sentir en sécurité avec SOI-MÊME;
- à apprécier sa propre compagnie, «je ne m'ennuie pas quand je suis seul avec moi!»;
- à être en contact avec SOI-MÊME;
- qu'il y aura toujours quelqu'un pour s'occuper de moi... MOI!

Il est essentiel de découvrir au plus tôt que **ceux qui sont malheureux en vieillissant** sont ceux qui **n'avaient aucun plaisir à être avec eux-mêmes**.

ESTIMÉ DES CHANCES DE VIEILLIR EN BEAUTÉ

Faire un crochet dans la colonne appropriée.

	OUI	NON
1. J'ai eu une jeunesse heureuse.	_____	_____
2. Ma vie adulte se déroule avec peu de stress émotif.	_____	_____
3. Ma vie professionnelle est stable.	_____	_____
4. Mes intérêts actuels sont en accord avec ceux de ma jeunesse.	_____	_____
5. Je suis satisfait de mes réalisations.	_____	_____
6. J'ai su intégrer mes échecs.	_____	_____
7. J'approuve ma conduite passée.	_____	_____
8. Je ne possède que peu de regrets.	_____	_____
9. Je suis capable de m'affirmer sans devenir agressif.	_____	_____
10. Je suis capable d'exprimer mes émotions.	_____	_____
11. Je suis capable d'apprécier l'humour.	_____	_____
12. Je suis tolérant.	_____	_____
13. Je suis flexible.	_____	_____
14. Je suis libéré des soucis financiers.	_____	_____
15. Je suis auto-suffisant à l'intérieur des limites de mes potentiels physiques.	_____	_____
16. J'ai une attitude optimiste face à la vie.	_____	_____
17. Je suis orienté vers le futur plutôt que vers le passé.	_____	_____
18. J'anticipe ce que l'avenir me réserve.	_____	_____
19. Je reconnais et j'accepte le vieillissement.	_____	_____
20. J'ai appris à vivre avec moi-même.	_____	_____

VIEILLIR EN BEAUTÉ

Pour profiter de l'apogée de son existence, il faut accepter l'inévitable et en tirer le maximum plutôt que de le nier.

Vieillir en beauté, c'est se préparer aujourd'hui, se bâtir une vie pleine de continuité et de développement au lieu d'une vie vide de progrès continu.

Vieillir en beauté, c'est être émotivement stable et être plein de ressources pour s'adapter aux changements tels : la perte d'emploi, la maladie et la perte d'un être cher.

Vieillir en beauté signifie :

- ★ résoudre ses conflits personnels;
- ★ surmonter ses frustrations;
- ★ obtenir des satisfactions et des réalisations socialement acceptables;
- ★ avoir une image positive de soi-même;
- ★ se consacrer à des activités productives.



Peu importe mon âge actuel, je peux estimer mes chances de "vieillir en beauté" en répondant au questionnaire présenté à la fin de cet article. Plus il y aura de réponses OUI, plus grandes seront mes chances d'avoir une vieillesse heureuse.

Un objectif valable de développement personnel pourrait consister à entreprendre une démarche pour faire disparaître toutes les réponses NON.

ÊTRE FIER DE SA VIE

Chacun doit s'approuver soi-même et entreprendre les modifications qu'il juge appropriées de façon indépendante de ce que les autres peuvent penser.

Attention aux "on est supposé", trop de gens se rendent malheureux en vivant comme "on est supposé" plutôt qu'en faisant ce qui nous tente. On doit **apprendre à se fier à soi-même** plutôt que sur les autres **pour avoir du bonheur**.

Un des sentiments les plus réconfortants en vieillissant est celui d'avoir vécu des actions valables et bien faites. Par conséquent, *il est essentiel de se constituer assez de vécu pour satisfaire les désirs d'une vie heureuse*. Je dois m'y attarder au plus tôt et **faire régulièrement des bilans de ma vie** par une liste d'événements et de situations heureuses et satisfaisantes.

Plus cette liste sera grande, plus je serai satisfait de ma vie; ainsi j'aurai davantage à découper les événements. Peu importe que les autres considèrent anodin ou pas une promenade en chaloupe ou la lecture d'un document ancien, c'est moi qui les ai vécus, ces événements, et j'en suis fier.

Une façon de vérifier si je suis fier de ma vie consiste à répondre à la question : «Qu'est-ce que je changerais dans ma vie si je n'avais que six mois à vivre : relations, amitiés, style de vie, façon de communiquer, etc. ?»

Attention, plus la liste des changements sera grande, plus ma vie actuelle n'est qu'apparence et inconfort. Alors, si je veux être fier de ma vie, pourquoi ne pas changer tout de suite? □