

MARIE-PAULE DESSAINT, PH.D.

Cap sur la retraite

25 POINTS DE REPÈRE
pour franchir les transitions



Flammarion

Québec

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 en coaching de vie et celles qui se préparent 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 quinzaine d'années, ainsi qu'avec mes clients en coaching de vie. 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 mentionnés tout au long de cet ouvrage 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, fébrilité, 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 :
Amusant	Différent	Lourd	imprévu
Apprendre	Difficile à gérer :	Meilleur	Stress
Argent	imprévu	Modifier	Substitut
Aube	Échanger	Naissance	Transfert
Bouleversement	Effrayant	Nouveau	Transformer
Chance	Emballant	Occasion unique	Transition
Changement	Évoluer	Perturber	Utile
de cap	Fascinant	Peur	Varié
Choisir	Fin	Projet	Vieillir
Convertir	Impressionnant	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 ?

« Les baby-boomers vont inventer une nouvelle façon de vivre leur retraite, puis leur vieillesse, dans les meilleures conditions possible. »

Une retraite épanouie et une vieillesse sereine, ça se prépare !

Forte de sa grande expérience auprès de ceux qui s'embarquent pour ce long voyage, Marie-Paule Dessaint propose un livre pour préparer et accompagner psychologiquement les transitions. Elle y offre 25 points de repère afin de nous guider tout au long de la traversée, du moment où l'on est encore fermement attachés à nos activités professionnelles à l'heure où le dernier rivage se profile à l'horizon. «Prenez soin de vous», «Soyez heureux, seul ou à deux», «Vivez en pleine santé»... Ces balises que Marie-Paule Dessaint place sur notre parcours sont autant de chapitres nous invitant à regarder le passé pour mieux éclairer l'avenir. Ils se déclinent en exercices pratiques pour nous aider à faire du changement notre allié, ponctués de récits éclairants et sertis d'une foule de raisons et d'encouragements à passer à l'action, pour plonger confiants dans la retraite.



Marie-Paule Dessaint est docteure en sciences de l'éducation et spécialiste des transitions de vie, de la retraite et du vieillissement. Elle anime des stages de préparation à la retraite depuis plus de 15 ans, ainsi que des conférences et des ateliers consacrés à la mémoire, au sommeil et à l'après-retraite. Elle est l'auteure de plusieurs livres, dont *Une retraite heureuse? Ça dépend de vous!* (Flammarion Québec, 2005).

