

Guilhème Pérodeau

---

# La pleine conscience

guide pour une retraite heureuse





# La pleine conscience

GUIDE POUR UNE RETRAITE HEUREUSE



Guilhème Pérodeau

---

# La pleine conscience

**GUIDE POUR UNE RETRAITE HEUREUSE**



Presses de  
l'Université Laval

Financé par le gouvernement du Canada  
Funded by the Government of Canada

| **Canada**

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de son soutien.  
We acknowledge the support of the Canada Council for the Arts.



Conseil des arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Les Presses de l'Université Laval reçoivent chaque année de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec une aide financière pour l'ensemble de leur programme de publication.

**SODEC**

Québec 

Mise en pages: Diane Trottier  
Maquette de couverture: Laurie Patry

Dépôt légal 4<sup>e</sup> trimestre 2019  
ISBN : 978-2-7637-4590-9  
PDF : 9782763745916

Les Presses de l'Université Laval  
[www.pulaval.com](http://www.pulaval.com)

Toute reproduction ou diffusion en tout ou en partie de ce livre par quelque moyen que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite des Presses de l'Université Laval.

À Joëlle et Anne,  
mes deux sœurs  
baby-boomers.



# Table des matières

|  |      |
|--|------|
| <b>Remerciements</b> .....                                       | XIII |
| <b>INTRODUCTION – Ralentissons, le tournant est raide!</b> ..... | 1    |

## PREMIÈRE PARTIE

### Comment ça, on dérange!

|  |    |
|--|----|
| <b>CHAPITRE 1 – Attention, on arrive!</b> .....              | 13 |
| Le convoi des générations .....                              | 15 |
| À chacun son clan et ses valeurs .....                       | 19 |
| RÉFLEXION n° 1: Quelles sont mes valeurs? .....              | 23 |
| Aïe! Aïe! La vie, quand ça vire sec... ..                    | 26 |
| RÉFLEXION n° 2: Tous les virages que j'ai faits .....        | 33 |
| Notre vie: un chapelet de transitions .....                  | 34 |
| <b>CHAPITRE 2 – La retraite oui, mais à mon rythme</b> ..... | 39 |
| RÉFLEXION n° 3: Pour moi, la retraite c'est... ..            | 40 |
| La retraite, une primeur, vraiment? .....                    | 41 |
| C'est quoi ton style? .....                                  | 42 |
| Je suis en pleine lune de miel .....                         | 46 |
| L'odyssée du jeune retraité .....                            | 48 |
| Arrière toute, vieillesse à l'horizon! .....                 | 51 |
| Vieillir sans être vieux .....                               | 57 |
| RÉFLEXION n° 4: Pour moi, vieillir c'est.....                | 59 |

|   |    |
|---|----|
| CHAPITRE 3 – <b>Boomers! Let's rock!</b> . . . . .            | 61 |
| Attention! Danger à tribord! . . . . .                        | 64 |
| Loup y es-tu? . . . . .                                       | 69 |
| RÉFLEXION n° 5: Apprivoisez votre ombre . . . . .             | 70 |
| La vie selon Omar, le homard . . . . .                        | 72 |
| Entrons dans le jeu! . . . . .                                | 74 |
| VISUALISATION n° 1. S'ouvrir à de nouveaux horizons . . . . . | 77 |
| La porte . . . . .  | 78 |

## DEUXIÈME PARTIE

### Suivre sa voie à partir de... la voix intérieure

|   |     |
|---|-----|
| CHAPITRE 4 – <b>Quelle voix intérieure?</b> . . . . .             | 83  |
| Heureux, un peu, beaucoup, pas du tout... . . . . .               | 85  |
| RÉFLEXION n° 6: Test de mon niveau de bonheur subjectif . . . . . | 86  |
| Voyager sur des routes inexistantes . . . . .                     | 90  |
| Présent, mon capitaine! . . . . .                                 | 92  |
| RÉFLEXION n° 7: Test de mon niveau de pleine conscience . . . . . | 92  |
| RÉFLEXION n° 8: Arrêtez! Je veux descendre . . . . .              | 96  |
| Les yeux du cœur. . . . .   | 97  |
| À vos positions, prêts, partez! . . . . .                         | 100 |
| MÉDITATION n° 1: Je respire donc je suis. . . . .                 | 101 |
| La méditation sous la loupe . . . . .                             | 104 |
| CHAPITRE 5 – <b>Cultiver le calme en soi</b> . . . . .            | 109 |
| La voie du milieu . . . . .                                       | 112 |
| Moi, je suis sur le <i>cruise control!</i> . . . . .              | 119 |
| Allô, j'écoute . . . . .  | 122 |
| Petite voix, es-tu là? . . . . .                                  | 125 |
| Je me la coule douce, mais en pleine conscience. . . . .          | 127 |

## TROISIÈME PARTIE

**Être ou ne pas être un sage, là est la question**

|   |            |
|---|------------|
| <b>CHAPITRE 6 – Comment ça? Moi, un sage? .....</b>                           | <b>135</b> |
| Et si la sagesse m'était contée.....  | 139        |
| RÉFLEXION n° 9: Le jour où j'ai fait preuve de sagesse .....                  | 141        |
| Qui va piano va sano .....  | 144        |
| Tenir bon, sans tenir tête .....  | 145        |
| Regarder avec les yeux du cœur.....   | 148        |
| Sésame, ouvre-toi! .....  | 150        |
| RÉFLEXION n° 10: Tire la chevillette, la bobinette cherra .....               | 152        |
| <b>CHAPITRE 7 – Bonheur, retraite et feu sacré .....</b>                      | <b>157</b> |
| La chasse à l'ikigai .....  | 159        |
| Le Bouddha était de gauche.....   | 161        |
| Souffrance et joie, les deux sœurs jumelles.....                              | 162        |
| Nous sommes tous des réfugiés.....  | 165        |
| Le sentier du bonheur .....   | 167        |
| Quand passion rime avec compassion et... interdépendance.....                 | 170        |
| Les risques d'un bonheur à quat'sous .....                                    | 174        |
| RÉFLEXION n° 11: À la recherche d'un ikigai qui attise<br>mon feu sacré ..... | 178        |
| La vie, une fois rentrés au port.....   | 179        |
| <b>Références.....</b>  | <b>183</b> |
| <b>Ressources pour continuer le voyage .....</b>                              | <b>189</b> |
| <b>Planches à découper pour coller dans son carnet de bord .....</b>          | <b>193</b> |



# Remerciements

**É**crire un livre ressemble à faire une course en solitaire. Seul, face aux éléments, il faut rester concentré et garder le cap pour arriver à bon port. Cela dit, étant généralement en terre ferme, entouré de sa famille et de ses amis, l'écrivain, contrairement au marin, n'a pas besoin de faire la traversée seul.

Mon cœur est rempli de gratitude envers toutes les personnes qui m'ont aidée, accompagnée et soutenue dans ce projet de livre. Leur générosité et leur soutien constant ont fait toute la différence au cours d'un processus stimulant et gratifiant, mais aussi fort exigeant.

Je suis confondue par tant de gentillesse de la part des personnes qui ont accepté de réviser les premières versions du manuscrit. En plus de leurs précieux commentaires et de leurs suggestions pour améliorer la qualité du texte, elles ont été mes cobayes. C'était mon premier public; si elles étaient intéressées, alors il y avait de fortes chances que le grand public le serait aussi. Je suis vraiment reconnaissante pour leurs efforts incessants et leur soutien indéfectible. Par ordre alphabétique, je remercie ainsi Patricia Bessette, Jessie Bossé, Claire Caloren, Annie Devault, Françoise Domely Scott-Harston, Cécile Fortier, Sonia Noreau-Pérodeau, Louise Plouffe, Carole et Jocelyn Ross, Liliane Rozot, Sophie Terrasse et Géraldine Wickert. Merci aussi pour les encouragements, les conseils et l'affection. Vous avez été mon bâton de pèlerin.

Je voudrais également remercier de tout cœur les participants de l'étude de mon étudiant au doctorat, Adam Robinson. Ces personnes ont donné leur accord, avant d'être interviewées, afin que leur expérience, sous le couvert de l'anonymat, soit rapportée dans le présent ouvrage pour en illustrer les idées mises de l'avant. Leurs expériences ont enrichi le propos tenu dans le livre. Merci naturellement à Adam qui a fait les démarches pour que je puisse utiliser ses données en ce sens.

Je tiens également à remercier l'éditeur Denis Dion et son équipe pour le soutien, la patience et le grand professionnalisme qu'ils ont démontrés dans leur encadrement de mes efforts pour «accoucher» du livre dans des délais raisonnables. Je les remercie aussi d'avoir fait la promotion du projet de livre auprès d'un éditeur français, pour que le livre soit publié simultanément en France.

Enfin, merci à Francine Trépanier, pour son enthousiasme et son professionnalisme dans la mise en forme du manuscrit.

# Ralentissons, le tournant est raide !

**P**rendre sa retraite, un événement normalement heureux en soi, est une étape importante de la vie. Mais, en cours de route, nous risquons de rencontrer des difficultés d'adaptation. C'est donc un nouveau défi que nous, baby-boomers, devons relever dès maintenant. Ce n'est pas le premier ! Enfants de l'après-guerre, nous ne sommes pas nés de la dernière pluie (mais bien entre 1946 et 1965). Nous savons d'expérience que sortir des chemins habituels nous insécurise. Entrer sur le marché du travail, entamer une relation intime sérieuse ou devenir parent pour la première fois nous a amenés à nous remettre en question. Au passage de ces étapes clés, la vie semblait nous filer entre les doigts. Nous avons une impression de perte de contrôle tant la situation était nouvelle, imprévisible. Qu'ils nous soient apparus comme bons ou mauvais sur le coup, ces changements de cap nous ont déstabilisés, stressés et, avec le temps, transformés. Nous étions comme ces touristes qui foulent une terre étrangère pour la première fois. Tout est à découvrir, rien n'est familier, mais l'expérience est riche. Pour la plupart, nous avons continué, sans nous arrêter, sans y réfléchir vraiment. Nous devons tracer le sillon, laisser notre marque de jeunes adultes. Nous avons mûri peu à peu sans nous en rendre vraiment compte.

Et nous voilà de nouveau au détour de l'un de ces fameux virages. Et pas des moindres! Les plus vieux d'entre nous sont des septuagénaires, et les plus jeunes des quinquagénaires. Tout un choc! Le virage est raide. Il nous faut ralentir.



Nous considérer comme des «personnes d'âge mûr», des «retraités» ou, pire, des «personnes âgées», avec les connotations négatives que notre société y appose souvent, est une sérieuse remise en question, quasiment un saut quantique, de l'image généralement flatteuse qui nous a été renvoyée jusqu'à présent. Car, comme génération, nos faits et gestes, décuplés par le nombre, ne sont jamais passés inaperçus. Nous avons toujours attiré l'attention. Nous avons rempli les écoles à craquer, nous sommes descendus dans la rue pour crier notre révolte, nous étions les soixante-huitards du mouvement étudiant à Paris, les *flower people* de la Californie. Nous allions changer le monde. Puis, peu à peu, nous sommes rentrés dans le rang et avons pris d'assaut le marché du travail. Après tout, le troubadour de la contre-culture américaine, Bob Dylan, est également devenu un excellent homme d'affaires. Nous sommes alors tombés dans le train-train quotidien. Peu importe, notre aura s'est maintenue. Toutefois, en dépit des remarques flatteuses, des voix dissonantes se sont élevées, ici et là, surtout celles des générations suivantes qui ont eu peine à trouver leur place. Nous nous sommes justifiés. Après tout, ce n'est pas notre faute si nous sommes si encombrants, c'est tombé comme cela. De toute façon, les boomers

ne sont pas tous riches. Certains sont au chômage, d'autres carrément pauvres. Cela nous a donné bonne conscience, car nous n'étions pas prêts à faire de la place, à nous faire tout petits.

« *Mourir cela n'est rien* *Mourir la belle affaire* *Mais vieillir... ô vieillir* », chantait Jacques Brel. Ces mots nous donnent froid dans le dos. La vie dans la solitude, la maladie, les douleurs chroniques ou la dépression se dressent dans notre imaginaire, comme autant d'épouvantails semés sur notre chemin. Alors, vieillir rimerait avec subir ? Aux abris ! N'être que des petites vieilles et des petits vieux, très peu pour nous. Pourtant, lorsqu'on va au-delà des images toutes faites et des partis pris, on voit bien que notre âge chronologique est essentiellement d'utilité administrative. Le reste demeure circonstances de vie et subjectivité. Un proverbe chinois dit : « Plus le violon est vieux, plus l'air est mélodieux. » Un autre, japonais celui-là, affirme : « On commence à vieillir quand on finit d'apprendre. » Alors, qui dit vrai ? Y aurait-il du bon dans le fait de vieillir ? Avons-nous des choix, des options ? Nous impressionnons les démographes, car nous sommes nombreux et nous affolons les décideurs politiques pour la même raison. Qu'est-ce que la société va faire de nous ? Sommes-nous prêts à être embouteillés, mis en bocal, étiquetés à l'avance ?



Comment vieillir «à notre goût» et non dans le dégoût ? Pour ma part, je souhaite vieillir avec grâce, mais aussi dans la sérénité, quoi qu'il arrive. Tout un projet ! Nous sommes tous différents, avec

des trajectoires et des aspirations variées dans un contexte historique commun. Nous avons été exposés aux mêmes événements, aux mêmes idées, aux mêmes tendances, tout au moins dans nos sociétés occidentales. Alors, il y a place à se retrouver, à explorer ensemble, à partager. Mais, pour entamer le virage, nous devons être là, bien là. La conduite automatique risquerait de nous jeter dans le fossé. Devons-nous ralentir ou accélérer? Y a-t-il des manœuvres à effectuer? Tout cela est inquiétant. Il nous faut être à l'écoute de soi.

En écrivant ces lignes, ce matin, je ressens mon déséquilibre intérieur. Me voici moi-même à l'aube de la retraite. Et après? Un vertige me prend, me laissant pantoise et l'estomac serré. Bonjour l'anxiété! Que va-t-il m'arriver? Comment vont se passer mes journées? Quel genre de vie vais-je mener? Pour le moment, le temps semble s'accélérer. Je me sens descendre en chute libre sur une pente savonneuse. Au secours! Où sont les freins? Le paysage défile à toute allure. Y a-t-il un arrêt bientôt? Tout semble aller plus vite et, en même temps, je me sens plus lente. Bizarre! De fait, je me sens décalée. Ma nouvelle lenteur intérieure se heurte aux mouvements télescopés du quotidien. Comment synchroniser les deux? À d'autres moments, c'est l'inverse qui se produit: les idées, les plans se bousculent dans ma tête, mais je me sens empêtrée dans un quotidien gluant. Mes sentiments passent de l'anxiété à l'excitation, quelquefois ce sont les deux en même temps. Comment m'en sortir?

À cela s'ajoute un vague sentiment d'urgence de ne pas rater le coche, de ne pas passer à côté de nouvelles opportunités. Oui, mais lesquelles? Comment choisir? Les idées s'entrechoquent dans ma tête. Défricher, s'engager dans des chemins de traverse, d'accord, mais en suis-je capable? Plus facile à dire qu'à faire, me dit une petite voix. Ne vais-je pas plutôt retomber dans la facilité, le connu. C'est ma crainte. Pourtant, il me semble important d'entamer le virage et de faire face à l'inconnu, peu importe les risques. Autrement, la retraite pourrait n'être qu'un simple décalque de ma vie d'avant avec peut-être un peu plus de loisirs, plus de temps pour la famille et les amis, moins de contraintes et de responsabilités. C'est bien, c'est important, il n'y a rien de mal à cela, mais cela ne me suffit pas, car finalement tout reste pareil. Ce n'est pas cela que je me souhaite. Il me semble que, dans les virages précédents, le paysage a vraiment changé, il y a eu des défis à relever, j'ai évolué. Alors, pourquoi m'en tenir au statu quo maintenant? Parce que je suis une retraitée ou en passe de l'être? Personnellement, je ne vois pas le rapport. En quoi le

fait de cesser d'être sur le marché du travail me rendrait moins dynamique, moins apte à m'engager? Cela m'amène à réfléchir et à prendre un temps d'arrêt. Cela me semble important.

Alors pour moi, la retraite c'est l'occasion de re-considérer ma vie pour l'aborder sous un angle différent. Regarder le monde par l'autre bout de la lorgnette. Redevenir l'enfant curieuse de nature que tout intéresse. Pourquoi pas? Tristement, ce cœur d'enfant est passé au broyeur des contraintes familiales, des dictats de la société et de mes propres ambitions. Au fil des exigences de la vie, il s'est fait discret. Pourtant, c'est lui l'explorateur des sentiers inconnus. Comment le retrouver? Avec le temps, surtout ces dernières années, j'ai appris à ralentir, à m'écouter plus et à être à l'affût de ce qui se passe en moi. En même temps, mon bagage de vie est là, bien là. La richesse de ces expériences s'accompagne d'une certaine lourdeur. Il doit y avoir un moyen de concilier le tout. N'est-ce pas un beau projet de retraite? Il me semble que c'est la façon dont je veux *re-traiter* ma vie. Oui, mais comment faire?

Ce livre, je l'écris en partie pour moi, pour m'aider à aborder la retraite à ma façon. Et puis je l'écris aussi pour avoir le privilège d'entreprendre avec vous, chers lecteurs, chères lectrices, ce voyage vers un lieu incertain, sans balises, sans buts prédéfinis à atteindre, sinon l'intention de profiter du voyage. Tout est possible, tout est ouvert. Et c'est bien aussi ce qui pourrait rendre le voyageur craintif et incertain. Où aller? Est-ce que je fais la bonne chose? Combien de couples, nouvellement retraités, les enfants partis, peinent à se retrouver, à définir un projet commun. Les enjeux sont considérables. Certains réalisent à quel point ils se sont laissé imposer des règles et des façons de faire sans jamais les remettre en question. Pire, lorsqu'ils s'interrogent sur le sens de leur vie, ils sont alors confrontés à un vide intérieur abyssal.

Se pencher sur notre vie n'est pas une mince affaire, surtout si nous avons été en pilote automatique toutes ces années. C'est mon cas et il se pourrait bien que ce soit aussi le vôtre. D'une certaine façon, c'était une nécessité pour faire face aux multiples tâches des jeunes et moins jeunes adultes que nous étions, entrant de plain-pied dans la vie. Les rôles se multiplient, étudiants, partenaires,

*Vous ne trouverez pas  
la paix en réorganisant  
votre condition de vie,  
mais en prenant  
conscience de qui vous  
êtes sur le plan le  
plus profond.*

*ECKHART TOLLE*

parents, travailleurs, soutiens de parents vieillissants. En bons soldats, nous avons voulu être performants dans tout. Pas vraiment le temps de réfléchir, de songer à des solutions de rechange. En fait, il ne nous semblait pas y en avoir, alors à quoi bon ! Un des avantages de la retraite est justement de nous permettre de reconsidérer nos options. Nous avons soudain accès à une plage de temps, jusque-là inaccessible. Cette pause, bienvenue chez les uns, peut être ressentie comme un vide insupportable chez les autres. Une chose est certaine, tout changement commence par une période de flottement, le temps de se refaire des points de repère. Un des défis de cette transition vers la retraite est justement d'accueillir cet état d'incertitude temporaire et, les sens en éveil, de s'en laisser imprégner et de le ressentir au plus profond de soi. À défaut de cela, nous continuerons à remplir notre emploi du temps par de multiples activités souvent intéressantes et qui nous tiennent occupés certes, mais qui nous maintiennent toujours sur ce bon vieux pilote automatique. Revenir à ce qui nous est familier en somme. Qu'est-ce qu'on rate ici ? Peut-être de naviguer vers des contrées inconnues, de faire des découvertes et développer ou raffiner nos outils de navigation.

Le maître spirituel Eckhart Tolle enfonce le clou en nous conseillant de ne pas réorganiser nos circonstances de vie avant d'avoir fait le plongeon intérieur, d'avoir pris conscience de qui nous sommes au plus profond de notre être. Le bonheur serait à ce prix. Tout un voyage à entreprendre mais le jeu pourrait en valoir la chandelle. Je vous propose justement de l'aborder comme un jeu. Il nous faut alors avoir en main les bonnes cartes. Êtes-vous partant ? Car c'est bien l'intention derrière ce livre, jouer le jeu de la retraite heureuse en ayant une carte maîtresse en main, celle de la prise de conscience de notre expérience d'abord avec nous-même, mais aussi avec les autres. C'est la carte de la *pleine conscience*.

Cette *pleine conscience*, ou prise de conscience de mon expérience intime, me permet de prendre un temps d'arrêt, un genre de *time-out*, qui fait que je ne perds pas le nord.



Elle pourrait être comparée à une sorte de système de navigation GPS de la vie. Comme celle qui est utilisée par les grands navigateurs polynésiens d'antan qui traversaient le grand Pacifique sans carte ni sextant. Ils avaient une connaissance innée de la navigation passée de génération en génération. Ils se laissaient guider par leur boussole interne, c'est-à-dire que, les sens aiguisés, ils scrutaient les étoiles, analysaient la direction des vents sur leur peau et collaient l'oreille au fond de leurs pirogues pour écouter le son des courants. Ils arrivaient ainsi à bon port. C'est avec l'esprit d'imiter cette attitude d'ouverture totale que je vous propose d'entamer le voyage.



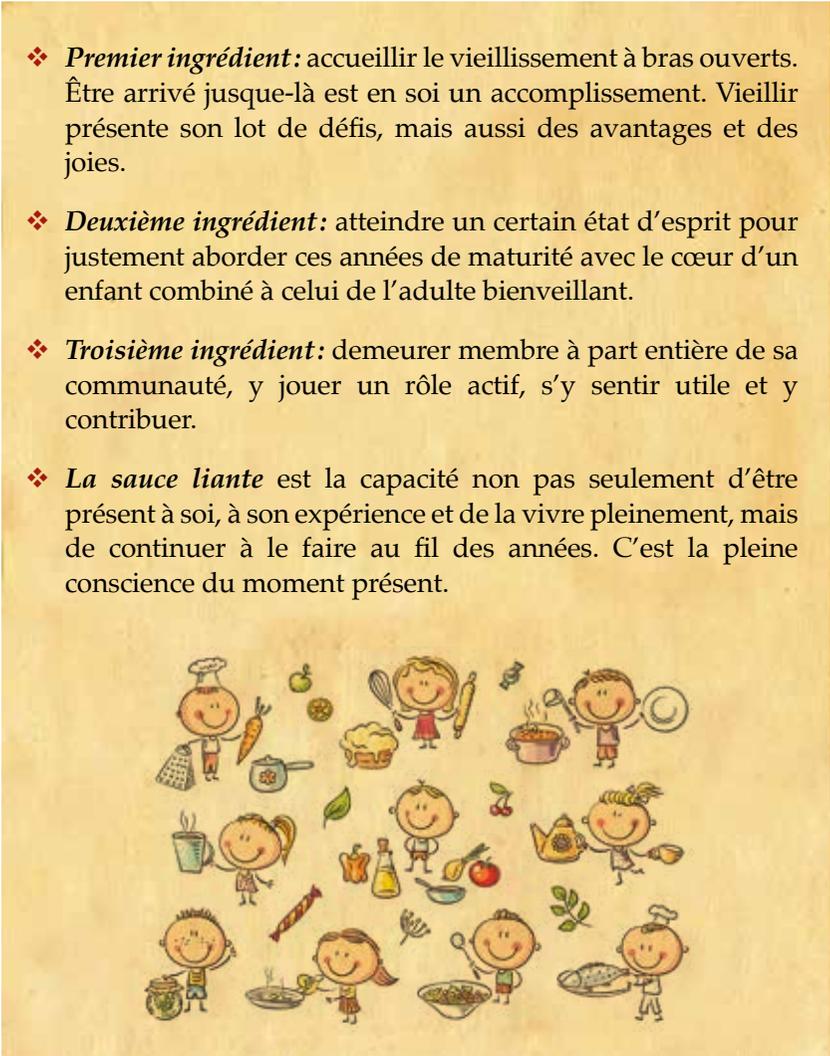
Nous allons d'abord explorer les terres plus ou moins connues du départ à la retraite et du vieillissement. Nous allons démêler les faits des mythes sur ce qu'est le vieillir et, ensemble, nous allons tenter de l'appivoiser, de l'accueillir tout en douceur, à notre rythme, à l'aide de réflexions, de portraits de boomers, de poèmes, de contes... Une fois cette carte dessinée, nous mettrons au point de nouveaux moyens de navigation. Notre voix intérieure sera notre boussole, notre sextant pour voguer sur les eaux profondes afin de suivre notre voie... en toute conscience. Nous deviendrons des bourlingueurs de haute mer, ne perdant jamais le cap, peu importe la houle! Nous nous munirons d'un carnet de bord pour prendre des notes, pour mieux comprendre les différentes étapes de notre voyage.

Mais, me direz-vous, cette voix intérieure, cette conscience de soi aiguisée, qui va nous guider, comment lui laisser de la place dans le brouhaha habituel de notre quotidien ? À quoi devons-nous prêter attention, tel le navigateur au long cours ? C'est avec nos sens en éveil, à l'écoute de tout ce qui nous fait vibrer (non seulement notre monologue intérieur, mais aussi nos émotions, nos sensations), que nous mettrons au point nos outils de navigation. C'est à travers la pratique de la *pleine conscience*, c'est-à-dire en portant attention à l'instant présent, que nous aurons accès à cette petite voix, si discrète en temps normal. Il nous faudra prêter l'oreille pour l'entendre. Loin de représenter un dogmatisme religieux dont plusieurs d'entre nous se sont distanciés, il s'agit plutôt d'une philosophie de vie. Aussi ne perdrons-nous pas de vue que, bien que la *pleine conscience* soit souvent associée à la tradition bouddhiste, elle n'est pas une nouvelle venue dans notre société. De fait, elle a des racines communes avec les traditions contemplatives occidentales. Donc la *pleine conscience* n'est pas un pur produit d'importation, même si elle a un petit côté exotique. Pour finir, je vous propose d'explorer avec moi cette fameuse sagesse dont justement se revêtent les anciens. De quoi aurions-nous l'air si nous devenions une ou un sage ? Est-ce un habit qui nous conviendrait ? Avons-nous envie de le porter ? Que ferions-nous de différent en tant que sages parmi nos contemporains ? Quel serait notre rôle ? Quelles contributions pourrions-nous apporter à la société ?

Chaque étape apporte son lot de questionnements. Face à ces incertitudes, il nous faudra nous appuyer sur notre guide intérieur pour arriver à bon port. Ce livre est donc justement une invitation au voyage avec, en bonus, la possibilité de développer un guide, propre à chacun de nous, à l'intérieur de nous, pour réfléchir à la manière d'aborder le virage de la retraite. Bref, comment avoir une retraite heureuse ? Comment profiter au maximum de ces années, somme toute, généralement plus calmes ? Quelle est la recette ?

Je propose trois ingrédients, le tout accompagné d'une sauce liante :

- ❖ **Premier ingrédient :** accueillir le vieillissement à bras ouverts. Être arrivé jusque-là est en soi un accomplissement. Vieillir présente son lot de défis, mais aussi des avantages et des joies.
- ❖ **Deuxième ingrédient :** atteindre un certain état d'esprit pour justement aborder ces années de maturité avec le cœur d'un enfant combiné à celui de l'adulte bienveillant.
- ❖ **Troisième ingrédient :** demeurer membre à part entière de sa communauté, y jouer un rôle actif, s'y sentir utile et y contribuer.
- ❖ **La sauce liante** est la capacité non pas seulement d'être présent à soi, à son expérience et de la vivre pleinement, mais de continuer à le faire au fil des années. C'est la pleine conscience du moment présent.



Voilà la recette personnelle que j'aimerais suivre, en votre compagnie, dans les pages de ce livre. Êtes-vous du voyage ?



## PREMIÈRE PARTIE

# Comment ça, on dérange !





# Attention, on arrive !

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS ABORDONS :

- La variété des profils de baby-boomers
  - La complexité de leurs parcours de vie
  - Les valeurs personnelles qui les animent
  - Les transitions et les changements auxquels ils font face au fil des années
-

« Les boomers, ils sont tous morts ! », répondit le plus sérieusement du monde un jeune homme alors que je demandais à mon groupe d'étudiants ce qu'ils savaient sur les baby-boomers. D'abord interloquée, je lui ai alors fait remarquer, sourire en coin, qu'il restait au moins une survivante, bien vivante celle-là, en face de lui. Nous étions au début des années 2000. À défaut d'être morts, les boomers entraînent néanmoins dans les années de maturité. Les plus jeunes étaient alors dans la mi-trentaine et les plus vieux dans la mi-cinquantaine. Pas mal pour ceux, dont la première génération, d'abord à Berkeley puis à travers l'Occident, clamait qu'il ne fallait faire confiance à personne au-dessus de 30 ans ! En 2019, les plus jeunes célèbrent leur 54<sup>e</sup> anniversaire et le gâteau des plus vieux s'illumine de rien de moins que 73 bougies !

*Chaque génération se croit plus intelligente que la précédente et plus sage que la suivante.*

GEORGE ORWELL

Sortons les calculatrices. Nous sommes beaucoup et nous aimons nos aises, dit-on. Les décideurs politiques sont inquiets face à l'ampleur attendue du tsunami à la crête grise qui est prêt à déferler. En 2011, Statistique Canada compte les têtes et constate que 3 Canadiens sur 10 (29%), alors âgés de 45 à 65 ans, sont des baby-boomers<sup>1</sup>. En 2031, tout ce beau monde sera en âge de prendre sa retraite. C'est nous ! Ce n'est pas une surprise. Les démographes avaient prévu le coup. L'alarme avait été sonnée dès les années 1980, sinon avant. Mais que faire ? Les Japonais, si bien préparés aux tsunamis, les vrais, ont quand même vu leur quotidien bouleversé par celui de 2011. Les décideurs, à défaut de pouvoir enrayer la vague, se demandent quand ils pourront enfin souffler et attendent le jour où il y aura enfin un meilleur équilibre entre les générations. Ne leur en déplaise, nous sommes là pour rester encore un temps.

Nous serons là, bien là avec nos besoins, nos idées, nos manières de faire. Comme d'habitude, à cause de notre nombre, nous prendrons de la place. Mais quelle place va nous faire la société ? Les démographes, quant à eux, gardent leur calme. Après tout, disent-ils, la société s'est adaptée aux boomers lorsqu'ils remplissaient les bancs de l'école, puis plus tard le marché du travail ! Ils se font rassurants puisque, disent-ils, certaines sociétés, comme le Japon et plusieurs pays européens, compteront une plus grande proportion de têtes blanches que le Canada. Parfait, nous sommes en bonne compagnie. Cela n'enlève rien aux enjeux qui pointent à l'horizon.

Comment les autres générations, surtout les plus jeunes, vont-elles interagir avec nous ? Comment allons-nous être accueillis ? Comment allons-nous nous accueillir nous-mêmes ?



### *Le convoi des générations*

D’abord qui sommes-nous ? Pourquoi nous appelle-t-on les baby-boomers ? L’expression *baby-boom* réfère aux multiples naissances qui ont suivi la fin de la Deuxième Guerre mondiale dans certains pays européens et nord-américains (particulièrement en France, en Allemagne de l’Ouest, aux États-Unis et au Canada). Nous sommes une génération à part entière. Le titre est officiellement sanctionné par les démographes, toujours eux, pour qui une *génération* est « un groupe de personnes qui ont à peu près le même âge et qui ont vécu, le plus souvent pendant leur enfance ou au début de l’âge adulte, des événements historiques particuliers, tels qu’une crise ou une période de prospérité économique, une guerre ou des changements politiques importants<sup>2</sup> ». Nous sommes encastés entre la génération qui nous a précédés et celle qui nous suit.

Les gérontologues évoquent parfois un *convoi de générations* reliées les unes aux autres dans leur parcours à travers le temps. L’image est belle. J’imagine un train qui sillonne la campagne, parfois la montagne, avec ses wagons cahotant derrière. Le wagon des boomers est plein à craquer, certains sont sur le toit, d’autres se

penchent aux fenêtres, d'autres courent carrément le long de la voie, essoufflés. Ensemble, nous sommes du même voyage, toutes générations confondues.



Raccrochés les uns aux autres, nous le sommes, mais la place est chère au soleil. Les boomers font de l'ombre aux suivants. À la fois admirés «ils ont changé le monde!», mais aussi montrés du doigt «ils ont tous les bons jobs et les fonds de retraite qui vont avec!», les boomers sont maintenant tournés en épouvantails – «ils deviennent vieux et vont faire exploser les budgets en santé!» Le tout est bien résumé dans le titre percutant du livre d'Alain Samson, *Les boomers finiront bien par crever: Guide destiné aux jeunes qui devront payer les pots cassés*. François Ricard et Jean-François Sirinelli apposent des étiquettes plus flatteuses à la même génération qui serait «lyrique» ou même «sans pareille». De par sa taille, le clan des boomers a fait couler beaucoup d'encre. Les remarques ne vont pas toujours dans le sens du poil. On a parfois l'impression d'être perçus comme étant un groupe monolithique, qui «écrase tout sur son passage», style Attila le Hun. Un bon sujet pour Hollywood! Est-ce si simple? Une mise en contexte s'impose.

Les membres de cette tribu encombrante ont grandi sous le régime dit de la «douche écossaise» en commençant leur vie dans une atmosphère d'opulence matérielle et de prospérité continue, jusqu'au début des années 1970, stoppée net par le choc pétrolier de 1973 qui créa de l'instabilité économique. Cette dégringolade a culminé dans la crise financière de 2008, sur fond de mondialisation et de précarité grandissante des emplois. En termes plus directs, il était beaucoup plus facile de s'établir professionnellement avant que le vent tourne! C'est le cas des premiers nés du groupe. Aujourd'hui à la retraite ou proches de l'être, bon nombre d'entre eux peuvent se prévaloir de fonds de retraite ou d'investissements financiers conséquents. D'autres, ceux de la deuxième vague (1955-1966), se sont heurtés de plein fouet aux compressions, aux récessions. Gare à ceux sans formation adéquate ou ne répondant pas aux demandes du marché! Selon un sondage de la Banque de Montréal, rapporté par La Presse canadienne du 29 août 2013<sup>3</sup>, presque la moitié (46%) des baby-boomers n'envisagent pas leur avenir financier rose bonbon. Ils craignent de ne pouvoir assurer leur sécurité financière à la retraite. Une hausse de 20 points de pourcentage par rapport à 2006 (avant le krach boursier de 2008 et la baisse des taux d'intérêt). Ces considérations sont importantes, car le contexte dans lequel nous nous développons, tant économique que familial, nous affecte profondément. Nous y réagissons différemment en fonction de notre tempérament, notre personnalité et notre contexte personnel.



Nous sommes donc tous dans le même wagon, certes, mais le paysage qui défile sous nos yeux n'est pas toujours le même. Boris Cyrulnik, le célèbre neuropsychiatre français et prolifique auteur, nous dit que la moitié d'entre nous ont vécu des traumatismes (abus physiques ou psychologiques, négligence parentale, pauvreté, etc.). Le plus étonnant, c'est que beaucoup s'en sortent. Ces épreuves, si nous les surmontons, nous modèlent comme des statues d'argile. Elles ne nous rendent pas nécessairement plus forts, mais simplement différents de ce que nous aurions été si l'environnement familial ou le contexte social avait été plus propice à notre épanouissement.

Dans son livre *Les vilains petits canards*, Cyrulnik évoque ces enfants résilients qui surmontent l'adversité et qui, rendus adultes, deviennent des cygnes, comme dans le conte. Nous entamons tous des trajectoires singulières, reflets de qui nous sommes (tempérament, bagage génétique) face à un environnement particulier (dynamique familiale, contexte économique, politique). Pour certains, c'est le parcours du combattant, mais pas pour d'autres. C'est ce qui fait que, plus nous avançons en âge, plus nous sommes différents les uns des autres. La vie est une artiste, elle nous modèle chacun avec sa particularité, nous rendant tous uniques. La perfection et l'uniformisation ne sont pas de mise.

La manière dont la vie nous brinquebale d'étape en étape et notre façon unique d'y réagir font qu'à la maturité, riches de ces différentes expériences, nous avons tous des personnalités et des styles de vie différenciés les uns des autres. Arrivés à la maturité, les membres du clan des boomers ont certes tous traversé le même contexte sociopolitique, mais c'est une faune bigarrée, et de tout poil, qui scrute le portail menant à la retraite. Tous n'y portent pas le même regard.



### *À chacun son clan et ses valeurs*

Les agences de marketing ont les boomers à l'œil. Un groupe de consommateurs aussi important, tant par le nombre que par les ressources financières, mérite que l'on s'y attarde. Retraités ou sur le point de l'être, les boomers vont avoir de plus en plus de temps libre. Si l'on fait fi des bruits qui courent, souvent de simples stéréotypes faciles, on en sait finalement assez peu sur eux. Que vont-ils faire à la retraite ? Qu'est-ce qui les passionne, les inquiète, leur semble important ? Quelles sont leurs convictions, leurs valeurs ? Bref, on veut connaître comment ils envisagent la vie en général. C'est ce qu'a fait dans son livre *Stayin' Alive* Michael Adams, boomer et président du groupe de marketing et de communication canadien Environics Analytics. Il avait à cœur de sonder les boomers sur leur perspective de vie et leurs valeurs. Il voulait connaître leurs intérêts, leurs passions, leurs peurs. Bref, savoir quel genre de consommateurs ils étaient. Sa démarche, mercantile en soi, n'est pas dépourvue d'intérêt pour notre quête de recherche de sens chez les boomers.

Pour commencer, Oh, surprise!, nous ne sommes pas tous pareils. Tant mieux! Lors de la présentation de ce sondage à l'Institut du vieillissement du Canada, Doug Norris<sup>4</sup>, démographe en chef d'Environics, classe les boomers en quatre clans distincts.

- Presque la moitié des répondants (48%) sont des **darwinistes désengagés** (*disengaged darwinists*) que l'on pourrait appeler la majorité silencieuse (plus d'hommes que de femmes). Conformistes, discrets, nostalgiques du passé, ils sont des survivants dans un monde compétitif et dangereux. Ils suivent la voie traditionnelle, celle qui a été tracée par leurs parents et grands-parents. Clairement, à 20 ans, ils n'étaient pas sur les barricades en butte à l'establishment. Méfiants de tout changement draconien, en vieillissant, ils s'ouvrent tranquillement aux nouvelles technologies et aux autres nouveautés du monde, mais restent prudents.
- Le second groupe, loin derrière (21%), qui comprend plus de femmes que d'hommes, est celui des **enthousiastes branchés** (*connected enthusiasts*), qui aiment tirer le meilleur parti du temps qui leur est alloué sur terre. Ils sont convaincus d'être maîtres de leur destinée et aiment expérimenter. Défendre une cause? Certainement, mais dans la joie, la bonne humeur et dans un esprit de groupe pour avoir du plaisir à travers tout cela. Bien qu'ils soient axés pour la plupart sur la libération sexuelle et féministes de cœur, ils sont peu enclins à suivre les traces de Rosa Luxemburg<sup>5</sup>. Dépensiers, ils adorent voyager, plonger tête baissée dans l'aventure. Très relationnels et enthousiastes, ils aiment leur travail et ne prévoient pas de décrocher complètement une fois arrivés à la retraite. Il faut bien payer pour tous ces voyages et aventures diverses!
- Les suivent de près les (19%) **rebelles autonomes** (*autonomous rebels*) qui comprennent une proportion égale de femmes et d'hommes. Ils sont tout aussi individualistes et porteurs d'idéaux que les enthousiastes branchés, mais plus cérébraux, plus solitaires. Ce clan, généralement mieux éduqué et mieux nanti que les deux précédents, rejette l'autorité, le conformisme et... le matérialisme. Ce sont leurs voix, et celles des enthousiastes branchés, que l'on a essentiellement entendues lors des mouvements de contestations de jeunes. À l'instar du groupe précédent, la retraite consistera à arpenter le monde,

même à passer plusieurs mois à l'étranger dans des contrées exotiques, de préférence pour faire de l'humanitaire. La différence entre ce groupe et le précédent est qu'il s'engagera dans l'action par conviction mûrement réfléchie, alors que les enthousiastes branchés le feront de manière plus intuitive, plus empathique.

- Le dernier groupe (12 %), qui comprend majoritairement des femmes, est composé des **communautaires anxieux** (*anxious communitarians*). Ce sont des «boomers caméléons» qui se mettent au service de l'autre. Ils s'investissent à plein dans leur rôle de conjoint, parent, personne aidante, de préférence dans le cadre de relations tricotées serrées. Préoccupés du bien-être de chacun, ils font tout pour que les relations demeurent harmonieuses. Souvent ces boomers craignent pour leur sécurité physique dans un monde qu'ils considèrent comme étant dangereux. Essoufflés, ces bonnes âmes se demandent si elles vont maintenir le rythme, surtout si la santé leur fait défaut. Elles se demandent si la retraite n'amènera pas encore plus de stress dans leur vie de couple, plutôt que de l'enrichir. C'est le groupe qui aspire à avoir du temps pour soi, mais qui, néanmoins, continuera à s'occuper des autres tant que cela sera possible.

Ce portrait esquissé de différents groupes de boomers a ses limites, entre autres celle de forcer des parcours essentiellement singuliers dans des cases prédéfinies. Il faut souvent se contorsionner pour rentrer dans la sienne. Il a toutefois l'avantage de nous sortir des images stéréotypées de boomers aux idées radicales et activistes dans l'âme (les darwinistes désengagés, plutôt conformistes, sont proches d'être la majorité). Ou bien celle de boomers qui seraient riches et sans souci matériel (les darwinistes désengagés et les communautaires anxieux ne roulent généralement pas sur l'or). Sans compter que le stéréotype de la fameuse *me generation* tant décriée est loin de dépeindre tous les boomers (les communautaires anxieux ne se reconnaissent certainement pas là-dedans). Les stéréotypes collent plus aux enthousiastes branchés et aux rebelles autonomes, peut-être les moins discrets, qui, même combinés, sont moins nombreux que les darwinistes désengagés.

Ces portraits élargissent donc notre horizon. Nous abordons ici les valeurs individuelles, variant d'une personne à l'autre. Très chères aux publicistes, nos valeurs nous motivent à agir selon nos convictions profondes. Une vraie mine d'or à prospector !



Réfléchir à nos valeurs personnelles est intéressant aussi pour nous les voyageurs du monde intérieur. En effet, au-delà des considérations mercantiles, les valeurs humaines insufflent un sens à notre existence. Elles se développent durant l'enfance, souvent inspirées (ou en porte-à-faux) de celles de nos parents. Elles évoluent au fil de nos expériences, du contexte dans lequel nous évoluons. Par exemple, nous pouvons grandir au sein d'une communauté ethnique fermée sur elle-même et être confrontés à des valeurs différentes lors de nos études, ou en changeant de culture. D'une manière ou d'une autre, nos valeurs nous permettent de rester bien dans notre peau, car elles amènent un sens de congruence entre ce que nous valorisons au plus profond de nous-mêmes et nos actions. Elles sont donc un ajout important à mettre dans notre baluchon d'explorateurs de soi. Je vous propose ci-dessous un petit exercice pour déterminer vos **5 valeurs phares**.



### *Réflexion n° 1: Quelles sont mes valeurs?*<sup>6</sup>

D'abord, procurez-vous un cahier pour entreprendre les réflexions proposées dans le livre. Ce sera votre *carnet de bord*. Ensuite, prenez rendez-vous avec vous-même, juste vous, à un moment de la journée où vous ne risquez pas d'être dérangé. Un temps où vous pouvez fermer votre cellulaire ou mobile, être dans le silence, en dehors du brouhaha du quotidien (une bibliothèque, un café paisible, un parc, un endroit et un temps où vous pourrez être en toute tranquillité) et, muni de ce livre et de votre carnet de bord personnel, de crayons de différentes couleurs, de surligneurs, de ciseaux pour découper la planche « Quelles sont mes valeurs? » qui se trouve à la fin de l'ouvrage sous la rubrique « planches à découper », vous allez découvrir vos valeurs.

---



- ◆ **1<sup>re</sup> étape:** *Après avoir découpé la liste des valeurs qui figure ci-dessous et à la fin du livre, comme nous l'avons indiqué précédemment, collez-la sur une page blanche de votre carnet de bord. À partir de cette liste de valeurs personnelles (indicative et non exhaustive), choisissez les 20 valeurs qui vous semblent les plus importantes à ce moment-ci de votre vie. Les valeurs sont des principes abstraits concernant ce qui est désirable, idéal, moral et important pour vous. Si vous n'en trouvez pas 20, complétez avec celles qui n'y figurent pas.*

Acceptation, accomplissement, action, adaptation, affirmation, amitié, amour, apprentissage, authenticité, autonomie, autorité, aventure, beauté, bien-être, bienveillance, bonté, calme, charité, compassion, conciliation, confiance, confort, conscience, coopération, courage, créativité, découverte, détachement, dévouement, discernement, discipline, don, douceur, éducation, efficacité, égalité, élégance, enthousiasme, entraide, équanimité, équilibre, espérance, éveil, excellence, expérimentation, exploration, famille, fidélité, flexibilité, force, générosité, honnêteté, honneur, humanité, humour, indépendance, influence, information, innovation, inspiration, intégration, intégrité, intelligence, invention, joie, justice, liberté, maîtrise, maturité, méditation, mobilité, optimisme, originalité, paix, passion, perfection, performance, persévérance, plaisir, pondération, présence, prospérité, pudeur, puissance, qualité, réalisme, recherche, régularité, respect, responsabilité, réussite, sagesse, sensibilité, sérénité, silence, simplicité, sincérité, sociabilité, stabilité, succès, tendresse, tolérance, transmission, universalité, utilité, vérité.

◆ **2<sup>e</sup> étape:** *Retirez de la liste ce qui est de l'ordre du :*

- *devoir*, c'est-à-dire imposé par l'extérieur (par exemple, la performance devient un devoir si nous nous y sentons contraints par un milieu familial ou de travail qui nous l'impose. C'est une valeur si elle reflète une éthique de vie librement choisie);
- *besoin*, c'est-à-dire essentiel à notre bien-être dans l'existence (par exemple avoir besoin de prendre des décisions en toute liberté n'est pas une valeur).

◆ **3<sup>e</sup> étape:** *Réduisez votre liste à 5 valeurs et classez-les par ordre d'importance. Ce sont vos 5 valeurs phares. Ce sont les valeurs qui vous motivent à agir, qui guident votre comportement. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, tout est matière de choix personnel. Optionnel: si vous le désirez, vous pouvez explorer la manière dont vous mettez en action une de ces cinq valeurs à l'aide de verbes. Par exemple, si vous avez choisi « coopération », les verbes qui « évoquent » cette valeur pour vous pourraient être :*

- *Faire* de l'humanitaire à l'étranger ;
- *Cultiver* un jardin communautaire avec vos voisins ;
- *Respecter* des règlements municipaux pour le bien de la communauté. Etc.

### *Aïe ! Aïe ! La vie, quand ça vire sec...*

Nous sommes donc différents les uns des autres, dans nos idées, nos valeurs, nos personnalités, même au sein d'une même génération, et c'est tant mieux. Ce qui nous rallie, c'est le voyage, tantôt cahoteux, tantôt confortable que nous entreprenons ensemble. Nous sommes tous dans le même bateau... même galère parfois on aurait le goût de dire ! La vie a le chic pour nous faire des surprises au détour du chemin. Tout peut arriver. Les imprévus, les joies, les peines... une chose est certaine, ce n'est pas une ligne droite.

« Les repas de famille étaient d'un ennui ! », soupire Marie. Née en 1946, troisième enfant d'une famille de la haute bourgeoisie du Nord de la France, elle étouffe : « On n'avait le droit de rien faire, pas d'amis à la maison, aucune sortie permise, sauf en famille. » Ses parents n'ont pas d'attente, sinon qu'elle se marie dans le début de la vingtaine, ait des enfants et mène une vie comme eux, comme sa sœur aînée. Oui, mais Marie ne l'entend pas de cette oreille. Intellectuellement brillante, elle veut faire des études de droit. Ses professeurs l'encouragent. Ses parents sont inquiets car, pour eux, les grandes villes sont pleines de danger pour les jeunes filles. Ils acceptent à contrecœur, à condition qu'elle réside chez la sœur du père, elle-même mariée à un médecin à Paris. Après tout, peut-être va-t-elle y rencontrer son futur mari se disent-ils *in petto*. Et puis la tante va garder un œil sur sa nièce.

«J'étais folle de joie de sortir du carcan familial. Et en même temps j'étais très naïve et très peu préparée pour la vie. Et puis j'ai rencontré Jacques. Il finissait des études d'ingénieur, il me plaisait. J'ai découvert la sensualité, la sexualité. Je ne savais rien sur la contraception. En 1963, en France, on n'en parlait pas. C'était tabou, surtout dans mon milieu. Je suis tombée enceinte au bout de deux mois. Jacques était content et voulait que l'on se marie; mes parents se réjouissaient d'avoir un futur gendre ingénieur. Un bon métier! J'étais amoureuse, et puis je ne voyais pas d'autres possibilités, un avortement allait contre mes valeurs, alors je me suis mariée... J'ai laissé tomber mes études et je me suis dédiée à mon enfant et aux deux autres qui ont suivi. Le familial en somme, une vie bourgeoise, comme ma mère, comme ma sœur.»

Marie, en dépit de ses grandes capacités intellectuelles et personnelles, s'est heurtée à un mur, celui d'un environnement contraignant pour une jeune fille de «bonne famille» ayant soif de liberté. Les préjugés, le peu d'information et la lourdeur des pressions sociales en cette France au début des années 60 ont eu raison de son désir de sortir d'une voie toute tracée d'avance. Alors qu'elle semblait destinée à devenir une brillante avocate, à 24 ans, on la retrouve femme au foyer, mère de trois jeunes enfants. Cette maternité prématurée a eu raison de ses souhaits et intentions de vie; elle les a enfouis au plus profond d'elle-même. Elle n'a pas été la seule de cette génération.

Marie poursuit son histoire: «Certes, mes enfants étaient une source de joie, mais ma vie de couple, d'abord harmonieuse, est devenue de plus en plus pénible. Tout en voulant plaire à mon mari, à ma famille, j'étais sur le mode automatique, démotivée, peu stimulée par la vie domestique et de moins en moins intéressée par ma relation de couple. Au bout de 10 ans, nous avons fait chambre à part. Lorsque ma dernière a eu 18 ans, j'ai demandé le divorce. J'avais 44 ans. J'étouffais comme au temps de ma jeunesse; j'avais soif de liberté. J'ai écouté mon cœur et décidé de reprendre mes études de droit.»

Marie se dit qu'elle est en 1990 et que les femmes sont partout sur le marché du travail et dans les universités. Pourquoi pas elle? Elle n'avait pas prévu devoir affronter, de nouveau, les préjugés de son entourage (surtout «les bien-pensants»). «Mais ma petite Marie, quel projet insensé! Vous êtes grand-mère. Quasiment à l'âge de la retraite. Ralentissez, reposez-vous.» Cette fois-ci, Marie tint bon. Elle a acquis

de la maturité et de l'assurance, elle va se battre pour ce qu'elle veut. Plus jamais elle ne va plier et « rentrer dans le moule », quel qu'il soit. C'est l'après-68 après tout ! Le retour sur les bancs de l'école a été difficile.

Quelques années plus tard, diplôme en main, Marie, la grande bourgeoise, travaille à l'aide juridique. Elle défend les droits des moins nantis, des immigrés. Elle est passionnée. Elle est bénévole à Avocats sans frontière (ASF). Marie a eu des liaisons occasionnelles, mais, dès que la relation devenait sérieuse, elle sentait qu'elle étouffait et prenait vite le large. Aujourd'hui, Marie entre dans les rangs des septuagénaires. Épanouie, sans souci d'argent, maintenant à la retraite de son cabinet d'avocats, elle consacre son temps auprès de ses cinq petits-enfants et... participe à des missions d'ASF en Afrique. Activiste, elle est très engagée dans Amnistie internationale. Hyperactive, elle a encore le feu sacré. Elle ne peut imaginer une vie axée sur les loisirs exclusivement. Elle sent quand même par moment que son corps lui dit de ralentir. Elle s'inquiète, se demandant quand arrivera le temps où elle ne pourra plus soutenir ce rythme. Que fera-t-elle alors ?



Ce parcours de vie d'une boomer de la première heure est parsemé d'écueils. On voit comment le milieu et l'époque ont un effet sur la trajectoire d'une femme au tempérament fort et dotée d'une grande intelligence. À force de volonté et avec la maturité de la quarantaine, elle arrive finalement à atteindre ses objectifs de carrière. Mais c'est lors de cette transition de la quarantaine, une fois ses responsabilités de mère remplies, que la situation s'éclaircit pour elle. Elle trouve son chemin en partie parce qu'elle n'a pas reculé et n'a pas plié. Elle a réalisé son rêve. Elle semble toutefois peu préparée à s'adapter aux changements que la maturité et le vieillissement de son corps vont amener.

Un autre parcours de vie, au Québec cette fois-ci :

Chantal, Montréalaise jusqu'au fond de l'âme, est née en 1960. Elle fait partie de la deuxième vague des boomers. Sa mère était la troisième de onze enfants, et son père, l'aîné de sept; tous deux issus d'un milieu ouvrier. Mariés en 1958, ils se promettent une « parentalité responsable » c'est-à-dire ne pas avoir plus de deux enfants. La « Révolution tranquille<sup>7</sup> » transformait peu à peu le paysage québécois, l'influence de l'Église sur les familles s'amenuisait. À

l'époque, grand-maman Simard se désola que sa fille choisisse de retourner sur le marché du travail après que son plus jeune eut atteint l'âge de 5 ans : « À ton âge, j'attendais mon septième enfant ! » Mais les temps changeaient. Les deux parents, tous deux employés d'Hydro-Québec, ont encouragé leurs enfants, Chantal et André, à faire des études au-delà du secondaire.

Intelligente et motivée, Chantal commence des études en marketing pour ensuite s'orienter vers le graphisme et la photographie, « une vraie passion pour moi ! » Elle laisse de côté sa vie amoureuse pour concentrer toutes ses énergies sur ses études et son emploi à mi-temps comme serveuse. Ses parents la soutiennent et sont fiers d'elle. Diplômée en 1985, elle envoie CV sur CV, sans arriver à décrocher le



poste à la mesure de ses qualifications. Entretemps, elle prend des petits contrats dans des domaines souvent non reliés à ses intérêts. À 30 ans, célibataire, elle tire toujours le diable par la queue. Avec une amie, elle décide de démarrer une petite entreprise de graphisme. Elle travaille à partir de chez elle et vivote de contrat en contrat. Assez pour survivre, mais pas plus. Peu importe, Chantal est enthousiaste et adore son travail. Elle a du plaisir, beaucoup d'amis, des amants occasionnels et vit entourée de ses chats.

«La vie est belle, je me suis payée des voyages dans le Sud de temps en temps et beaucoup de sorties avec les amis.» C'est une extravertie, tout le monde la trouve sympathique. Maintenant à l'approche de la soixantaine, elle ne compte pas décrocher, du reste elle ne peut pas se le permettre financièrement en tant que travailleuse autonome. Elle a appris la simplicité et la débrouillardise. Elle aime sa vie, mais s'inquiète pour ses vieux jours sur le plan financier. Que va-t-elle devenir ?

De nouveau, on voit ici les effets du contexte dans la trajectoire de vie de cette boomer de la deuxième vague. Contrairement au cas de Marie, ses parents l'ont soutenue dans ses choix. Malheureusement, elle s'est trouvée dans une situation économique difficile qui l'empêche d'avoir une stabilité d'emploi. Pourtant, elle s'adapte et trouve des moyens pour maintenir un style de vie agréable en dépit de la précarité constante de sa situation. Sa vie personnelle est épanouissante, elle travaille dans son domaine. Seul l'aspect financier des années futures la préoccupe.

Voici une troisième trajectoire dans laquelle il fallut carrément changer de cap, en l'occurrence de pays, pour rencontrer son destin. C'est le cas de Joe, né aux États-Unis. Il a dû se déraciner alors qu'il n'était qu'un tout jeune homme :

Joe était étudiant en éducation à l'Université de l'Illinois en 1971 en pleine guerre du Vietnam. Son rêve était d'enseigner les sciences au secondaire. Au printemps, il a reçu sa lettre de mobilisation, ce qui, pour lui, menait tout droit à l'enfer de la guerre du Vietnam. Il ne voulait pas tuer son prochain. Il n'avait que 22 ans. Être étudiant avait retardé, mais pas complètement protégé Joe de ce qu'il considérait être une galère. Joe a donc brûlé l'avis de conscription, lâché les études, quitté famille et amis et demandé asile au Canada en tant que réfractaire à la guerre au Vietnam ou *draft-dodger*. Ses parents l'ont soutenu. D'autres, la majorité, le considèrent comme un traître à sa patrie.

Une fois au Canada, perdu, désespéré, il est parvenu, avec le temps, à se refaire un réseau d'amis et à s'adapter à sa culture d'adoption. Il a repris ses études quelques années plus tard à Toronto. En 1976, son père est décédé à la suite d'une maladie fulgurante sans revoir son fils puisque tout retour aux États-Unis, à cette époque, se serait soldé par la cour martiale. C'était un an avant que le président Carter n'accorde le pardon aux *draft-dodgers*. « Cela a été tellement dur ! », dit-il. La tristesse dans ses yeux était bouleversante. Mis à part les visites de sa mère et de son jeune frère, tous deux restés au pays, Joe a perdu peu à peu le contact avec ses anciennes connaissances. À quoi bon !

Une fois diplômé, à 29 ans, il a travaillé quelque temps à Brampton, près de Toronto, puis a décroché un poste intéressant à Victoria en Colombie-Britannique. Il y a rencontré sa femme, enseignante également ; ils se sont mariés en 1980. « J'étais si heureux ! Mon seul regret a été qu'à cette époque, mes deux parents étant décédés, seul mon frère est venu. Beaucoup de membres de ma famille, très "patriotiques", me considéraient encore et toujours comme un traître à la patrie. C'est un peu comme si tout un pan de ma vie manquait et que je n'arrivais pas à rattraper le fil », soupire-t-il.



Aujourd'hui dans la soixantaine, il jouit d'une confortable retraite; la même femme est toujours dans sa vie. Il est l'heureux père de trois enfants et fier grand-père d'une petite-fille qui visiblement le rend gaga. Sa vie est agréable. Il est reconnaissant et se dit heureux et serein. Interrogé sur la manière dont il accueille ses années de maturité, il dit que vieillir ne lui fait pas peur. Il a bien préparé sa retraite, tant financièrement que psychologiquement, et tout se passe très bien. On note toutefois une petite lumière triste qui s'allume dans ses yeux lorsqu'on lui demande s'il retourne aux États-Unis pour les vacances. Il dit que non parce que, à part son frère qui aime lui rendre visite au Canada, plus rien ne l'attire là-bas. Il a récemment refusé l'invitation d'une cousine en Californie. On le sent méfiant, amer et surtout triste. Cela semble faire ombre à sa retraite. Il se fera enterrer à Victoria, dit-il, au pied d'un de ces magnifiques arbousiers et, de là, pourra contempler les côtes américaines de loin...

La trajectoire de Joe est complexe. Le virage, alors qu'il n'était qu'un jeune adulte en apprentissage, a été très raide. Il a dû faire des choix selon ses valeurs. Il n'avait pas nécessairement toutes les ressources intérieures, à ce moment-là, pour faire le deuil et intégrer la perte. En fait, il a paré au plus pressé! Il en a payé le prix et semble continuer à le faire. Il a été très résilient et s'est adapté. Le soutien de sa famille proche a été précieux. Néanmoins, le deuil de sa première vie ne semble pas encore fait.

Lors d'un atelier auquel j'ai participé sur les trajectoires de vie, le formateur nous dit gravement que, des fois, il nous faut faire notre valise, tout emballer pêle-mêle et... sauter par la fenêtre pour sauver notre peau.

Il disait aussi que cette valise, nous la trimballons avec nous toute notre vie et que souvent elle pèse très lourd. Nous la traînons, fermée à double tour, d'étape en étape jusqu'à ce que nous ayons le courage de l'ouvrir et de faire le tri. Le contenu n'est pas de première fraîcheur. Mais c'est justement au moment de l'ouverture, alors que nous sommes prêts à devenir



« intime avec nous-même », à accueillir les peines, la tristesse et les joies de ce passé auxquelles nous avons évité de penser depuis si longtemps, que le fardeau finit par s'alléger.

Dans le cas de Joe, il lui reste à ouvrir sa propre valise. Il semble que c'est maintenant, dans ses années de maturité, alors qu'il est au ralenti et entouré des siens, qu'il pourrait le faire. Nous le lui souhaitons. De la même façon, Marie pourrait se pencher sur sa difficulté à ralentir, à accueillir un changement de rythme de vie. Quant à Chantal, notre joyeuse boomer, qu'y a-t-il derrière sa façon de toujours rester libre de tout engagement réel ?

Qu'y a-t-il à découvrir dans toutes ces valises ? C'est en devenant intimes avec eux-mêmes que nos boomers pourront alléger leur bagage de vie. Avez-vous le goût de vous lancer à l'eau ?



### *Réflexion n° 2: Tous les virages que j'ai faits*

Je vous invite à reprendre vos carnets de bord et, dans le calme et le retour sur soi, à vous demander: quels sont les virages que j'ai dû négocier dans ma vie? Faites-en la liste par ordre chronologique. Pour chaque virage, demandez-vous comment cela vous a amené à être la personne que vous êtes aujourd'hui. Ces virages sont généralement reliés à:

- ❖ des changements de lieux de **résidence significatifs**;

*Par exemple, changer de pays comme dans le cas de Joe, ou bien passer d'une petite ville à une capitale comme Marie.*

- ❖ des événements **familiaux** (mariage, parentalité, divorce ou décès par exemple);

*Demandez-vous s'il y a des événements dans votre vie personnelle qui ont laissé leur marque ? Cela peut être positif ou négatif. Le mariage heureux de Joe, le divorce de Marie, le célibat de Chantal. Le décès d'un proche mal vécu comme cela a été le cas pour Joe. Devenir parents, grands-parents.*

❖ **et professionnels** (diplômes, emplois, chômage, retraite);

*Quels ont été les moments marquants dans votre vie professionnelle ? Chantal a obtenu un diplôme, mais n'a pas eu l'emploi de ses rêves, toutefois elle apprécie la possibilité de travailler de chez elle. Marie a dû attendre la quarantaine avant de s'épanouir dans son travail, Joe a réussi à obtenir le diplôme voulu, cela lui a permis de poursuivre son rêve de devenir enseignant.*

---

Si vous le désirez, vous pouvez coller des photos de personnes, de lieux ou bien faire des dessins. C'est votre livre de bord personnel, alors c'est libre à vous.

### *Notre vie : un chapelet de transitions*

L'exercice de réflexion précédent vous a probablement fait sentir que la vie n'est pas un « long fleuve tranquille », mais plutôt une course à obstacles continuelle. Notre parcours est donc parsemé de changements que nous abordons selon notre style personnel. William Bridges dans son livre *Transitions de vie : comment s'adapter aux tournants de notre existence*, différencie :

- **le changement**, simple événement de vie objectif (tels un déménagement, un nouveau travail, la naissance d'un enfant, le départ à la retraite) et
- **la transition**, c'est-à-dire *le processus par lequel nous intégrons pleinement ce changement* dans notre vie.

C'est à travers ce processus d'intégration que nous acquérons notre expérience de vie. William Bridges note que nous prenons acte et parlons abondamment des changements dans notre vie. Il déplore, toutefois, qu'il n'en soit pas de même pour le processus d'adaptation à la transition qui survient en parallèle. Cela devrait aller de pair. Il nous rappelle que « les sociétés traditionnelles organisaient

régulièrement toute une dramaturgie autour du processus de transition; on y voyait mourir le passé et naître l'avenir<sup>8</sup>». Cela préparait la personne à non seulement aborder l'étape de vie ou l'événement en tant que tel, mais aussi à s'adapter intérieurement à ce que cela signifiait pour elle. Ce soutien moral est pratiquement inexistant dans nos sociétés modernes. Nous soulignons un baptême, un diplôme, un mariage, un départ à la retraite, un décès. La transition de l'enfance à l'adolescence, puis à la vie adulte et, plus tard, aux années de maturité n'est pas soulignée. Cela fait que nous passons d'un état à l'autre, sans vraiment nous y arrêter.

Nous avançons alors à l'aveuglette jusqu'au prochain virage que nous prendrons comme nous pourrons. C'est un peu comme si nous étions en haute mer, observant des changements dans la direction des vents, des nuages ou des courants, mais sans pouvoir comprendre s'ils sont l'annonce d'une tempête ou, au contraire, de beau temps. Une navigation laissée au hasard. Tout le contraire de celle, évoquée plus tôt, de ces anciens Polynésiens, grands navigateurs qui traversaient le Pacifique sans compas ni connaissance de la latitude ou de la longitude, mais sans jamais se perdre grâce à leur observation et leur interprétation de ce que signifiait le mouvement des astres ou la direction des alizés. Jean-Louis Saquet, dans *Le livre de Tahiti*, explore avec nous les secrets de la culture polynésienne. Une sagesse ancestrale, passée oralement de génération en génération, leur faisait anticiper les périls et maintenir le cap décidé d'avance. La carte était à l'intérieur d'eux. Les instruments étaient leurs sens, leur intuition et les connaissances transmises par les aînés.

*Savoir ce qu'il se  
passe requiert du  
jugement; savoir  
agir en conséquence  
requiert de la sagesse.*

*PROVERBE CHINOIS*

Lors d'un séjour en Polynésie, j'ai eu l'occasion d'admirer les magnifiques tatouages d'un danseur local qui, après un rituel de danses traditionnelles, venait gentiment se faire photographier avec les touristes. Comble de l'exotisme, il tirait carrément la langue à la caméra! Une posture virile selon la tradition maorie. J'appris que les tatouages, ou plus précisément le moko, qui lui couvraient le corps, y compris le visage, n'étaient pas de simples décorations. Ils représentaient, entre autres, sa généalogie, son rang de naissance et les événements marquants dans sa vie, comme un mariage ou un divorce. Son corps était une carte d'identité ambulante, une sorte de

passerport de vie. Je restais impressionnée par ces marques d'une identité «encrée», pour ne pas dire «ancrée». Cette personne avait son parcours de vie tatoué sur le corps. Cela montre bien la différence entre nos sociétés occidentales, hautement individualistes, et les sociétés traditionnelles axées sur la vie de groupe. L'intérêt collectif a préséance sur le droit individuel. On y gagne et on y perd probablement. Quel Européen serait à l'aise d'exhiber ainsi ses origines et son parcours de vie? Pourtant cela ne cause pas de problème en Polynésie. Je me demande si un fort sentiment d'appartenance à un groupe donné facilite le développement d'une carte intérieure. Qu'en pensez-vous?



## NOTES DU CHAPITRE 1

- 1 Statistique Canada. 2015. Les générations au Canada, produit n° 97-563-X au catalogue de Statistique Canada, Ottawa, Ontario, série « Analyses », Recensement de 2011, version mise à jour le 21 décembre 2015, [http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003\\_2-fra.cfm](http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_2-fra.cfm) (site consulté le 3 mars 2018).
- 2 *Ibid.*
- 3 « La retraite des baby-boomers ne sera pas de tout repos... », *Le Devoir*, 29 août 2013. <https://www.ledevoir.com/economie/386185/la-retraite-des-baby-boomers-ne-sera-pas-de-tout-repos> (site consulté le 22 mars 2018).
- 4 Doug Norris. *The changing demographic landscape: implications for ageing in place*. (Conférence donnée à l'Institut du vieillissement du Canada, à l'Université Ryerson à Toronto, le 23 novembre 2017).
- 5 Rosa Luxemburg (1871-1919) est une militante socialiste et théoricienne marxiste, morte assassinée pour ses idées.
- 6 Exercice inspiré de Jean Graille. Quelles sont vos valeurs? <http://www.la-vie-positive.com/quelles-sont-vos-valeurs/> (site consulté le 16 juin 2018).
- 7 C'est-à-dire une période caractérisée par de nombreux changements sociaux et une intervention importante de l'État dans diverses sphères de la société québécoise.
- 8 Voir dans William Bridges (2014), *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de l'existence*, p. 3.



# La retraite oui, mais à mon rythme

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS ABORDONS :

- Les différents styles de retraités
  - Le processus de passage à la retraite
  - Le vrai et le faux sur le vieillissement
-

Pendant plusieurs années, j'ai animé un atelier sur la psychologie de la préparation à la retraite, auprès d'employés de la ville d'une grande agglomération au Québec. Avant d'entrer dans le vif du sujet, je prenais soin de faire un tour de table et de demander aux participants de me dire, à chaud, ce que le mot «retraite» évoquait pour eux. Plusieurs mots fusaient et je les écrivais religieusement au tableau.

Alors, faisons de même ici :



Prendre note qu'il est préférable de faire l'exercice avant de passer aux pages suivantes.

### *Réflexion n° 3: Pour moi, la retraite c'est...*

Sortez votre carnet de bord et complétez simplement la phrase. Elle n'a pas besoin d'être longue. Vous pouvez la répéter, écrivez ce qui vous vient à l'esprit, vous pouvez changer de couleur en écrivant, vous pouvez dessiner aussi plutôt qu'écrire, ou faire les deux, laissez-vous aller...

- ❖ Pour moi, la retraite c'est ...
- ❖ Pour moi, la retraite c'est ...
- ❖ Pour moi, la retraite c'est ...
- ❖ ...

---

En général, le positif s'entremêle au négatif. Des attentes et de l'espoir, mais aussi des craintes, sont exprimés. Est-ce comme cela pour vous? Mais commençons par le commencement. La retraite, c'est quoi?

## *La retraite, une primeur, vraiment ?*

La notion d'arrêter de travailler, arrivé à un certain âge, est assez révolutionnaire en soi. Cette idée s'est peu à peu installée dans les esprits alors que les gouvernements mettaient en place des programmes de pension de vieillesse au début du siècle dernier tant au Canada<sup>1</sup> qu'en France<sup>2</sup>. Alors, me direz-vous, comment faisait-on auparavant ? Eh bien, on vivait de ses rentes si on en avait. Sans une rente ou une fortune personnelle, point de salut ! C'était le lot de la grande majorité qui travaillait jusqu'à « ce que mort s'ensuive ».

Aujourd'hui, beaucoup d'entre nous tiennent pour acquis qu'ils arrêteront de travailler à un moment donné. Pour cela, nous nous attendons, en partie ou complètement pour certains, à un soutien financier de l'État. L'âge accepté de la retraite varie selon le type de profession ou carrément l'humeur du moment. Il fut une époque où il était de bon ton d'évoquer « la liberté 55 ». Plus récemment, et pas seulement au Canada, vu l'ampleur de la vague « papy-boom » qui pointe à l'horizon, les décideurs reconsidèrent leurs options<sup>3</sup>.

Quel que soit le seuil accepté pour bénéficier des prestations gouvernementales, la possibilité d'être officiellement retraité, arrivé à un certain âge, est maintenant bien ancrée dans l'inconscient collectif. Les agences financières de tout poil nous invitent, ainsi que nos enfants rendus adultes eux-mêmes, à « planifier notre retraite ». Des outils de calcul informatisés en ligne sont mis à notre disposition. Dans les ateliers de préparation à la retraite tout est abordé : finances, santé, testament, etc. Tout est assez clair. Mais, lorsqu'on arrive à l'aspect psychologique, un certain flou artistique s'installe. Je dis toujours à mes participants, lors des ateliers de préparation à la retraite, que celle-ci, sur le plan psychologique, se prépare idéalement au moins deux ans à l'avance, si le contexte le permet.

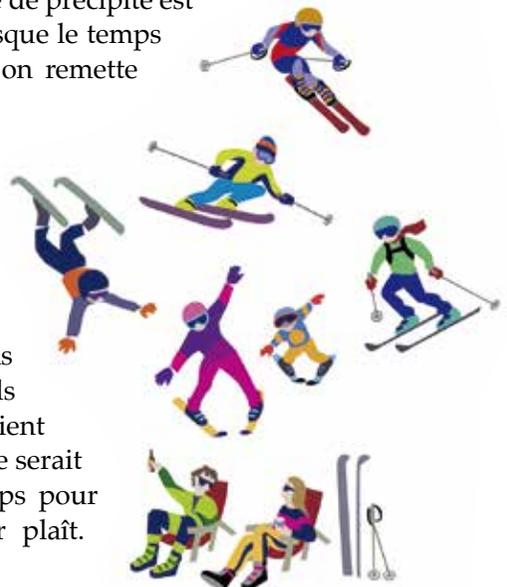
D'une manière ou d'une autre, devenir retraité se fait par étape. Pour ma part, j'ai choisi de prendre une retraite progressive sur deux ans, avec des arrêts de trois mois chaque année. Cela m'a permis de goûter à ce « qu'être à la retraite » pourrait ressembler, sentir comment je me sens là-dedans. Je ne regrette pas mon choix, mais il m'est propre. Chacun y va de la manière qui lui convient le mieux, et qui lui est possible. Le voyage est long, la route est sinueuse.

## C'est quoi ton style ?

La manière dont tout un chacun aborde la retraite reflète, à mon avis, la singularité de chacun de nos parcours. Ce sont des choix très personnels. D'aucuns évoquent un moment de crise à cause de la perte du statut de travailleur, d'autres pensent pouvoir s'adapter comme pour n'importe quel autre changement dans la vie. Ce qui est certain, c'est qu'il y aura une période d'adaptation et que, pour certains, la descente pourrait être raide. Chacun l'aborde à sa façon, on est dans le style libre. Les chercheurs Gail Hornstein et Seymour Wapner se sont justement intéressés à la manière d'aborder la retraite. Ils distinguent quatre styles distincts.

Le **premier** est de descendre en douceur. Cela se traduit par une phase de ralentissement, un désengagement facile de tout ce qui de près ou de loin rappelle le travail. On en fait moins, à son rythme, en évitant les grands projets. Écouter les oiseaux chanter, cultiver ses fleurs, réfléchir sur soi et sur la vie en général, cela suffit à ces retraités. Accepter d'emblée ce ralentissement, avoir le sens du devoir accompli, se préparer psychologiquement à la vieillesse, c'est ce qui habite ce groupe que l'on pourrait qualifier de zen. Bienvenue chez les adeptes de la lenteur. Carl Honoré, dans son livre *Éloge de la lenteur*, recommande de mener sa barque sans prendre de décisions intempestives, en prenant son temps. Vous vous souvenez du lièvre et de la tortue ? Ne rien faire de précipité est sage. Toutefois, le risque est que, lorsque le temps des décisions importantes arrivera, on remette cela à demain... indéfiniment.

Attention, voici le **second** groupe qui dévale la piste à toute allure. À l'inverse du premier groupe, ceux-là n'hésitent pas une seconde. Leur retraite est l'occasion de se renouveler, de se revitaliser et de relever de nouveaux défis... sans toujours tenir compte du fait qu'ils n'ont plus 20 ans ! En fait, ils n'associent nullement la retraite à la vieillesse. Ce serait plutôt un temps de liberté, un temps pour pouvoir faire vraiment ce qui leur plaît.



Sont-ils des lièvres tout feu tout flamme ? Cela ne veut pas dire qu'ils ne vont pas atteindre leur but. Le hic, c'est plutôt qu'ils ne se seront pas donné un temps d'arrêt pour examiner la carte. Passent-ils à côté de quelque chose ? Le but choisi est-il vraiment celui qui convient ? Peut-être que oui, peut-être que non. Dans le dernier cas, il leur faudra rebrousser chemin !

Le **troisième** groupe aborde la piste à vitesse modérée, selon un style bien rodé. L'important est de maintenir la vitesse de croisière. On ne change pas grand-chose au train-train quotidien. On maintient les intérêts premiers au gré des inclinations. Soit on continue de travailler, mais de manière plus détendue sous contrat, soit on s'engage dans des activités de notre choix. Le niveau d'activité reste plus ou moins le même, la retraite est un non-événement. Le sens de qui l'on est demeure inchangé. Le lien possible entre la retraite et la vieillesse n'est pas fait. Je me demande toutefois ce qui arriverait si ces personnes pouvaient entrevoir de nouveaux sentiers à travers la forêt, le long de la piste connue. Pour cela, il leur faudrait ralentir, ou même carrément s'arrêter à mi-piste. En fait, il leur faudrait endosser l'habit de retraité et se dire : « Et maintenant je fais quoi avec le reste de ma vie ? » Pas toujours facile de se poser ce genre de question.

Mais que font donc les membres du **quatrième** et dernier groupe ? On les retrouve à mi-côte, arrêtés. Insatisfaits, rien ne fonctionne pour eux. Ils descendent en se plaignant, ils sont mal à l'aise. Ce sont les individus qui ne se remettent pas de leur changement de statut et trouvent des satisfactions limitées dans leur situation de retraité. En d'autres termes, ce sont ceux qui n'arrivent pas à assumer et ensuite s'adapter à leur nouvelle situation. Ils ne se retrouvent pas là-dedans et ne savent que faire. Le travail fait partie intégrante de qui ils sont ; ils n'arrivent pas à se forger une nouvelle identité. Ils sont frustrés, amers et angoissent à l'idée d'être considérés comme des « vieux » sans valeur et sans utilité. Cela n'est pas inhabituel, surtout pour



les personnes qui ont été « mises à la retraite forcée » pour diverses raisons. Le défi est alors d'autant plus grand de redonner un sens à leur vie. C'est le groupe qui serait le plus à risque de rater le virage !

Amenons un peu de théorie à tout cela ! Il y a trois principales explications sur l'adaptation à la retraite :

- ✓ La première, celle du **désengagement**, proposée par Elaine Cumming et William Henry, illustre en partie la posture du premier groupe. En avançant en âge, nous nous dégageons peu à peu de nos activités et de nos rôles sociaux, alors que la société aurait de moins en moins d'attentes envers nous, reportant les responsabilités sur... les plus jeunes. En passant, quiconque irait soutenir cela face à un groupe de « retraités actifs » aujourd'hui aurait à en découdre avec eux !
- ✓ Une deuxième position, suggérée par Ruth Havigurst et Robert Albrecht, effectue un changement de cap à 360 degrés en brandissant la bannière de l'**activité** à tout crin. Le bonheur à la retraite serait en fonction de l'engagement et de la participation à la vie en société. Cela ne vous rappelle pas un certain groupe qui aime dévaler les pentes ? Commencez-vous à avoir le tournis ? Qui a raison, qui a tort ?
- ✓ Une troisième optique, celle de Robert Atchley, est que notre manière d'aborder la retraite serait en **continuité** avec nos comportements et nos façons d'être du passé. Cette perspective s'attarde alors sur la variété des styles, reflétant la diversité des types de personnalités et des préférences individuelles tout au long de la vie. Peut-être notre troisième groupe, celui qui maintient le *statu quo*, pourrait-il s'en accommoder. On continue sur sa lancée, n'en faisant ni plus ni moins, même si l'on modifie au besoin certains types d'activités.

En fait, la notion de retraite est dynamique et en pleine évolution. Cette période de vie se vit différemment d'une personne à l'autre, selon les valeurs, les croyances et les perspectives sur la vie ainsi que les ressources physiques, mentales et matérielles disponibles. En y pensant bien, il me semble que toutes les perspectives ont du bon. Plutôt que d'essayer de s'identifier à tout prix à l'une d'elles, ne pourrions-nous pas, au contraire, profiter de chacune,

tour à tour? Je m'explique: pour moi le *désengagement*, c'est-à-dire le retrait, peut se traduire par de l'intériorisation, de la méditation, de l'écriture (pas nécessairement un repli sur soi dépressif). Cela peut être temporaire ou à long terme, peu importe. *L'activité* peut se traduire par une période d'investissement intense dans un projet particulier pour une période déterminée suivie par des moments d'activité réduite. D'ailleurs quel est le problème si, une fois à la retraite, on consacre plus de temps aux activités qui nous plaisent? Cela demeure un choix individuel.

Une amie à moi a monté, au fil du temps, une superbe collection de boîtes à musique. Elle les présente lors d'expositions de collections; elle surfe sur eBay pour faire des achats. Par ailleurs, elle a toujours maintenu un grand cercle d'amis, qu'elle reçoit, et qui l'invitent en retour. Par-dessus tout cela, résidente d'un grand centre urbain, elle écume les expositions culturelles. Cinéphile, elle ne rate aucune sortie de film. Elle voyage beaucoup. Ses intérêts et son style de vie ont toujours été ainsi. Maintenant à la retraite, libre de son temps, elle se livre entièrement à ses nombreuses activités. Elle a reporté ses énergies avec plus d'intensité sur un pan de vie déjà existant. Sa vie de retraitée est en cohérence parfaite avec qui elle est, ses goûts, ses inclinations. Je songe aussi à ma grand-mère qui, même octogénaire, continuait à travailler, été comme hiver, dans l'entreprise familiale. Elle aimait le contact avec la clientèle. Son travail l'a portée jusqu'à la fin. Il y a aussi Ruth Bader Ginsburg qui, à 85 ans, est juge à la Cour suprême des États-Unis. Ces personnes sont dans la *continuité* en se consacrant aux aspects de leur vie qui leur apportent de la satisfaction. Sont-ce des choix moins valables que celui de cette gestionnaire de haut niveau qui rêve de sa retraite à venir afin de pouvoir simplement cultiver ses fleurs, là-bas dans sa campagne natale, loin du brouhaha de la grande ville? Non, ils sont simplement différents.

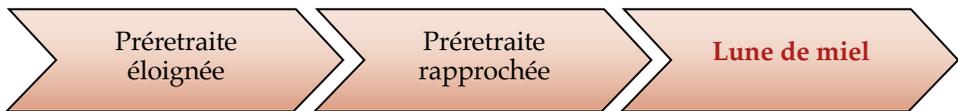


Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'embrasser notre statut de retraité. Nous n'avons pas à porter des jugements sur les choix individuels. Par contre, nous ne sommes pas tous façonnés sur le même moule. Nous sommes tous uniques. C'est justement cette diversité dans les façons de faire qui est intéressante. Pourquoi devrions-nous, parce que nous sommes à la retraite, devenir des

moutons de Panurge et sauter dans le vide d'un seul et unique élan ? C'est ce qui a motivé Atchley, dans son célèbre livre *The sociology of retirement*, paru dans les années 1970, à considérer le processus de la transition vers la retraite selon une perspective dynamique et individualisée. Sa perspective demeure d'actualité.

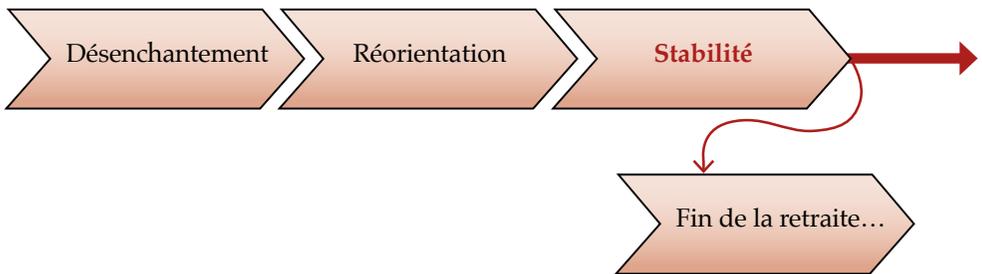
### *Je suis en pleine lune de miel*

Pour Atchley, le processus se déroule ainsi : lors des *périodes éloignée et rapprochée* précédant la retraite, un désengagement professionnel progressif s'intensifie, alors que la date approche. Le futur retraité y songe de plus en plus et échafaude des projets de plus en plus précis. La personne passe en revue ses intérêts, mais rien n'est décidé, surtout si l'on a encore quelques années de travail devant soi. À mesure que la date approche et que le cadre financier est établi, les projets se précisent quant à la manière d'aborder les premières années de la retraite.



Une fois à la retraite, la personne entre dans la phase dite de la « lune de miel ». Pour les cinq années suivantes, la personne va goûter à la liberté de pouvoir aller au gré de sa fantaisie, se reposer, partir en voyage, rénover une résidence secondaire, passer du temps avec les petits-enfants. Dans un de mes ateliers, une comptable, future retraitée, se voyait déjà, un verre de vin blanc à la main, admirer les fleurs de son jardin. Un policier allait rénover son chalet. Certains vont donc être plus contemplatifs, alors que d'autres seront très actifs. Tout est possible. Tout est ouvert. Tant qu'on a les moyens et la santé et peu ou pas de responsabilités contraignantes ! Malgré le sentiment d'euphorie qui souvent baigne cette période, un travail d'adaptation continue à se faire. Il s'agit de développer sa nouvelle identité de retraité, de nouveaux rôles, une nouvelle routine.

Sauf dans de très rares cas, la période de la *lune de miel* ne dure pas indéfiniment, quelques années tout au plus. La routine du quotidien s’installe. Dans le meilleur des cas, la personne se laisse bercer par les événements de la vie et finit par y trouver son rythme. Le cas le plus habituel est l’apparition d’une forme de *désenchantement*, surtout si la personne avait des idées irréalistes sur ce que serait sa retraite. Le manque de préparation place le retraité plus à risque. C’est le moment où l’on fait vraiment le deuil de sa vie passée, des rôles, du statut que le travail aurait pu conférer. Il y a un véritable travail de *réorientation* qui se fait. Nous sommes en train de peaufiner les réglages. Cette fois-ci, on se sent à la retraite pour de vrai! La suite normale des choses est d’atteindre une *stabilité* dans sa routine. Si cela ne se fait pas, on assiste alors à la *fin de la retraite* et au retour au travail. La personne n’arrive pas à s’adapter à son statut de retraité.



Le bémol est que, tout intéressant que soit le modèle d’Atchley, il s’appuie sur une perspective traditionnelle de prise de la retraite. Il s’applique essentiellement au processus psychologique d’adaptation à la retraite du travailleur qui y a accès. Le professeur en travail social Jean Carrette, à la retraite lui-même et activiste, déplore que tout le monde n’ait pas les ressources nécessaires pour vivre dans l’aisance ses années de maturité. Certains retournent au travail, à temps plein ou à temps partiel afin de compléter un revenu de retraite insuffisant. Il s’agit d’adaptation non pas psychologique, mais bien économique. Il y a aussi le cas de ces femmes, femmes au foyer, un statut moins courant chez les femmes baby-boomers comparées à celui de leurs mères<sup>4</sup>, qui ne sont pas sur le marché du travail. C’est la retraite de leur conjoint qui signale que l’heure est à l’ajustement. Monsieur s’installe à la maison à temps plein et la vie de madame est

chamboulée. La retraite à deux se prépare. Le défi des retraités qui sont en couple est de se trouver un projet commun, ou bien plusieurs qui se chevauchent. Tout est possible autant que l'on s'entende. Marie-Paule Dessaint, dans son livre *Une retraite heureuse ? Ça dépend de vous !*, encourage les couples à comparer leurs valeurs et leurs intérêts respectifs et à trouver un terrain d'entente. Si cela se termine par une « bataille rangée » entre les époux, elle recommande une aide professionnelle. Le titre du livre le dit bien, pour jouir d'une retraite heureuse il faut y travailler. Le parcours présente des défis. À nous de manœuvrer habilement comme nous l'avons peut-être fait pour les autres changements de cap dans le passé. Il se pourrait bien que l'on se soit perdu de vue lors de notre vie de jeune et de moins jeune adulte. D'une manière ou d'une autre, l'objectif demeure celui des retrouvailles avec soi. Reconnecter avec soi-même, avec qui nous sommes, nos valeurs, le sens que nous donnons à la vie, à notre vie.

### *L'odyssée du jeune retraité*



La psychosociologue française Anasthasia Blanché, dans son livre *La retraite, une nouvelle vie. Une odysée personnelle et collective*, compare la prise de la retraite à une odysée personnelle, à l'instar de celle qu'avait entreprise Ulysse. Ce dernier, aux prises avec un monstrueux cyclope<sup>5</sup>, et après lui avoir crevé l'unique œil, lui dit s'appeler « personne ». Appelant ses frères à la rescousse, le cyclope accuse « personne » du méfait dont il a été victime. Ses frères en rient et

l'abandonnent à son triste sort puisque personne n'est à blâmer. Ulysse et ses compagnons quittent ainsi la terre des cyclopes sains et saufs. Pour Ulysse, toutefois, cela a été au prix de la perte de son identité de héros, roi et fils de roi : il est devenu *personne*. Pour Anastasia Blanché, le passage à la retraite est également une épreuve à passer. À défaut de cyclope, nous sommes bel et bien confrontés à nous-mêmes. C'est une crise existentielle, durant laquelle, pendant un certain temps, nous devenons « personne », car il nous faut redéfinir notre rapport à soi et aux autres.

«Je ne sais pas où je m'en vais...», déclare l'air soucieux Gérard, retraité de l'enseignement depuis presque trois ans. C'est un grand gaillard à l'allure sportive. Il enseignait les sciences aux jeunes du secondaire. «J'adorais le contact avec les jeunes!» Son plaisir est gâché par les tensions internes qui règnent au sein de l'établissement causées essentiellement par des compressions récurrentes de budget. Il devient fatigué et irrité. À 60 ans, il profite de son admissibilité à une pleine retraite et, sans grands préparatifs, si ce n'est que de se rassurer sur son cadre financier, il décide de partir. «La première année a été super. J'ai travaillé sur la maison, toutes ces rénovations que je n'avais jamais eu le temps de faire. Puis au milieu de la deuxième année, avec ma conjointe, nous avons fait un voyage de six semaines en Asie.» Lorsque Gérard est revenu, il n'avait plus de projet devant lui. Il a commencé à tourner en rond dans la maison, au grand dam de sa conjointe qui ne savait que faire de lui. Il avait l'air malheureux. Il est allé prendre une bière avec un de ces anciens collègues. La situation au travail ne s'était pas améliorée depuis son départ. Cela ne donnait pas le goût d'y retourner, même à temps partiel. De toute façon, Gérard apprécie la liberté que lui procure sa situation de retraité, c'est juste qu'il ne sait pas quoi faire avec. Il fait des sorties occasionnelles avec ses copains de longue date, mais ceux-ci sont soit encore sur le marché du travail, donc peu disponibles, soit sur les terrains de golf ou affalés devant leur télévision. «Je ne me retrouve pas là-dedans. Je ne sais plus qui je suis. Je sens que j'ai encore envie d'apporter ma contribution à la société, mais ma carrière d'enseignant est terminée. Les étudiants me manquent, mais pas l'ambiance de travail. En même temps, une vie de loisirs, avec un peu de bénévolat de-ci de-là, pour moi ce n'est pas assez! Je veux des défis, mais je ne sais pas lesquels... Je suis perdu, je ne sais plus ce que je veux, je ne sais plus qui je suis.»

Gérard, en se dépouillant de son identité d'enseignant, pour sortir d'une situation de plus en plus pénible, a également perdu le sens de qui il était au plus profond de lui, c'est-à-dire un pédagogue rempli d'enthousiasme et d'énergie, simplement déçu par son contexte de travail. Au lieu de prendre le temps de ralentir pour accueillir ce que quitter l'enseignement signifiait pour



lui et se projeter dans les années à venir, il a plutôt rempli son temps par des projets ponctuels. Cela l'a distrait pour un moment. Après quelques années, Gérard se sent mal dans sa peau de retraité, les modèles autour de lui ne l'inspirent pas. Prendre sa retraite l'a sorti d'une situation qui ne lui convenait plus, mais aujourd'hui il n'a plus de direction. Les voiles flottent au vent, le bateau vogue à la dérive. Il demeure insatisfait de sa vie et reste accroché à mi-pente. Il a de la difficulté à se stabiliser. Il doit reconnecter avec lui-même. Pour cela, il lui faudra laisser aller son ancienne identité et accueillir la période de flottement qui va s'installer. Comme Ulysse, la meilleure façon de se sortir de l'ornière est de se permettre de présenter une image floue de lui-même, de devenir « personne » pour un temps.

L'allégorie de l'odyssée chez Homère est une quête pour retrouver son identité profonde et redonner un sens à sa vie. Cette recherche est un rendez-vous avec soi-même, un véritable voyage intérieur. Ne nous leurrions pas, la prise de la retraite est une aventure, avec ses écueils et aussi ses victoires. Cette liberté nouvellement acquise s'accompagne de renoncements. Lors de l'exercice de réflexion *La retraite pour moi c'est...* il se pourrait que vous ayez trouvé des éléments positifs – « enfin du temps pour faire ce que je veux » ou « ne plus avoir la contrainte du métro, boulot, dodo » – et d'autres moins positifs, comme « la peur de m'ennuyer » ou « faire partie des vieux ! » Souvent le mot « vieillir » apparaît. Pas étonnant puisque la retraite se prend habituellement à l'âge de la maturité. Dans l'esprit de plusieurs d'entre nous, cela est la voie directe vers un abonnement forcé dans le club des « personnes âgées ». Au secours ! Aux abris ! Une véritable calamité pointe à l'horizon : la

vieillesse! Arrêtons-nous-y un instant avant de poursuivre notre voyage intérieur. Notre peur de vieillir pourrait justement nous empêcher d’aller de l’avant.



### *Arrière toute, vieillesse à l'horizon!*

En tandem avec Bertrand Vergely, lui-même philosophe, la psychologue Marie de Hennezel a publié un merveilleux petit livre, tout empreint de sagesse et de compassion, intitulé *Une vie pour se mettre au monde*. Leur ouvrage est issu d'un séminaire qu'ils ont co-animé et abonde de réflexions sur vieillir, mûrir et s'accomplir. Les auteurs s'attachent à dégager les façons d'apprendre à accepter la vie et ce qu'elle nous apporte afin de faire corps avec ce qu'il advient tout au long de notre existence. Une première étape est de définir les peurs rattachées au vieillissement, celles-là mêmes qui pourraient nous paralyser. Ces appréhensions nous mettent à risque de mal vivre notre retraite. Elles peuvent faire que nous craignons, une fois

*On vieillit quand on épouse le temps et la vie de façon créatrice.*

*On est vieux quand on subit le temps et la vie de façon destructrice.*

**BERTRAND VERGELY**

retraités, de nous sentir inutiles, de tomber dans une sorte de vide existentiel, de perte de sens. Les auteurs, au fil des séminaires, ont distingué sept peurs :

- la peur du vieillissement physique ;
- la peur d'être un poids pour la société ;
- la peur d'être dépendant des autres ;
- la peur d'être atteint de démence sénile ;
- la peur d'être transféré en maison de retraite contre son gré ;
- la peur de se sentir isolé ;
- la peur de mourir.



Une bonne partie de ces craintes sont basées sur des représentations négatives du vieillissement, véhiculées dans les médias, les ouï-dire. Alors, faisons comme les journalistes sérieux qui vérifient toujours la validité de leurs sources d'information. Car, ne vous y trompez pas, il y a beaucoup de désinformation sur le thème du vieillissement. Le discours est résolument anti-jeune. La liste des distorsions de la réalité est longue. Prenons-en six au hasard, sortons les calculettes et démystifions.

*Beaucoup de personnes âgées ne se souviennent de rien. Elles ont la tête comme une passoire, il faut tout leur répéter !*

### Mythe n° 1

La mémoire se détériore avec l'avancée en âge, c'est un fait. Mais il n'y a que **11,6 %** des 65 ans et plus qui éprouvent des problèmes de mémoire à un niveau tel que cela les handicape dans leur quotidien<sup>6</sup>. La proportion augmente chez les 85 ans et plus, mais dépasse à peine le quart (**27 %**). Les oublis occasionnels, ne pas se souvenir du nom d'une personne ou d'un événement de plus d'un an font partie du vieillissement normal passé un certain âge<sup>7</sup>. Si vous êtes inquiet, demandez à vos contemporains, c'est ce que j'ai fait. Les réponses m'ont pleinement rassurée. Mais où donc ai-je mis mes clés ? Le secret est toujours de les mettre à la même place. Ces trous de mémoire, ou *senior moments* comme le disent si joliment nos amis anglais, n'empêchent en rien d'être membre à part entière de la société.



*Les personnes âgées ne sont pas capables d'apprendre de nouvelles choses. Il faut les laisser tranquilles!*

## Mythe n° 2

En fait seulement **2,3 %** des 65 ans et plus ont des troubles d'apprentissage<sup>8</sup>. Cela se maintient tout au long de l'avancée en âge puisque seulement **5 %** des 85 ans et plus ont des limites à ce niveau. Il n'est donc pas étonnant que les universités du troisième âge aient tant de succès. En vieillissant, nous ne perdons ni la capacité ni le goût d'apprendre. Ne dit-on pas que tout nouvel apprentissage développe de nouveaux neurones et maintient le cerveau en bonne santé? La plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à remodeler ses connexions en fonction de l'environnement et des expériences vécues par l'individu, se maintient toute la vie. Ne nous privons pas de la joie d'exploiter de nouveaux talents et d'acquérir de nouvelles connaissances. Dans mes cours, j'ai toujours aimé avoir des étudiants « d'âge mûr » pas seulement pour leur grande motivation à apprendre, mais aussi pour les trésors d'expérience qu'ils apportaient dans les discussions. Je les encourageais à participer, car leurs connaissances et leurs expériences de vie enrichissaient les débats avec leurs jeunes condisciples.

*Beaucoup de personnes âgées sont atteintes de démence, les pauvres !*

### *Mythe n° 3*

La démence augmente avec l'âge, c'est un fait. Cela dit, en 2017, seulement 7 % des personnes de 65 ans et plus et à peine le quart (25 %) des 85 ans en étaient atteintes<sup>9</sup>. En fait, ce qui fait peur, c'est que la génération des boomers est importante et que le nombre de cas déclarés va augmenter. Cela ne veut pas dire que la majorité des boomers en sera atteinte lors de la vieillesse avancée. Loin de là !

---

*La majorité des personnes âgées perdent leur autonomie tôt ou tard, et n'ont pas d'autre choix que de vivre en résidence. Celles qui restent chez elles sont très chanceuses !*

### *Mythe n° 4*

La très grande majorité des personnes de 65 ans et plus vivent au sein de la collectivité. Selon le recensement canadien, en 2011 c'était le cas de 92 % d'entre elles. Notoirement, plus de la moitié des nonagénaires (57 %) demeuraient dans un domicile traditionnel<sup>10</sup>. Donc, dans les faits, la majorité des personnes âgées ne vont jamais vivre en résidence. Cela ne veut pas dire que cela ne puisse être un choix valide à un moment donné, juste que ce n'est pas une décision inévitable. Les boomers sont nombreux à se préoccuper de cette question. Il est intéressant de noter que certains, ne perdant pas de temps, mettent d'ores et déjà en place des arrangements alternatifs, de type communal<sup>11</sup>.

---



*Et puis, elles ont quasiment toutes des bobos et s'en plaignent constamment !*

### Mythe n° 5

Il est vrai que l'incidence de maladies chroniques, comme l'hypertension ou le diabète, augmente chez les aînés, mais cela est loin de leur gâcher la vie. En fait, les deux tiers (**62 %**) estiment avoir une vie normale, sans entraves, leur permettant de jouir des plaisirs de l'existence. Les fameux « bobos » n'empêchent pas près de la moitié (**44 %**) des aînés de se considérer en excellente ou en très bonne santé<sup>12</sup> et d'être prêts à tout faire pour la maintenir ou même l'améliorer. Pas si grincheux que cela !



*Beaucoup de personnes âgées sont déprimées, esseulées et n'ont pas une bonne qualité de vie. Je n'ai pas hâte d'être vieille, c'est un vrai naufrage !*

### Mythe n° 6

Tenez-vous bien ! La plupart (97 %) des aînés se disent satisfaits de leur vie en général et considèrent avoir une santé mentale très bonne ou excellente (70 %). Les taux de dépression diagnostiquée chez les aînés vivant chez eux à domicile varient **entre 1 % et 5 %**<sup>13</sup>. Encourageant, n'est-ce pas ?

Bien sûr, vieillir présente des défis. Ne pas le penser serait se leurrer. Mais, selon moi, ce n'est pas la descente aux enfers que l'imaginaire populaire projette. Au jeu du vrai et du faux sur le vieillissement, dans mes ateliers ou mes cours, invariablement, les participants dressent un portrait négatif du fait de vieillir. Lorsque les chiffres sont présentés, le premier étonnement passé, les plus vieux prennent l'air soulagé, les plus jeunes semblent encore perplexes. Difficile à croire. Mais pourquoi pas ? Nous avons ici affaire à de fausses croyances qui se traduisent par de l'**âgisme**.

**Âgisme :**  
*préjugés entretenus envers un groupe de personnes en raison de leur âge*

Contrairement au sexisme ou au racisme, l'âgisme a cette particularité que, contrairement aux autres formes de discrimination, tôt ou tard nous devenons tous des personnes âgées et devenons membres à part entière du groupe ayant fait l'objet de notre mépris ou de nos moqueries. Nous enfilons les pantoufles de cet autre que nous tournions en dérision. Nous prenons la place de nos parents, de nos grands-parents. C'est la grande roue de la vie qui tourne. C'est dans l'ordre des choses. Pour ma part, je trouve cette continuité apaisante. Je me sens comme faisant partie d'un tout, un simple maillon d'une longue chaîne. Je suis passagère du grand train de la vie.

Ram Dass, le gourou et grand communicateur américain, dans son livre *Vieillir en pleine conscience*, nous relate un conte chinois empreint d'une grande cruauté, mais fort pertinent :

Un vieil homme est maintenant trop faible pour travailler au jardin ou pour participer aux tâches ménagères. Il passe ses journées assis sous un auvent devant la maison à observer les champs pendant que son fils laboure et cultive. Un jour, celui-ci le regarde et se dit : « À quoi est-il bon maintenant ? Il est si vieux. C'est une bouche inutile à nourrir alors que j'ai une femme et des enfants à charge. Il est temps qu'il passe de l'autre côté. » Il fabrique alors une grande caisse en bois, la pose sur une brouette et la transporte jusque devant la maison. « Père, entre là-dedans. » Le père s'exécute, le fils ferme le couvercle puis transporte son chargement jusqu'à la falaise. Arrivé à destination, il entend son père frapper. « Oui père, que veux-tu ? » Celui-ci répond : « Pourquoi est-ce que tu ne me jettes pas directement du haut de la falaise, afin d'économiser la caisse. Un jour, tes enfants en auront besoin eux aussi. »

Tiré de *Vieillir en pleine conscience*, p. 32.

### *Vieillir sans être vieux*

Faire ses entrées dans les années de maturité au sein d'une société axée sur la jeunesse, le paraître et la performance présente des défis. Le grand écrivain français Romain Gary, dans son livre *La promesse de l'aube*, fait dire à son héros : « La vie est jeune. En vieillissant, elle se fait durée, elle se fait temps, elle se fait adieu. Elle vous a tout pris, et elle n'a plus rien à vous donner<sup>14</sup>. » Hors la jeunesse, point de salut. Gary va plus loin en affirmant : « [...] alors que l'âge commence à peser sur moi de ses rides et de ses épuisements, je ne triche pas avec moi-même et je sais que, pour l'essentiel, j'ai été et ne serai plus jamais<sup>15</sup>. »

Quel contraste avec l'expérience de Ram Dass en Inde ! Lors d'un de ses nombreux séjours dans ce pays, le célèbre gourou américain se fit apostropher par un ami de longue date qui clama haut et

fort qu'il avait décidément pris «un coup de vieux». La réaction viscérale de Ram Dass, comme tout bon Occidental, fut de se sentir blessé et même offusqué. Puis il réalisa rapidement que le ton de son ami, loin d'être dénigrant, était en fait admiratif et empreint de déférence. À ses yeux, il était devenu une personne remplie de sagesse, digne de confiance et de respect. En Inde, l'individu d'âge mûr est un sage et il est digne de respect. Le vieillissement vu par l'autre bout de la lorgnette.



L'astuce serait donc de vieillir sans se sentir vieux.

Le sage Eckhart Tolle nous offre, à ce titre, ses précieux conseils :

Chaque fois qu'une expérience tire à sa fin – une réunion d'amis, un congé, le départ des enfants –, on vit une petite mort. Une «forme», que cette expérience a fait apparaître dans votre conscience, se dissout, et cela laisse souvent un sentiment de vide que la plupart des gens s'efforcent de ne pas ressentir, de ne pas affronter.

Si vous apprenez à accepter et même à accueillir la fin dans votre vie, vous découvrirez peut-être que le sentiment de vide, qui paraissait inconfortable au début, prend une ampleur profondément paisible.

En apprenant ainsi à mourir au quotidien, vous vous ouvrez à la Vie.

(tiré de *L'art du calme intérieur*, p. 105)

Alors, prenons le taureau par les cornes!



#### *Réflexion n°4: Pour moi, vieillir c'est...*

Sortez votre petit carnet de bord, votre plume préférée et complétez la phrase: Pour moi vieillir c'est... Elle n'a pas besoin d'être longue. Vous pouvez la répéter, écrivez ce qui vous vient à l'esprit, vous pouvez changer de couleur en écrivant, vous pouvez dessiner aussi plutôt que d'écrire, laissez-vous aller.

- ❖ Pour moi vieillir c'est...
- ❖ Pour moi vieillir c'est...
- ❖ Pour moi vieillir c'est...
- ❖ ...



## NOTES DU CHAPITRE 2

- 1 Développement des ressources humaines Canada. L'histoire des pensions gouvernementales du Canada (1928-1951). [https://www.museedelhistoire.ca/cmc/exhibitions/hist/pensions/cpp-a28-wcr\\_f.shtml](https://www.museedelhistoire.ca/cmc/exhibitions/hist/pensions/cpp-a28-wcr_f.shtml) (site consulté le 14 avril 2018).
- 2 Historique du système de retraite en France. <https://www.fnaropa.fr/votre-retraite/historique-du-systeme-de-retraite-en-france> (site consulté le 14 avril 2018).
- 3 Radio-Canada. Ottawa ne veut pas repousser l'âge de la retraite. Le gouvernement fédéral rejette la recommandation de son Conseil consultatif en matière de croissance économique, qui lui avait suggéré lundi de hausser l'âge d'admissibilité à la retraite (publié le mardi 7 février 2017). <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1015496/ministre-jean-yves-duclos-rejette-idee-hausser-age-admissibilite-retraite> (site consulté le 22 mars 2018).
- 4 Statistique Canada. 1994. *Le Canada à l'étude. Les femmes du baby-boom : une génération au travail*. Diane Galarneau. Produit n° 96-315F au catalogue (Scarborough, Prentice Hall, 1994).
- 5 *Mythologie grecque* : géant monstrueux n'ayant qu'un œil au milieu du front.
- 6 Institut de la statistique du Québec. 2013. Enquête québécoise sur les limitations d'activités, les maladies chroniques et le vieillissement 2010-2011. Vol 2. Québec.
- 7 La Société d'Alzheimer du Canada. 2017. *Le vieillissement normal par rapport à la maladie d'Alzheimer*. Version mise à jour le 11 août 2017. <http://alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/What-is-dementia/Normal-aging-vs-dementia> (site consulté le 7 avril 2018).
- 8 *Ibid.*
- 9 Agence de la santé publique du Canada. 2017. *La démence au Canada, y compris la maladie d'Alzheimer*. Catalogue HP35-84/2017F-PDF. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/demence-faits-saillants-systeme-canadien-surveillance-maladies-chroniques.html> (site consulté le 6 avril 2018).
- 10 Statistique Canada. 2015. *La situation des personnes âgées dans les ménages*, produit n° 98-311-X-201-1003. Recensement de 2011, version mise à jour le 22 décembre 2015, [http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-312-x/98-312-x2011003\\_4-fra.cfm](http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-312-x/98-312-x2011003_4-fra.cfm) (site consulté le 4 avril 2018).
- 11 Dominique Forget. « Bye-bye la résidence, bonjour la commune! », L'Actualité. 2011. <http://lactualite.com/societe/2011/03/16/bye-bye-la-residence-bonjour-la-commune/> (site consulté le 7 avril 2018).
- 12 Gouvernement du Canada. 2010. *Rapport annuel sur l'état de la santé publique au Canada, 2010 – vieillir – ajouter de la vie aux années*. [https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/cphorsphc-respcacsp/2010/fr-rc/pdf/cpho\\_report\\_2010\\_f.pdf](https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/cphorsphc-respcacsp/2010/fr-rc/pdf/cpho_report_2010_f.pdf) (site consulté le 7 avril 2018).
- 13 *Ibid.*
- 14 Voir dans Romain Gary (1980), *La promesse de l'aube*, Paris, Gallimard, p. 401.
- 15 *Ibid.*, p. 132.

# Boomers ! Let's rock !

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS ABORDONS :

- La gérontescence
  - Les écueils de l'*ego*, la *persona* et l'*ombre*
  - Les rouages du processus de transition à la retraite
  - La sollicitude envers les autres
  - Comment s'ouvrir à de nouvelles opportunités
-



**A** lors, où en sommes-nous ? Comment allons-nous nous accommoder de notre nouvel état de retraité ? Nous avons eu l'occasion de développer notre propre style et façon de faire, de situation en situation, dans le passé. Nous pouvons clamer haut et fort : « J'en ai vu d'autres ! » « Je ne suis pas né de la dernière pluie ! » « On n'apprend pas à un vieux singe à faire la grimace ! » Bon, se comparer à un vieux singe n'est pas *glamour* en soi mais l'idée de se construire toute une panoplie de grimaces pour aborder diverses situations me plaît. N'est-ce pas ce que nous avons appris à faire au fil des années afin de parer à toute éventualité ? Nous ne nous laissons plus prendre au dépourvu, en tout cas moins souvent qu'avant. Un avantage sur les jeunes. Alors, quel genre de posture adopter lors de notre transition à la retraite et par la suite ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit, c'est même le cœur de notre sujet. Y a-t-il de nouveaux défis ? Si oui, lesquels ? Est-ce que les stratégies durement acquises (grimaces) dans le passé vont suffire pour y faire face ou bien allons-nous devoir innover ?

*Être jeune, cela s'apprend petit à petit, et le plus souvent on ne le sait qu'au seuil de la maturité.*

SACHA GUITRY

Une chose est sûre, les modèles précédents ne sont plus pertinents. Nous vivons plus longtemps que nos prédécesseurs pour qui la retraite signifiait entrer de plain-pied dans la vieillesse. Au début du siècle dernier, lorsque les régimes de retraite ont été mis en place, les bénéficiaires, généralement dans le début ou le milieu de la soixantaine, ne survivaient que quelques années après avoir commencé à toucher leurs prestations. De nos jours, la retraite se prend souvent plus tôt et, par-dessus le marché, l'accroissement de la longévité humaine fait que nos joyeux retraités ont des décennies de vie devant eux, la plupart dans l'autonomie. Mettre tout le monde dans le même panier à partir de 65 ans ne tient plus la route. Il faudrait peut-être remplacer le mot vieillesse par autre chose.

Dès les années 50, le terme « troisième âge » était évoqué en lien avec les personnes d'âge mûr, actives et autonomes, mais déchargées des responsabilités de production économique et familiale. Selon cette optique, le « retraité actif » endossait des rôles et des fonctions sociales, selon ses choix. Il visait à se réaliser et à s'accomplir. Ici, la clef n'est plus l'âge chronologique, mais bien, selon Jean-Philippe Viriot Durandal, d'avoir la capacité d'être autonome physiquement et psychologiquement. Il y a plus de trente ans, la gérontologue Bernice Neugarten, célèbre pour ses travaux sur les parcours de vie, affirmait qu'une personne de 85 ans autonome appartenait au troisième âge, au même titre que le frais retraité de 55 ans. Le terme quatrième âge serait réservé pour les personnes très âgées et atteintes de dépendances irréversibles. Les experts essayaient ainsi de moderniser le concept de vieillesse. Malheureusement, il semble que le grand public, influencé entre autres par les médias, ait pris du retard sur le programme. Nous nageons encore et toujours dans les stéréotypes et les âgismes de tout genre sortis tout droit des idées passéistes du début du siècle dernier!

Le Dr Alexandre Kalache, ancien directeur du programme sur le vieillissement et la qualité de vie de l'Organisation mondiale de la santé de 1995 à 2008 et boomer autoproclamé, est l'un de ceux qui reprend le flambeau. Il évoque le terme *gérontolésence*<sup>1</sup> pour décrire précisément ce moment de vie entre la retraite et la vieillesse proprement dite, c'est-à-dire ce qui a été nommé précédemment comme la transition entre le troisième et le quatrième âge. La gérontolésence pourrait s'étendre sur une période de deux à trois décennies, durant laquelle nous deviendrions des gérontoléscents. À l'adolescence, nous avons remué de l'air (libération sexuelle,

mouvement de libération de la femme, manifestations anti-guerre et autres mouvements sociaux), nous sommes invités à faire de même à la gérontescence. Cela me plaît bien, cher D<sup>r</sup> Kalache ! J'opte pour l'innovation.

Développons notre propre langue, nos propres manuels d'instruction et, surtout, construisons le vieillissement, en fonction de la manière dont nous le ressentons au plus profond de nous-mêmes. Évitions l'uniformisation à tout crin, même si c'est ce que la société semble vouloir nous imposer. C'est tellement plus facile. La proposition est la suivante : démantelons le modèle standard, repartons à zéro et créons nos propres instructions de montage personnalisées. Tout ce qui se construit se déconstruit. Par contre, pour la reconstruction il nous faudra creuser au plus profond de nous-mêmes et toucher à notre essence, dépasser les idées toutes faites, les modèles préfabriqués. Il nous faudra inventer au fur et à mesure notre propre style afin de négocier cette transition et d'en sortir renforcés et dynamisés.

Allons-nous nous laisser définir par le vieillissement ou bien, au contraire, redéfinir ce qu'est le vieillissement ? Boomers ! Let's rock !

### ***Attention ! Danger à tribord !***

Pour aller de l'avant, nous dit Ram Dass, il nous faut contourner l'écueil de l'*angoisse de la retraite* ou, plus précisément, la crainte de perdre notre place et notre statut dans la société. Dans un monde de production et d'argent, ne plus contribuer à la croissance nous fait craindre d'être mal considérés en tant que retraités. Sur le plan plus personnel, certains craignent le vide que l'absence de travail va créer dans leur vie. Le cadre social et la routine qui ont pavé leur parcours professionnel disparaissent du jour au lendemain. L'émulation entre collègues, les projets menés solidairement, les discussions autour de la machine à café, les tournois de golf offerts par l'organisation (pour les chanceux !), etc. Tout disparaît soudainement.

Pour Ram Dass, le *mal-aise* lié à l'idée de devenir retraité serait en partie dû à l'*ego*, particulièrement si nous nous y identifions pleinement et uniquement. L'*ego* serait une sorte d'algorithme psychique qui tend à nous faire suivre le même chemin à partir de nos expériences passées plutôt que d'explorer de nouvelles pistes. Pétri de désirs, de convoitises et d'ambitions, l'*ego* nous tenaille notre vie durant. Sous son influence, nous tendons à nous définir selon des images forgées à partir de l'extérieur de nous, comme l'admiration de nos collègues, la fierté d'avoir un partenaire qui fait tourner les têtes, le respect de nos subalternes et ainsi de suite. Le plaisir sur le coup est réel, mais éphémère. Ram Dass nous rappelle que l'*ego* reste en soi un précieux instrument de navigation. Grâce à lui, nous goûtons à une diversité d'expériences de vie dont nous tirons des leçons. C'est notre compagnon de voyage dans le monde matériel. Alors que le corps nous permet de nous déplacer dans le monde physique, l'*ego* est le véhicule par lequel nous interagissons et évoluons dans notre habitat social. Rien de mal ici. Le problème est de ne pas aller au-delà de cela et de rester essentiellement centré sur soi-même.

**Ego** : partie de nous qui se positionne par rapport à notre milieu et gère notre personnalité, le rapport à notre corps et nos interactions avec autrui.

Mélanie, célibataire sans enfants, approche les soixante ans, mais ne les paraît pas. De toute façon, elle ment effrontément sur son âge. Tout le monde fait cela dans son milieu, c'est une question de survie. Spécialiste de la mode, elle évolue dans un monde élégant, certes, mais centré sur le paraître. Elle-même a fait ses débuts comme mannequin, ce qui lui a permis de voyager à travers le monde. Très belle femme, elle a tout misé sur son corps. Cela l'a menée loin, mais au prix de sacrifices dans sa vie personnelle. Elle n'a pas cherché à maintenir une relation amoureuse à long terme, elle n'a pas non plus réussi ni même vraiment essayé d'établir des liens d'amitié durables. Elle a un cercle de connaissances élargi, très *jet set*, de par son activité professionnelle qui est, en fait, son seul vrai centre d'intérêt. Lucide, elle a toujours su que le milieu de la haute couture en France (et ailleurs) ne fait pas de cadeau. Elle estime pourtant avoir bien tiré son épingle du jeu puisque, vers la quarantaine, elle a décroché un poste dans un magazine de mode prestigieux ayant pignon sur les Champs-Élysées. Elle reste donc dans ce monde de paillettes et d'élégance dans lequel elle se sent comme un poisson dans l'eau. Tout ce temps, elle a

pris grand soin de cacher les effets physiques des années. En France, elle passe du *lifting* aux injections de Botox. Elle suit des traitements spécialisés en Californie. Elle a réussi à donner le change au début, mais elle perd petit à petit du terrain dans cette guerre d'usure avec le temps, dont elle ne sait que trop bien qu'elle n'en sortira pas gagnante. Mélanie jalouse ces jeunes femmes au teint si lisse. « Je ne veux pas arrêter de travailler, mais je



me sens moins considérée, on me voit comme une vieille femme. Les hommes ne se retournent plus sur mon passage, c'est comme si je devenais invisible. Vieillir, quel cauchemar, les rides, l'arthrite, le manque d'énergie... Au secours! Qu'est-ce que je vais devenir? »

Vieillir au féminin, sans dépasser les désirs de l'*ego*, se décline aussi au masculin.

Armand, la cinquantaine avancée, est policier. Il travaille dans une unité spéciale dédiée à résoudre des homicides. Viril, déterminé, il a toujours eu de l'ascendant sur ses collègues, mais n'a jamais décroché un poste d'administrateur ou de chef de police. Son expérience de longue date du milieu criminel est appréciée. Il se souvient d'événements ayant eu lieu avant que la majorité de ses collègues arrivent en poste. Pourtant, il sent le poids des années tomber peu à peu sur lui. Ses collègues l'appellent affectueusement «le vieux». Il n'a plus la même énergie, il reste maintenant en arrière lors d'arrestations musclées. Son estime de soi en prend un coup. Il se sent de plus en plus marginalisé. Il sait ce que l'on attend de lui, c'est-à-dire qu'il prenne sa retraite assez prochainement. Divorcé trois fois, il n'a pas vraiment vu grandir ses quatre enfants. Du reste, ces derniers, rendus adultes, recherchent assez peu sa compagnie. Armand est actif sur les réseaux de rencontre. Il a eu des liaisons intermittentes avec des femmes nettement plus jeunes que lui. Il dit, en riant, ne s'intéresser à personne «au-dessus de 35 ans». Les rencontres qu'il fait sont éphémères et vides de sens. Les jeunes femmes, d'abord impressionnées par son statut d'inspecteur de police, le trouvent rapidement ennuyeux et peu stimulant. Son salaire de simple inspecteur ne lui permet pas de jouer le grand seigneur avec ces jeunes demoiselles. Pourtant il se sent

rajeunir de 10 ans en ayant à son bras une jolie jeune femme. Il pense de toute façon qu'il ne fait pas son âge. Il a demandé l'une d'entre elles en mariage et s'est fait platement... rejeter. Cela le rend malheureux, d'autant plus que les femmes de son âge ne l'intéressent pas. Armand se demande ce qu'il va faire à la retraite. Toute sa vie a tourné autour de son activité professionnelle et... les jolies femmes. Il n'a pas d'amis, sauf un collègue un peu plus jeune, lui aussi divorcé. Que va-t-il faire à la retraite? Je vais «m'enfermer chez moi avec une bonne bouteille de bourbon, la seule amie sur laquelle je peux vraiment compter», dit-il sur un ton provocateur.



Mélanie et Armand sont tombés dans le piège d'un *ego* tout-puissant. Ils ne sont pas allés au-delà de la *persona*, une sorte d'agent relationnel interne qui vise essentiellement à ce que nous nous

**Persona :** masque porté par l'individu dans ses rapports avec les autres.

conformions aux dictats familiaux et sociaux de notre contexte de vie. Le risque est de rester fixé sur cette partie de nous sans chercher à en développer d'autres. Oui mais, voilà, nous avons grandi en tentant de plaire, d'avoir l'approbation de nos parents, de faire notre marque dans le monde de la manière qui nous semblait la plus stratégique. Prendre notre petite place au soleil. Se plier aux autres, les séduire par notre force, notre courage, notre beauté, notre intelligence ou tout autre talent à notre disposition ne se fait qu'au prix de certains sacrifices. Qu'est-ce que nous avons dû mettre de côté pour arriver à nos fins? Dans son ouvrage *Psychologie de l'inconscient*, le fameux psychanalyste Carl Jung, qui n'y va pas par quatre chemins, nous incite à ne pas rester là afin d'éviter de devenir «des êtres aplatis et qui ont perdu leur essence<sup>2</sup>». Il précise qu'il nous manque alors cette autre partie de nous qu'il appelle l'**ombre**.

**Ombre :** aspects refoulés de nous-même par crainte du rejet.

C'est notre partie ombrée, cette partie inexplorée, cachée au plus profond de nous, tel un diamant non taillé à l'état brut, que nous devons mettre à jour. Dans un autre livre, *L'Homme à la découverte de son âme*, Jung explique qu'il nous faudra, tôt ou tard, l'explorer pour devenir des êtres plus complets. Sinon, nous passons à côté d'un véritable trésor.

Un charmant conte zen, raconté par maître Taisen Deshimaru, illustre cela :

### La pierre précieuse

Deux amis se retrouvèrent après une longue absence. L'un était riche, l'autre, clochard. Ensemble, ils burent le saké des retrouvailles. Le clochard, un peu saoul, s'endormit dans la pièce, et l'ami, plein de compassion, avant de partir, glissa dans sa poche un très gros diamant. « Si mon pauvre ami a des difficultés, il pourra en le vendant en tirer une bonne somme », pensa-t-il. Mais, en se réveillant, le clochard ne trouva pas le trésor. Il continua sa vie de pauvre.

Un an après, les circonstances les firent se rencontrer de nouveau.

« Comment donc ? Pourquoi es-tu aussi pauvre ?  
 - Oh ! Je suis incapable de gagner de l'argent.  
 - Quel imbécile tu es, lui dit son ami, n'as-tu pas trouvé le trésor que j'avais déposé dans ta poche ? »

Tiré de : *Le bol et le bâton*, p. 111.



Le message est clair. Il ne faut pas attendre notre fin de vie pour fouiller dans nos poches et en sortir les trésors qu'elles contiennent. Quelles sont ces terres inexplorées ? Des talents mis de côté, des relations personnelles à consolider, Alors c'est maintenant qu'il nous faut examiner ces terres inexplorées. Quel meilleur moment que dans nos années de maturité alors que notre rythme de vie a ralenti !

### *Loup y es-tu ?*

♪ *Prom'nons-nous dans les bois,* ♪ *pendant que le loup n'y est pas,* ♪ *si le loup y était,* ♪ *il nous mangerait,* ♪ *Mais...* ♪ *ainsi va la comptine.* Elle nous invite à aller hors des sentiers battus, même au risque de nous faire dévorer tout cru. Et si nous arrivions à apprivoiser le loup à la manière du petit prince et du renard, comme nous raconte si joliment Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince* ? Souvenez-vous du petit prince esseulé souhaitant jouer avec le renard qui refuse car, dit-il, « je ne suis pas apprivoisé<sup>3</sup> ». Lorsque le petit prince lui demande ce qu'« apprivoiser » veut dire, le renard lui répond « créer des liens<sup>4</sup> ». Il précise que cela prend du temps et de la patience. Le petit prince se souvient alors de la rose, pareille aux autres, mais unique à ses yeux, car il s'en est occupé. Il l'a arrosée, écoutée et aimée sans essayer de la parer à son goût. Elle est ainsi devenue « sa rose ». De même, si nous voulons apprivoiser cette partie cachée de nous-même, il va falloir nous y accoutumer doucement et l'accueillir telle qu'elle est. Le regretté Jean Monbourquette, prêtre et psychologue jungien, nous propose des moyens pour apprendre à « nous relier » à ces aspects laissés pour compte de nous-mêmes alors que nous tracions notre route d'adulte. Cette exploration personnelle nous permettrait de développer une authentique estime de soi et, surtout, de libérer notre potentiel innovant et créatif. C'est bien de cela que nous avons besoin à la retraite. À nos crayons !

### Réflexion n° 5: *Apprivoisez votre ombre*<sup>5</sup>

Cet exercice va permettre d'explorer d'autres facettes de votre personnalité, y compris ses parties cachées, non activées et... de les apprivoiser avec le temps.

Sortez de nouveau votre carnet de bord et posez-vous les questions suivantes :



Prenez note de bien prendre votre temps avant de répondre – des exemples ci-dessous illustrent les réponses possibles; toutefois, cela ne s'applique pas nécessairement à vous. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, chacun y va selon ce qui monte en lui ou en elle :



- ❖ Quels sont les aspects de moi qui suscitent l'admiration chez les autres? Quelles parties de moi ai-je dû sacrifier pour cela?
  - *Par exemple, mon côté déterminé et volontaire aux dépens de la douceur, du ralentissement, de ma créativité (c'est-à-dire les parties sacrifiées de ma personnalité afin de maintenir le cap).*
  - *Ou bien, au contraire, ma douceur, ma générosité, mais aussi ma peur de dévoiler mes mouvements de colère et mon agressivité (dans ce cas-ci, ce serait la colère et l'affirmation de soi qui seraient occultées).*
- ❖ Dans quelles situations est-ce que je me sens nerveux et suis sur la défensive? Quelles remarques me font réagir plus particulièrement?
  - *Par exemple, lorsqu'on doit me choisir pour des activités de groupe, je deviens nerveux, car je m'attends à être laissé pour compte. Je crains les marques de rejet. La face cachée de ma personnalité serait un très grand désir de faire partie du groupe, d'être intégré à part entière. Je l'ai enfoui au plus profond par crainte du rejet et de trop en souffrir.*

- ❖ Quelles critiques m'affectent, m'irritent, m'attristent particulièrement?
  - *Par exemple, lorsqu'on me taxe de froideur, c'est comme si l'on m'enfonçait un couteau dans le dos (peut-être un besoin inavoué de baigner dans la chaleur humaine, tant la mienne que celle des autres, serait un côté inexploré de moi-même).*
- ❖ Est-ce difficile pour moi d'accepter un compliment?
  - *Par exemple, lorsqu'on me complimente sur mon élégance, j'ai tendance à balayer le tout du revers de la main en disant par exemple que « c'est une vieille robe que j'ai depuis longtemps ». L'ombre pourrait être mon désir caché d'être admirée, de me sentir belle, d'être vue sous ce jour.*

C'est en explorant peu à peu ces parties cachées et peu activées de nous-mêmes, en apprivoisant l'inconnu, que nous arrivons à développer une personnalité plus complète. Mais, me direz-vous, pourquoi dois-je emprunter ces chemins tortueux pour simplement prendre ma retraite? J'arrête de travailler, un point c'est tout. Oui, c'est vrai et on peut l'aborder ainsi. Continuer comme si de rien n'était, moins le travail. Pourquoi pas!

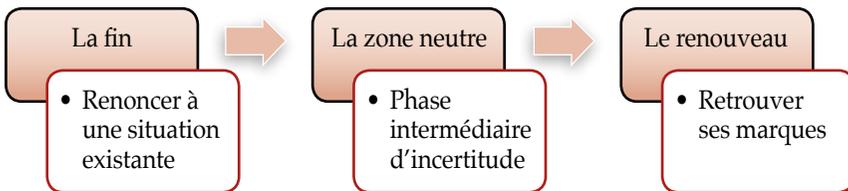
Pour certains, après une vie remplie de travail et de responsabilités diverses, reprendre son souffle et faire ce qui leur plaît est un grand bonheur et un immense soulagement. Nous avons tous des personnes de notre entourage qui abordent la retraite de cette façon. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon. Nous n'avons pas à porter de jugement sur les choix individuels. Par contre, nous ne sommes pas tous façonnés sur le même moule. Pour d'autres, la prise de retraite suscite au contraire de nombreux questionnements. Pas toujours sur le coup, mais par la suite. Clairement, cela est lié à notre personnalité, à notre vision de la vie en général. À partir du moment où il y a un questionnement, une réflexion s'impose. Nous sommes alors déjà en partie engagés dans un sentier nouveau et avançons à petits pas dans la forêt épaisse, les sens en alerte, sur le qui-vive. ♪ *Loup, y es-tu ?* ♪ *Que fais-tu ?* ♪

## La vie selon Omar, le homard

Omar, le homard, n'a pas une vie de tout repos. Pour grandir, le sympathique crustacé doit changer de carapace 10 fois la première année et annuellement par la suite. Pour ce faire, il se cache, se replie, cesse de s'alimenter. Amaigri, il sort par une ouverture qui se fait au thorax. Il se gonfle alors d'eau et devient de 15% à 20% plus gros qu'avant. Cela lui prend un mois pour se refaire une carapace assez dure pour le protéger. Dans l'intérim, il reste vulnérable et exposé aux prédateurs. Contrairement à nous, Omar n'a pas le choix de laisser tomber sa carapace et de s'exposer au danger. Il doit prendre ce risque pour grandir. Tout comme Omar, lorsque nous abordons une transition de vie (muer, dirait Omar), nous perdons la protection de notre cuirasse, nous devenons vulnérables pendant un temps, puis nous en ressortons grandis. Alors, transposé dans notre monde à nous, comment cela se passe-t-il ?



William Bridges dans le livre précédemment cité, *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de l'existence*, nous expose les rouages du processus de transition en général. Le principe est universel et s'applique autant à nos amis les homards qu'à toute personne engagée dans un processus de changement. Il y aurait trois étapes bien distinctes :



Si notre carapace nous gêne aux entournures, il nous faut en changer et surtout laisser de côté celle qui nous a protégés toutes ces années durant, dans laquelle nous étions si bien. Ah ! Ces bonnes vieilles pantoufles, déformées certes, mais si confortables, qui nous attendaient au coin du feu ! À la retraite, à quoi renonçons-nous ?

D'abord à notre statut de travailleur, de membre à part entière de ce que l'on appelle « la vie active ». Ce terme en dit déjà très long. Nous perdons un salaire et devons vivre d'une pension plus ou moins généreuse selon les cas. Nous perdons notre jeunesse pour entrer dans la maturité et ensuite dans la vieillesse. Bref, les renoncements en tout genre, à plus ou moins long terme, se profilent à l'horizon. Le premier réflexe est de prendre ses jambes à son cou et de fuir. Pas pour moi tout cela !

Ram Dass nous décrit avec candeur ses propres incertitudes et résistances, arrivé à la soixantaine, à l'idée d'être perçu comme « un vieux ». Au départ, il ne s'est pas laissé faire, mais ce fut à ses risques et périls. Surtout faire comme les jeunes, surfer dans des conditions dangereuses avec des jeunes gens dans la vingtaine, grimper sur une estrade d'un saut plutôt que d'emprunter un escalier. Bref, faire comme si on avait encore 20 ans, peu importe les risques de blessures ou d'accidents graves (qui lui sont effectivement arrivés). Le coup de grâce lui fut asséné par un contrôleur qui, dans le train, lui demanda tout bonnement s'il prenait « plein tarif ou troisième âge ». Je me souviens de mon propre père qui, alors dans la jeune soixantaine, se fit demander par un autre conducteur bien intentionné s'il était de « l'âge d'or ». Il eut droit lui aussi à une réduction et, comme Ram Dass, vécut un moment de stupéfaction totale.

Une fois le choc passé, l'événement assimilé, les renoncements amorcés, nous entrons dans une période d'incertitude et de questionnements. Nous sommes déstabilisés. Je soupçonne qu'un bon nombre d'entre nous sont déjà rendus à ce stade, retraités ou pas. Nous voilà à nu, sans notre carapace, les sens en éveil, flairant le danger. Nous craignons l'affrontement avec le méchant cyclope. Comment y faire face ? Vous souvenez-vous de l'astuce d'Ulysse ? Il est devenu « personne » et s'est ainsi dépouillé de son ancienne identité, de son statut royal. C'est à ce prix qu'il a pu continuer son chemin et reprendre ses aventures. Se pourrait-il que la clef de la porte de sortie soit de se défaire de notre attachement à notre ancien statut, de devenir transparent ? Je ne suis plus professeure, je ne suis plus enseignante, je ne suis plus thérapeute... tout en se gardant de les remplacer immédiatement par autre chose. Je garde mes options ouvertes, je tolère temporairement d'être entre deux eaux, j'accueille et fais mien le sentiment de vulnérabilité qui m'envahit. Je laisse aller ce qui a pu, et pourrait encore, avoir de l'importance à mes yeux, ce qui a flatté mon *ego* (qui rôde jamais bien loin). Ce serait donc au prix

de ce renoncement à notre ancienne identité et à la capacité de tolérer la période d'incertitude qui en découle que nous passerions à l'étape suivante, celle du renouveau.

### *Entrons dans le jeu!*

Et si le jeu de la vie consistait en une série de métamorphoses ? C'est ce que suggère Erik Erikson qui définit ainsi huit *stades psychosociaux*. Chaque passage, ou transition, engendrerait un déséquilibre momentané se soldant par un gain personnel tant sur notre fonctionnement psychologique que sur nos interactions sociales. Il y aurait huit étapes à traverser, et autant de pièges à éviter. Nous passons toujours au niveau suivant, selon une progression fixée sur notre âge chronologique. L'idéal est de passer haut la main chaque étape, et ainsi de repartir transformés, avec des forces accrues, de nouveaux outils pour affronter la suite. Dans le cas contraire, nous continuons, mais moins bien outillés. Par contre, il est toujours possible de faire du rattrapage à un moment ou à un autre.



Alors, entrons dans le jeu, sautons les étapes pour atterrir directement dans la septième et avant-dernière transition, celle du *mitan de la vie adulte*. Nous avons entre 40 et 65 ans et notre défi est d'aider nos enfants adolescents ou jeunes adultes (quelquefois plus si jeunes que cela) à devenir des adultes heureux et ayant le sens des responsabilités. Nous tendons à nous engager dans des activités sociales et à avoir un effet positif dans notre milieu de travail et la société en général. Cela est le bon moment pour jouer le rôle de mentor et épauler les nouvelles générations qui prendront notre relève. Tout en approfondissant nos liens personnels avec notre partenaire de vie et

nos amis, nous devons nous adapter au vieillissement de nos parents et, par ricochet, au nôtre. C'est à ce prix que nous traverserons cette étape avec succès et développerons la capacité d'être généreux et ainsi exprimer notre *sollicitude* envers les autres. Sinon, nous végéterons dans la *stagnation* en nous repliant sur nous-mêmes, sans faire preuve d'ouverture envers les autres : « Laissez-moi tranquille et ne vous mêlez pas de ce qui ne vous regarde pas ! »

La prochaine et dernière étape, toujours selon Erikson, est celle de la *fin de l'âge adulte* à 65 ans et plus. Les tâches développementales sont de nous adapter à la diminution de notre force physique. Nous abordons la retraite et mettons en place des conditions de vie satisfaisantes tout en ayant probablement une baisse de revenu. Nous adaptons nos rôles sociaux de manière flexible, tant envers les personnes plus jeunes qu'envers celles de notre génération. Nous faisons face à la disparition possible de personnes chères, y compris celle de notre partenaire de vie. Nous devons accepter et assimiler toutes les expériences de vie, quelles qu'elles soient. C'est la stratégie pour acquérir la force de la *sagesse*. Rien ne peut être changé, mais nous pouvons transformer tous les événements de notre vécu en richesses intérieures et prendre notre envol. Si l'on prête l'oreille, on entend une musique de fond, la voix de Leonard Cohen qui susurre : « *There is a crack in everything. That's how the light gets in.* »<sup>6</sup> En cas d'échec, nous nous perdons dans les méandres dangereux de l'amertume et de la négativité, menant tout droit au sentiment de *désespoir* : « Ma vie est une suite d'échecs. Ah ! Si c'était à refaire ! » À éviter !



Le moment de la retraite est justement cette période charnière où nous passons d'une situation d'ouverture, de mentorat, d'action directe dans le monde à une position d'introspection, de bilans de vie et d'intégration. À vos marques, prêts, partez !

On va leur en boucher un coin !

Alors, nous les boomers, allons-nous jouer le jeu avec élégance et savoir-faire ? L'autoproclamée « vraie vieille » Jeannette Bertrand, elle-même nonagénaire, compte sur les talents d'innovation des boomers. Elle nous enjoint de faire les choses différemment de nos parents et grands-parents. Pour Marie de Hennezel, nous nous distinguons déjà de nos prédécesseurs. Nous sommes plus nombreux, mieux nourris, plus scolarisés, plus sportifs. Nous avons grandi durant des années d'opulence économique, sous le signe de l'espoir d'un monde meilleur. Nous sommes la génération qui a le plus côtoyé les psys de tout acabit (psychologues, psychiatres et même les... psychotropes). Nos parents ont appris à goûter aux effets des Valium et autres tranquillisants offerts sur le marché à partir des années 60. Quelques-uns se sont risqués à voir un psychiatre, faire une psychanalyse, mais ce n'était pas monnaie courante. Quant à nous, particulièrement les femmes boomers, nous avons grandi à une époque où il était de bon ton de s'épancher sur son mal de vivre. Cela dit, même si nous sommes médicalisés à outrance dans certains cas, comme nous le signale Philippe Pignarre dans son essai sur la médicalisation du social, nous sommes habitués à réfléchir à notre condition de vie. Les médias nous exhortent à aspirer au bien-être, à la qualité de vie, à prendre soin de nous, à aller au spa, à parler à un psy, bref le mot d'ordre est de « se ressourcer ». Ce discours est relativement nouveau. Alors, restons à flot et abordons la retraite et le vieillissement à venir sous cet angle. Apprivoisons doucement le ralentissement et, disons le mot, le vieillissement, qui s'installe petit à petit. Restons réalistes, il y a des renoncements à faire, mais aussi des gains, des richesses à découvrir. C'est justement en lâchant prise, en ne nous accrochant pas à un idéal de jeunesse qui nous échappe, à une image de soi décalée, que nous arriverons à faire place au nouveau, à notre renouveau et résolument à poursuivre notre voyage en haute mer.

L'horizon s'étale à perte de vue. Surtout, nous devons rester centrés sur nos intentions, sinon nous irons à la dérive au fil des événements, sur le mode automatique. Il nous faut prendre solidement la barre en main, garder l'œil sur le compas et suivre notre itinéraire, quel qu'il soit. Faisons que la retraite soit l'occasion de découvrir de nouveaux paysages et de nouveaux climats.

Ne pas faire de vague, nous dit-on. Et si l'on surfait sur la vague au contraire? Utiliser sa force intérieure tout en restant ouverts et flexibles. Alors, je vous invite à faire un exercice de visualisation pour entamer cette exploration.

### *Visualisation n° 1. S'ouvrir à de nouveaux horizons<sup>7</sup>*

Vous pouvez lire à haute voix la visualisation et l'enregistrer. Je vous recommande d'en faire la lecture en respectant les temps d'arrêt suggérés. Une autre façon est d'écouter le préenregistrement effectué par l'auteure (toutes les visualisations et méditations sont disponibles sur le site <https://bit.ly/30k7x0G>). D'une manière ou d'une autre, une fois la visualisation terminée, écrivez vos impressions dans votre carnet de bord.

- ❖ Au moment qui vous convient, vous pouvez vous retirer dans un lieu calme et pas trop éclairé. Choisissez une position confortable. Fermez les yeux.
  - ❖ Inspirez par le nez sans forcer et pas trop profondément pour ne pas vous étourdir.
  - ❖ Retenez votre respiration, en comptant jusqu'à 5.
  - ❖ Expirez par la bouche, en vous assurant de bien vider vos poumons. Refaire 5 fois ou plus si besoin est.
  - ❖ Abandonnez-vous à cette méditation
-

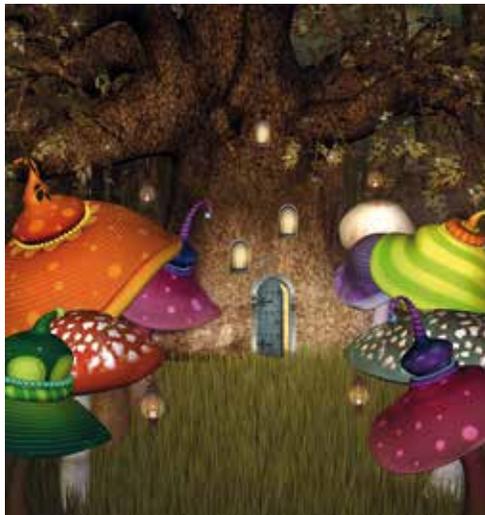
## La porte

Notez l'importance, afin de permettre à l'esprit de se mobiliser sur l'image évoquée, de faire une pause de 10 secondes chaque fois que paraît le symbole 〰️.



Visualisez un paysage qui vous vient à l'esprit. Cela peut être à la campagne, à la ville, à la montagne ou à la mer, peu importe. Désertique, verdoyant, chaud, froid – laissez aller votre imagination. Comment est-il? 〰️ Ajoutez des détails. 〰️ Représentez-vous en train de vous promener dans ces lieux. 〰️

Maintenant vous prend l'envie d'explorer quelque chose de nouveau, d'aller ailleurs. Vous remarquez un petit sentier de traverse et décidez de le suivre. Il vous mène à une porte. De quoi a-t-elle l'air? 〰️ En vous approchant, vous voyez un écriteau fixé à la porte sur lequel sont inscrits ces mots : Nouveaux horizons. Vous ouvrez la porte et découvrez un nouveau panorama. Comment est-il? 〰️ Vous explorez ce nouveau paysage. 〰️ En quoi est-il différent du précédent? 〰️ Comment vous y sentez-vous? 〰️ Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce nouvel environnement? 〰️ Continuez votre exploration. 〰️ Soyez attentif à ce que vous éprouvez. 〰️ Puis il est temps de retourner sur vos pas. Des changements se sont-ils opérés dans l'ancien paysage? 〰️



**NOTES DU CHAPITRE 3**

- 1 Alexandre Kalache. «How the Baby Boomers Are Reinventing Old Age», *Huffington Post*, 4 janvier 2012. [https://www.huffingtonpost.com/dr-alexandre-kalache/how-the-baby-boomers-are\\_b\\_1403431.html](https://www.huffingtonpost.com/dr-alexandre-kalache/how-the-baby-boomers-are_b_1403431.html) (site consulté le 27 juillet, 2018).
- 2 Voir dans Carl Gustav Jung (1993), *Psychologie de l'inconscient*, p. 64.
- 3 Voir dans Antoine de Saint-Exupéry (1999), *Le Petit Prince*, p. 71.
- 4 *Ibid.*
- 5 Tiré de *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*, p. 86-91.
- 6 [Il y a une faille dans toute chose, c'est par là qu'entre la lumière], tiré de la chanson *Anthem*. Leonard Cohen (2011), *Poems and songs*, London, Everyman's Library Pocket Poets Series, p. 188.
- 7 Inspiré de «la porte» dans Rachel Charles (2001), *Les pouvoirs de la visualisation. Développez la puissance de votre imagination*. Montréal, Le Jour éditeur, p. 190-191.



## DEUXIÈME PARTIE

# Suivre sa voie à partir de... la voix intérieure





# Quelle voix intérieure ?

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS ALLONS DÉCOUVRIR :

- Les ingrédients du bonheur
  - Notre niveau personnel de pleine conscience
  - Notre mental alias « Pensouillard » le hamster
  - Les effets de la méditation sur de nouveaux retraités
  - La pratique de la méditation
  - Ce qu'est (et n'est pas) la méditation
-



Une large rivière longe ma ville. Tôt, un dimanche matin, je suis allée me promener le long de ses berges. Il y avait peu de monde. Je me suis assise sur un rocher sans intention particulière, si ce n'est de profiter de la vue. Devant moi, trois canards, tout à leur affaire, plongeaient à l'unisson en m'ignorant avec élégance. En regardant au loin, j'ai vu quatre taches blanches. En plissant les yeux, j'ai réalisé qu'il s'agissait de quatre hérons blancs. Voir un héron est une fête en soi, mais quatre d'un coup, et blancs par-dessus le marché ! Ils avançaient lentement, précautionneusement, visiblement guettant le poisson. Tout était calme, aucune brise ne ridait l'eau. Le temps semblait s'être arrêté. Je me suis sentie happée par le moment présent. Plus rien ne comptait, si ce n'est ce qui se déroulait sous mes yeux. Un sentiment de calme m'a envahie. Alors, je suis restée là, à ne rien faire, sans penser à rien d'autre que ce dont j'étais témoin. Le temps semblait s'être arrêté. Vous aussi avez probablement le souvenir de l'un de ces moments de grâce vécus dans des circonstances différentes certes, mais avec les mêmes sensations, le même sentiment de calme, de bonheur tranquille, qui s'installe peu à peu en vous.

Thich Nhat Hanh, un maître zen vietnamien, installé depuis de longues années au village des Pruniers en France, nous conseille de cultiver ce calme intérieur. Au village existe une véranda baptisée « Écoute la pluie », et sur son toit les gouttes de pluie résonnent particulièrement fort. Elle a été conçue pour cela<sup>1</sup>. Pour Thich Nhat Hanh,

amener l'esprit à la tranquillité est chose facile. Il suffit de porter son attention sur un objet à la fois. Quatre hérons, le bruit de la pluie... Le corps se détend et, dès que l'esprit est au repos, tout est plus clair. Lorsque l'eau du lac ou de la rivière est tranquille, il est plus facile d'en distinguer le fond.



### *Heureux, un peu, beaucoup, pas du tout...*

Mais où allons-nous avec tout cela, me direz-vous? Qu'est-ce que le calme intérieur a à voir avec une retraite heureuse? Eh bien, j'ai le goût de vous dire que cela a tout à y voir. D'abord que veut dire *heureuse*? Selon le dictionnaire Larousse, l'adjectif *heureux* veut dire «qui jouit du bonheur, qui est durablement content de son sort». Le mot bonheur viendrait de «heur» dérivé du latin *augurium*, chance, dans le sens de bonne ou mauvaise fortune. L'atteinte du bonheur n'est donc pas une affaire garantie, ni pour la retraite ni pour les autres moments de la vie. C'est plutôt complexe. Le *Washington Post*<sup>2</sup> rapporte le classement dans l'atteinte du bonheur de différents pays selon une étude des Nations unies en 2018. Dans cette analyse, les indices de bonheur utilisés étaient le revenu, le soutien social, l'espérance de vie, les libertés individuelles, la générosité et les obstacles à la corruption. Notons en passant que le confort matériel n'est qu'un des prédicteurs. De manière prévisible, les pays scandinaves se situent en tête de peloton. Les États-Unis, rendus au 18<sup>e</sup> rang, ont dégringolé de 4 échelons depuis 2017. Remarquablement, les pays d'Amérique latine, pourtant loin d'être les plus riches, sont néanmoins en très bonne position. L'explication serait la chaleur des relations humaines riches et profondes qui règnent là-bas.

Une professeure de l'Université de Californie, Sonja Lyubomirsky, a dédié son programme de recherche au thème du bonheur. Dans son livre *Comment être heureux... et le rester*, cette psychologue nous offre de tester notre niveau de bonheur, tel que nous le percevons. Alors, commençons par là. Nous sentons-nous heureux?

### Réflexion n° 6: Test de mon niveau de bonheur subjectif<sup>6</sup>

Encerclez le chiffre approprié (vous pouvez découper le test qui est aussi en planche en annexe) et le coller sur votre carnet de bord :

1. En règle générale, je me considère comme :

| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                         |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Quelqu'un d'assez peu heureux |   |   |   |   |   | Quelqu'un de très heureux |

2. En comparaison des autres, je me trouve :

| 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7            |
|---------------|---|---|---|---|---|--------------|
| Moins heureux |   |   |   |   |   | Plus heureux |

3. Certaines personnes sont très heureuses en général. Elles savourent leur existence, quelle qu'elle soit, et y voient toujours une source de profit. Dans quelle mesure cette définition s'applique-t-elle à vous ?

| 1              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7           |
|----------------|---|---|---|---|---|-------------|
| Absolument pas |   |   |   |   |   | Tout à fait |

4. Certaines personnes ne sont guère heureuses en général. Sans être déprimées pour autant, elles n'ont jamais l'air très en forme. Dans quelle mesure cette définition s'applique-t-elle à vous ?

| 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7              |
|-------------|---|---|---|---|---|----------------|
| Tout à fait |   |   |   |   |   | Absolument pas |

Comment calculer votre score :

1. Additionnez les chiffres entourés pour chaque question.
2. Divisez le total obtenu par 4.

Ceci est votre score final: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

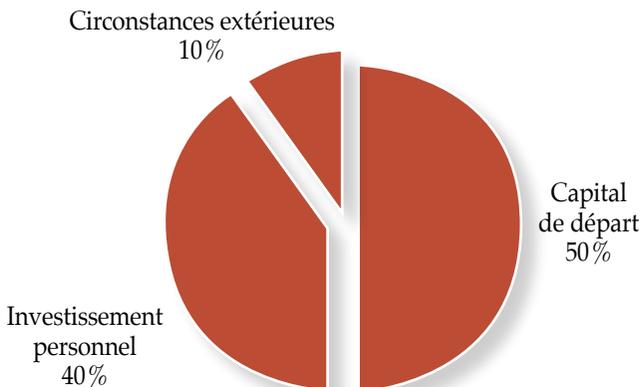
Ce test, conceptualisé par Lyubomirsky et son équipe, mesure votre niveau de bonheur tel que vous le percevez vous-même. Le score minimal est de 1 et le maximum est de 7. Plus le score est élevé plus vous estimez être une personne heureuse. Le score moyen varie entre **4,5** et **5,5** selon les groupes de participants. Le score moyen pour les personnes âgées et les personnes retraitées est plus élevé que la moyenne, soit **5,6**. Cela est une nouvelle confirmation que le bonheur n'est pas réservé aux plus jeunes d'entre nous !

Notez qu'il s'agit du bonheur subjectif, de « la manière dont vous vous sentez » au moment où vous répondez aux questions. Le score n'est jamais final, car il s'agit d'un état d'âme qui varie avec le temps. Vous pouvez reprendre le test à plusieurs reprises.



Les études de Sonja Lyubomirsky sur le bonheur confirment ce que nous soupçonnions déjà, soit que « l'argent ne fait pas le bonheur ». En fait, nos conditions de vie (être riche ou pauvre, en bonne ou en mauvaise santé, marié ou divorcé, etc.) auraient peu d'influence sur notre sentiment d'être ou de ne pas être heureux. Étonnant, n'est-ce pas ? Mais alors, quelle est la véritable clef du bonheur ? Lyubomirsky la présente en forme non de clef, mais bien de tarte ; elle nous donne même la proportion de chacun des ingrédients.

#### Déterminants du bonheur



Près des deux tiers de la tarte consistent en éléments qui sont plus ou moins indépendants de notre volonté, soit notre **capital de départ** (tempérament, donc disposition au bonheur) et les **circonstances extérieures** (statut social, santé, finances, etc.). Toutefois, regardez bien, presque la moitié des déterminants du bonheur dépendent de notre **investissement personnel**. Et là nous avons notre mot à dire. C'est notre comportement, notre façon de penser, notre manière d'être qui entreraient en jeu. Cela est encourageant. Au fil de ses études, Lyubomirsky est parvenue à esquisser un profil type des personnes qui se disent heureuses, c'est-à-dire celles qui :

- cultivent leurs liens avec leurs proches et leurs amis ;
- sont optimistes quant à leur avenir et n'hésitent pas à exprimer leur sentiment de gratitude ;
- apprécient les plaisirs simples et s'efforcent de vivre le moment présent pleinement ;
- font de l'activité physique sur une base régulière ;
- s'engagent dans des projets personnels ou sociaux qui leur tiennent à cœur (auprès de leurs proches, de leur communauté ou de causes sociales diverses) ;
- ont une force et une stabilité intérieure qui leur permettent de traverser les crises et les difficultés de vie, quelles qu'elles soient.

Ces données confirment ce que dit le dalai-lama, convaincu quant à lui que le but ultime dans la vie est d'être heureux. Il insiste sur le fait que nous pouvons tous l'atteindre par « l'exercice de l'esprit ». Il précise que c'est en effet l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons, plutôt que les circonstances de vie, qui fait que nous nous sentons heureux ou pas. L'auteure et illustratrice de livres pour enfants Judith Kerr se dit heureuse à 94 ans bien sonnés<sup>4</sup>. Sa famille, d'origine juive, s'est réfugiée en Angleterre dans les années 30 face à la montée du nazisme en Allemagne. Judith Kerr continue son travail d'écriture aujourd'hui. Maintenant veuve, la solitude lui pèse, mais ses activités de création continuent à la porter. Marcher le long de la rivière à la fin de la journée ou faire des croquis lui permet de ne jamais perdre de vue la beauté du monde, tout en étant consciente qu'elle ne sera pas toujours là pour en profiter. Elle reconnaît se sentir seule par moments, mais se trouve beaucoup plus heureuse qu'elle

n'aurait jamais pensé pouvoir l'être à cet âge avancé. Remplie de gratitude, la dame dit aimer avoir 94 ans, car elle a été le témoin d'événements que la plupart des gens aujourd'hui n'ont pas vécus, comme la vie dans le Berlin des années 20. Elle nous dit : « I am happy working; I go upstairs into my room, sit down and I know who I am<sup>5</sup>. » Son bonheur semble être fait d'un mélange de savoir profiter de moments privilégiés dans le quotidien et de se sentir bien dans ce qu'elle fait. Comme cette personne inspirante, profitons des petits bonheurs du moment, comme partager un sourire avec un enfant, humer l'air marin du haut d'un rocher, lire un roman dans son hamac, écouter la pluie tomber, contempler des beaux hérons...

Dans son livre *Du bonheur: un voyage philosophique*, Frédéric Lenoir, lui aussi, énumère ce qui le rend heureux au quotidien, comme partager un bon repas avec des amis. Il s'empresse aussi de préciser que le contenu de la liste varie d'une personne à l'autre (pensez à la vôtre...). Selon les philosophes, le bonheur serait de pouvoir répondre par l'affirmative à la question : **est-ce que j'aime la vie que je mène ?** Nous élargissons ici la définition du bonheur en y intégrant la notion d'harmonie intérieure. L'idée est d'aller au-delà des envies dont la satisfaction est de courte durée. Il nous faut donc conceptualiser notre propre style, le visualiser, le sentir, le ressentir. Bref, se baigner et vibrer dans son énergie. À défaut de cela, nous nous laissons entraîner dans l'automatisme, nous suivons le troupeau, sans vraiment être au fait du pourquoi et du comment de nos actions. Il me semble justement avoir fait cela une bonne partie de ma vie : avoir des bonnes notes à l'école, être performante au travail, etc. Puisque la retraite m'offre du temps sur un plateau d'argent, autant en profiter, m'arrêter et reprendre mon souffle, faire un retour sur moi-même et prendre le pouls de ma vie intérieure. Comme le bonheur est très subjectif, nous ne sommes pas dans le prêt-à-porter, mais bien dans la haute couture, nous faisons ici dans la dentelle des états d'âme.

Justement, Christophe André, dans son livre *Les États d'âme: un apprentissage de la sérénité*, nous recommande de sortir des automatismes du quotidien et de prendre contact avec les « états de notre âme », c'est-à-dire ce qui nous affecte, ce qui nous touche véritablement. Sortir de l'*agir* et rentrer dans l'*être*. Il s'agit de développer une véritable intimité avec soi-même.

Vous souvenez-vous de l'histoire de ce pauvre homme qui continue de mendier alors qu'il est riche d'une pierre précieuse ? Il est resté dans ses automatismes, sans penser à fouiller dans le fond de sa poche. C'est le risque que nous courons tous si nous ne sortons pas de notre routine, au moins momentanément, pour fouiller dans nos besaces, à la rencontre de nos états d'être, de nos émotions, de nos sensations. Bref, ce qui ferait de nous des retraités vivant pleinement cette période de notre vie.

C'est à cette condition seulement, du moins il me semble, que nous aurons une retraite heureuse, c'est-à-dire en harmonie avec qui nous sommes au plus profond. Il n'y a pas de bons ni de mauvais choix, seulement des assortiments personnalisés, porteurs des couleurs qui constituent chacune de nos personnalités. Certaines d'entre elles sont colorées, bruyantes et dynamiques, d'autres arborent des teintes pastels, toutes en subtilité, plus introverties, d'autres encore sont dans le camouflage, la discrétion absolue. Aucune ne se ressemble. Tout est bien, tout est possible ; la clef est de porter ses couleurs avec assurance et bonheur.

*En perdant contact  
avec sa quiétude  
intérieure, c'est  
avec soi-même que  
l'on perd contact.  
En perdant contact  
avec soi-même,  
on se perd dans le  
monde.*

ECKHART TOLLE

### *Voyager sur des routes inexistantes*

Fouiller les tréfonds de nos états d'âme, me direz-vous, est plus facile à dire qu'à faire. Je vous répondrais que nous avons déjà entamé le processus en douceur. Réfléchir sur la retraite, ou sur le vieillissement, et vérifier nos valeurs de vie nous ont sortis de l'autoroute et fait emprunter une route de campagne, moins large et déjà plus calme. Nous avons suivi un chemin encore plus étroit lorsque nous avons considéré nos transitions de vie et les côtés ombrés de notre personnalité. Nous nous sommes carrément engagés dans un chemin de traverse, non balisé, lors de la visualisation d'un paysage intérieur nouveau. Cela dit, les plus sceptiques d'entre vous pourraient toujours se dire que cela est une perte de temps. Il file déjà si vite !

L'écrivain français et voyageur au long cours Sylvain Tesson, tout juste rescapé d'une chute d'un toit ayant failli lui coûter la vie, décida de battre la campagne française plutôt que d'entamer la voie

plus traditionnelle du centre de réadaptation. Il avait besoin de faire le point. Dans son livre *Sur les chemins noirs*, il nous confie : « Je voulais m'en aller par les chemins cachés, bordés de haies, par les sous-bois de ronces et les pistes à ornieres reliant les villages abandonnés. » Muni d'une carte de randonnée IGN<sup>6</sup>, il a traversé la France. C'est à travers ces sentiers « noirs » sans balises qu'il a trouvé les siennes. C'est dans le calme, loin du tumulte de la vie moderne, qu'il a retrouvé le calme intérieur, qu'il a pu apaiser ses tourments et trouver un sens de direction à sa vie « d'après » l'accident. C'est donc ce circuit non conventionnel que je vous propose de faire. Enfonçons-nous dans ces sentiers inconnus, munis de notre carte de randonnée *pleine conscience*.

Mais pourquoi donc, me direz-vous encore, ne pouvons-nous pas simplement passer en revue nos options pour la retraite et décider ? Certainement, mais nous nous cantonnons alors dans des choix rationnels, dictés par le mental. Nous sommes ici dans les listes décisionnelles du pour et du contre, avantage et désavantage, ... (une colonne pour chaque). Rien de mal à cela, c'est ce que nous avons fait toute notre vie, par exemple pour l'achat d'une maison, ou d'une voiture, ou pour une offre d'emploi. La démarche est appropriée dans bien des cas, surtout pour prendre des décisions efficaces rapidement. Cela l'est peut-être moins pour sonder nos états d'âme. Alors, aujourd'hui, au seuil de la retraite ou un pied déjà dedans, nous pouvons nous offrir le luxe d'emprunter des détours. Nous n'avons pas besoin d'être rapides ou efficaces, nous avons du temps, moins de contraintes. Profitons-en pour faire l'école buissonnière, comme les écoliers indisciplinés que nous sommes potentiellement redevenus. Suivons notre cœur, allons au gré de notre fantaisie de découverte en découverte. Pour cela, nous devons non seulement ralentir, mais également affûter nos sens, prendre conscience de ce qui nous entoure, de la vie qui palpète au fond de nous. Vous êtes partant ? Alors, allons à la pêche, sans nous presser, comme les beaux hérons blancs, au bord de la rivière. Soyons présents à nous-mêmes.



## *Présent, mon capitaine!*

Je suis là, tu es là, nous sommes là, mais jusqu'à quel point? Avez-vous l'impression de vivre pleinement le moment présent, d'être ouvert et connecté avec votre environnement?



Pour en avoir le cœur net, faisons un petit test.

### *Réflexion n° 7: Test de mon niveau de pleine conscience*

- ❖ La liste d'énoncés ci-dessous porte sur votre expérience au quotidien. Indiquez, en utilisant l'échelle allant de 1 (presque toujours) à 6 (presque jamais), à quelle fréquence vous vivez chacune des expériences présentées. Surtout, encerclez la bonne réponse en fonction de ce qu'est vraiment votre expérience plutôt que ce que vous pensez qu'elle devrait être.
- ❖ Traitez chaque situation séparément des autres.
- ❖ À la fin, faites le total de vos points.
- ❖ Indiquez le total dans votre carnet de bord ainsi que toute réflexion qui vous vient à la suite de votre résultat.
- ❖ Vous pouvez découper et coller le test, qui se trouve à la fin du livre, sur votre carnet de bord.

| LIRE LA QUESTION ET ...  | PRESQUE TOUJOURS | TRÈS SOUVENT | ASSEZ SOUVENT | ASSEZ RAREMENT | TRÈS RAREMENT | PRESQUE JAMAIS |
|--|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| <i>Encercler le chiffre approprié</i>  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Il m'arrive de ressentir des émotions et de n'en prendre conscience qu'un peu plus tard.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je casse ou renverse des choses par négligence, par manque d'attention, ou parce que je pense à autre chose.                           | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je trouve qu'il est difficile de rester concentré sur ce qui se passe dans le présent.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai tendance à marcher vite pour arriver là où je vais, sans prêter attention à ce que je vis le long du chemin.                      | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai tendance à ne pas remarquer les sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention. | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'oublie le nom d'une personne presque aussitôt qu'on me le dit la première fois.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai l'impression d'être en mode automatique, sans trop être conscient de ce que je fais.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je finis rapidement mes activités sans être vraiment attentif à ce que je fais.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je suis tellement concentré sur l'objectif à atteindre que je perds contact avec ce que je suis en train de faire pour y arriver.      | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'entreprends des activités ou des tâches de manière automatique, sans être conscient de ce que je fais.                               | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je me surprends à n'écouter quelqu'un que d'une oreille, tout en faisant autre chose.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je conduis en pilotage automatique et m'étonne parfois d'être rendu là où je suis.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je suis préoccupé par l'avenir ou le passé.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je me retrouve à faire les choses sans y penser.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je grignote sans être conscient que je suis en train de manger.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |

Ce test, conceptualisé par Kirk Warren Brown et Richard M. Ryan, vise à mesurer votre degré de pleine conscience. Le score minimal est de **15** et le maximum est de **90**. Plus le score est élevé, plus vous vivez dans ce que l'on appelle la *pleine conscience*. Le score moyen est de **61**.

Un petit conseil : ne pas s'arrêter au score final (il varie avec le temps), mais plutôt s'imprégner de chacune des situations afin de saisir **ce qu'est la pleine conscience au quotidien**.



Pour Jon Kabat-Zinn dans le livre *Où tu vas, tu es*, la pleine conscience veut dire «faire attention» et cela «délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur<sup>7</sup>». Ce serait une présence d'instant en instant qui se cultiverait en étant attentif aux choses et aux situations auxquelles nous ne prêtons généralement pas attention.

L'écrivain Christian Bobin nous l'exprime dans son style inimitable.

La lumière, franchissant l'obstacle du rideau sale, tombe sur le carrelage et me dit : «Tiens, puisque tu me vois, puisque tu me prêtes attention et que tu m'aimes, c'est que tu es vivant.» Puis une pie passe en rase-mottes dans le pré. Ou un geai. Je n'ai pas eu le temps de bien voir ce que c'était. Qu'est-ce que «voir»? Aujourd'hui je dirais : c'est être cueilli, voilà, cueilli : quelque chose – un événement, une couleur, une force – vous fait venir à lui, comme les petits enfants prennent une marguerite par le cou et tirent. La beauté nous décapite.

Tiré de *La grande vie*, p. 33.



J'aime l'idée d'être tirée vers le haut et d'en perdre la tête... Oui, car c'est bien cela la pleine conscience, c'est entrer en contact avec notre senti, notre ressenti, au risque d'être « transporté » ailleurs, par la beauté innée de la vie, mais aussi ses laideurs. La vie est douce et dure à la fois, sa rudesse occasionnelle ne nous fait qu'en apprécier d'autant plus ses moments de grâce. Une rencontre, un paysage, un moment magique nous transportent, la cruauté et la violence nous atterrent. Pourtant les deux font partie d'un même tout. La pleine conscience nous fait vivre la réalité de l'expérience avec intensité. Elle ne nous amène pas ailleurs, mais nous ancre profondément dans le présent. Cela permet une meilleure compréhension de l'expérience du moment présent et de notre relation à celle-ci.

Dans son magnifique livre *Méditer, jour après jour*, Christophe André illustre son propos par des peintures de grands maîtres comme Monet, Watteau ou Magritte. Il y a un tableau par thème. D'entrée de jeu paraît un Rembrandt intitulé *Le philosophe en méditation*. Le génie de Rembrandt est de jouer avec l'ombre et la lumière. Le méditant est éclairé par la lumière éblouissante du jour qui tombe par la fenêtre près de laquelle il est assis, alors que le reste de la pièce est plongé dans la pénombre. Cela évoque la luminosité de l'extérieur et les sombres profondeurs de l'intériorité. Christophe nous explique que la pleine conscience ne consiste pas à faire le vide ni à pousser la réflexion intérieure, mais bien à prendre un temps d'arrêt, comme le philosophe, pour observer « la nature de notre rapport à cette expérience, la nature de notre présence à cet instant ». À mi-chemin entre l'activité du monde et les tréfonds de notre vie intérieure, nous prenons un temps d'arrêt pour faire le point. Méditer, nous dit Christophe André, c'est cesser « de faire, de remuer, de s'agiter ».



### Réflexion n° 8: Arrêtez! Je veux descendre

- ❖ Un moment où vous êtes seul, sortez votre carnet de bord et, muni d'un crayon, écrivez tout ce qui vous passe par la tête, sans vous arrêter, sans souci du style ou de la ponctuation, les idées les unes après les autres.
- ❖ Faites cela pendant 3 à 4 minutes.

Alors, qu'est-ce que cela a donné? Avez-vous eu l'impression d'être dans un hall de gare, avec le bruit des trains, les annonces par haut-parleurs, les gens qui se bousculent? Pas étonnant, car c'est un peu cela notre mental à l'état brut. Selon Marci Shimoff, notre cerveau produirait environ soixante mille pensées par jour, dont la majorité sont identiques à celles de la veille.

Laissez-moi vous présenter le héros du livre de Serge Marquis *Pensouillard le hamster: petit traité de décroissance personnelle*. Pensouillard n'arrête jamais: «Je suis nul!», «je n'aurais pas dû...», «elle y arrive et pas moi?», «qu'est-ce qu'on va penser de moi?» et tourne, tourne la roue! Derrière tout cela se cacherait



l'ego (encore lui!). « ♪ Il tourne, il tourne, ♪ le... hamster ♪ ». Finalement, c'est bien nous qui sommes dans la cage, emprisonnés par des pensées pour la plupart futiles. Pas étonnant que l'on ait de la difficulté à être présents à nous-mêmes et aux autres, à notre expérience. Alors, si notre monologue intérieur ne nous plaît pas, changeons de chaîne! Pourquoi pas celle de la pleine conscience? Ah, mais pourquoi le silence tout à coup? Tout simplement parce qu'il faut s'arrêter pour calmer le hamster à l'intérieur de nous, le faire ralentir pour enfin s'ouvrir à soi et au monde en pleine conscience. Comment y arriver dans tout ce brouhaha?

Le questionnaire que vous avez rempli mesurait jusqu'à quel point vous étiez attentif à vos émotions et à vos sensations physiques. Êtes-vous à l'écoute de la personne face à vous, ou bien avez-vous tendance à avoir la tête ailleurs? Faites-vous vos activités journalières sur le mode automatique en pensant à autre chose? Êtes-vous constamment en train de planifier l'avenir, de ressasser le passé? Un



voit pas autrement? La pleine conscience nous amène justement en contact avec une conscience plus vaste que celle de l'esprit gouverné par la logique.

Joan Chittister, elle aussi, à sa manière, nous amène à réfléchir sur les « vraies choses. » Dans son livre *The Gift of Years. Growing Older Gracefully*, elle cite le philosophe Platon selon lequel, à mesure que notre vue baisse, notre vision de la spiritualité s'élargit. Cela voudrait-il dire que la maturité nous rend plus aptes à utiliser les yeux du cœur?

C'est ce que l'un de mes étudiants, dans son essai doctoral<sup>9</sup>, a relevé dans les mots des participants à son étude. Il a mené des entrevues auprès de retraités québécois, des deux sexes, tous dans la soixantaine, financièrement bien nantis et à la retraite depuis moins de cinq ans. Ils sont tous des méditants d'expérience (leur nombre moyen d'années de pratique de la méditation oscille entre 3 et 38 années). Certains sont en couple, avec enfants et petits-enfants. D'autres sont célibataires.



La transition à la retraite n'a pas toujours été facile. L'ajustement se fait à tâtons. Il peut y avoir des moments difficiles, même de la dépression. André<sup>10</sup> nous raconte.

« Avant tout ça, à un moment... en 2004, j'avais appris la méditation et j'avais tout lâché proche de la retraite. Pendant la dépression, j'ai repris la méditation et je n'ai pas lâché depuis ce temps-là. Une fois dans la pratique, ça devient plus facile. Alors la première année a été difficile. Je me cherchais beaucoup. J'avais fait des plans pendant que j'étais au travail et finalement ces plans-là n'ont pas été mis à exécution une fois rendu à la retraite. Aujourd'hui, j'en suis bien content. Au début, je prenais plein de rendez-vous médicaux dans la même journée pour remplir mon temps. Donc période difficile. Après, ça s'est stabilisé. J'ai commencé à adopter le rythme que j'ai maintenant. »

La méditation semble avoir stabilisé André. Il a trouvé son tempo. Il a régulé son rythme interne. Il reconnaît être « beaucoup plus relaxe, plus social, prendre plus le temps pour tout ». André nous dit avoir un plus grand contrôle sur sa vie et sur son horaire, être plus à l'écoute de ses besoins. Il dit prendre plus de temps pour faire les choses qui lui plaisent et rarement planifier ses journées. Maintenant il est de plus en plus tourné vers les autres, sa femme, sa petite-fille, il aime aider ses amis. Il explique :

« Je développe aussi mes amitiés. Des amitiés basées sur le soi, moins sur l'extérieur. C'est très important pour moi. La relation avec ma femme aussi. Des fois je me dis ça peut sembler *selfish* [égoïste]... mais le donner, c'est le recevoir [rire]. »

Un autre témoignage, celui d'Irène qui nous décrit son quotidien :

« Le fait d'être dans la pleine conscience, je me sens bien. Laver la vaisselle, marcher, on peut être dans l'instant présent. Ce matin, en allant marcher, j'étais dans l'instant présent quand j'ai vu cette biche. Ça nous apporte ça, la pleine conscience. Sinon, on peut être stressé, avec notre téléphone, on n'est pas ici... On est avec ce qu'on anticipe... On a manqué l'instant. »

Pour Irène, la pleine conscience lui permet de vivre pleinement le moment présent, de ne pas être dans le stress de l'anticipation. Elle aurait trouvé le calme intérieur et, par là même, sa voix intérieure.

« On peut être dans le club des "t'as mal où" en vieillissant [rire], mais ça n'apporte que du négatif. La pleine conscience, c'est vraiment quelque chose d'enrichissant, l'ici et le maintenant. Le silence nous permet une découverte au fond de nous-même. Il faut savoir être capable de se retirer et penser. Les moments où l'on est seul, il faut les apprivoiser. »

Comme André, Irène a les yeux du cœur bien ouverts. Elle affirme : « Moi, je ne suis pas seule, si vous êtes tournés vers les autres, vous n'êtes jamais seuls. Donc, vous vous réalisez aussi. Les autres vous apportent quelque chose, c'est toujours enrichissant. »

Une autre retraitée, Marie, avoue d'emblée qu'elle a toujours eu tendance à se perdre de vue et à s'oublier dans son souci d'aider les autres. Proche aidante pour ses parents et ses beaux-parents, les premiers mois de sa retraite ont été dédiés à accompagner ces derniers à leurs divers rendez-vous. De plus en plus frustrée de ne pas avoir de temps à elle, elle s'est recentrée, dit-elle, grâce à la pratique de la pleine conscience.

«J'utilise beaucoup cette pratique pour recentrer mes besoins et me concentrer sur mes buts personnels. Il est facile de perdre de vue ses objectifs dans la vie, mais en pratiquant la pleine conscience de façon régulière ça me permet d'objectiver mes besoins et ceux de mon entourage.»

Ne perdons toutefois pas de vue que la pratique de la méditation n'est pas un moyen de faire de la résolution de problèmes, mais serait plutôt un moyen de calmer l'esprit, de rester présent et à l'écoute de soi. En un mot, être présent à soi-même.

Ces témoignages de nouveaux retraités, en pleine transition, montrent bien que l'adaptation ne se fait pas toute seule. Il faut y travailler. La pleine conscience semble les avoir aidés en ce sens. D'abord atteindre le calme, se recentrer et ensuite trouver sa place de retraité, s'ouvrir à soi et à l'autre, tout en restant centré sur ses intentions. Bref, avoir les yeux du cœur bien ouverts et voir l'essentiel. Pas évident dans une société axée sur le *faire*, plutôt que sur l'*être*. Certes, notre groupe témoin fait partie des privilégiés qui n'ont pas de soucis d'argent. Cela ne les empêche pas de faire face à des défis. Ils semblent les avoir relevés. Et si on essayait nous aussi ?

***À vos positions, prêts, partez !***

Vous pouvez enregistrer cette méditation vous-même ou bien la télécharger sur le site <https://bit.ly/30k7x0G>.

### *Méditation n° 1: Je respire donc je suis*

- ❖ Installez-vous en position assise, stable et confortable sur une chaise ou en tailleur sur un coussin. La meilleure posture assise pour vous sera celle qui où vous êtes le plus à l'aise et qui respecte les limites de votre corps. Ne tentez rien qui irait au-delà de cette limite. Vous n'avez à impressionner personne, y compris vous-même. Pour vous aider, vous pouvez utiliser des accessoires comme un banc de méditation, un coussin, un bloc, une chaise. Si vous êtes assis sur une chaise, assurez-vous que le dossier est droit et que vos pieds sont bien à plat sur le sol, côte à côte. Placez un coussin sous vos pieds au besoin.
- ❖ La colonne vertébrale est bien droite, le menton légèrement rentré, les yeux sont fermés ou mi-clos dirigés vers le bas, sans rien fixer de particulier, le regard est posé environ 1 mètre devant soi.
- ❖ Les mains sont posées soit sur les genoux paumes ouvertes vers le ciel, soit sur les cuisses.
- ❖ Le dos est bien droit, mais détendu avec dignité. Imaginez que vous êtes une montagne, stable et solide, soutenue par la terre.

Commençons :

Soyez attentifs à la respiration pendant la durée du son de la cloche.

*Cloche sonne trois fois*

- ❖ Respirez normalement, sans forcer votre respiration, ne la ralentissez pas, ne l'accélérez pas.
- ❖ Posez les mains sur votre abdomen et observez simplement comment il se soulève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration. Il n'y a rien à changer.
- ❖ En inspirant, notez les sensations de l'expansion de l'abdomen. Dites mentalement *lever*. En expirant, notez les sensations de la contraction de l'abdomen. Dites mentalement *baisser*. Suivez ces sensations pendant quelques respirations. Essayer de percevoir le mouvement du début à la fin.



*Silence (30 secondes)*

- ❖ Suivez la respiration : inspirez, expirez.

*Silence (1 minute)*

- ❖ Adoptez une attitude d'ouverture face à votre expérience.
  - Si votre esprit vagabonde, au fil des pensées, c'est normal, c'est ce qu'il fait. Notez mentalement *penser penser*, observez quelques secondes, notez à nouveau *penser penser* si nécessaire, puis revenez à l'observation de l'abdomen.
  - S'il s'agit par exemple d'une douleur, il faut noter mentalement *douleur douleur*, puis observer la douleur environ quelques secondes et ensuite revenir à l'observation de l'abdomen.
  - S'il s'agit d'une émotion, nommez-la mentalement *émotion, émotion*, puis, lorsque vous êtes prêt, revenez à votre respiration.
  - Si vous entendez un bruit, notez mentalement *entendre... entendre*, sans chercher à distinguer le bruit.

*Silence (2 minutes)*

- ❖ L'intention de l'exercice est d'observer avec bienveillance. Si votre attention s'est éloignée, félicitez-vous de l'avoir remarqué, puis revenez doucement à la respiration. Ramenez la conscience vers son centre d'intérêt : être témoin de la respiration.

*Silence (4 minutes)*

- ❖ Au son du timbre, maintenez votre attention sur la respiration, pour toute la durée.

*Cloche sonne 2 fois*

Maintenant, lorsque vous êtes prêt, sortez votre petit carnet de bord et répondez aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous avez remarqué ? Des pensées, des émotions, des bruits... Notez-les.

- Si c'était une sensation physique, où dans votre corps l'avez-vous ressentie ?
- Quelle attitude avez-vous adoptée face à chacune de ces expériences (surprise, malaise, curiosité, etc.). *Par exemple, vous pourriez avoir été surpris de découvrir une tension dans les épaules, ou bien avoir laissé votre esprit vagabonder vers une situation récente et avoir ressenti de la colère. Simple-ment en prendre note.*

Un des premiers constats est qu'il est souvent difficile de rester connecté avec son expérience. Après quelques secondes, nous nous perdons dans nos pensées. C'est notre nature. *Je pense, donc je suis*, nous dit le philosophe. Mais méditer nous fait réaliser que nous ne sommes pas que pensées. Notre corps est là, bien là. Parfois, arrêter nous fait réaliser à quel point nous sommes fatigués ou bien nous fait découvrir des tensions, si familières que nous ne les ressentons même plus. Le corps, parfois, ressemble à un cheval fourbu, sur lequel caracole un cavalier (le mental) sans pitié, uniquement préoccupé d'arriver à son but. Quelquefois, à notre grand étonnement, la monture s'effondre. C'est l'épuisement.

Méditer nous fait également prendre contact avec notre manière de réagir aux situations de la vie. Par exemple, nous avons soudainement pensé au ton sur lequel un ami nous a parlé l'autre jour. Nous avons senti la colère ou la tristesse monter à l'intérieur de nous, mais nous l'avons immédiatement bloquée. La censure ne fait pas relâche. Méditer nous fait prendre conscience de toutes sortes d'émotions qui nous habitent. Ce sont ces prises de conscience, ces moments où

**Pleine conscience :**  
*qualité de présence qui émerge lorsqu'on tourne l'esprit vers le moment présent, c'est-à-dire l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).*

l'attention est focalisée sur chaque instant qui font que nous sommes dans la **pleine conscience**. Il y a aussi les moments où l'esprit vagabonde dans sa réalité virtuelle, loin du moment présent. Cela est normal. Nous le ramenons alors doucement à l'instant présent.

## *La méditation sous la loupe*

Mathieu Ricard, moine bouddhiste et interprète officiel du dalaï-lama, décortique pour nous le mot méditation dans son ouvrage *L'art de la méditation*. Le terme serait un mélange du mot sanskrit *blavana*, qui veut dire «cultiver», et du mot tibétain *gom*, qui veut dire «se familiariser». La méditation serait «une pratique qui permet de cultiver et de développer certaines qualités humaines fondamentales<sup>11</sup>» et, de plus, «se familiariser avec une vision claire et juste des choses<sup>12</sup>». Il semble bien que c'est cela que nous avons tenté de faire, lors de notre méditation, prendre conscience de notre expérience à la fois physique, mentale et émotive. L'accueillir telle quelle, plaisante et déplaisante, sans fioriture. Mais attention, est-ce une sorte de torture à long terme? Pas vraiment le goût. Vous?

Naomi Ozaniec nous rassure par le titre de son livre: *Pratiquer la méditation: pour lutter contre le stress et améliorer sa qualité de vie*. La méditation serait utile dans la vie de tous les jours pour nous aider dans nos questionnements «sur la santé, le bonheur, les rapports humains et notre monde en général<sup>13</sup>». La méditation de pleine conscience nous permet en fait de nous installer calmement dans le moment présent. Nous faisons une pause, un arrêt dans le temps. Nous sommes alors moins sous l'emprise de nos habitudes de ruminer sur le passé et d'angoisser sur le futur. Nous sommes plus présents à nous-mêmes, plus réceptifs aux éclairs de lucidité et plus aptes à agir en conséquence. De plus, la beauté de la pleine conscience est qu'il est toujours possible de revenir à soi après que le mental nous eut inévitablement fait dériver. Normal, c'est la nature même du mental. L'important est d'accueillir ce qui émerge, avec patience et compassion. Le piège serait de réduire la méditation pleine conscience à une technique de gestion du stress.

De fait, la méditation pleine conscience est devenue un terme à la mode, accommodé à toutes les sauces. Un article dans le journal *Le Monde* crie au détournement de la vocation première de la démarche. Ses auteurs<sup>14</sup> craignent qu'elle devienne «une pratique au service de l'injonction très actuelle de performance et d'évaluation qui caractérise nos sociétés néolibérales». Ses bienfaits sont vantés à longueur de page dans les magazines et autres blogues. Elle réduit le stress, lutte contre la dépression, permet d'avoir un meilleur sommeil, chasse les migraines, réduit la tension artérielle, permet d'éviter

l'épuisement professionnel et la dégénérescence du cerveau<sup>15</sup>. Tout cela est vrai et documenté dans les recherches certes, mais il y a un hic. Ces effets sont mesurés sur des méditants de longue haleine, quelquefois des moines venus tout droit du Népal. Ce sont des méditants d'expérience, comme le moine bouddhiste français Matthieu Ricard<sup>16</sup>. En d'autres termes, oui, les bienfaits apparaissent au fur et à mesure, mais il faut, pour cela, intégrer la pratique de la méditation et de la pleine conscience dans ses habitudes de vie au quotidien. Par ailleurs, il ne faut pas avoir d'attentes précises. Juste prendre les choses comme elles viennent, de la même façon que nous accueillons l'expérience comme elle vient. Anne Ducrocq, dans son petit, mais fort instructif livre *La méditation*, nous rapporte les conseils d'un sage hindou, Jiddu Krishnamurti, à ce sujet :

« Comme lorsqu'on laisse la fenêtre ouverte et que l'air entre à sa guise, la méditation c'est tout ce que l'air apporte, c'est tout ce qu'est le vent. Mais si vous êtes aux aguets, si vous attendez que le vent s'engouffre par la fenêtre parce que vous l'avez ouverte, jamais le vent ne viendra. Il faut qu'elle soit ouverte par amour, par affection, en toute liberté, et pas dans l'attente de quelque chose. Et voilà ce qu'est cet état de beauté, cet état de l'esprit qui voit, mais ne demande rien. »

Tiré de *La méditation*, p. 45.

Tenons-nous loin des dictats de performance et de solution miracle véhiculés par les opportunistes. Adoptons plutôt une attitude qui, de nos jours, semble innovatrice et à laquelle nous sommes généralement peu préparés : être patient et n'avoir aucune attente (en plus d'être disciplinés dans la pratique). C'est à ce prix que, peu à peu, les bienfaits vont se faire sentir dans notre vie. Finalement, c'est comme apprendre à jouer du piano ou devenir adepte d'un sport, il faut de la discipline et de la persévérance. N'importe quel jardinier le sait : pour savourer les fruits et les légumes, il faut semer les graines et... cultiver le jardin.

*Le monde a tué la  
lenteur. Il ne sait plus  
où il l'a enterrée.*

CHRISTIAN BOBIN



Donc nous sommes prêts, nous les apprentis jardiniers des fruits de l'âme. Nous serons patients, nous pratiquerons la méditation régulièrement. Mais il y a encore le piège des fausses représentations que nous devons éviter. Au dos de la couverture du livre phare du vénérable Henepola Gunaratana, *Méditer au quotidien : une pratique simple du bouddhisme*, il est dit que la méditation est une transformation personnelle et qu'elle apaise l'esprit. Elle permettrait de « progresser pas à pas vers un idéal de bonheur et de paix ». Fort bien, cela confirme que le jeu en vaut la chandelle. Toutefois, dans le livre, le maître prend soin de nous informer de **ce que la méditation n'est pas**.

C'est-à-dire (entre autres) :

- *Juste une technique de relaxation* : la pratique peut être apaisante et apporter le calme, mais cela n'est pas le seul objectif.
- *Une manière de fuir la réalité* : au contraire, la pratique nous met en contact avec la vie et nous en fait vivre pleinement l'expérience pour que nous puissions ensuite nous y adapter.
- *Une manière d'avoir des pensées élevées*. Ce type de méditation est la pratique de la conscience éveillée. La conscience de ce qui émerge en nous, rien d'autre.
- *Le moyen de régler tous mes problèmes rapidement*. Les effets de la méditation prennent du temps à se faire sentir. Ils changent le mental progressivement. Si nous attendons des résultats rapides, nous serons vite découragés. Ce n'est pas une technique de résolution expresse de problème.

J'ajouterais à cela que :

- La méditation n'est pas une thérapie. Il est vrai que l'on peut y faire des prises de conscience profondes, mais cela ne doit pas être confondu avec une démarche thérapeutique accompagnée par un professionnel de la santé<sup>17</sup>. Certains enjeux psychologiques, plus débilissants que d'autres, sont logés dans ce qu'on appelle les angles morts de la psyché, il nous faut alors une aide spécialisée pour les dénicher, y donner un sens et s'en dégager<sup>18</sup>.

## NOTES DU CHAPITRE 4

- 1 Voir dans le livre de Thich Nat Hanh, *L'art de vivre : réflexions et méditations pour trouver la paix en soi*, p. 18.
- 2 Alex Horton. « Perhaps tired of winning, the United States falls in World Happiness rankings – again » [Peut-être lassés de gagner, les États-Unis ont reculé dans le classement d'indice du bonheur à travers le monde – de nouveau], *The Washington Post*, 14 mars 2018. [https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2018/03/14/perhaps-tired-of-winning-the-united-states-falls-in-world-happiness-rankings-again/?noredirect=on&utm\\_term=.d9bb4e2e4a2f](https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2018/03/14/perhaps-tired-of-winning-the-united-states-falls-in-world-happiness-rankings-again/?noredirect=on&utm_term=.d9bb4e2e4a2f).
- 3 Tiré de *Comment être heureux... et le rester. Une méthode scientifiquement prouvée* (p. 42-43).
- 4 Emma Cook. « How to live well: Judith Kerr's reasons to be cheerful » [Comment bien vivre : les raisons de Judith Kerr d'être heureuse – traduction libre de l'auteure], *The Guardian*, 28 janvier 2018. [https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jan/28/how-to-live-well-judith-kerr-reasons-to-be-cheerful?CMP=Share\\_iOSApp\\_Other](https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/jan/28/how-to-live-well-judith-kerr-reasons-to-be-cheerful?CMP=Share_iOSApp_Other).
- 5 [Travailler me rend heureuse ; je monte à ma salle de travail, je m'assois et je sais qui je suis]. Traduction de l'auteure.
- 6 Institut national de l'information géographique et forestière.
- 7 Voir Jon Kabat-Zinn (1996), *Où tu vas, tu es*, Paris, J'ai lu, p. 22.
- 8 Voir dans Antoine de Saint-Exupéry (1999), *Le Petit Prince*, p. 76.
- 9 Adam Robinson (2018), « La pratique soutenue de la pleine conscience, les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite », essai doctoral soumis au Département de psychoéducation et psychologie, Gatineau, Université du Québec en Outaouais.
- 10 Les prénoms ont été changés.
- 11 Voir dans Matthieu Ricard (2008), *L'art de la méditation*, p. 19.
- 12 *Ibid.*
- 13 Voir dans Naomi Ozaniec (2014), *Pratiquer la méditation : pour lutter contre le stress et améliorer sa qualité de vie*, p. IX.
- 14 Ilios Kotsou et David Zarka. « Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience », *Le Monde*, supplément Idées, samedi 11 août 2018, p. 18.
- 15 Académie santé positive. Votre santé optimale à portée de main. Méditation de pleine conscience : les 7 bienfaits pour la santé. 24 janvier 2018, <http://www.academiesantepositive.com/2018/01/24/meditation-de-pleine-conscience-7-bienfaits-sante/> (site consulté le 9 août 2018).
- 16 Le moine bouddhiste Matthieu Ricard participe à des études sur les effets de la médiation sur le cerveau. Voir [cortex.mag](http://cortex.mag). Comprendre les enjeux de la recherche sur le cerveau. Comment la méditation agit sur le cerveau. <https://www.cortex-mag.net/comment-la-meditation-agit-sur-le-cerveau/> (site consulté le 16 avril 2019).
- 17 Voir par exemple le livre coédité par Annie Devault et Guillaume Pérodeau intitulé *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques* (Québec : Presses de l'Université Laval, 2018). Au fil des chapitres, des cliniciens exposent leur manière d'intégrer la pleine conscience dans leurs modèles thérapeutiques.
- 18 C. W. Huntington, J' (2018). « Are You Looking to Buddhism When You Should Be Looking to Therapy? The ultimate goal of Buddhist practice isn't about achieving mental health [Se tourner vers le bouddhisme plutôt que vers la thérapie. Le but ultime de la pratique bouddhiste n'est pas de se refaire une santé mentale – traduction libre de l'auteure]. *Tricycle*, printemps 2018.

# Cultiver le calme en soi

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS DÉCOUVRIRONS :

- La voie du milieu
  - Comment éviter la souffrance inutile
  - Les différentes consciences
  - Le pilotage automatique et ses risques
  - Les avantages d'être à l'écoute de soi-même
  - L'impermanence de l'expérience
  - L'esprit d'équanimité
  - Les bienfaits de la méditation chez de nouveaux retraités
-

**D**evant ma maison, il y avait quatre beaux arbres, dont un d'allure exotique appelé catalpa. Beau et grand, il attirait le regard par ses larges feuilles vertes qui lui donnaient une allure tropicale. À la fin de juin, il s'ornait de superbes petites fleurs blanches odorantes ressemblant à de mini-orchidées. Alors oui, vous l'avez compris, j'étais attachée à ce bel arbre. Au fil des années, son tronc s'est abîmé, des parties de son écorce sont tombées, les pics-bois (ou pics-verts) se sont mis de la partie et l'ont troué de part en part. Affaibli, il risquait ainsi de tomber de tout son long sur ma maison, au détour d'un coup de vent. Alors le cœur en peine j'ai décidé, après consultation auprès d'un arboriste, de le faire abattre. J'ai voulu toutefois lui donner (me donner!) la chance d'une autre floraison, sa dernière malheureusement. J'ai donc reporté la date fatidique de plusieurs semaines. L'arboriste, visiblement amoureux des arbres lui aussi, compatissait pleinement. Il m'a alors suggéré «d'honorer» le catalpa maintenant en fin de vie, en replantant un jeune arbre de la même espèce exactement au même endroit. Cela m'a consolée un peu. De plus, ce temps supplémentaire m'a permis d'apprécier d'autant plus la beauté du catalpa parce que je savais que c'était sa dernière floraison. J'ai pu apprivoiser doucement l'idée de ne plus le voir de ma fenêtre. Aussi, en dépit de l'affaiblissement visible de son tronc, ses feuilles et ses fleurs furent belles comme tous les ans. Ce temps de répit, pour lui comme pour moi, m'a permis de demeurer sereine. Surtout de prendre le temps de faire mes adieux. «♪ auprès de mon arbre, ♪ je vivais heureuse... ♪»

*Autour d'eux l'ombre d'un grand catalpa tombait en fraîcheur odorante et se découpait sur le lac resplendissant de lumière.*

ALPHONSE DAUDET

Un beau matin, l'arbre a été abattu. D'après la souche, il était dans la soixantaine avancée, âge respectable pour un catalpa. Son *alter ego* sera installé dans les prochaines semaines. Tout est bien, tout est dans l'ordre des choses. C'est la roue de la vie qui tourne. Ce bel arbre m'a permis de faire l'exercice du «lâcher-prise» en renonçant au désir de toujours le voir de ma fenêtre. Il m'a fait apprécier sa beauté encore plus intensément parce que je savais que bientôt il ne serait plus. Sa disparition m'a fait goûter au côté provisoire de la vie. Tout passe, rien ne reste, tout se transforme. Cela dit, sur le coup, je suis devenue impatiente, j'aurais voulu que le remplaçant comble le vide tout de suite. Je me suis surprise à téléphoner à l'arboriste.

Avait-il trouvé un autre catalpa ? Serait-il possible de planter un arbre déjà de bonne taille ? Va-t-il fleurir dès la première année ? Je me suis rendu compte que je n'avais pas encore accepté le changement. L'arbre mature, qui fleurissait tous les ans, n'était plus. Il allait falloir laisser au jeune arbre le temps de développer ses racines, prendre sa place et, petit à petit, combler le vide par son empreinte à lui, une qui serait bien la sienne. Je voulais précipiter les choses pour que tout redevienne comme avant et que, rapidement, j'aie de nouveau un bel et grand arbre sous les yeux. Au bout de quelques jours, j'ai pris du recul, je me suis calmée petit à petit. Cela m'a permis d'accepter la situation non pas avec indifférence, mais de manière moins émotive, avec un peu plus d'éloignement et, par là même, rétablir un sentiment d'équilibre à l'intérieur de moi. Aujourd'hui, après plusieurs semaines, je me sens calme et apaisée. J'attends l'arrivée du jeune catalpa, mais sans impatience, sans sentiment d'urgence. Il arrivera quand il arrivera. Je l'attends dans un esprit de curiosité et d'ouverture (de quoi va-t-il avoir l'air à côté des arbres plus matures qui vont l'entourer, lui le petit dernier ? Comment va-t-il s'acclimater ?).

Vous pensez peut-être que c'est juste un arbre qui a disparu. Oui, c'est vrai, mais c'était « mon arbre ». Non pas qu'il m'appartenait en propre, mais c'était celui auquel je m'étais attachée, celui auquel je m'étais habituée, celui qui embellissait ma vie. Il m'avait « apprivoisée », comme pour le petit prince avec son renard et sa rose. Là, nous risquons de tomber dans la mélancolie, me direz-vous. Oui, c'est encore vrai, et nous ne sommes peut-être pas si loin de notre sujet que cela. Quand nous prenons notre retraite, c'est tout un pan du paysage qui disparaît. On regarde par la fenêtre et il y a un vide là où était notre quotidien de travailleur. Sommes-nous prêts ? Avons-nous bien fait nos adieux ? Attendons-nous l'arrivée de nouvelles activités avec impatience (comme j'attendais initialement le jeune catalpa) ou bien laissons-nous le paysage se transformer peu à peu sans rien forcer ? Voulons-nous combler le vide rapidement ou bien laissons-nous le tout se mettre en place tranquillement ? Sommes-nous curieux, ouverts à cette nouvelle expérience ou, au contraire, impatients et anxieux ? Quel rôle la méditation pleine conscience peut-elle jouer pour nous aider à passer le cap ? Sommes-nous dans l'être ou dans le faire ? Pour aborder la question, allons au-delà des clichés dont nous sommes bombardés quotidiennement sur la pleine conscience et retournons aux sources, aux origines de la démarche.

## La voie du milieu

Le point de départ de la méditation bouddhiste, peu importe le style, est le Bouddha. Le révérend Walpola Rahula s'est penché sur les textes; il sera notre guide pour découvrir le Bouddha. Celui-ci naquit prince Siddhartha Gautama, dans ce qui est maintenant le Népal moderne<sup>1</sup>. Il grandit dans le luxe et le confort. À 16 ans, il épousa une douce princesse dont il eut un fils. Jeune adulte, au détour de ses promenades en dehors du palais, il découvrit, tour à tour, un infirme, un vieillard et un cadavre. Confronté à la souffrance humaine illustrée ainsi par la maladie, la vieillesse et la mort, il prend conscience des dures réalités de la vie hors du palais. À 29 ans, abandonnant femme et enfant, il décide de quitter sa vie de privilégié. Son but est d'éliminer la souffrance humaine. Il se dépouille de tout et, pendant six ans, il devient un mendiant sans domicile fixe. Il se forme à la pratique du yoga et de la méditation. Puis il devint un adepte de l'ascétisme, selon lequel le pratiquant peut atteindre un état de grâce en se livrant à des privations extrêmes tant physiques que mentales. Il espère ainsi trouver réponse à sa question. Cela malheureusement n'arriva pas. Finalement, Gautama abandonna cette méthode pour le moins éprouvante et recommença à se nourrir convenablement, à prendre soin de lui.

Il décida alors de choisir la *voie du milieu*, à mi-chemin entre la vie de palais et les sévères pratiques ascétiques. Lorsqu'il eut récupéré pleinement, il s'enfonça dans la forêt et, le soir, s'installa dans la position du lotus sous un figuier des banians, déterminé à ne pas se relever tant qu'il ne trouverait pas réponse à sa question. Puis, le matin, l'illumination se fit: il distingua la réalité ultime de toute chose. La souffrance humaine serait facultative. À 35 ans, Gautama atteignit l'éveil et devint le Bouddha, c'est-à-dire «l'Éveillé». Il atteignit alors le *Nirvana*.

**Voie du milieu: voie évitant les extrêmes et qui mène à l'éveil et à la libération de la souffrance.**

**Nirvana: vient du sanskrit nibbna qui signifie «extinction». État de l'âme tenu pour parfait dans lequel tout désir, toute tension, donc toute anxiété, a disparu.**

À partir de ce moment, le Bouddha enseigna d'abord à un groupe d'ascètes (ses anciens compagnons) puis, peu à peu, aux foules, et, ultimement, sans discrimination de caste, d'âge ou de sexe. La voie était ouverte à tous. Il mourut à 80 ans. Loin de nous demander de le croire sur parole, le Bouddha nous enjoint d'essayer la méthode par nous-mêmes avant de nous faire une opinion dans un sens ou dans un autre. Il insistait sur le fait que ses connaissances ne venaient pas par voie divine, mais provenaient de ses efforts et de la seule intelligence humaine. En d'autres termes, nous sommes tous de potentiels bouddhas en devenir. Tout cela est bien beau, me direz-vous, mais faut-il se camper sous un figuier en Inde pour y arriver ? Pas évident. Eh bien, non, il n'y a pas de souci à se faire là-dessus. Méditer est à la portée de tous, peu importe notre pays d'origine.



Durocq, dans son introduction sur la méditation, nous rappelle que la méditation relève de la démarche universelle vers l'intériorité et s'inscrit dans la tradition judéo-chrétienne depuis la nuit des temps<sup>2</sup>. Frédéric Lenoir souligne que les liens entre le bouddhisme et la pensée occidentale ne datent pas d'hier non plus. Ce qui est nouveau, c'est la manière dont la méditation a fait ses entrées dans la vie moderne. Sa pratique va au-delà de la quête spirituelle des contemplatifs religieux, elle s'insère dans le quotidien de tout un chacun. Elle devient un style de vie, une manière d'apaiser nos tourments intérieurs, de nous rendre la vie plus douce. Elle peut aussi devenir un portail vers une quête spirituelle poussée, mais cela

demeure un choix individuel, pas une obligation. À partir des années 1970, les guides américains à la pleine conscience, tels Joseph Goldstein, Jack Kornfield ou Sharon Salzberg, ont rendu la pratique plus accessible à l'Occident en atténuant l'aspect « quête spirituelle » et en insistant plus sur la dimension « psychologique » de la démarche, c'est-à-dire la personne face à elle-même.

Le Bouddha encourageait tout un chacun à se développer, à « être son propre refuge ». Nous avons en nous tout ce qui est nécessaire pour devenir, nous aussi, des bouddhas. L'Éveillé invitait son entourage à expérimenter en disant : « Si je l'ai fait, vous aussi pouvez le faire. » Il ne s'agit donc pas d'un acte de foi, mais plutôt d'une sorte d'expérimentation de vie. Un instant, me direz-vous, je ne veux pas tomber dans l'hyper-analyse, je veux juste être heureux ou heureuse à la retraite. Dans quelle galère embarquons-nous ici ? Gardons les choses simples par pitié ! Mais oui, c'est bien dans cela que nous allons, dans la grande simplicité et le bonheur, mais peut-être pas de la manière dont on l'entend habituellement.

Vous vous souvenez, selon le dalaï-lama, être heureux serait un état d'esprit plutôt que des circonstances de vie particulières :

« Quand je parle "d'exercer l'esprit", je ne me réfère pas seulement à l'intellect, mais bien au sens du mot tibétain *Sem*, qui se rapproche plutôt de "psyché" ou "âme". Cela inclut aussi le sentiment, le cœur et l'esprit. En s'imposant une certaine discipline intérieure, on peut transformer son attitude, ses conceptions et sa manière d'être dans l'existence. »

*L'art du bonheur*, p. 26.

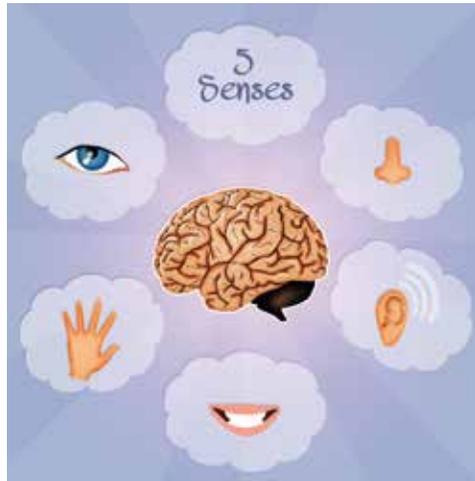


Car la révélation du Bouddha, comme nous l'explique Joseph Goldstein, est la suivante: la **souffrance** humaine (insatisfaction, stress), ou *dukkha*, serait causée non pas par les difficultés de la vie en tant que telles, mais par la façon dont nous y faisons face.

**Souffrance ou mal-être *dukkha*: tout ce qui s'oppose à l'expérience d'harmonie et de plénitude. Ce qui est difficile à supporter.**

En amont, il y a notre expérience psychosensorielle du monde qui nous entoure. Il y a six sens: les cinq sens habituels (l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue) auxquels s'ajoute un sixième qui serait le mental. Ce «sixième sens» n'est pas rattaché à l'intuition, mais plutôt à la manière dont nous définissons et étiquetons mentalement la perception brute que nous avons d'un objet. Cela donne lieu à une image globale ou une pensée, somme toute assez neutre, en lien avec ce qui a été communiqué par nos cinq sens. Par exemple, nous avons l'image d'une table, d'une maison, d'un nuage ou de notre frère. Nous sommes alors dans le domaine de la pensée, du processus mental. S'il n'y a pas de sensations physiques, il ne peut pas y avoir non plus de pensées. Ce sont les six premières consciences qui sont tournées entièrement vers le monde extérieur. En aval, il y a une autre conscience qui, contrairement aux précédentes, est coupée du monde extérieur et se fixe plutôt sur la vie intérieure. Son rôle est de traduire les informations psychosensorielles relayées par les six premières consciences telles qu'elles ont été décrites ci-dessus. Cette nouvelle conscience produit les *vedanas*, ce que nous traduirons ici par les «tonalités émotionnelles». En effet, les informations sont triées (de manière subjective puisque chacun réagit de la manière qui lui est personnelle) en trois catégories qui sont de l'ordre du «plaisant» ou du «déplaisant», ou finalement du

«neutre», et sont respectivement rattachées au sentiment d'attachement, d'aversion ou d'indifférence. Par exemple, nous désirons que la fin de semaine magique au bord d'un lac avec nos amis ne prenne jamais fin. Au moment de partir, nous nous sentons malheureux. Par contre, nous ne voulons pas dîner chez notre frère bien-aimé parce que notre nouvelle belle-sœur nous irrite au plus haut point. Ne pourrions-nous pas nous voir, juste tous les deux? Il insiste, cela ferait tellement plaisir à Ginette! De nouveau, nous ne nous sentons pas très bien. Ah! et puis il y a ce collègue qui ne nous est ni agréable ni désagréable. Il insiste pour nous inviter à prendre un verre après le travail. Quel pot de colle! S'il a le malheur d'insister, nous sentons que notre belle indifférence pourrait se transformer en colère (aversion).



Ce processus serait donc la manière dont nous catégorisons l'expérience et serait la base de notre sentiment d'identité personnelle. Clairement, si nous parvenons à le maîtriser, plutôt que d'être à sa merci, au fil des diverses «tonalités émotionnelles», telles qu'elles apparaissent, nous pouvons aspirer au bonheur et être parfaitement heureux. On atteindrait ainsi un état d'*équanimité*, c'est-à-dire un sentiment de calme au moment où l'esprit se recentre sur lui-même et se pose, plutôt que de s'éparpiller en de multiples pensées. La personne atteint un

**Équanimité:**  
*capacité de saisir une situation dans son ensemble sans privilégier un aspect particulier, ou faire preuve d'attachement ou de désir, de sorte à agir avec lucidité en pleine conscience.*



sentiment de calme, d'équilibre et de bien-être. Et si nous sommes satisfaits, et semblons heureux, cela va affecter notre entourage et amener des sourires. Pensez au dalai-lama si rieur!

Si nous nous accrochons à ce qui nous est agréable, ou qui peut le sembler sur le moment (nourriture, substance, sexe), cela peut entraîner des états de dépendance. Avoir la voiture de l'année, rénover notre cuisine tous les deux ans pour rester «à la mode», c'est ce que la société de consommation dans laquelle nous vivons nous incite à faire. Nous savons pourtant que les effets agréables de ces plaisirs sont de courte durée. Par nature, ils sont momentanés, et toujours à renouveler pour retrouver la sensation recherchée. Pourtant, lorsque nous sommes en manque, ou lorsque nous ne pouvons pas les obtenir, nous devenons agités, malheureux.

Nous pouvons aussi tenir mordicus à modeler notre futur (retraite?) selon nos désirs. Rien de mal à cela, pourvu que nous ne devenions pas prisonniers de ces désirs. En d'autres termes, si nos désirs ne se réalisent pas, nous risquons de devenir frustrés et malheureux. Nous sommes alors pris dans ce type de pensée: «À la retraite je vais m'organiser pour enfin rencontrer quelqu'un pour ne plus me sentir seul», «à la retraite, je vais écrire mon livre et devenir enfin célèbre» ou bien «à la retraite, je vais faire le tour du monde avec ma conjointe et remettre un peu de piquant dans notre vie». Tendons vers un but, certainement, mais restons ouverts à la possibilité que les choses ne se déroulent pas comme prévu, ou bien nécessitent des modifications non prévues dans le programme. Nos amis anglais ont la jolie expression *go with the flow*, autrement dit suivons le mouvement, surfons sur la vague. Elle peut nous mener dans des territoires inconnus et riches de sens pour nous. Sinon, nous sommes à risque de vivre de la déception et de l'amertume, de tomber dans un sentiment d'aversion face aux événements, tout cela grâce aux bons soins de notre vieil ami et compagnon de toujours: le mental et son fidèle compagnon, l'*ego*.

Le piège à éviter est de se projeter dans l'avenir et de faire des plans pour pallier un présent qui, à nos yeux, laisse à désirer. Nous sommes alors dans le manque, dans l'insatisfaction de ce qui

constitue notre vie au présent. C'est notre souffrance, notre incapacité d'apprécier et d'être heureux avec ce que nous avons maintenant à notre disposition. Nous allons y remédier dans le futur. Cela pourrait nous habiter maintenant en lisant ces pages «avec la pleine conscience, je vais avoir une retraite du tonnerre. Tout ce que je désire. Ma vie va être tellement mieux!»

Nous avons alors des attentes, nous comptons sur la pleine conscience pour régler nos problèmes. Nous ne vivons pas un climat de libération, mais bien ce que Frédéric Lenoir, dans son livre *Petit traité de vie intérieure*, qualifie d'esclavage intérieur :

«J'entends par là notre soumission, notre abdication devant nos passions, nos désirs conscients ou inconscients, devant nos liens intérieurs refoulés. Cette aliénation nous rend prisonniers de nous-mêmes.»

Tiré de *Petit traité de vie intérieure*, p. 75.

Bon, pensez-vous, alors le mieux est de tout arrêter, de ne plus rien planifier, comme cela il n'y a plus de risque d'esclavage, mental ou autre. Je vous dirais: suivons les conseils du Bouddha et restons plutôt dans la voie du milieu. Pour Frédéric Lenoir, il ne s'agit pas de ne rien faire, de demeurer passif, mais bien au contraire de s'engager pleinement dans la vie, dans tous les domaines. L'être humain a besoin d'avoir une bonne emprise sur le monde, d'en faire partie à part entière. Ce dont on parle ici est de laisser aller l'idée que l'assouvissement de nos désirs, quels qu'ils soient, mène directement au bonheur. Il nous faudrait plutôt prendre notre propre bonheur en charge en sachant que, pour l'atteindre, la solution est à l'intérieur, pas à l'extérieur de nous-mêmes. C'est là que la méditation pleine conscience peut être un outil précieux.

Alors, finalement, c'est quoi exactement cette méditation pleine conscience dont on vante tant les mérites? Fouillons un peu plus.



### ***Moi, je suis sur le cruise control !***

Faire de la méditation pleine conscience, c'est un peu comme mettre son véhicule de vie sur le régulateur de vitesse. Attention, ce n'est pas le pilotage automatique, car nous sommes toujours là, derrière le volant... pleinement conscients. Il y a de beaux paysages que nous pouvons admirer à loisir. Notre route (vie) est parsemée d'imprévus. Il y a des accélérations ou des coups de frein soudains au fil des embûches sur la route. Les émotions, les pensées, les sensations nous assaillent dans ces moments-là. Tant mieux ! Nous sommes en vie. Nous les accueillons, les ressentons, puis nous les laissons aller pour revenir à notre vitesse de croisière, dans la voie du milieu.

Pierre vient de prendre sa retraite en même temps que son épouse Julie. Tous deux ont décidé de vendre leur maison en ville pour en acheter une autre, déjà complètement rénovée, au bord d'un lac. Ils pouvaient se le permettre. La maison est en bon état. Il n'y a pas à y faire de travaux majeurs. Un bon achat ! Elle est suffisamment grande pour accueillir les enfants et les petits-enfants en vacances. Ils ne sont qu'à une heure du centre urbain le plus proche. Ils sont tous les deux en bonne santé et bénéficient d'une retraite confortable. Ils ont travaillé fort justement pour cela. Enfin la belle vie ! Ils vont pouvoir se reposer, se laisser aller. Le couple va bien. L'adaptation à la retraite se fait sans difficulté. Pierre s'est procuré un petit bateau pour aller à la pêche avec ses copains. Julie va se remettre à l'aquarelle. La vie de paradis !

Et puis tout a basculé après six mois lorsque le terrain d'à côté fut vendu. Pierre a voulu rencontrer le nouveau voisin pour lui souhaiter la bienvenue. Le choc frontal arriva. Il reconnut sur-le-champ un

ancien collègue à lui, devenu son supérieur hiérarchique par la suite, celui qui lui avait pourri la vie, il y a vingt ans. Souvent dénigré, ridiculisé, Pierre ne trouvait pas les mots. Il redevenait le jeune garçon tyrannisé par son grand frère lorsque les parents étaient absents. Ce fut à un point tel que Pierre avait demandé à être muté à un autre poste pour ne plus avoir à le côtoyer. Face à cet homme, tout remonta d'un seul coup : la colère, la rancœur, le dégoût. Le nouveau voisin le remercia poliment de sa visite, sans plus. Toujours la même froideur, le même air hautain ! Quel sale coup allait-il lui jouer cette fois-ci ? Pierre n'a pas franchi le seuil de la porte, du reste il n'y fut pas invité.

Les jours suivants furent un enfer. Pierre était redevenu nerveux, anxieux. Sur le qui-vive, il se demandait comment il allait se protéger contre son ancien collègue qui allait sûrement lui causer de nouveaux ennuis. La maison et le lac avaient soudainement perdu tout leur attrait. Ce n'était plus le paradis, mais l'enfer. Pierre se mit à ressasser les conflits du passé dont il ne sortait jamais vainqueur, il était paralysé devant cet homme. Cela l'avait rendu malade, seule la fuite l'avait sauvé. Il craint un autre conflit. Pourtant le nouveau voisin se tient tranquille. En fait, il l'ignore royalement. Chacun chez soi. Pour Pierre, cela ne veut rien dire, le danger est là. Il est de nouveau ce petit garçon apeuré, tyrannisé par le grand frère. Il se sent démuni. À la fin de l'été, il parle de vendre la maison, d'en chercher une autre au bord d'un autre lac, loin du « psychopathe ». Julie s'inquiète. Va-t-il falloir vendre et déménager de nouveau pour retrouver la paix ?

Pas besoin d'études poussées en psychologie pour voir que Pierre est envahi par les émotions et qu'il reste pris dans un enfer mental. Pierre vit une souffrance intense dont certains éléments sont évitables et d'autres pas. La métaphore dite des « deux flèches » illustre fort bien le processus. Pierre a subi un choc nerveux en se rendant compte que l'individu qui lui avait gâché la vie au travail dans le passé était devenu son voisin le plus proche. Cela est parfaitement normal. Que toutes les émotions du passé soient remontées d'un seul coup n'est pas étonnant. Ce sont les aléas, les imprévus



de la vie; c'est la « **première flèche** » qu'elle nous décoche, la douleur est inévitable. On ne peut rien y faire, si ce n'est que de la recevoir. C'est le moment où les panneaux s'allument. Alerte rouge! Devons-nous accélérer, freiner, ne rien faire? Comment s'en sortir? Nous ne sommes plus sur le *cruise control* mais bien les deux mains sur le volant; nous ressentons les cahots de la route et les défis que présentent ses virages. Les pensées, les sensations et surtout les émotions nous assaillent de toutes parts. Nous sommes en état d'alerte.

Relever des défis, saisir les occasions, nous avons fait cela toute notre vie. L'œil aux aguets, protégeant nos arrières, guettant les dangers potentiels, nous avons gravi les échelons, protégé nos familles, veillé à nos biens. Rien de nouveau là-dedans. Le cerveau humain est configuré pour survivre dans un milieu inhospitalier. Rick Hanson, neuropsychologue versé dans la pleine conscience, s'intéresse aux effets de la pleine conscience sur le cerveau. Dans son livre *Le cerveau du Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, il s'intéresse aux relations entre le cerveau et le fonctionnement psychologique, c'est-à-dire notre fonctionnement cognitif, comportemental et émotif. Il décrit comment notre cerveau fonctionne encore et toujours comme ceux de nos ancêtres au temps de la préhistoire. La survie, pour eux, consistait à éviter les nombreux prédateurs de toutes sortes qui peuplaient leur environnement. Est-ce que la ligne indistincte au loin est un serpent? Tant que nous ne sommes pas assurés que ce n'est qu'un simple bout de bois, nous sommes en alerte. Est-ce que la personne devant nous va nous causer du tort? Rien de pire, lors d'une présentation publique, que de voir un membre du public froncer les sourcils. Qu'est-ce que cela veut dire? Elle n'aime pas ce que je dis? Ou bien lorsque notre superviseur évalue notre rendement, de manière positive dans l'ensemble, nous ne retenons que le bémol qui a été amené: « Votre travail est bon, juste une petite chose à améliorer. » C'est surtout de cela que nous allons nous souvenir. Notre cerveau est ainsi fait, programmé pour détecter le danger et riposter le plus rapidement possible. Il ne connaît pas de répit, il est perpétuellement à l'affût des dangers potentiels, donc centré sur le négatif. Cela est une entrave majeure à l'atteinte du bonheur. Les expériences négatives, mises de côté et remplacées par une série d'événements positifs, ne sont jamais effacées complètement. Elles sont réactivées au quart de tour face à une situation se rapprochant de près ou de loin à une circonstance désagréable du passé.

Face à son frère, plus grand, plus fort que lui, le petit Pierre se figeait ou, si la situation s’y prêtait, fuyait ou se tenait au loin de son tyran. En l’absence des parents, il était démuni. À l’adolescence, les choses sont devenues plus faciles; ensuite les deux frères sont devenus des adultes. La relation est loin d’être chaleureuse; ils se fréquentent peu. Chacun a fait sa vie de son côté. Pierre s’est marié, a eu des enfants, décroché un travail qui lui plaisait. Il a connu le bonheur jusqu’au jour où il s’est trouvé de nouveau dans le rôle de victime face au collègue déplaisant. Soit dit en passant, Pierre n’était pas la seule cible de ses moqueries. D’autres l’ont été aussi; certains sont restés indifférents, d’autres ont répondu sur le même ton. Les attaques se sont concentrées sur Pierre qui semblait être la victime idéale.

Aujourd’hui, Pierre est angoissé, il anticipe le pire, il prend peur et ne songe qu’à la fuite. Se tenir au loin du danger. Pourtant, comme son frère, l’ancien collègue semble bien décidé à tenir ses distances. Maintenant, les assauts que subit Pierre sont plutôt sa réaction à la douleur initiale, la souffrance qu’il s’inflige à lui-même. Pierre a le contrôle sur cette « **deuxième flèche** » puisqu’il se la tire lui-même. Comment l’éviter ?

### *Allô, j’écoute*

Pierre n’est pas à l’écoute, il est en déroute. Il lui faut se stabiliser intérieurement, s’autoréguler, tendre l’oreille vers sa petite voix intérieure. Elle est là, mais il ne l’entend pas à travers le brouhaha, le chahut que mène son hamster mental qui fait tourner la roue comme un fou (va-t-elle se décrocher? Pierre va-t-il perdre les pédales pour de bon?). Pierre a besoin de se calmer, de s’intérioriser et de relativiser.



Dans un article paru dans le journal *Le Monde*, Ilios Kotsou et son collègue David Zarka<sup>3</sup> définissent la méditation pleine conscience comme « un entraînement psychocorporel qui vise à développer notre aptitude à porter notre attention de façon intentionnelle, non jugeante et bienveillante sur notre expérience présente ». L’idée de base est de rester alerte, mais non réactif à l’expérience vécue sur le

moment. Il semble bien que Pierre pourrait bénéficier de cela. Comment cela pourrait-il se faire? Rick Hanson décrit les étapes du changement, de l'évolution, de façon minutieuse<sup>4</sup>. Illustrons-les à partir de la situation de Pierre. Voici les étapes ou niveaux de pleine conscience que Pierre pourrait atteindre à mesure qu'il progresse dans la pratique. C'est également une belle illustration de la manière dont la pleine conscience peut transformer la souffrance.

- Étape 1: Pierre est dans la souffrance. Il est victime de la «seconde flèche» qu'il s'inflige à lui-même, mais **il n'en est pas conscient**<sup>5</sup>. Sa réaction face au nouveau voisin et ancien collègue est excessive.
- Étape 2: Avec le temps et la pratique, Pierre **se rend compte peu à peu** qu'il est envahi par ses émotions, la peur, la colère et l'impuissance, mais cela reste incontrôlable.
- Étape 3: Les pensées et les émotions surgissent encore périodiquement, mais Pierre **réagit de moins en moins**. Il prend conscience qu'il n'est plus au travail, mais bien à la retraite. L'ancien collègue n'est plus dans son quotidien. De plus, il tient clairement ses distances.
- Étape 4: La réaction ne survient plus. En fait, Pierre ne pense quasiment plus à son nouveau voisin (de grands arbres les séparent). Il comprend maintenant que tous les deux sont là pour rester. **Il l'accepte et relativise**. Et puis il est si bien là où il est!

Pierre aurait voulu que le nouveau voisin disparaisse. N'ayant pas le contrôle là-dessus, il avait peu de chance que son souhait se réalise. Peu à peu, par la méditation, il a pris conscience des émotions, des pensées, des sensations qui l'habitaient. Il les a accueillies, une à une, à son propre rythme. Progressivement, il est parvenu à se distancer, à voir ses réactions pour ce qu'elles étaient, juste ses propres créations. Il s'est libéré de la prison qu'il s'était construite (je suis en danger, je dois fuir) et s'est ouvert à une perspective plus large par rapport à sa situation. Il est maintenant de nouveau sensible à la beauté du lieu, à la chaleur des liens familiaux, à la chance qu'il a d'être en santé et de nouveau goûter aux joies de l'instant présent. Il est redevenu heureux<sup>6</sup>.

L'important est d'être conscient de ce qui se passe en nous, de retrouver et prendre le recul nécessaire. Le poète Rumi illustre ce processus à la perfection.

### La maison d'hôtes

Cet être humain est une maison d'hôtes.  
 Chaque matin une nouvelle arrivée.  
 Une joie, une déprime, une mesquinerie,  
 Un moment de pleine conscience qui arrive  
 Comme un visiteur inattendu.

Accueillez-les tous !

Même s'ils sont une foule de douleurs,  
 Qui balayent violemment votre maison,  
 La vident de ses meubles.

Quoi qu'il en soit, traitez toujours chaque  
 invité honorablement.

Il pourrait vous débarrasser et vous épurer  
 Pour de nouvelles joies.

Les pensées sombres, la honte, la méchanceté,  
 Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte,  
 en riant,

Et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient,  
 Parce que chacun a été envoyé  
 Comme guide venu d'ailleurs.

Rumi (poète soufiste du XIII<sup>e</sup> siècle)



Rumi nous incite à laisser les visiteurs entrer dans notre maison. Surtout ne pas nous barricader derrière la porte, sinon ils vont revenir tous les jours et tambouriner à qui mieux mieux pour se faire ouvrir. Nos amis anglais disent: laissons-les passer le seuil de la porte, mais ne leur offrons pas le thé. Je préfère dire: laissons-les passer le seuil de la porte mais ne leur offrons pas... l'apéro.

D'une manière ou d'une autre, ces visiteurs dérangeants ne resteront pas indéfiniment, ils partiront souvent assez vite, quitte à revenir périodiquement. On peut les saluer en riant, au passage. Ah! ma bonne amie l'envie est de retour! Cela faisait longtemps. Que me vaut l'honneur de ta visite? Avec le temps, on se rend compte que ce sont souvent les mêmes tourments qui nous habitent. Ils nous sont familiers, font partie du paysage et, à mesure que nous en prenons conscience, se font de plus en plus discrets. Cela dit, ils peuvent réapparaître en force dans les grandes occasions. Mais nous savons alors de quoi il en retourne. Nous savons qu'ils ne seront pas là pour toujours. La «deuxième flèche» nous atteint de moins en moins. Nous pouvons alors peu à peu prêter l'oreille à notre voix intérieure qui est bien là, elle, enfouie à l'intérieur de nous, tel un joyau bien caché.

### *Petite voix, es-tu là?*

Notre vie est une suite de changements incessants. Nos pensées s'entrechoquent, nos états d'âme fluctuent constamment, le monde autour de nous se transforme continuellement. Nos amis, nos proches vont et viennent, disparaissent, réapparaissent. Les situations varient d'heure en heure. Nous sommes heureux un moment, puis tout s'évanouit. Il y a du sable dans l'engrenage. La vie devient une lutte perpétuelle, une suite de déceptions, de «si seulement». Rien n'est parfait, rien n'est vraiment comme on le voudrait. Nous sommes habités par un état d'insatisfaction, de manque quasi permanent. Nous en avons fait l'expérience dans les exercices de méditation, notre tête est remplie de pensées incessantes, nous sommes traversés par les sensations, remplis d'émotions. Nous avons peu de chance de nous intérioriser dans ces conditions.

Pour faire face à tout cela, nous plaçons, comme nous l'avons vu précédemment, ces diverses expériences dans des cases préétablies: bien, mal, neutre. Nous nous agrippons à celles qui nous semblent agréables sur le moment, puis nous devenons malheureux

lorsqu'elles disparaissent de notre vie. Par contre, nous désirons voir s'estomper au plus vite celles qui nous semblent déplaisantes. Pourquoi cela dure-t-il si longtemps? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter cela? Nous ignorons les « neutres ». Bref, nous sommes adeptes au lancer de flèches... du deuxième type, celles que nous nous envoyons à nous-mêmes.

Le Bouddha s'était donné pour mandat de trouver le moyen de neutraliser cette deuxième flèche. Et c'est là que la méditation pleine conscience entre en jeu et touche progressivement à tous les aspects de la vie. Elle nous permet de diluer et même d'éviter les effets de la piqûre de la « deuxième flèche ». La solution est toute simple: évitons-la entièrement. Contrairement à la première flèche, inévitable et obligatoire, nous avons le plein contrôle sur la deuxième. Dans ce dernier cas, nous avons été aux commandes tout le temps. Bref, nous pouvons nous déprogrammer. Pour ce faire, nous devons prendre conscience de nos processus intérieurs. Il nous faut prendre la mesure des désillusions qui pavent le chemin vers l'assouvissement à tout prix de nos désirs.

Le premier pas est de comprendre l'aspect provisoire, l'*impermanence* de l'expérience.

La satisfaction de nos désirs restera toujours passagère, car tout change, rien ne reste statique. Nous restons attachés à des idées, des plans. Nous nous construisons une identité à travers ces désirs, ces projets pour ensuite nous rendre compte qu'avec le temps ils ne nous interpellent plus, ne nous rendent plus heureux. Comme pour les plaisirs sensuels, il ne s'agit pas d'en nier la valeur, mais plutôt d'éviter de s'y agripper. Alain Grosrey évoque une belle image pour illustrer cela: une goutte d'eau reposant sur une feuille de lotus.

L'esprit détaché n'adhère à rien, mais demeure présent en restant fluide, glissant à la surface des apparences, au-delà du goût et



**Impermanence: le fait que tout change et se transforme: impermanence grossière visible à l'œil (saisons, jour et nuit) et impermanence subtile (changement dans chaque instant de vie).**



du dégoût. Nous sommes dans ce que l'on nomme communément le *lâcher-prise*. En d'autres termes, ce sont les actions ou projets empreints de désirs liés à nos appétits, dans le sens tant littéral que figuré, qui assombrissent notre horizon. Il nous faut donc en prendre conscience, nous en détacher pour mieux nous en distancer. Notre esprit alors cesse de s'agiter et atteint un état d'équilibre et de confort. C'est en atteignant un calme intérieur que nous entendrons finalement la petite voix, pas avant. Pas toujours facile, n'est-ce pas ?

À la retraite, nous l'avons vu, les risques de désenchantement, à plus ou moins long terme, sont bien réels. Comment cela se produit-il ? Écoutons encore une fois nos nouveaux retraités raconter leurs premières années de retraite et la manière dont la méditation les a aidés à être à l'écoute de leur voix intérieure.

### *Je me la coule douce, mais en pleine conscience*

À la question de savoir comment la méditation pleine conscience les a transformés, les retraités-méditants, dont il a été question précédemment, évoquent divers thèmes, similaires à ceux qui ont été abordés dans la rubrique précédente.

#### ◆ *Prendre pleinement conscience de l'expérience*

Hélène fait la remarque suivante :

« La pleine conscience m'a aidée à prendre conscience de mes automatismes. Ça m'a amenée à réaliser comment des fois je réagis de façon automatique. Maintenant je peux choisir de réagir de façon différente. C'est comme reprendre le pouvoir sur ma vie. Ça aide à clarifier, la routine de méditer, matin et soir. C'est un moment dans la journée où je prends le temps, je m'arrête et je ressens. C'est fort utile. »

#### ◆ *Accueillir et accepter l'expérience émergente*

Céline précise :

« On le ressent quand on a un problème avec quelqu'un, on va le ressentir à l'intérieur. Surtout dans la méditation, si je m'arrête, je vais le ressentir. Il faut l'accueillir, accueillir l'émotion. »

◆ *Éviter la deuxième flèche*

Elle poursuit :

« Mais l'important, c'est l'intérieur. L'esprit. C'est moins de souffrances. Et quand on dit moins de souffrances, on parle de... moins de fausses perceptions, de fausses croyances. On s'en conte beaucoup d'histoires [rire] pour nous justifier à nous-mêmes. Et je ne veux pas embarquer là-dedans. J'étais comme ça plus jeune... »



◆ *Mettre l'ego de côté et lâcher prise*

Toujours Céline :

« J'ai lâché prise grâce à mes méditations... Lorsque je me penchais sur les perceptions que j'avais de mes enfants : "pourquoi ils sont comme ci, pourquoi ils sont comme ça ?" À un moment donné je me suis dit... J'ai travaillé sur mon ego qui jouait le rôle de maman, me poussait à penser "je dois leur dire certaines choses pour qu'ils soient d'une certaine façon"... non ce n'est pas vrai... ce sont des adultes. Je dois les considérer comme des adultes. Ça, j'ai réussi. »

◆ *Se rendre compte de la nature momentanée de l'expérience*

Tout change, rien n'est statique, méditer reconforte André :

« La méditation, c'est comme une petite pilule. C'est un point de confort, de sécurité... de... de... un *safe haven* [havre de paix]... dans le sens que, lorsque je ressens des émotions difficiles, je peux retourner à ma méditation, tout rééquilibrer. Le principe de l'équanimité<sup>7</sup>. Tout est éphémère... par exemple... de prendre conscience que la tristesse, ça passe. »

◆ *S'autogérer en ralentissant*

Cela l'amène à ralentir :

« Ça m'a aidé à ralentir. Quand on me suggère des trucs à faire le matin, je le repousse parce que je veux méditer le matin et prendre mon temps. Je dirais même que ça peut aider à gérer les émotions positives. Quand je me sens surexcité par un événement ou quelque chose, des fois c'est utile de méditer et de ramener ça à un niveau plus gérable. »

◆ *Recadrer l'expérience et prendre du recul*

Relativiser aide Marie à rester sereine :

«Ça permet également de relativiser les événements qui surviennent et qui, parfois, sont moins agréables. Des problèmes qui, souvent de prime abord, peuvent nous sembler insurmontables et être une cause de stress immense, lorsqu'ils sont remis en contexte nous apparaissent moins graves.»

◆ *Atteindre la sérénité*

Irène estime avoir atteint la paix intérieure avec la pratique de la pleine conscience.

«La pratique de la pleine conscience m'a permis d'aller chercher une certaine paix profonde qu'on sous-estime. Cette pleine conscience m'a permis ça: la paix, et de me dire que je n'ai pas peur de la solitude. Bien au contraire, écouter le silence, c'est très enrichissant. Et d'être ici et maintenant. Je ne dis pas que je dénigre le passé et l'avenir... ce qui est passé est fini, donc pourquoi être toujours à ressasser tout ça.»

◆ *Établir des relations humaines riches de sens*

Un peu dans le même thème, Hélène explique comment son intériorité a renforcé sa confiance en elle, lui permet de développer des relations humaines riches.

«L'avantage, c'est de me reconnecter à quelque chose de plus grand. Je ne vais pas à l'externe pour le faire (vers les autres). Je dis non maintenant à des relations qui ne sont pas nourrissantes. Ça m'a fait beaucoup avancer. Ado, j'étais très dépendante affective. Maintenant, c'est réglé. J'étais très cartésienne, mathématique: maintenant, je passe plus vite de la tête au cœur. Ça a développé ma créativité. J'ai plus d'intuition. Je trouve des solutions plus intéressantes, j'ai plus de sagesse: c'est tout.»

◆ *Apprendre à dire non*

Méditer a permis à Marie de se rendre compte qu'elle donnait sans limites. En étant plus consciente de son expérience, c'est-à-dire de ses besoins propres, elle a appris à gérer les demandes des membres de sa famille.

«Il faut dire également que d'être proche aidante n'est pas le passe-temps le plus gai au monde non plus. Alors ça cause souvent de la frustration, de la peine et, bien qu'on ait souvent le sens du devoir accompli, on se sent frustrée, abusée, déprimée, fatiguée et tenue pour acquise. Comme il s'agit du bien-être de proches que l'on aime, on ne voit souvent pas la façon de s'en sortir sans blesser l'autre. C'est lorsque j'ai appris à dire non que j'ai réalisé que, parfois, je me sentais plutôt seule et que je devais apprendre à prendre soin de moi.»

Ce qui est frappant dans ces témoignages de méditants d'expérience, c'est l'accueil, l'acceptation de l'expérience qu'ils ont développée au fil du temps. Souvenez-vous des stades psychosociaux de développement présentés au chapitre 3. À l'étape de la maturité, si nous tirons bien notre carte du jeu, nous développons notre force intérieure et devenons à même d'accueillir la vie comme elle vient. Nous savons que rien ne peut être changé et que c'est à nous de transformer nos expériences de vie comme autant de richesses intérieures. C'est ce que nos méditants-retraités semblent réussir à faire. Ils développent la sagesse. Ils semblent penser qu'avec la pratique de la méditation cultiver l'intériorité serait un atout de taille pour mener vers l'état de sagesse. Bien intéressant tout cela !



**NOTES DU CHAPITRE 5**

- 1 Le terme « bouddha », du sanskrit *buddha* signifiant *connaissant ou éveillé*, est un terme honorifique. Le Bouddha historique ne serait que l'un parmi d'autres (comme le dalaï-lama).
- 2 Je réfère le lecteur intéressé au livre de Michel Legault. *Sur la route du mantra: la méditation chrétienne revisitée*, Montréal, Médiaspaul, 2001. Dans ce livre fort intéressant apparaissent clairement les ponts entre les différentes religions.
- 3 Ilios Kotsou et David Zarka. « Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience », *Le Monde*, supplément Idées, 11 août 2018, p. 18.
- 4 Voir son livre, cité dans la bibliographie du présent ouvrage, aux pages 100 et 101.
- 5 Le soulignement est le mien.
- 6 Cela dit, si la méditation lui a permis de prendre conscience de son expérience, de se ramener à l'instant présent et de s'autoréguler, elle ne l'amène pas à démêler complètement les reproductions dans sa vie (devenir victime de l'autre, probablement aussi bourreau à l'occasion). Cela est son angle mort; la thérapie pourrait le soulager et l'aider à saisir tous les enjeux sous-jacents au processus.
- 7 Rappel de ce qu'est la position d'équanimité: capacité de saisir une situation dans son ensemble sans privilégier un aspect particulier, ou faire preuve d'attachement ou de désir, de manière à agir avec lucidité en pleine conscience.



## TROISIÈME PARTIE

# Être ou ne pas être un sage, là est la question





# Comment ça ? Moi, un sage ?

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS DÉCOUVRIRONS :

- La sagesse des anciens
  - La définition de la sagesse
  - Comment arriver à la sagesse
  - Les étapes à suivre
-

**A**imez-vous les contes de fées ? Ces histoires, soi-disant seulement pour les enfants, font les délices des petits et des grands. Les contes abordent les problèmes existentiels directement, sans faux-fuyant. Tout y est clair et précis ; la bonne et douce princesse a maille à partir avec la méchante et jalouse marâtre. On ne fait pas dans la dentelle ; pas d'ambiguïté. Les personnages sont clairement positionnés, chacun dans son camp. Cela est aussi la manière dont le jeune enfant appréhende le monde. Tout est noir ou blanc, le gris n'est pas de mise. Cela viendra avec la maturité (en tout cas pour la majorité). Alors le conte se met au diapason du jeune lecteur car, sous ses airs fantaisistes, il joue un rôle important auprès de ce dernier. Il l'aide à développer sa personnalité et un solide sens moral. Selon le psychanalyste Bruno Bettelheim, le conte est un outil pour soutenir la croissance psychologique de l'adulte en devenir. De plus, tout en étant enraciné dans la psyché humaine, le conte s'imprègne de la culture locale. Il varie d'une culture à l'autre, mais le message, la traditionnelle morale de l'histoire, est toujours le même : la vie nous apporte son lot d'épreuves et si, à l'instar du héros ou de l'héroïne, essentiellement des enfants ou des adolescents, nous restons solides dans nos intentions et avons le cœur droit, nous vaincrons ces difficultés. Fort bien, mais le développement humain ne s'arrête pas au stade du jeune adulte, c'est le parcours de toute une vie. Alors y a-t-il des contes avec des héros d'âge mûr, bref des vieux de la vieille ? Si oui, quel genre de message passent-ils ? Avez-vous le goût d'en avoir une illustration ? Alors, installez-vous confortablement et écoutez ce conte qui nous vient de la Birmanie.

---

---

*Un lit de lumière,  
une chaise de silence,  
une table en bois  
d'espérance, rien  
d'autre : telle est la  
petite chambre dont  
l'âme est locataire.*

CHRISTIAN BOBIN

### *Le vieil alchimiste*

*Il était une fois un vieil homme dont la fille épousa un jeune homme avec lequel elle vécut heureuse, jusqu'au jour où il décida de se mettre à l'alchimie et de transformer des éléments de base en or. Tout à son projet, il délaissa le reste. Sa jeune épouse les voyait s'appauvrir de jour en jour. Elle lui demanda de cesser ses recherches et de trouver du travail. Il refusa en disant qu'il était près du but et qu'ils allaient être riches. Désespérée, la jeune femme quémанда l'aide de son père. Quelque peu étonné que son gendre soit un alchimiste, il promit à sa fille de l'aider et demanda à voir son époux. Ce dernier vint à contrecœur, craignant des remontrances. Il fut surpris lorsque le vieil homme lui confia « moi aussi j'étais alchimiste à ton âge ! » et... lui demanda de faire un compte rendu détaillé de ses expérimentations. Au bout de quelques heures, le vieux roué s'écria : « Mais tu es sur le point de réussir ! Il ne te manque plus qu'un seul ingrédient pour changer les éléments de base en or. J'ai fait mes propres recherches et j'ai récemment trouvé l'ingrédient secret. Malheureusement je suis trop vieux pour l'obtenir. Cela requiert beaucoup d'efforts. » Immédiatement, le jeune homme offrit ses services qui furent acceptés sur-le-champ. « Il te faut deux livres de la fine poudre qui pousse sur la feuille des bananiers », lui annonça son nouveau mentor.*

*Le gendre, éperdu de reconnaissance, comprit néanmoins que la tâche serait ardue et qu'il lui faudrait cultiver des centaines de plants de bananiers pour arriver au but. Avec l'argent que lui prêta son beau-père, il acheta le terrain nécessaire et planta les graines tout en marmonnant la formule magique apprise de son protecteur. Étant donné la maigre récolte de poudre de la première année, il dut acheter d'autres terres et cultiver plus de bananiers. Au bout de plusieurs années, il revint avec les deux livres de poudre. Le vieil homme lui dit : « Maintenant, je vais pouvoir te montrer comment tourner les éléments de base en or, mais d'abord fais venir ta femme. » Il demanda alors à sa fille : « Pendant que ton époux collectait la poudre des bananiers, que faisais-tu avec les fruits ? » « Je les vendais au marché, cela nous a permis de bien vivre toutes ces années », répondit-elle à son père. « As-tu fait des économies ? », demanda ce dernier. Elle répondit que oui, alors son père lui demanda d'aller les chercher. Lorsqu'elle revint avec plusieurs sacs remplis d'or, le vieil alchimiste ouvrit les sacs, prit une poignée de terre et dit en se tournant vers son gendre : « Tu vois, tu as transformé les éléments de base en or. » D'abord interloqué, le jeune homme comprit la leçon et se mit à rire. Il continua à cultiver les bananiers, sa femme à vendre les fruits et tous deux prospérèrent et honorèrent le vieil alchimiste jusqu'à la fin de ses jours.*

Cette histoire nous est rapportée dans le très intéressant livre *In the Ever After. Fairy Tales and the Second Half of Life*, du psychiatre jungien Allen Chinen qui a recherché des contes et des légendes mettant en avant des protagonistes d'âge mûr. Allen Chinen fait un premier constat: il y a pénurie de contes sur les anciens (*elder tales*). Le peu qui est disponible provient essentiellement de la culture orientale (Japon, Arabie, Inde ou Chine, par exemple) dans laquelle on accorde un plus grand respect aux personnes d'âge mûr ou âgées que dans les pays occidentaux. Il note toutefois que les anciens étaient respectés dans notre société lorsque celle-ci était basée sur l'agriculture traditionnelle au sein de laquelle les façons de faire restaient les mêmes au fil des générations. L'expérience des plus vieux se transmettait aux plus jeunes. Selon lui, ce serait à la suite de l'avènement de la société industrielle, donc à la transformation constante des techniques, que l'expertise des anciens aurait été dévaluée. La place de l'ancien aurait été peu à peu rétrogradée au niveau que nous connaissons de nos jours. Le deuxième constat de Chinen est que les contes dont les anciens sont les héros offrent un contraste intéressant par rapport à l'image désolante qui nous est offerte couramment sur le vieillissement. Il y est question de sagesse, de connaissance de soi et de transcendance.

Dans le conte du vieil alchimiste transparaissent la sagesse et l'expérience de l'aîné qui, somme toute, se trouve placé dans une position délicate entre sa fille et son gendre. Tout en veillant aux intérêts de sa fille, il évite d'affronter le jeune époux et semble, au contraire, valoriser sa démarche clairement désastreuse pour le bien-être familial. En fait, il canalise les aspirations du jeune homme, sa stratégie étant de détourner, plutôt que d'obstruer, l'élan du jeune adulte en face de lui. Il s'appuie ici sur sa connaissance de la nature humaine. Chinen nous fait remarquer que le jeune homme est dans l'action, dans la résolution de problèmes, alors que son pendant âgé s'appuie sur son expérience pour dénouer les imbroglios de la vie.

### *Et si la sagesse m'était contée...*



Alors, il semble bien que les qualités à développer dans la maturité diffèrent de celles qui incombent au jeune adulte. Nous avons déjà appris que, selon les perspectives théoriques sur le développement humain, en tant qu'adulte d'âge mûr, nous devenons des mentors. Animés par un sentiment de sollicitude, nous guidons et épaulons la génération qui nous suit, c'est-à-dire la relève. En fait, nous sommes encore actifs dans le milieu du travail, mais nous

entrevoyons la retraite qui se profile à l'horizon. L'étape suivante, une fois à la retraite, est bien celle des bilans, des mises en perspective. Il serait alors recommandé de faire la part des choses, d'intégrer ce qui nous a semblé bon et moins bon sur le coup, même avec le recul, et d'en faire un tout homogène. Alors la sagesse dans tout cela ? Eh bien, la sagesse c'est justement cela. C'est l'équivalent, métaphoriquement parlant, de faire un compost géant de tous nos événements de vie, sans souci de juger si c'était une « bonne » ou une « mauvaise » expérience. Tout est utile pour le processus, c'est-à-dire la confection de ce qui deviendra une sorte d'engrais psychique. La petite graine de la sagesse va pousser sur ce compost ; il suffit de l'arroser et de lui donner de la lumière. La sagesse sera le fruit de notre expérience, pour autant que nous l'ayons bien intégrée (mélangée) et que nous ayons laissé le temps (la maturité) faire son œuvre.



Le vieil alchimiste du conte semble avoir réussi à faire éclore sa « fleur de sagesse ». Face à un gendre poursuivant des rêves chimériques, il n'a pas réagi, mais a plutôt agi. En faisant appel à ses connaissances de la vie, il s'est mis à la place du jeune adulte. Plutôt que d'imposer son autorité ou son point de vue, il a fait semblant d'adopter la vision du jeune alchimiste, allant jusqu'à dire qu'ils appartenaient à la même confrérie. Il a tenu compte de la réalité du jeune homme et, peu à peu, il l'a amené à changer de perspective. Un vrai tour de force ! La violence ou la coercition n'aurait pas été aussi efficace. Le vieil homme a eu la sagesse d'être patient, de prendre du recul. Il était conscient que les attitudes ne se changent pas du jour au lendemain. Il savait tout cela grâce à son expérience de vie et il a agi en conséquence. Il semble donc que la sagesse ne soit pas innée ; elle se cultive avec le temps. Il nous faut développer un certain état d'esprit pour qu'elle s'enracine au plus profond de nous.

Un instant, me direz-vous, avant d'embarquer dans le bateau, parlons un peu de la destination. Cette sagesse, c'est quoi exactement ? S'il faut travailler si fort à l'acquérir, quels en sont les bénéfices ? Est-ce une secte, un clan ? Pas sûr de vouloir me joindre au club ! Alors faisons un peu de recherche.



Le philosophe Frédéric Lenoir s'est penché sur la question dans l'un de ses derniers livres *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*.

**Sagesse : idéal nous faisant tendre vers une vie noble, consciente, lucide, responsable, aimante, harmonieuse, juste sereine, joyeuse, libre.**

Serait-ce une sorte de religion ? La sagesse diffère de la religion, précise notre ami philosophe, en ce que cette dernière « vise à *relier* les individus d'une même entité politique (cité, nation, royaume) en leur faisant partager la foi en une transcendance invisible qui les dépasse<sup>1</sup> ». Il précise que la sagesse serait une sorte d'émancipation de la religion. Il va même plus loin, précisant que la sagesse revêtirait un caractère révolutionnaire en soi, car « la sagesse est profondément subversive à l'égard des pouvoirs religieux et politiques, qui travaillent main dans la main afin de maintenir, parfois de force, la cohésion et la stabilité du groupe social<sup>2</sup> ». Il me semble que cela nous irait bien, nous les boomers, faiseurs de trouble. Nous qui, dit-on, aimons faire parler de nous. La révolution à travers la sagesse ! En tout cas, être sage semble vouloir dire ne pas se plier aux normes toutes faites<sup>3</sup>. Cela me va. Et vous ? Allons de l'avant si vous le voulez bien.

Christophe André, grand admirateur du philosophe français André Comte-Sponville, s'appuie, pour nous en parler, sur sa définition de la sagesse : « Le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité<sup>4</sup>. » Il nous explique que la sagesse donne accès au bonheur pour autant que nous examinions la réalité sous toutes ses facettes. Alors là, me direz-vous, nous ne sommes pas dans le bonheur rose bonbon ! Tout à fait d'accord, la sagesse n'a rien à voir avec le monde du *La La Land*<sup>5</sup>.

### Réflexion n° 9 : Le jour où j'ai fait preuve de sagesse

- ❖ Prenez le temps de réfléchir à une situation, récente ou pas, où vous avez agi avec sagesse, comme on l'a vu dans les paragraphes précédents. Pensez aux circonstances précises, aux personnes en cause, à votre rôle. Lorsque cela est clair dans votre esprit, prenez votre carnet de bord et votre plume et décrivez la situation.
  - *Par exemple : soudainement un ami de longue date s'en est pris à moi devant ma conjointe, en me critiquant ouvertement alors que nous étions tous les trois au restaurant.*

- ❖ Ensuite, arrêtez-vous sur la manière dont vous vous êtes senti, sur ce que vous avez pensé et comment vous avez composé avec la situation.
    - *Par exemple : surpris, blessé et en colère, mais j'ai senti intuitivement que cela « parlait » plus de lui que de moi, alors je me suis retenu.*
  - ❖ Indiquez en quoi, selon vous, vous avez agi en sage, et surtout ce que cela vous a apporté.
    - *Par exemple : j'ai pris suffisamment de recul pour ne pas réagir impulsivement, avec colère dans ce cas-ci. Quelques heures après, j'ai réfléchi et réalisé l'envie que mon vieil ami, récemment divorcé, pouvait éprouver face à un couple uni et heureux. Du coup, j'ai plutôt ressenti de la tristesse pour lui et de la compassion. Par la suite, nous avons eu l'occasion d'en parler. Il s'est excusé et a partagé le sentiment de perte qu'il éprouvait. Je suis content car j'ai sauvé un lien d'amitié précieux et j'ai eu la possibilité d'être là pour mon ami dans le besoin.*
  - ❖ Avez-vous vous aussi éprouvé un sentiment de bien-être grâce à votre acte de sagesse?
- 



Notre personnage-exemple fictif semble heureux du dénouement. Le bonheur résiderait-il dans la sagesse? Pourrait-il y avoir des avantages à devenir un sage à temps plein, même si cela requiert des efforts? Car, ne nous y trompons pas, on ne devient pas un sage du jour au lendemain dès que l'on atteint un certain âge, loin de là!

Il faut cultiver cet état et se pardonner les rechutes. C'est un travail à plein temps qui requiert justement cela, du temps et la possibilité de ralentir pour se concentrer sur sa vie intérieure.

Alors pourquoi aborder cela maintenant ? Eh bien, c'est le bon moment. Les vents et les courants nous sont favorables à l'aube de la retraite qui serait le moment idéal pour cultiver notre « fleur de sagesse ».

Kathleen Dowling Singh, dans son livre *The Grace in Aging. Awaken as you grow older*, nous fait remarquer que c'est à ce moment-là que nous ralentissons, que les exigences du monde extérieur se font moins pressantes. Nous serions moins portés à relever des défis qui nous semblent, rétrospectivement, plus ou moins vides de sens. Le réveil, la course au boulot, la routine plus ou moins infernale du quotidien ne sont pas propices à l'introspection, à la réflexion. Lorsque ces structures imposées (ou même auto-imposées !) tombent les unes après les autres au moment de la retraite, leur importance même est remise en question. À quoi cela servait-il de tant courir !

Dans son ouvrage *L'éloge de la lenteur*, Carl Honoré nous dit être à la recherche du *tempo giusto* soit le « tempo juste », à l'instar de ces artistes de la musique classique d'aujourd'hui qui ont sciemment ralenti le tempo du répertoire classique qui se serait accéléré à l'avènement de l'ère industrielle (encore elle !). La musique, comme la vie à l'époque, se jouait plus lentement au XIX<sup>e</sup> siècle ! Loin de rendre le morceau moins intéressant, un tempo plus lent en ferait ressortir des détails indétectables auparavant pour le commun des mortels. Et s'il en était de même avec notre tempo de vie ? Face à l'expérience du moment présent, ralentir nous permettrait d'en percevoir les nuances et l'enrichirait. Pour cela, il nous faut accepter ce ralentissement qui va à contre-courant des préceptes du traité de savoir-vivre de notre bonne vieille société industrielle ou même postindustrielle. Certains bravent carrément les tabous sociétaux et vont jusqu'à faire l'éloge de... la fatigue. Éric Fiat dans son livre *Ode à la fatigue* en revendique le droit... d'y avoir droit. Il pousse l'impudence jusqu'à nous inciter à ne pas lutter contre nos épisodes de fatigue, mais plutôt à écouter ce qu'ils ont à nous apprendre car, selon lui, « il y a des fatigues porteuses de douces leçons<sup>6</sup> ». Serait-ce un sage ?

Pour ma part, je suis prête à m'engager dans le chemin. Cela dit, vers quoi allons-nous exactement ? Quel rythme, quel tempo adopter ?

## Qui va piano va sano

Aller lentement rime avec... aller sûrement. C'est ce qui est sous-entendu dans les quatre pas menant vers la sagesse, selon le prêtre jésuite indien Anthony de Mello.



- D'abord, il faut **entrer en contact** avec les sentiments négatifs qui nous animent et dont nous ne sommes pas toujours conscients. Pensons à notre compagnon de toujours, ce cher vieux Pensouillard le hamster, qui nous trotte dans la tête et n'a de cesse de ressasser toujours les vieilles histoires : « Je ne suis pas assez bonne, » « Ah ! que les gens sont méchants avec moi ! » et ainsi de suite.
- Puis, il faut **comprendre que le sentiment ressenti est ancré en nous**, pas dans la réalité. Cela n'est pas facile ; il nous faut donc ralentir et prendre notre pouls psychique et émotif.
- Par la suite, et l'exercice est encore plus ardu, il faut faire en sorte de ne pas nous identifier à nos sentiments. Au lieu de dire « je suis une peureuse », dire plutôt « j'éprouve parfois des sentiments de peur » ou bien plutôt que dire « je suis colérique », dire « il y a parfois des moments de colère en moi ». Cela permet d'éviter de solidifier l'image que l'on se fait de soi par des émotions ou des ressentis qui vont et viennent, au gré du temps, et qui sont donc sans substance propre. Nous serons ainsi amenés à comprendre peu à peu que ces sentiments ne sont que cela, des sentiments, des ressentis, des nuages émotifs qui flottent et disparaissent tôt ou tard. Certes, ils peuvent refaire surface, mais ils ne sont pas présents de façon permanente. Avec le temps, ils peuvent se transformer, évoluer différemment. Pensez à l'éventail d'émotions qui vous habitaient lorsque vous aviez 16 ans, comparé à maintenant. Le paysage intérieur s'est métamorphosé. Si vous vous

*Dès que tu commences  
à marcher sur  
le chemin, le chemin  
apparaît.*

*RUMI*

étiquetez comme une personne colérique, vous portez ce costume pour de bon, même si vos accès de colère ont diminué, voire carrément disparu. Bref, l'idée est de prendre une certaine distance par rapport à ces ressentis et de ne pas s'y identifier.

- Finalement, le chemin vers la sagesse requiert de pouvoir **modifier la manière de se percevoir, de percevoir l'autre et de percevoir le monde**. En d'autres termes, il est futile de penser que l'on peut changer l'autre; par contre, nous pouvons moduler notre façon de le considérer, nous adapter à sa réalité (comme l'a fait le vieil alchimiste). De la même façon, notre entourage changera aussi sa façon de nous percevoir et d'interagir avec nous, dès lors que nous modifierons l'image que nous avons de nous-mêmes. Si vous respirez la bienveillance et le bien-être, immanquablement vous allez attirer l'attention des autres qui aimeront votre compagnie. Dans le cas inverse, ils vous éviteront comme la peste! Le changement commence par soi-même.

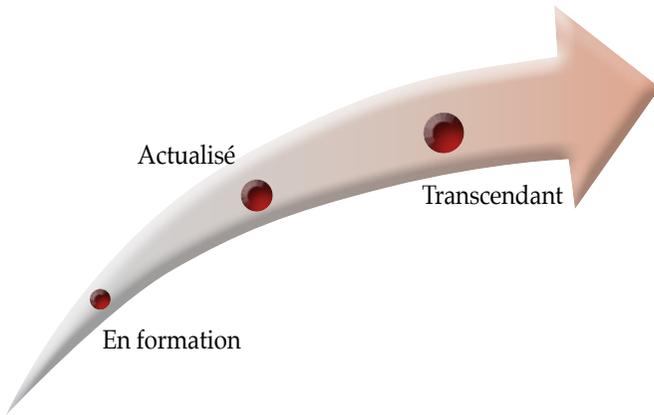
Alors, sommes-nous des sages après tout cela? En tout cas, nous en prenons le chemin. La sagesse viendra avec le temps si nous faisons preuve de courage et de patience. Le secret est de ne rien forcer et, à petits pas, d'avancer lentement, mais sûrement, tout le long du chemin.

### *Tenir bon, sans tenir tête*

Il faut donc maintenir le cap, la main sur la barre, en gardant le poignet souple. Robert Atchley, dans son livre sur la spiritualité et le vieillissement, déplore la façon pointue dont les analyses psychosociologiques des stades de vie se limitent essentiellement à des processus physiques et psychologiques de maturation ainsi qu'à leurs répercussions sur notre fonctionnement psychologique et mental. Il relève la manière dont le mitan de la vie est empreint de pouvoir et de responsabilité sociale, alors que la maturité et par la suite la vieillesse sont revêtues d'images de perte et de modifications quasi forcées. Le réflexe de la personne aux prises avec ces changements de vie risque d'être l'évitement ou carrément le déni. Cela est une réaction bien compréhensible en soi. Il est triste de constater que nous en sommes encore là dans bien des cas.

Poussés dans leurs derniers retranchements, certains vont jusqu'à entamer des démarches juridiques pour se faire rajeunir de 20 ans sur l'état civil<sup>7</sup>. L'*ego* dont nous parlions précédemment, est ici en pleine action ; la souffrance intérieure est aussi de la partie. C'est, poussé à l'extrême, le reflet d'une société moderne certes, mais aussi sans pitié pour l'individu vieillissant. Gare à celui ou celle qui introjecte pleinement, sans filtres, les messages sociaux qui lui sont envoyés ! Cela dit, certains, pour ne pas dire certaines, rejettent résolument ces images trompeuses et porteuses d'angoisse. Des femmes de pouvoir, dans la soixantaine et plus, issues du monde politique, artistique et des médias, déploient leurs ailes et crient leur joie de vivre et leur satisfaction d'avoir une place solide et reconnue dans la société. Ces lionnes rugissent de plaisir<sup>8</sup>. Elles deviennent de plus en plus visibles et sûres d'elles. Glenn Close, à 71 ans, clame ne jamais s'être sentie aussi *sexy* à une émission de la chaîne américaine CBS. L'animateur Stephen Colbert semble désarçonné un instant puis, en bon animateur, reprend ses esprits et déclare sur un ton incertain : *it looks good from here*<sup>9</sup> ! Clairement, il ne s'y attendait pas. Les perspectives changent lentement. Les médias ont un rôle à jouer, car les « construits » sociaux, de nos jours, sont modelés sur des messages puissants, portés par des algorithmes visant à reproduire les vues de la société de production et de consommation dans laquelle nous évoluons actuellement.

Et la sagesse dans tout cela ? Selon Atchley, il nous faut simplement développer la capacité d'intégrer la maturité dans nos vies, y compris la vieillesse qui se pointera à l'horizon à un moment donné. Pour y parvenir, il est important que nous ayons des images positives de ce que le deuxième versant de la vie nous réserve. Nous avons besoin ici d'images positives et des modèles de sagesse que sont les sages. Toujours selon Atchley, les sages sont bien là parmi nous, mais sont peu visibles. Contrairement aux sociétés traditionnelles où les anciens sont bien vus et écoutés, ici, il faut savoir comment aller les chercher. Alors comment les reconnaître ? Atchley nous dresse leurs portraits, par degré de sagesse. Ce chercheur émérite, au terme de ses études sur le sujet, nous décrit les différents niveaux de sagesse (eh oui, c'est une lente progression !). Il y a des étapes à franchir.



- **Le sage en formation** prend conscience de la possibilité d’atteindre le statut de sage et aimerait y parvenir. Il est attiré par des modèles de sagesse qui sont représentatifs de ses aspirations profondes. Les sages actualisés captent son attention par leur clarté d’esprit, leur patience, leur air paisible, leur capacité d’écoute, leur compassion envers les autres et leur capacité à gérer des situations stressantes sans être submergées. En l’absence de rite de passage formel, la transition est difficile à percevoir d’emblée. C’est une résonance subtile, une attraction particulière vers ces personnes qui marquent le passage. L’aspirant sage doit aussi entreprendre une démarche personnelle, telles la méditation, la lecture, ou la participation à des groupes ayant des intérêts similaires. Bref, développer une pratique suivie. Cela demande de la ténacité et de la discipline.
- **Le sage actualisé** a accompli le travail intérieur qui lui permet d’être dans le moment présent et de le transcender, tout en étant encore en processus de développement. Il joue souvent le rôle de mentor ou de guide auprès des sages en formation, à cela près qu’il n’impose pas une doctrine. Il reste dans l’ouverture, ne cherche pas à impressionner, accueille l’autre tel qu’il est sans tenter de le changer et ne vise pas à le garder sous sa coupe, mais plutôt à le rendre autonome. À tout cela il ajoute un grain d’humour et une poignée de compassion tant pour lui-même que pour le sage en formation auprès de lui.

- **Le sage transcendant** agit à un autre niveau, demeure très discret et parle assez peu. Plutôt que les mots, c'est sa qualité de présence qui frappe. Bref, le message n'est pas dans ce qu'il dit, mais dans ce qu'il est. Son niveau de conscience est panoramique et dépasse le simple niveau individuel. Pensez au dalaï-lama qui, toutefois, est loin d'être dans le mutisme et semble rire beaucoup.

Pour Atchley, entamer le processus vers la sagesse est une décision prise en toute connaissance de cause ; on ne tombe pas dedans comme Obélix dans la potion magique. On est attiré vers cet état d'être (ou pas). Alors pensons-y un moment.



### *Regarder avec les yeux du cœur*

Le secret que le renard confia au petit prince était que l'on ne voyait bien qu'avec les yeux du cœur. Cela me parle beaucoup, car la sagesse, selon moi, s'acquiert avec l'expérience de vie certes, mais aussi avec l'ouverture du cœur. Nous passons du « faire » à « l'être ». C'est un état qui se cultive et se développe avec le temps. De manière exceptionnelle, certains, comme Obélix, tombent dedans, sans effort, tout naturellement. Ils ne peuvent être autre chose que sages. L'âge

ou l'expérience n'entre alors plus en ligne de compte. Nous avons une magnifique illustration de cette sagesse innée, celle du cœur, dans un des livres les plus poétiques qu'il m'a été donné de lire.

Dans son ouvrage *Rosa candida*, l'auteure islandaise Audur Ava Ólafsdóttir nous amène à apprécier cette qualité chez son jeune héros, Arnljótur, qui quitte son Islande natale en emportant quelques boutures de rose. Celles-ci provenaient des rosiers cultivés par sa défunte mère, un vrai miracle en soi, sur cette île battue par les vents et les intempéries. À force d'attention, d'amour et de savoir-faire, cette jardinière hors pair et au grand cœur était parvenue à créer un jardin qui provoquait sans cesse l'étonnement et l'admiration de tous. Son secret, disait-elle, «quelques soins, mais surtout du temps<sup>10</sup>».



Avec les boutures, notre jeune héros emporte également ces mots de sagesse et de savoir-faire. C'est avec patience et amour qu'il reconstitue la roseraie abandonnée d'un monastère lointain, mais c'est aussi de cette façon qu'il forge des liens d'amitié au fil de ses rencontres et qu'il en consolide d'anciens. L'auteure nous fait mesurer et ressentir l'influence que le jeune homme a sur tous ceux qu'il côtoie. Ingénu et sage à la fois, il voit le monde à travers le cœur d'un enfant. Sa simplicité, la justesse de ses choix et son empathie envers l'autre lui donnent, sans qu'il le veuille, un grand ascendant sur son entourage.

Nous connaissons tous de ces personnes à la sagesse et la bonté innées. Nous les remarquons parce que, précisément, elles se démarquent des autres. Les sages ne passent pas inaperçus, même s'ils se montrent souvent discrets. Comment pourrions-nous, nous aussi, atteindre ce niveau de sérénité? Quels sont les obstacles à surmonter pour y arriver. Pour le philosophe Alexandre Jollien, dans sa quête de sagesse avec ses amis Christophe André et Matthieu Ricard, « progresser, sans être ligoté à un but, voilà le défi<sup>11</sup> ».

La réflexion est intéressante, mais demeure un peu vague. Il nous faudrait ici un petit peu plus de détails, de précisions, sinon nous resterons au seuil de la porte de la sagesse, à la contempler, sans vraiment savoir comment en franchir le seuil. Où est la clef?

### *Sésame, ouvre-toi!*

L'anthropologue Angeles Arrien nous ouvre précisément ces portes. Elle les nomme les huit portes de la sagesse. En les franchissant, nous devenons des sages. Ce seraient les passerelles qui nous amèneraient à approfondir notre expérience de vie dans la maturité. L'auteure souhaite aussi que cette démarche dissipe les images négatives que suscite actuellement le vieillissement et montre le chemin aux générations qui nous suivent. Tout à fait en ligne avec nos intentions, n'est-ce pas?

Pour cela, il nous faudra prêter attention à notre expérience subjective, c'est-à-dire nous laisser aller à rêver, à explorer nos états d'âme, à prendre acte de nos frémissements intérieurs. Suivons le guide!

| LA PORTE...       | LA TÂCHE À ACCOMPLIR   |
|-------------------|--|
| D'argent          | S'ouvrir à de nouvelles expériences et à l'inconnu en général                                    |
| De piquets blancs | Transformer son soi du moment, découvrir son soi authentique                                     |
| D'argile          | Explorer l'intimité, la sensualité et la sexualité   |
| Noire et blanche  | S'engager dans les relations: creusets de l'amour, de la générosité, de la trahison et du pardon |
| Rustique          | Développer notre créativité et notre désir d'être utile aux autres ainsi que la générativité     |
| D'os              | Développer notre authenticité, notre caractère et notre niveau de sagesse                        |
| Naturelle         | Évoluer en présence de la grâce, de la joie, de la satisfaction et de la paix                    |
| D'or              | Se permettre le non-attachement, l'abandon et le lâcher-prise                                    |

Soyons systématiques dans notre progression et ouvrons une porte à la fois. Faisons-le à l'aide de questions. Sortons nos carnets de bord.





### Réflexion n° 10: Tire la chevillette, la bobinette cherra<sup>12</sup>

Alors non, ce n'est pas le grand méchant loup qui nous attend de l'autre côté, mais plutôt l'initiation à la sagesse. En guise de clés, Angeles Arrien nous propose des questions de réflexion pour ouvrir les portes les unes après les autres. À nos plumes !

- ❖ **Porte d'argent :** La sagesse passerait par notre capacité à aborder les années de maturité et plus tard de vieillesse avec un cœur d'enfant, à cultiver l'ouverture aux transformations, l'espoir et l'inspiration. Il nous faut rester curieux, confiants et souples d'esprit.
  - *Questions : Qu'aimerais-je faire à la retraite ? Qu'est-ce qui m'inspire, éveille ma curiosité ? Que puis-je mettre en place pour y arriver ?*
  
- ❖ **Porte de piquets blancs :** Ici, la clef est de différencier les rôles, les talents et les réputations professionnelles et autres développés lors de notre vie d'adulte de ce que nous sommes vraiment. Donnons-nous pour devise de laisser tomber les masques sociaux et ce qui les maintient en place (peur, désir de contrôle, insécurités, manque d'estime de soi, etc.). Devenons autosuffisants et confiants en ce que nous sommes vraiment, peu importe le regard posé sur nous. Encore là, la curiosité, la souplesse et l'acceptation de soi sont nos outils de sagesse.
  - *Questions : Quelles leçons peut-on tirer des visages dont se revêt l'ego<sup>13</sup> ? Quels sont les éléments qui me posent problème (peur, attachement à de vieilles idées, contrôle, besoin d'être spécial, etc.) ? Quels sont ceux qu'il m'est le plus difficile de laisser aller ? Quels sont les aspects de ma vie actuelle où il m'est le plus facile de faire preuve de curiosité, de souplesse et d'acceptation de soi ?*
  
- ❖ **Porte d'argile :** Comme l'argile, notre corps change, se transforme au fil du temps. Il nous faut accepter ces changements et les défis qui en découlent. Il nous faut écouter la sagesse du corps, en faire notre ami. Pour les amants d'âge mûr, la beauté de l'âme prend le pas sur les failles inévitables du corps, le nôtre

et celui de notre partenaire amoureux. La sagesse du corps nous demande de respecter ce dernier dans ses limites, en ce qui nous concerne nous-même ainsi que notre partenaire de vie s'il y a lieu.

- *Questions : De quelle manière est-ce que je respecte mon corps ? Quelle a été mon expérience de l'intimité, de la sensualité, de la sexualité ? Des cinq qualités suivantes nécessaires pour favoriser l'intimité (honnêteté, confiance, respect, ouverture à l'autre et acceptation de sa propre vulnérabilité), laquelle ou lesquelles pourrais-je cultiver davantage ?*

❖ **Porte noire et blanche :** C'est une double porte, il s'agit de nous et de l'autre, nos partenaires de vie, nos enfants, nos parents, nos amis, nos collègues, etc. C'est le test ultime, la manière dont nous faisons preuve de sagesse dans nos relations interpersonnelles. Aimer l'autre sans essayer de le contrôler et sans se faire contrôler. Le défi est de dépasser notre peur d'être abandonné ou piégé. Nous visons plutôt à nous départir de notre orgueil et de l'idée que tout doit aller comme nous l'entendons. La clef est de se pardonner soi-même pour pardonner aux autres et de développer un esprit de générosité et d'amour envers cet autre.

- *Questions : Y a-t-il des relations dans ma vie que j'aimerais raccommoder, enrichir, etc. ? Lesquelles ? Y a-t-il lieu de me pardonner à moi-même certaines décisions ou ce que je considère aujourd'hui comme étant des erreurs ? Puis-je apporter des rectifications au sujet de certaines personnes aujourd'hui ? Jusqu'à quel point mes sentiments de peur ou d'orgueil nuisent-ils à mes relations avec les autres ?*

❖ **Porte rustique :** La porte est faite de bois vermoulu et s'ouvre sur un paysage champêtre. De l'autre côté se trouvent notre créativité, notre don de soi, notre sollicitude envers l'autre ; c'est ce qui nourrit notre feu intérieur. Nous avons besoin d'inspiration et de défis à relever. Nous avons besoin de nous laisser surprendre ; nous avons aussi besoin d'amour pour attiser ce feu et le maintenir en vie. S'il s'éteint, nous tombons dans la négativité, la stagnation et même le désespoir.

- *Questions: Qui ou quoi attise mon feu intérieur? Qu'ai-je apporté aux autres tout au long de ma vie? Comment ai-je contribué au mieux-être d'autrui? Qu'est-ce qui éteint mon feu intérieur? Est-ce quelque chose que je vis actuellement? Quel type de personne m'inspire? Comment s'exerce ma créativité?*
- ❖ **Porte d'os:** C'est notre ossature, ce qui assure la cohérence entre ce que nous ressentons au plus profond de nous-même et ce que nous exprimons ouvertement. C'est cette harmonisation qui nous donne la clef de la porte qui s'ouvre sur la liberté d'expression et la sagesse. Nous ne nous berçons plus de l'illusion de pouvoir changer l'autre ni de le rendre responsable de notre bonheur (ex.: si je suis riche, si j'ai le partenaire idéal, etc., je serai plus heureux). Nous ne manipulons pas l'autre pour arriver à nos fins. Nous savons qu'il nous faut développer courage, ouverture d'esprit, sens de l'humour et confiance dans la vie.
  - *Questions: Que puis-je mettre en place pour ne pas penser que mon bonheur dépend de l'autre ou que je peux le manipuler à ma guise? Dans quelles circonstances et avec qui est-ce que je me sens vraiment moi-même, sans faux-semblant? En quoi est-il avantageux pour moi d'être dans l'authenticité complète et en quoi cela m'aiderait-il à contribuer au bien de la société?*
- ❖ **Porte naturelle:** Cette porte, campée dans la nature, s'ouvre lorsque nous savons trouver le bien-être à l'intérieur de nous-mêmes. Le silence, la contemplation et la réflexion nous nourrissent. La paix intérieure est profonde. Nous récoltons ce que nous avons semé, nous donnons un sens à notre expérience de vie et sommes en paix avec cela. Non seulement nous apprécions le silence, mais nous sommes aussi à même de communier profondément avec la nature. Nous apprenons à différencier la solitude et le fait de se sentir seul. Nous cultivons la joie, le sens de l'humour et les expériences ludiques. Bref, nous entrons dans un état de grâce intérieure qui nous apaise et nous rend heureux.

- *Questions : Quel est mon rapport à la nature ? Suis-je capable de demeurer dans le silence ou bien ai-je toujours besoin d'un bruit de fond (télé, radio, etc.) ? Quelles sont mes sources de joie, de contentement, de paix ?*
- ❖ **Porte d'or :** La dernière porte projette un halo lumineux. Nous apprenons ici à ne pas rester agrippés à des idées toutes faites, à maintenir une certaine distance face aux circonstances de la vie, tout en étant animés d'un sentiment de sollicitude envers nous-même et les autres. Bref, nous sommes dans le lâcher-prise, le détachement. Nous prenons acte et acceptons notre finitude en tant qu'être humain, notre vie se dépouille peu à peu de tous les artifices du passé (*ego*, déguisements et masques divers, etc.). Nous sommes dans la gratitude des bienfaits dont nous avons fait l'objet, incluant les défis ou les obstacles qui ont été mis sur notre chemin. Nous comprenons que c'est de cette façon que nous devenons des sages. Nous pouvons maintenant aller à la rencontre de notre essence, le fameux joyau qui a toujours été au fond de notre poche. Dans la maturité, nous acquérons le sens de la perspective; dans la vieillesse, nous acquérons la sagesse.
- *Questions : Si je savais que j'allais mourir le mois prochain, comment choisirais-je de vivre ces dernières semaines ? De quoi suis-je reconnaissant de ce que la vie m'a apporté jusqu'ici ? Qu'est-ce qui m'a aidé ? Qu'est-ce qui a été difficile ? Qui m'a poussé dans mes derniers retranchements ? Que me reste-t-il à faire pour devenir un sage ? Que dois-je faire ou dire ?*



## NOTES DU CHAPITRE 6

- 1 Voir dans Frédéric Lenoir (2018), *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*, p. 23.
- 2 *Ibid.*, page 21.
- 3 Notons ici que Lenoir semble se référer à un type de religion normative, socialement contrôlante. À ne pas confondre avec la religion empreinte d'une spiritualité profonde et qui, par le fait même, est en soi un cheminement vers la sagesse. De nouveau, j'invite le lecteur intéressé à se référer au livre de Michel Legault. *Sur la route du mantra. La méditation chrétienne revisitée* (Montréal, Médiaspaul, 2001).
- 4 Voir dans Christophe André (2011), *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, p. 410.
- 5 *La la land* d'après le film du même nom dans lequel les personnages préfèrent rêver à des situations qui n'arriveront jamais plutôt que de faire face à la réalité telle qu'elle est.
- 6 Voir dans Éric Fiat (2018), *Ode à la fatigue*, p. 398.
- 7 «Man, 69, loses legal battle against temporal reality in effort to become 49» [Un homme âgé de 69 ans perd son combat juridique contre la réalité temporelle, dans ses efforts d'avoir 49 ans]. *Washington Post*, 3 décembre 2018.
- 8 «I Am (an Older) Woman. Hear Me Roar. Nancy Pelosi, Glenn Close, Susan Zirinsky of CBS: The news has been filled with powerful women over 60» [Je suis une femme (plus âgée). Écoutez-moi rugir. Nancy Pelosi, Glenn Close, Susan Zirinsky de CBS: les nouvelles ont été marquées par des femmes influentes de plus de 60 ans]. *New York Times*, 8 janvier 2019. <https://www.nytimes.com/2019/01/08/style/women-age-glenn-close.html> (site consulté le 17 février 2019).
- 9 Que l'on pourrait traduire par «pas mal, vu d'ici!»
- 10 Voir dans Audur Ava Olafsdottir (2010), *Rosa candida*, p. 21.
- 11 Voir dans Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard (2017), *Trois amis en quête de sagesse. Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel*, p. 48.
- 12 La formule emblématique du conte de Charles Perrault *Le Petit Chaperon rouge*.
- 13 Partie qui se positionne par rapport à notre milieu et gère notre personnalité, le rapport à notre corps et nos interactions avec autrui – concept développé au chapitre 3 du présent ouvrage.

# Bonheur, retraite et feu sacré

---

DANS CE CHAPITRE, NOUS DÉCOUVRIRONS :

- Les joies de l'*ikigai* japonais
  - La retraite dans son contexte social
  - La définition du bonheur pleine conscience
  - L'importance de la compassion, de l'autocompassion et de l'interdépendance
  - Comment définir un projet de retraite qui me passionne
-

**U**n samedi d'automne frileux, je suis retournée sur le campus de l'université que j'avais fréquentée durant mes jeunes années. Cela faisait plus de trente ans que je n'en avais pas foulé le sol. Le cœur palpitant, la tête remplie des images d'antan, je me suis trouvée, une fois sur place, face à la dure réalité. Je reconnaissais à peine les lieux. De-ci de-là se dressaient quelques édifices familiers, perdus dans une marée de nouvelles constructions. Alors, oui, l'université avait pris de l'expansion, mais, du même coup, elle avait perdu tout son charme à mes yeux. Sur un ton colérique, j'ai déclaré que, si aujourd'hui je redevais jeune étudiante, jamais je ne m'inscrirais là. Je suis restée fâchée pendant quelques jours... puis peu à peu la colère et la déception se sont dissipées; j'ai réalisé alors que je me trouvais confrontée au phénomène de l'impermanence. J'étais revenue à cet endroit avec les yeux et le cœur de la jeune femme (dans la vingtaine) que j'étais à l'époque. Pleine d'espoir et avide d'apprendre, je m'étais plu sur ces lieux. Au fil des apprentissages, des contacts, des amitiés, je m'étais épanouie... et avais eu beaucoup de plaisir à travers tout cela. Ah! être jeune dans les années 70! Même si cette époque est révolue, son empreinte reste là, bien solide, au fond de mon cœur. Des souvenirs, des sensations, c'est tout ce qui m'en reste aujourd'hui. À la fois peu de choses et beaucoup. C'est en fait ce qui constitue une partie du terreau dans lequel j'ai développé mes racines. Cela fait partie de qui je suis aujourd'hui, en même temps cela n'existe plus dans la réalité.



C'est l'histoire de la trajectoire humaine; nous nous construisons à partir d'expériences diverses, que nous apprécions ou pas sur le moment, mais qui, néanmoins, nous transforment, nous font évoluer, bouger intérieurement. Dans les années de maturité, nous mettons à profit ces connaissances et ces ressources acquises pour évoluer dans notre vie professionnelle et personnelle avec plus ou moins de succès, avec plus ou moins de bonheur. À la retraite, il nous semble opportun de faire l'inventaire de nos acquis, y compris ceux dont nous nous serions bien passés, rétrospectivement parlant. Je crois que le plus important est de ne pas nous accrocher au passé, tout en sachant qu'il est la base du présent. Notre vie actuelle est le résultat de notre parcours. Nous pourrions dire que nous récoltons ce que nous avons semé. Car, oui, la retraite c'est le temps de la récolte, c'est l'automne de notre vie, le moment de cueillir les fruits de notre labeur.

### *La chasse à l'ikigai*



Un ami, grand amateur de bonzaïs et féru de la tradition asiatique, m'a fait cadeau du livre *Wabi-sabi Wisdom. Inspiration for an authentic life* rédigé par une Occidentale amoureuse du Japon et de ses coutumes. *Wabi-sabi* est une expression japonaise, en lien avec un concept esthétique ou une disposition naturelle dérivée des principes bouddhistes zen et du taoïsme. La sagesse du *wabi-sabi*, très liée à l'esthétique japonaise, prône la simplicité et surtout la capacité de reconnaître et d'apprécier la beauté de l'imparfait et de l'éphémère

tout en maintenant une posture modeste. Une illustration connue est l'art du *kintsugi* qui consiste justement à souligner les failles d'un objet cassé en les remplissant d'or et à les mettre ainsi en valeur<sup>1</sup>.

Alors, quelle est la recette nippone pour une retraite heureuse ? Dans son ouvrage, Andrea Jacques nous familiarise avec des préceptes de vie japonais précis, notamment l'*ikigai*, que l'auteure décrit comme étant «ce qui donne valeur et sens à votre vie. La raison pour laquelle vous avez hâte de sortir du lit». Elle souligne que la longévité légendaire des personnes âgées au Japon serait reliée à ce concept. Selon elle, l'*ikigai* va au-delà de se fixer des buts dans la vie, il faut qu'à cela s'ajoutent valeur et sens. Alors, là, nous tombons de nouveau dans le subjectif et la diversité, et c'est tant mieux. Un peu comme le mythique point G des années 80, pour être heureux et satisfaits, il nous faut trouver notre *ikigai*, c'est-à-dire notre feu sacré bien à nous. À la chasse!



Pour certains, il s'agit de se centrer sur ce qu'ils ont à offrir qui peut faire la différence dans la vie des autres : par exemple, le grand-père qui enseigne la menuiserie à son petit-fils, l'intellectuel qui publie un livre et contribue à l'avancement des idées, ou bien la femme d'affaires qui sert de mentor à la jeune personne qui reprend son commerce. Pour d'autres, leur *ikigai* consiste à se lancer dans des activités qui les passionnent, comme la photographie, la pêche, la peinture ou la rénovation de leur maison ou celle d'un de leurs enfants. Tout est possible, tout est permis dès lors que, rémunérée ou pas, l'activité donne de l'énergie et apporte du bonheur. Il semble également que l'*ikigai* désigne simplement une simple façon d'être : par exemple, se sentir excentrique, aventureux ou intense, sans que cela soit relié à une action particulière. L'*ikigai* se manifesterait aussi à travers le sentiment d'excitation que procure la création ou la réalisation de quelque chose, comme tricoter une layette pour un bébé naissant, cuisiner des plats tout préparés pour soulager les nouveaux parents, voire construire un bateau, ou carrément s'inscrire comme bénévole dans un organisme humanitaire. Encore une fois, c'est personnel, il n'y a pas de bons ni de mauvais choix pourvu que cela nous dynamise et nous rende joyeux. Nous y reviendrons. En attendant, examinons justement la place du bonheur dans nos vies.

## *Le Bouddha était de gauche*

Sur la bannière que nous brandissons depuis le début de notre voyage ensemble sont inscrits les mots *La pleine conscience : guide pour une retraite heureuse*. Notre intention est donc d'avoir une retraite heureuse avec un *ikigai* à notre goût. Nous avons toutefois emprunté un moyen particulier pour y arriver : la voie de la pleine conscience. D'aucuns diront que l'approche est originale. Est-ce vraiment la voie du bonheur ? Peut-être sommes-nous trop enfoncés dans le fin fond de notre vie intérieure, les méandres de l'introspection à la recherche de la mythique petite voix... Quelle est la place du bonheur là-dedans ? Alors retournons vers le Bouddha. Prônait-il la joie de vivre ? Il voulait éradiquer la souffrance, mais était-il lui aussi à la recherche du bonheur ? Le révérend Walpola Rahula s'est appuyé sur les textes anciens pour nous éclairer là-dessus.

De fait, le Bouddha s'intéressait au bonheur de l'humanité. Il avait le cœur ouvert, mais aussi les deux pieds bien sur terre. La joie passait, selon lui, par le respect de principes moraux et spirituels. Il avait également une perspective sociopolitique prônant un partage équitable des biens de production pour le bien-être général. Il considérait que la société devait offrir à tous un niveau de vie minimal. Bref, la pauvreté devait être éradiquée. Le travail de chacun devait être rémunéré adéquatement sinon l'anxiété et la violence risquaient de déchirer le tissu social. Il jugeait important d'améliorer la situation économique du peuple et désapprouvait l'accumulation de richesse et la cupidité. Bref, le Bouddha n'était pas un néolibéral. Son discours sur le partage des richesses demeure d'actualité.

Le Bouddha précise que, pour être heureux, il faut d'abord être habile, efficace et consciencieux dans les activités que nous entreprenons. Ensuite il faut sauvegarder et gérer les avoirs obtenus de notre travail, puis cultiver les liens d'amitié avec ceux que nous avons choisis pour leur loyauté, leurs vertus et leur intelligence. Ces personnes nous aident à rester droits et justes dans nos pensées et nos actions. Finalement, il recommande de vivre selon nos moyens et de dépenser notre argent avec discernement. L'Éveillé considère que le progrès social et économique serait un élément contribuant au bonheur, à la condition qu'il soit accompagné par des fondements spirituels et moraux solides. Le bonheur s'appuie donc sur une éthique de vie. Alors cela ressemble pas mal à la sagesse qui consiste à agir avec discernement.

Fort bien, nous en prenons note, mais commençons par la dimension individuelle. Comment allons-nous nous débarrasser de la souffrance et être heureux, à la retraite, dans notre quotidien? Après tout, c'est le but de notre voyage.

### *Souffrance et joie, les deux sœurs jumelles*

Déjà associer la souffrance à la joie n'est pas de bon augure. Gardons néanmoins l'esprit ouvert et écoutons Thich Nhat Hanh nous expliquer cette juxtaposition étonnante. Dans un de ses livres les plus connus, *No Mud, No Lotus. The Art of Transforming Suffering*, le maître zen utilise la métaphore de la fleur de lotus, la beauté même, bien enracinée au fond de l'eau dans une boue des plus visqueuses. Sans la boue, pas de beauté! Sans la souffrance, pas de joie! Comment est-ce possible?

Revenons aux sources: la démarche du Bouddha était d'éradiquer la souffrance. La pleine conscience serait donc une démarche en ce sens. Bonne affaire, me direz-vous, enfin un moyen de nager dans le bonheur sans effort. Désolée, mais ce n'est pas tout à fait cela, car il y a la douleur qui précède la souffrance. Il s'agit de la douleur physique et morale liée à nos conditions de vie



personnelles, comme un divorce, un cancer, la perte d'un conjoint, une faillite, etc. À la question « pouvons-nous nous dispenser de la douleur? », la réponse est non, car elle est inévitable. Ce sont les aléas de la vie. Par ailleurs, comme nous l'avons vu précédemment, la souffrance est l'effet de la douleur sur notre état d'âme, sur la manière dont nous la ressentons au plus profond de nous. Christophe André, dans son livre *Méditer jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, nous explique que la souffrance « tend naturellement à devenir le centre de gravité de notre conscience, un soleil noir autour

duquel tout tourne en rond<sup>2</sup>». Dans les cas extrêmes, nous pouvons faire appel à de l'aide professionnelle médicale ou psychologique. Autrement, nous gérons la souffrance par nous-même, seuls ou avec le soutien de notre entourage.



C'est ce qui était arrivé à Pierre lorsque son ancien collègue, source de douleurs psychologiques intenses, avait soudainement fait irruption dans sa vie. Pierre s'est alors enfermé dans la souffrance, jusqu'à ce que, éventuellement, il reprenne pied et retrouve la paix intérieure. La douleur initiale, dans son cas le choc de revoir son ancien tortionnaire, était incontournable. Le reste dépendait de lui. Éviter que la douleur devienne souffrance, cela veut dire la transformer. C'est ce qu'illustre la métaphore du lotus qui, les racines bien enfoncées dans la vase, offre sa magnifique fleur à l'univers. Telle la belle fleur de lotus, nous avons nous aussi les deux pieds dans la boue, c'est-à-dire que nous sommes campés dans un quotidien avec ses défis. La bonne nouvelle (enfin!) est que, à l'instar du lotus, nous pouvons la transformer. C'est bien ce que Thich Nhat Hanh nous explique lorsqu'il nous enseigne que «savoir comment bien souffrir est essentiel pour atteindre le vrai bonheur<sup>3</sup>». Cela semble tout de même un peu bizarre, n'est-ce pas? Serions-nous tombés dans une secte de masos? Ou même de sado-masos?

Alors retournons aux enseignements du Bouddha tel qu'ils sont relatés par le lama Surya Das. Son but ultime, nous rassure-t-il, est bien le bonheur, mais selon une optique particulière. Nous abordons ici les **4 Nobles Vérités** en lien avec l'origine de la souffrance et la manière de l'éradiquer.

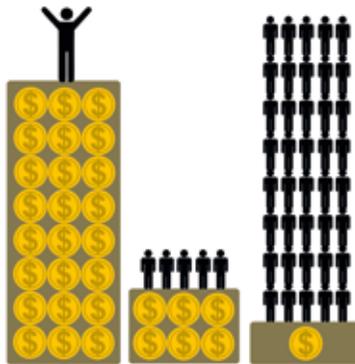
- La douleur est inévitable. Par exemple, la maladie, la perte d'un être cher, les problèmes financiers, la perte de statut social à la retraite, la perte de son rôle de parent face à des enfants rendus adultes, la diminution physique liée au vieillissement normal ou des maladies physiques sont des incontournables. C'est ce que l'on appelle la **Première Noble Vérité** ou *Dukkha* en sanskrit et que l'on pourrait traduire par *sentiment d'insatisfaction*.
- La souffrance qui en découle viendrait de notre attachement aux objets de désir, par exemple notre refus de vieillir ou de perdre ce que nous considérons comme un statut social enviable en prenant notre retraite, ou bien de refuser de voir s'amoinrir notre influence sur notre enfant devenu adulte. Cela est la **Deuxième Noble Vérité** ou *Samudaya* soit le *désir*.
- La **Troisième Noble Vérité** ou *Nirodha* est que le Nirvana, c'est-à-dire la *paix intérieure*, est atteignable. C'est l'extinction du désir<sup>4</sup>, entretenu par l'*ego*. Attention! il ne s'agit pas d'être dépourvu de passion ou de préférences, c'est d'être bien avec ce que l'on a. L'exemple est donné de ces lamas tibétains, en visite dans le monde occidental, qui préfèrent, et de loin, leurs nouilles tibétaines à la pizza, mais qui ne se fâchent pas si on leur sert néanmoins de la pizza. Ils ne s'investissent pas dans leurs désirs et ne s'y identifient pas.
- La **Quatrième Noble Vérité** ou *Magga* est celle de la *Voie du Milieu* qui mène à la cessation de la souffrance. Afin de nous libérer du sentiment d'insatisfaction quasiment constant d'une vie conditionnée par l'*ego*, nous sommes invités à prendre le Sentier du Milieu, c'est-à-dire à éviter les extrêmes. C'est le chemin emprunté par le Bouddha, dont les premières années baignèrent dans la richesse et le plaisir des sens. Face à la réalité de la vie, à la maladie, à la vieillesse et à la mort, il tenta l'ascétisme et le dénuement excessif pour se rendre compte, finalement, que cela ne le menait nulle part. Le choix serait donc la Voie du milieu, basée sur une éthique de vie qui consiste à se purifier le cœur et l'esprit en menant une vie éclairée.

Le lama Surya Das souligne que la méditation et la pleine conscience, alliées à des choix de vie éclairés<sup>5</sup>, seraient la recette pour l'atteinte de la paix intérieure, c'est-à-dire le bonheur. Ce serait là le secret. Arrêtons-nous un instant pour considérer la perche qui nous est tendue. Mène-t-elle vraiment vers le bonheur, en dépit du contexte social dans lequel nous baignons ?



### *Nous sommes tous des réfugiés*

À partir du moment où nous le remettons en question, nous sommes tous des réfugiés d'un monde moderne souvent régi par les conflits, la violence et les rapports de force. Les sociologues évoquent même le terme *intersectionnalité*, c'est-à-dire plusieurs formes de discriminations simultanées. Par exemple, une femme âgée de race noire pourrait être l'objet à la fois de sexisme, d'âgisme et de racisme. Cela dit, même s'il porte maintenant un nom, ce phénomène social n'est pas nouveau. À noter toutefois que la modernité et la perspective néolibérale amènent une particularité. Nous devons être performants dans un système où nous sommes soi-disant tous égaux, mais qui, en fait, est fortement hiérarchisé et inéquitable.



Stéphane Hessel avait 93 ans lorsqu'il a écrit son essai *Indignez-vous!* Cet opuscule d'une trentaine de pages a répandu une traînée de poudre derrière lui. Il a été l'une des sources d'inspiration du mouvement *Occupy*, mené par ces groupes d'activistes qui dénonçaient les abus du capitalisme financier débridé. Les effets sur le plan individuel sont évoqués par le sociologue français Alain Ehrenberg dans son livre phare *La fatigue d'être soi: dépression et société*. L'auteur argumente que la dépression serait le révélateur de la détresse de personnes vivant dans une société foncièrement arbitraire, néanmoins axée sur la réussite personnelle et l'individualisme. En manque de balises, la personne sent qu'elle doit néanmoins se mobiliser et prendre sa vie en main. Seul responsable de sa destinée, l'Occidental moderne se doit d'être heureux et fonctionnel au sein d'une société aliénante et basée sur le chacun pour soi. La dépression serait la porte de sortie face au déploiement d'énergie nécessaire pour devenir « soi-même ». Cet état de fait rend le passage à la maturité, puis à la vieillesse, d'autant plus complexe. En effet, nous sommes alors confrontés au dilemme de devoir être heureux, dans une culture qui dévalue la vieillesse, mais qui nous enjoint également d'être satisfaits de notre sort. Sinon, gare aux pilules! Nous devons trouver un sens à notre vie, alors que des pans entiers de cette dernière, celui du travail ou ceux des rôles sociaux et familiaux, tombent peu à peu. Le titre même du présent ouvrage inclut le terme « retraite heureuse ». Bonjour la pression!

Alors la pleine conscience pourrait-elle être une porte de secours, une voie royale menant vers le bonheur? La réponse est oui pourvu que nous l'intégrions dans notre vie au quotidien. Bref, la pleine conscience, en soi, est juste ce qu'elle est, une manière d'être pleinement conscients de notre expérience du moment, sur le plan tant des sensations et des émotions que des pensées. Toutefois, elle ne nous présente qu'un simple miroir de nous-même, un constat, une observation de notre état d'être du moment. Quel en est donc l'avantage? Elle nous permet de prendre du recul plutôt que de tomber automatiquement dans la réactivité face aux événements de la vie. C'est l'ouverture de cet espace intérieur qui nous permet d'élargir l'éventail de nos options face aux diverses circonstances de vie qui, elles, sont clairement incontrôlables. Grâce à l'espace intérieur qui se fait, nous avons alors plein pouvoir sur la manière de les accueillir et de s'y adapter. Et c'est justement cette possibilité de faire des choix éclairés, au sein de cet espace de conscience, de cette ouverture sur soi, qui pourrait mener au bonheur. Bon, mais alors qu'est-ce qui est préconisé pour nous guider dans nos choix? C'est le contenu du message de la quatrième Noble Vérité.



### *Le sentier du bonheur*

Le **Noble Octuple sentier**, c'est-à-dire la *Voie du Milieu* a huit dalles sur lesquelles poser les pieds. Les deux premières nous ouvrent à la sagesse, les trois suivantes nous indiquent comment vivre de manière intègre et les trois dernières soulignent les efforts qu'il nous faudra déployer à cet effet. On n'a jamais rien sans rien...

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| <b>SAGESSE</b>  | <p><b>Voir les choses telles qu'elles sont :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Compréhension juste</li> <li>❖ Pensée juste</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoir une vision juste des choses et comprendre la nature de la souffrance, la loi de la cause et des effets de nos actions et la loi de l'impermanence des phénomènes.</li> <li>▪ Être clair dans nos intentions et être attentif aux pensées qui nous habitent.</li> </ul>  |
| <b>MORALITÉ</b> | <p><b>Mener une vie sacrée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Parole juste</li> <li>❖ Action juste</li> <li>❖ Moyens d'existence justes</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dire la vérité et fuir les ragots, éviter le mensonge, la médisance et les mots blessants.</li> <li>▪ Être dans le bien-agir, c'est-à-dire ne pas tuer ou voler, s'abstenir de comportements sexuels ou de consommation qui font du tort non seulement à nous-même, mais également aux autres.</li> <li>▪ Mener le juste mode de vie, notre confort financier ne doit pas se faire aux dépens de l'autre (vol, pratiques douteuses ou même meurtre).</li> </ul> |
| <b>EFFORT</b>   | <p><b>Conscience alerte, attention et concentration :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Effort juste</li> <li>❖ Attention juste</li> <li>❖ Concentration juste</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dans un juste effort, nous devons accomplir un travail soutenu sur nous-même pour développer l'état d'éveil.</li> <li>▪ Dans un état de juste vigilance, développer et maintenir le plein usage de la pleine conscience.</li> <li>▪ Exercice de la juste vigilance pour pratiquer la concentration à un haut degré.</li> </ul>  |

On emprunte donc ici la voie du bonheur avec une carte de navigation qui suggère que nous nous comportions comme des sages en devenir, sérieux dans leur démarche, faisant preuve d'intégrité au quotidien et dans leurs relations interpersonnelles. Cela est certainement en ligne avec la conception de la sagesse comme un état de bonheur empreint de lucidité offerte par nos amis philosophes.



Le chemin vers le bonheur passe donc par une compréhension claire du monde qui nous entoure afin d'avoir une vision juste et authentique des choses. Le message est clair : nous devons travailler à ne pas nous laisser entraîner dans les pièges de l'*ego* égoцентриque, bref, ne pas nous raconter ou nous faire raconter des balivernes.

Cela ressemble pas mal au portrait des sages et aux qualités qu'ils ont dû développer pour le devenir. Le sage tend vers un idéal « d'une vie noble, consciente, lucide, responsable, aimante, harmonieuse, juste, sereine, joyeuse, libre<sup>6</sup> ». En fait, les étapes qui mènent à la sagesse, telles qu'elles ont été décrites dans le chapitre précédent, illustrent fort bien l'application des principes d'un style de vie intègre. La moralité nous dicte de porter attention à nos paroles, de parler avec notre cœur en nous assurant qu'il soit à la bonne place... et même de nous abstenir de le faire parfois. Ne dit-on pas que, si la parole est d'argent, le silence est d'or ? Il s'agit de développer un art de vivre exempt de comportements nocifs tant pour nous que pour les autres. Le dicton dit : « Ce que tu ne veux pas pour toi, ne le fais pas à ton prochain. » Le juste mode de vie, ou l'action juste, nous demande de faire le nécessaire tout en maintenant une stricte honnêteté, de veiller à notre bien-être matériel, mais pas aux dépens de

l'autre. Finalement, nous devons fournir des efforts et développer une passion pour l'éveil, garder les yeux bien ouverts, cultiver la pratique de la méditation au quotidien. C'est la boussole intérieure, notre voix intérieure, celle qui devient de plus en plus claire à mesure que nous nous engageons dans la pratique. Au moins c'est clair et précis, à défaut d'être facile. Nous sentons bien que le parcours sera laborieux et nous demandera des efforts. Mais est-ce que cela en vaut vraiment la peine ?

Le Bouddha nous dit que oui et nous enjoint de « l'essayer » plutôt que de le croire sur parole. J'aime ce côté « travaux pratiques » qui ponctue ses enseignements. Nous sommes dans une sorte de philosophie de vie plutôt que dans un embrigadement dont beaucoup d'entre nous n'ont que faire. Cela dit, le Bouddha rejoint parfaitement d'autres illustres personnages. Un peu plus d'un siècle plus tard, Socrate, le philosophe de la Grèce antique, associait lui aussi le bonheur à une vie vertueuse. La recherche d'un bonheur égoïste, peu soucieuse du bien-être des autres, parfois même émaillée d'actes répréhensibles, ne conduirait pas au bonheur. Il peut y avoir des moments agréables, jouissifs même, mais ils restent de nature éphémère. Pour Frédéric Lenoir, un philosophe français bien vivant celui-là, « le bonheur le plus profond est lié à l'amour, à l'altruisme, à une juste relation avec les autres<sup>7</sup> ». Et ce n'est pas tout, selon deux sages très médiatisés, le dalaï-lama et Desmond Tutu, parmi les huit piliers de la joie<sup>8</sup> sont le pardon, la compassion et la générosité. James Baraz, dans son livre *Awakening Joy. 10 Steps to Happiness*, inclut l'amour envers son prochain et la compassion comme étant des moyens d'accéder à la joie.

### *Quand passion rime avec compassion et... interdépendance*

Alors, le bonheur, la joie de vivre, la passion seraient meilleurs assaisonnés de graines de compassion ? Retournons vers les maîtres et écoutons leur définition de cette compassion si chère à leur cœur. Le dalaï-lama, dans son livre *L'art du bonheur*, le définit ainsi : « C'est une posture mentale fondée sur le souhait de voir les autres se libérer de leur souffrance, et qui va de pair avec le sens de l'engagement, de la responsabilité et du respect d'autrui<sup>9</sup> ». Il va plus loin en indiquant

que la compassion passe d'abord par l'autocompassion. Ce dernier point est très important, car il invoque les limites que nous devons nous imposer pour ne pas aller au-delà de nos capacités et maintenir notre bien-être physique et mental. Dans un avion, en cas d'accident, ne nous dit-on pas de fermement placer le masque à oxygène sur notre bouche avant de prêter main-forte à notre voisin? Le principe est le même pour l'auto-compassion. En passant, le neuroscientifique allemand Gerald Hüther démontre scientifiquement que faire preuve de compassion envers soi-même, tout autant qu'envers l'autre, renforce nos capacités mentales. Christophe André, dans son livre sur la vie intérieure, ajoute que la compassion va au-delà de l'empathie envers l'autre. La compassion demande d'y ajouter de l'affection. Il y a une chaleur dans la compassion qui «évite que notre cœur ne se brise face aux souffrances humaines<sup>10</sup>».



Le dalaï-lama insiste sur l'importance d'ajouter de l'interdépendance à la recette du bonheur. Se sentir heureux serait directement lié à notre dépendance les uns par rapport aux autres. Pour la santé, nous sommes tributaires des médicaments ou des soins médicaux prodigués par les professionnels de la santé; il en est de même pour les biens matériels que nous utilisons, et naturellement tous les



liens de soutien et d'amitié qui soutiennent nos vies. L'échange entre humains est nécessaire à la survie, au bien-être et au bonheur. Dans son livre sur l'art du bonheur, le dalaï-lama nous conseille de «ne jamais se départir d'une attitude amicale et chaleureuse, ou s'écarter d'un mode de vie qui accorde suffisamment de place au dialogue, et cela afin de vivre heureux<sup>11</sup>».

Un autre maître, Thich Nhat Hanh va même plus loin. Il nous dit :

«Lorsque je tiens le pinceau pour faire une calligraphie, je sais que je ne peux ôter mon père de ma main. Je sais que je ne peux retirer ni ma mère ni mes ancêtres à moi. Ils sont présents dans toutes mes cellules, dans mes gestes, dans ma capacité de tracer un beau cercle. Ils sont là dans la paix, la concentration et la pleine conscience qui m’habitent lorsque je trace le cercle. Nous sommes tous en train de tracer un cercle ensemble.»

Tiré de *L’art de vivre. Réflexions et méditations pour trouver la paix en soi*, p. 27.



La perspective englobante du dalaï-lama présente l’interdépendance comme la clé pour s’ouvrir à un monde heureux sur le plan familial, national et international. Il enjoint à l’humanité de cultiver l’interdépendance qui, selon lui, est enracinée au cœur de chaque être humain. Écoutons le maître :

«Sans amitié entre les hommes, sans le sourire humain, la vie devient déplorable; la solitude, insupportable. Cette interdépendance des êtres humains est une loi naturelle – au sens où, pour vivre, nous dépendons naturellement les uns des autres. [...] Une loi naturelle la plus élémentaire nous dicte que l’interdépendance – donner et recevoir de l’affection – est la clef du bonheur.»

Tiré de *Sagesse du bouddhisme tibétain*, p. 73-74



Mais tout de même, dans *interdépendance*, nous entendons « dépendance », un mot qui, dans notre contexte social où l'indépendance et l'autonomie sont fortement valorisées, n'a pas bonne presse. Dans les faits, nous sommes tous interdépendants, notre système économique même est basé sur les échanges. Qu'on le veuille ou non, nous ne pouvons pas nous passer les uns des autres. Christophe André, dans son ouvrage sur la vie intérieure, nous enjoint de cultiver la gratitude envers ceux qui nous ont aidés (parents, collègues, amis) et d'avoir une pensée pour ceux que nous aidons, par exemple nos enfants qui, par la suite, pourraient prendre un rôle plus actif d'aidant. Si nous nous refusons à cela, nous sommes voués à la solitude.

Gilbert, un homme dans les soixante-dix ans avancés, célibataire endurci, a toujours été un bon vivant. Il a cultivé un solide réseau d'amis qui lui vouent une amitié et un soutien indéfectible. Gilbert est un homme bon, avec beaucoup de ressources. Il aide les autres sans compter. Il reçoit aide et affection en retour. Et puis un jour Gilbert a perdu sa joie de vivre, quelque chose le rongait de l'intérieur, il a maigri. Le diagnostic est tombé, un cancer incurable. Sa vie a basculé d'un coup. Il s'est replié sur lui-même, il a littéralement fermé sa porte à ses amis les plus proches. Il ne répondait plus au téléphone, il refusait avec colère toute aide offerte. Il ne voulait pas être vu dans sa vulnérabilité, dans sa faiblesse. Finalement, il est mort, suite à une syncope, tout seul dans sa maison. Sans soutien, sans personne pour lui apporter aide et réconfort. Pourtant, tous ses amis étaient là, quasiment à la porte, n'attendant qu'un signe de lui.

Cette histoire vraie et empreinte d'une grande tristesse n'est malheureusement pas si inhabituelle que cela. Elle illustre la difficulté éprouvée par beaucoup d'entre nous à accepter notre dépendance envers les autres. Nous voulons être indépendants et autonomes ; c'est la manière dont nous avons été programmés. Donner est alors souvent plus facile que de recevoir. Car, dans ce dernier cas, il nous faut nous montrer dans toute notre vulnérabilité. Selon la neuroscience, telle

*Il n'y a rien de plus important en amour que d'accepter la fragilité de l'autre : c'est ce que j'appelle la douceur. Et rien de plus important dans la sagesse que d'accepter sa propre fragilité.*

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE

que nous l'explique Gerald Hüther, la connexion neuronale du donner et du recevoir se ferait dans la petite enfance, avec nos parents. Si la relation est dépourvue de chaleur et d'attention, le lien ne se fait pas. L'enfant compenserait, en se centrant sur lui-même plutôt que de se tourner vers l'autre. Pourtant, le dalai-lama nous certifie que le bonheur est dans l'interdépendance, dans la possibilité de donner et en retour de recevoir, dans l'acte de compassion envers cet autre en état de vulnérabilité, dans le fait de ne pas hésiter, le moment venu, à montrer notre propre fragilité et à accueillir l'aide qui nous est offerte.

### *Les risques d'un bonheur à quat'sous*

Nous sommes ici en droit de nous poser la question suivante : est-il judicieux d'écouter les préceptes d'un sage né des centaines d'années avant Jésus-Christ, même si ses représentants actuels semblent convaincus du bien-fondé de ses idées ? Et si cela n'était plus applicable à nos sociétés modernes ? De plus, nous faisons des choix en toute liberté, en tout cas c'est ce qu'il nous semble. Pourquoi alors nous embarquer dans ce régime fastidieux de méditation quotidienne, pourquoi nous mettre à suivre des instructions de vie qui, en fait, semblent nous empêcher de vivre à notre guise ? Alors non, vive la liberté ! Laissons tomber ! J'ai, comme vous, tendance à vouloir faire cela, surtout à la retraite. Nous avons trimé, nous avons donné, pourquoi nous astreindre à faire des efforts de plus ? La liberté et le plaisir avant tout. Je suis bien d'accord *a priori*, mais quelque chose me retient. Des lectures dans les journaux, des émissions à la télévision ou à la radio ou des messages loin d'être subliminaux, sur la toile, me mettent la puce à l'oreille. Et si le bonheur, même à la retraite, ne nous tombait pas tout cuit dans le bec ? S'il fallait devoir nous y appliquer ? Souvenez-vous que la psychologue Sonja Lyubomirsky insiste sur le fait que presque la moitié des déterminants du bonheur dépendait de notre investissement personnel.

Les avis sont unanimes, pour entrer dans la maturité et plus tard dans la vieillesse, tout en étant heureux, il faut que la vie nous apporte une raison d'être. Selon un article du *Washington Post*<sup>12</sup>, mener une vie remplie de sens nous rend moins réactifs au stress, plus engagés dans le quotidien, plus déterminés à maintenir un bon niveau de bien-être physique et psychologique plutôt que de se limiter à une existence dénuée d'intérêt à nos yeux. Un style de vie

constructif diminuerait les risques de pertes cognitives et de handicaps divers, et notre espérance de vie en serait allongée. Le besoin que notre vie ait du sens paraît... sensé. Acceptons donc le principe. Mais pourquoi faut-il être «heureux» à tout prix? Tomberions-nous dans un piège, un gadget publicitaire de plus? Sommes-nous dans l'«happycratie», c'est-à-dire la dictature du bonheur à tout crin?



C'est le cri d'alarme lancé dans un article décapant, et fort intéressant, sur la recherche du bonheur à tout prix dans le journal *Le Monde*. Le journaliste, ayant le sens de la formule, fait état de la manière dont «le bonheur est un pétrole émotionnel que nous devons activement faire surgir, et non plus un état qui déboule à l'improviste, un peu comme un copain poète<sup>13</sup>». Il démontre, du même souffle, que, puisqu'il est prouvé qu'être heureux augmente la productivité de 12%, il ne pourrait s'agir que d'un autre moyen de pression pour que l'individu se responsabilise et se prenne en main afin d'être heureux et ultimement performant. S'il ne réussit pas, il ne doit s'en prendre qu'à lui-même. Nous serions ainsi socialement programmés pour le bonheur et, si le système se plante, alors nous sommes voués à la dépression.

Comme le sociologue Ehrenberg, le journaliste met sur le compte du néolibéralisme cette tendance à nous rendre performants dans une société de consommation, où il n'y pas de place pour le négativisme. De manière habile, il nuance toutefois son propos en citant les philosophes Aristote et Spinoza et souligne ainsi qu'à partir du moment où la recherche du bonheur n'est pas séparée de

la vertu, la raison et la connaissance, nous pourrions alors accéder à un bonheur de qualité. Le «vrai» bonheur s'accorderait avec réflexion et intégrité. C'est tout à fait dans la ligne du filon pleine conscience, sagesse et style de vie intègre. Serions-nous sur la bonne piste après tout? Il semble que oui pourvu que nous soyons sérieux dans notre démarche et que nous ne tombions pas dans les pièges qui nous sont tendus.

Dans un autre article, déjà cité, du même journal, «Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience», les auteurs Ilios Kotsou et David Zarka<sup>14</sup> nous mettent justement en garde contre le détournement de la méditation de pleine conscience par une société néolibérale axée sur la performance et l'évaluation. Ils y opposent ce que la véritable méditation de pleine conscience serait selon eux :

«Néanmoins, plutôt que de nous extraire de situations que nous jugeons problématiques, la méditation de pleine conscience nous propose au contraire *d'en faire l'expérience telle qu'elles se présentent à nous dans l'instant*, autant agréables que désagréables, et sans y réagir de façon impulsive. En outre, elle [la pleine conscience] *consiste davantage à accueillir les échecs et les souffrances de notre quotidien qu'à les considérer comme des problèmes à résoudre*. Que les événements de notre vie intérieure nous paraissent ainsi «bons» ou «mauvais», elle nous invite à :

- leur accorder du temps, de l'espace et de la considération ;
- demeurer à l'écoute avec vigilance et curiosité ;
- éviter, si possible, de céder à nos pulsions qui nous poussent à fuir, à rejeter tout ce qui est désagréable ou à rechercher tout ce qui serait agréable et à s'y agripper ;
- éviter de se laisser emporter par le flot de nos pensées et de nos émotions ;
- s'ancrer autant que possible dans le réel au contact de nos sensations corporelles ;
- demeurer ouvert à l'expérience qui se déploie dans l'instant ;
- prendre conscience du rapport que nous entretenons avec notre environnement et de nos façons impulsives d'y réagir.

Tiré de «Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience<sup>15</sup>».

Cet extrait est rassurant car il montre très bien que la pratique de la méditation pleine conscience n'est pas un piège pour nous faire tomber dans l'«happycratie», mais plutôt un ancrage au fond de nous-même, peu importe si les fonds sont vaseux. Donc, nous ne tomberons pas dans un piège néolibéral de performance (bonheur) à tout prix. Mais une question demeure : pourquoi est-ce si important d'être ancrés en nous-mêmes plutôt que de flotter au gré du vent ?

L'historien et commentateur social Yuval

Noah Harari, universitaire israélien et

auteur de livres à grand succès, termine

son dernier ouvrage *21 lessons for the*

*21<sup>st</sup> century* par un chapitre sur... la méditation.

Il nous confie avoir entamé cette

pratique lorsqu'il était encore étudiant

au début des années 2000, sur l'insistance

d'un de ses amis. Il se laisse alors

entraîner dans une retraite de dix jours et

découvre un monde auquel il n'avait pas

ou peu prêté attention. Il s'ouvre ainsi

aux sensations physiques, à la fluctuation

des émotions et du mental, à l'illusion d'un moi réel et constant au fil

des expériences. Il réalise alors qu'en dépit de toutes ses connaissances

livresques il en sait peu sur la vie et encore moins sur lui-même.

Il estime aujourd'hui que cet ancrage dans l'expérience du

moment, cette connexion intime à soi-même, cette prise de recul est

la façon de se protéger justement contre les pièges de la société

numérique. Pour lui, notre cerveau est susceptible d'être piraté par

divers algorithmes informatiques, au service d'intérêts politiques et

financiers, visant à nous manipuler, à nous empêcher de penser par

nous-mêmes. Les sages en devenir que nous sommes, bien ancrés en

eux-mêmes, ne risquent donc pas de partir à la dérive. Nous avons

les deux pieds solidement posés au sol, tel le lotus avec ses racines

fermement accrochées au fond du lac.

Alors c'est dans cette posture, solides et forts de notre expérience

et de nos connaissances que nous allons maintenant définir notre

notre *ikigai* à la retraite, c'est-à-dire ce qui active notre passion, ce qui

allume notre feu sacré. Chaque *ikigai* est personnel, au goût de

chacun. Il varie au fil du temps, du niveau d'énergie disponible et

des circonstances personnelles. Le tout est d'imaginer la forme à

donner à notre retraite pour qu'elle soit heureuse, la manière d'être



un sage et la place que nous souhaitons occuper parmi les nôtres et dans notre communauté. Faisons cela, en nous revêtant des atours d'un sage, pleinement conscient et soucieux de son bien-être et de celui des autres.



### Réflexion n° 11: À la recherche d'un ikigai qui attise mon feu sacré

- ❖ Réfléchissons et sortons nos crayons. Ouvrons notre carnet de bord. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, tout est très personnel et subjectif. Lançons-nous sans complexe à la recherche de ce qui nous allume, nous passionne et nous rend heureux. Dans le calme et la réflexion posons-nous les questions suivantes:
- 
- ❖ Quel genre d'activités me donnent (donnaient) de l'énergie plutôt que de m'en enlever? À la maison ou au travail?
  - ❖ Qu'est-ce que j'aime apprendre? Quel est le type de lecture ou de conversation que j'aime?
  - ❖ Qu'est-ce que j'aime faire tellement que je le ferais gratuitement, juste pour le plaisir?
  - ❖ Quelles sont les personnes à qui j'aime apporter mon soutien et mon aide? Quel est le genre d'aide que j'aime apporter?
  - ❖ Quelles sont les réalisations qui seraient importantes pour moi?
    - *Par exemple : courir un marathon, obtenir un diplôme, faire le tour du monde, démarrer une petite entreprise, cultiver mon jardin ou rénover une maison patrimoniale, m'engager dans un organisme humanitaire à l'étranger, militer pour l'environnement, devenir conseiller municipal, etc.*
-



### *La vie, une fois rentrés au port...*

Nous sommes de retour. Nous avons fait un beau voyage, nous avons visité des lieux exotiques et appris à éviter les écueils de la navigation en haute mer. Mais, une fois rentrés au port, que faisons-nous de tout cela ? Bref, dans la vraie vie, on fait quoi ? C'est au choix de chacun, et les conseils ne manquent pas. Vous trouverez à la fin du présent ouvrage une série de références à cet effet. Des lectures, des lieux ou des organisations avec lesquelles poursuivre ce voyage dans l'intériorité et dans votre vie tout court.

Pour ma part, je vous invite à revisiter votre carnet de bord. Ce qui y est écrit est le fil d'Ariane que nous avons tissé patiemment au fil des chapitres. Ainsi, nous avons considéré les méandres de notre trajectoire de vie et réfléchi sur ce que la retraite et l'entrée dans la maturité représentaient pour nous. Nous avons appris à contourner l'écueil de l'âgisme et autres stéréotypes sur le vieillissement qui risquaient de nous faire couler à pic, à peine sortis du port. Nous avons aussi tenté de démêler le vrai du faux de qui nous sommes vraiment, au-delà de ce que la société et nos familles ont voulu nous imposer dans le passé. Nous avons vu à quel point nous étions tous différents, même si nous appartenons à une même cohorte et, en même temps, comment nous faisons tous face au même défi : entrer

de plain-pied dans la retraite et y trouver notre compte. Nous avons fait appel à la rêverie éveillée pour ouvrir la porte sur nos souhaits, notre projection dans l'avenir.

Nous avons ensuite fermement hissé la grand-voile et pris le large à la recherche de notre boussole intérieure, cette petite voix à laquelle il nous fallait prêter l'oreille pour pouvoir l'entendre. En même temps, nous avons pris conscience d'un nouvel écueil, celui du bavardage incessant de notre mental, alias Pensouillard, notre hamster favori. Pour le contourner, nous avons utilisé le souffle dans la méditation pleine conscience. Une fois le brouillard levé, nous avons hissé le *spinnaker* pour profiter de ce souffle, ce vent arrière qui nous poussait fort vers les eaux de l'intériorité.

Nous avons alors vogué, portés par les courants de la sagesse, indissociables de la vie intérieure. Nous les avons scrutés; nous avons évalué jusqu'à quel point ils nous portent dans le quotidien. Nous nous sommes demandé si nous prenions le chemin de la sagesse et jusqu'à quel point. Nous avons ensuite résolument décidé de pousser, une à une, les portes ouvrant sur l'état de sage. Nous avons ainsi pu évaluer la tâche à accomplir pour franchir chacun de ces seuils.

Dans la troisième partie de notre voyage, nous avons évité un nouvel écueil, celui du bonheur facile. Nous avons gardé en tête que le vrai bonheur allait main dans la main avec la réflexion, l'accueil de soi et de l'autre et un style de vie intègre. Cela nous a ancrés, même si nous étions encore en haute mer. Cette étape importante nous a permis de mieux définir notre intention en lien avec une retraite heureuse. Forts de toutes nos expériences et réflexions, nous sommes



alors partis à la chasse au mytique *ikigai*. Nous avons ainsi esquissé le portrait de ce que nous considérons être une retraite heureuse pour nous personnellement.

Il semble que nous avons maintenant les éléments en main pour dessiner un plan, pour projeter notre intention vers une retraite heureuse. La pleine conscience, telle que nous l'avons présentée en est le soutien, mais non la clef, qui, elle, réside dans l'alliage de la sagesse, de l'éthique de vie et de la compassion envers soi-même et les autres. Une magnifique clef qui vaut son pesant d'or!



## NOTES DU CHAPITRE 7

- 1 Wabi-sabi. Wikipédia. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Wabi-sabi> (site consulté le 7 mars 2019).
- 2 Voir dans Christophe André (2014), *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, p. 147.
- 3 [Knowing how to suffer well is essential to realizing true happiness.] Voir dans Thich Nhat Hanh (2014), *No Mud, No Lotus. The Art of Transforming Suffering*, p. 10.
- 4 Thich Nhat Hanh, dans son livre *L'art de vivre*, p. 205-206, explique que le terme *nirvana* vient d'un dialecte rural de l'Inde ancienne. Du temps du Bouddha, les repas du soir étaient préparés sur des petits feux et le matin les cendres refroidies «étaient agréablement fraîches». Le terme *nirvana* se rapporte à ce sentiment de fraîcheur, en d'autres termes «de l'expérience agréable de refroidir les flammes de nos afflictions».
- 5 Qui ne diffèrent pas, en essence, des préceptes moraux occidentaux.
- 6 Voir dans Frédéric Lenoir (2018), *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*, p. 10.
- 7 *Ibid.*, p. 61.
- 8 Perspective, humilité, humour, acceptation, pardon, gratitude, compassion, générosité.
- 9 Voir dans Dalai-lama (Sa Sainteté le) et Howard Cutler (1999), *L'art du bonheur*, Paris, p. 113.
- 10 Voir dans le livre d'André Christophe (2014), *La vie intérieure*, p. 128.
- 11 Voir dans Dalai-lama (Sa Sainteté le) et Howard Cutler (1999), *L'art du bonheur*, Paris, p. 78.
- 12 Judith Graham. «Want to stay strong as you age? Find a purpose» [Vous voulez rester fort en vieillissant? Trouver une raison d'être] *Washington Post*, 24 septembre 2017.
- 13 Nicolas Santolaria. «L'“happycratie” ou la dictature du bonheur. *Le Monde*, 24 août 2018. [https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2018/08/24/l-happycratie-ou-la-dictature-du-bonheur\\_5345840\\_4497916.html#xtor=AL-32280270](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2018/08/24/l-happycratie-ou-la-dictature-du-bonheur_5345840_4497916.html#xtor=AL-32280270) (site consulté le 10 mars 2019).
- 14 Ilios Kotsou et David Zarka. «Prenons garde au détournement de la méditation de pleine conscience», *Le Monde*, supplément Idées, samedi 11 août 2018, p. 18. <https://mbsrlehavredotcom.files.wordpress.com/2018/10/les-decc81-tournements-de-la-pratique-de-la-pleine-conscience.pdf>.
- 15 Les italiques et les modifications dans la présentation du texte original sont celles de l'auteur.

# Références

## CHAPITRE 1

### Attention, on arrive!

- ADAMS, Michael (2010), *Stayin' Alive. How canadian baby boomers will work, play, and find meaning in the second half of their adult lives*, Toronto, Penguin Group.
- BRIDGES, William (2014), *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de l'existence*, Paris, Interéditions.
- CYRULNIK, Boris (2004), *Les vilains petits canards*, Paris, Odile Jacob.
- RICARD, François (1994), *La génération lyrique. Essai sur la vie et l'œuvre des premiers-nés du baby-boom*, Montréal, Les éditions du Boréal.
- SAMSON, Alain (2005), *Les boomers finiront bien par crever. Guide destiné aux jeunes qui devront payer les pots cassés*, Montréal, Les éditions Transcontinental.
- SAQUET, Jean-Louis (2007), *Le livre de Tahiti*, Singapour, Éditions Avant et Après.
- SIRINELLI, Jean-François (2016), *La génération sans pareille. Les baby-boomers de 1945 à nos jours*, Paris, Tallandier.

## CHAPITRE 2

### La retraite oui, mais à mon rythme

- ATCHLEY, Robert (1999), *Continuity and adaptation in aging*, Baltimore, John Hopkins University Press.
- ATCHLEY, Robert (1976), *The sociology of retirement*, Cambridge, MA, Schenkman.
- BLANCHÉ, Anasthasia (2014), *La retraite, une nouvelle vie. Une odyssée personnelle et collective*, Paris, Odile Jacob.
- CARETTE, Jean (2014), *L'âge citoyen*, Montréal, Boréal.
- CUMMING, Elaine, et William HENRY (1961), *Growing old: The process of disengagement*, New York, NY, Basic Books.
- DESSAINT, Marie-Paule (2005), *Une retraite heureuse? Ça dépend de vous!*, Montréal, Flammarion Québec.

- GARY, Romain (1980), *La promesse de l'aube*, Paris, Gallimard.
- HAVIGURST, Ruth, et Robert ALBRECHT (1980), *Older people*, New York, Arno Press.
- HENNEZEL (de) Marie, et Bertrand VERGELY (2010), *Une vie pour se mettre au monde*, Paris, Carnet nord.
- HONORÉ, Carl (2004), *Éloge de la lenteur. Et si vous ralentissiez ?*, Paris, Marabout.
- HORNSTEIN, Gail, et Seymour WAPNER, « Mode of experiencing and adapting to retirement », *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 21, n° 4, 1985, p. 291-315.
- RAM DASS (2015), *Vieillir en pleine conscience*, Paris, Le Relié.
- TOLLE, Eckhart (2012), *L'art du calme intérieur. Un livre de sagesse qui nous ramène à l'essentiel*, Paris, collection J'ai lu.

## CHAPITRE 3

### Boomers! Let's rock

- BERTRAND, Janette (2016), *La vieillesse par une vraie vieille*, Montréal, Libre Expression.
- BRIDGES, William (2014), *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de l'existence*, Paris, Interéditions.
- DESHIMARU, maître Taisen (1986), *Le bol et le bâton. 120 contes zen. Racontés par maître Taisen*, Paris, Albin Michel.
- ERIKSON, Erik (1998), *The Life Cycle Completed*, New York, Norton Paperback.
- HENNEZEL, Marie de, et Bertrand VERGELY (2010), *Une vie pour se mettre au monde*, Paris, Carnet nord.
- JUNG, Carl Gustav (1993), *Psychologie de l'inconscient*, Paris, Georg.
- JUNG, Carl Gustav (1987), *L'homme à la découverte de son âme*, Paris, Albin Michel.
- MONBOURQUETTE, Jean (2003), *Apprivoiser son ombre. Le côté mal aimé de soi*, Montréal, Novalis.
- NEUGARTEN, Bernice, et Dail NEUGARTENÉ, « Age in the Aging Society », *Daedalus*, vol. 115, n° 1, 1986, p. 31-49.
- PIGNARRE, Philippe (2006), *Les malheurs des psys. Psychotropes et médicalisation du social*, Paris, La Découverte.
- RAM DASS (2015), *Vieillir en pleine conscience*, Paris, Le Relié poche.
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de (1999), *Le Petit Prince*, Paris, Gallimard.
- VIRIOT DURANDAL, Jean-Philippe (2003), *Le pouvoir gris. Sociologie des groupes de pression de retraités*, Paris, Presses universitaires de France.

**CHAPITRE 4**

**Quelle voix intérieure ?**

- ANDRÉ, Christophe (2011), *Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité*, Paris, Éditions Odile Jacob poches.
- ANDRÉ, Christophe (2014), *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'iconoclaste, avec CD de méditations guidées.
- BOBIN, Christian (2014), *La grande vie*, Paris, Fayard.
- BROWN, K.W., et R. M. RYAN (2003), « The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, n° 4, p. 822-848.
- CHITTISTER, Joan (2008), *The Gift of Years. Growing Older Gracefully*, New York, Blue Bridge.
- DALAI-LAMA (Sa Sainteté le) et Howard CUTLER (1999), *L'art du bonheur*, Paris, Robert Laffont.
- DUCROCQ, Anne (2011), *La méditation*, Paris, Éditions First.
- GUNARATANA, Henepola (vénérable) (2012), *Méditer au quotidien : une pratique simple du bouddhisme*, Paris, Marabout.
- HANH, Thich Nat (2018), *L'art de vivre : réflexions et méditations pour trouver la paix en soi*, Montréal, Le Jour.
- KABAT-ZINN, Jon (1996), *Où tu vas, tu es*, Paris, J'ai lu.
- LENOIR, Frédéric (2013), *Du bonheur : un voyage philosophique*, Paris, Fayard.
- LYUBOMIRSKY, Sonja (2008), *Comment être heureux... et le rester. Une méthode scientifiquement prouvée*, Québec, Flammarion.
- MAQUIS, Serge (2011), *Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle*, Éditions Transcontinental.
- OZANIEC, Naomi (2014), *Pratiquer la méditation : pour lutter contre le stress et améliorer sa qualité de vie*, Paris, Larousse.
- RICARD, Matthieu (2008), *L'art de la méditation*, Paris, Nil Éditions.
- SAINT-EXUPÉRY, Antoine de (1999), *Le Petit Prince*, Paris, Gallimard.
- SHIMOFF, Marci (2008), *Happy for No Reason : 7 Steps to Being Happy from the Inside Out*, New York, Free Press.
- TESSON, Sylvain (2016), *Sur les chemins noirs*, Paris, Gallimard.

**CHAPITRE 5****Cultiver le calme en soi**

- DALAI-LAMA (Sa Sainteté le) et Howard CUTLER (1999), *L'art du bonheur*, Paris, Robert Laffont.
- DUCROCQ, Anne (2011), *La méditation* Paris. Éditions First.
- GOLDSTEIN, JOSEPH (2018), *Le chemin vers l'éveil : progresser sur la voie de la pleine conscience*, Louvain-la-Neuve, De Boeck.
- GROSREY, Alain (2007), *Le grand livre du bouddhisme*, Paris, Albin Michel.
- HANSON, Rick (avec D<sup>r</sup> Richard Mendius) (2011), *Le cerveau de Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Paris, Éditions des Arènes.
- KORNFELD, Jack (2013), *Bouddha : mode d'emploi pour une révolution intérieure*, Paris, Pocket.
- LENOIR, Frédéric (2011), *La rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Paris, Albin Michel, spiritualités vivantes.
- LENOIR, Frédéric (2010), *Petit traité de vie intérieure*, Paris, Plon.
- RAHULA, Walpola (1961), *L'enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens*, Paris, Éditions du Seuil.
- SALZBERG, Sharon (2015), *L'amour qui guérit*, Paris, Belfond.

**CHAPITRE 6****Comment ça ? Moi, un sage ?**

- ANDRÉ, Christophe (2011), *Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité*, Paris, Odile Jacob poches.
- ANDRÉ, Christophe, Alexandre JOLLIEN et Matthieu RICARD (2017), *Trois amis en quête de sagesse. Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel*, Paris, L'iconoclaste et Allary Editions.
- ARRIEN, Angeles (2007), *The Second Half of Life. Opening the eight Gates of Wisdom*, Boulder, Sound True.
- ATCHLEY, Robert (2009), *Spirituality and Aging*, Baltimore, John Hopkins University Press.
- BETTELHEIM, Bruno (1976), *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, France loisirs.
- CHINEN, Allen B. (1994), *In the Ever After. Fairy Tales and the Second Half of Life*, Wilmette, Illinois, Chiron Publications.
- DEMELLO, Anthony (2002), *Quand la conscience s'éveille*, Paris, Albin Michel.
- DOWLING SINGH, Kathleen (2014), *The Grace in Aging. Awaken as you grow older*, Sommerville : Wisdom Publications.
- FIAT, Éric (2018), *Ode à la fatigue*, Paris, Éditions de l'Observatoire.
- HONORÉ, Carl (2004), *Éloge de la lenteur. Et si vous ralentissiez ?* Paris, Marabout.
- LENOIR, Frédéric (2018), *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*, Paris, Éditions du Seuil.
- OLAFSDOTTIR, Audur Ava (2010), *Rosa candida*, Paris, Zulma.

**CHAPITRE 7**

**Bonheur, retraite et feu sacré**

- ANDREA, Jacques (2016), *Wabi-sabi Wisdom. Inspiration for an authentic life*, Vancouver, Kyosei Press.
- ANDRÉ, Christophe (2014), *La vie intérieure*, Paris, L'iconoclaste, avec CD de méditations guidées.
- ANDRÉ, Christophe (2014), *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'iconoclaste, avec CD de méditations guidées.
- BARAZ, James (2012), *Awakening Joy. 10 Steps to Happiness*, Berkeley, Parallax Press.
- DALAI-LAMA (Sa Sainteté le) et Desmond TUTU (avec Douglas ABRAMS) (2016), *Le livre de la joie* Paris, J'ai lu.
- DALAI-LAMA (Sa Sainteté le) et Howard CUTLER (1999), *L'art du bonheur*, Paris, Robert Laffont.
- DALAI-LAMA (Sa Sainteté le), 2007, *Sagesse du bouddhisme tibétain. Sur la voie de l'éveil*, Paris, Presses du Châtelet.
- EHRENBERG, Alain (2008), *La fatigue d'être soi: dépression et société*, Paris, Odile Jacob.
- HANH, Thich Nhat (2018), *L'art de vivre. Réflexions et méditations pour trouver la paix en soi*, Montréal, Le Jour.
- HANH, Thich Nhat (2014), *No Mud, No Lotus. The Art of Transforming Suffering*. Berkley, Parallax Press.
- HARARI, Yuval Noah (2018), *21 Lessons for the 21<sup>st</sup> Century*, Canada, Penguins Random House.
- HESSEL, Stéphane (2011), *Indignez-vous!* Barcelone, Indigène éditions.
- HÜTHER, Gerald (2006), *The Compassionate Brain. How Empathy creates Intelligence*, Boston, Trumpeter Books.
- LAMA SURYA DAS (1998), *Éveillez le Bouddha qui est en vous. Comment vivre les principes du bouddhisme dans le monde occidental*, Paris, Éditions Robert Laffont.
- LENOIR, Frédéric (2018), *La sagesse expliquée à ceux qui la cherchent*, Paris, Éditions du Seuil, p. 10 et 61.
- LYUBOMIRSKY, Sonja (2008), *Comment être heureux... et le rester. Une méthode scientifiquement prouvée*, Québec, Flammarion.
- WALPOLA, Rahula (1961), *L'enseignement du Bouddha. D'après les textes les plus anciens*, Paris, Éditions du Seuil.



# Ressources pour continuer le voyage



### LIVRES SUR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION

- ALIDINA, Shamash (2010), *Méditation: la pleine conscience pour les nuls*, Paris, Editions First, avec CD de méditations guidées.
- ANDRÉ, Christophe (2014a), *La vie intérieure*, Paris, L'Iconoclaste, avec CD de méditations guidées.
- ANDRÉ, Christophe (2014b), *Méditer, jour après jour. 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, Paris, L'Iconoclaste, avec CD de méditations guidées.
- BARRY, Catherine (2014), *Méditer avec les grands maîtres*, Paris, Presses du Châtelet.
- BILODEAU, Martin (2018), *Réveillez votre petit bouddha intérieur. Méditer dans le métro, au boulot, à la maison... et vivre plus heureux*, Montréal, Éditions Québec livres.
- BORDELEAU, Nicole (2018), *Respire. Un souffle profond peut tout changer!*, Paris, Nil.
- GALLIEZ, Rocane Marie (2015), *Méditation et pleine conscience. L'art de la concentration*, Paris, Hachette.
- KABAT-ZINN, Jon (2010). *Méditer. 108 leçons de pleine conscience*, Paris, Éditions des Arènes, avec CD de méditations guidées.
- LENOIR, Frédéric (2018), *Méditer à cœur ouvert*, Paris, Nil, avec CD de méditations guidées.
- MAFFOLINI, Sophie (2018), *Méditer sans complexe. 28 jours de pleine conscience*, Montréal, Les Éditions Cardinal.
- PIVER, Susan (2014), *L'esprit tranquille. Guide d'introduction à la méditation. Six pratiques faciles présentées par des maîtres bouddhistes réputés*, Varenne, SGNT Média inc., avec CD de méditations guidées.
- RICARD, Matthieu (2008). *L'art de la méditation*, Paris, Nil.
- TOLLE, Eckart (2002), *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent. Enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée*, Paris, Nil.

### LIVRES SUR LA JOIE, LA COMPASSION ET LA SAGESSE AU QUOTIDIEN

- ANDRÉ, Christophe, Alexandre JOLLIEN et Matthieu RICARD (2019), *À nous la liberté!*, Paris, L'Iconoclaste et Allary Editions.
- ANDRÉ, Christophe, Alexandre JOLLIEN et Matthieu RICARD (2017), *Trois amis en quête de sagesse. Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel*, Paris, L'Iconoclaste et Allary Editions.
- BARRY, Catherine (2013), *108 leçons et exercices pour parvenir à la sérénité*, Paris, Chene.
- BRACH, Tara (2016), *L'acceptation radicale, un livre fondateur pour une estime de soi contagieuse*, Paris, Belfond.
- RICARD, Matthieu (2003, 2013), *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil.
- SALZBERG, Sharon (2018), *Comment s'ouvrir à l'amour véritable: apprendre à aimer, apprendre à s'aimer*, Paris, Belfond.





# Planches à découper pour coller dans son carnet de bord





**QUELLES SONT MES VALEURS ?**

Acceptation, accomplissement, action, adaptation, affirmation, amitié, amour, apprentissage, authenticité, autonomie, autorité, aventure, beauté, bien-être, bienveillance, bonté, calme, charité, compassion, conciliation, confiance, confort, conscience, coopération, courage, créativité, découverte, détachement, dévouement, discernement, discipline, don, douceur, éducation, efficacité, égalité, élégance, enthousiasme, entraide, équanimité, équilibre, espérance, éveil, excellence, expérimentation, exploration, famille, fidélité, flexibilité, force, générosité, honnêteté, honneur, humanité, humour, indépendance, influence, information, innovation, inspiration, intégration, intégrité, intelligence, invention, joie, justice, liberté, maîtrise, maturité, méditation, mobilité, optimisme, originalité, paix, passion, perfection, performance, persévérance, plaisir, pondération, présence, prospérité, pudeur, puissance, qualité, réalisme, recherche, régularité, respect, responsabilité, réussite, sagesse, sensibilité, sérénité, silence, simplicité, sincérité, sociabilité, stabilité, succès, tendresse, tolérance, transmission, universalité, utilité, vérité.



**ENCERCLEZ LE CHIFFRE APPROPRIÉ (VOUS POUVEZ DÉCOUPER LE TEST QUI EST AUSSI EN PLANCHE EN ANNEXE) ET LE COLLER SUR VOTRE CARNET DE BORD :**

**1. EN RÈGLE GÉNÉRALE, JE ME CONSIDÈRE COMME :**

| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7                         |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|
| Quelqu'un d'assez peu heureux |   |   |   |   |   | Quelqu'un de très heureux |

**2. EN COMPARAISON DES AUTRES, JE ME TROUVE :**

| 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7            |
|---------------|---|---|---|---|---|--------------|
| Moins heureux |   |   |   |   |   | Plus heureux |

**3. CERTAINES PERSONNES SONT TRÈS HEUREUSES EN GÉNÉRAL. ELLES SAVOURENT LEUR EXISTENCE, QUELLE QU'ELLE SOIT, ET Y VOIENT TOUJOURS UNE SOURCE DE PROFIT. DANS QUELLE MESURE CETTE DÉFINITION S'APPLIQUE-T-ELLE À VOUS ?**

| 1              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7           |
|----------------|---|---|---|---|---|-------------|
| Absolument pas |   |   |   |   |   | Tout à fait |

**4. CERTAINES PERSONNES NE SONT GUÈRE HEUREUSES EN GÉNÉRAL. SANS ÊTRE DÉPRIMÉES POUR AUTANT, ELLES N'ONT JAMAIS L'AIR TRÈS EN FORME. DANS QUELLE MESURE CETTE DÉFINITION S'APPLIQUE-T-ELLE À VOUS ?**

| 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7              |
|-------------|---|---|---|---|---|----------------|
| Tout à fait |   |   |   |   |   | Absolument pas |

Comment calculer votre score :

1. Additionnez les chiffres entourés pour chaque question.
2. Divisez le total obtenu par 4.

Ceci est votre score final : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Ceci est votre score final : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

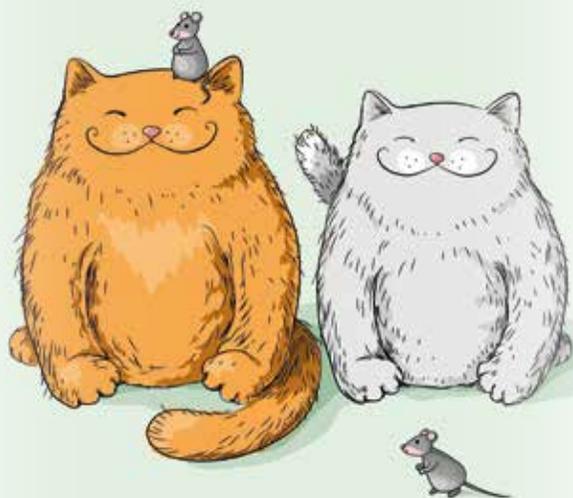
Ceci est votre score final : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Ceci est votre score final : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_



| LIRE LA QUESTION ET ...  | PRESQUE TOUJOURS | TRÈS SOUVENT | ASSEZ SOUVENT | ASSEZ RAREMENT | TRÈS RAREMENT | PRESQUE JAMAIS |
|--|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| Encercler le chiffre approprié   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Il m'arrive de ressentir des émotions et de n'en prendre conscience qu'un peu plus tard.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je casse ou renverse des choses par négligence, par manque d'attention, ou parce que je pense à autre chose.                           | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je trouve qu'il est difficile de rester concentré sur ce qui se passe dans le présent.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai tendance à marcher vite pour arriver là où je vais sans prêter attention à ce que je vis le long du chemin.                       | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai tendance à ne pas remarquer les sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention. | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'oublie le nom d'une personne presque aussitôt qu'on me le dit la première fois.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'ai l'impression d'être en mode automatique, sans trop être conscient de ce que je fais.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je finis rapidement mes activités sans être vraiment attentif à ce que je fais.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je suis tellement concentré sur l'objectif à atteindre que je perds contact avec ce que je suis en train de faire pour y arriver.      | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| J'entreprends des activités ou des tâches de manière automatique, sans être conscient de ce que je fais.                               | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je me surprends à n'écouter quelqu'un que d'une oreille, tout en faisant autre chose.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je conduis en pilotage automatique et m'étonne parfois d'être rendu là où je suis ...  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je suis préoccupé par l'avenir ou le passé.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je me retrouve à faire les choses sans y penser.   | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |
| Je grignote sans être conscient que je suis en train de manger.  | 1                | 2            | 3             | 4              | 5             | 6              |





Le passage à la retraite peut présenter des difficultés selon le contexte et le bagage de vie. Le présent ouvrage aborde cette adaptation à la lumière de la pleine conscience, c'est-à-dire prêter attention au moment présent, intentionnellement et sans jugement. Sa pratique nous aide à découvrir notre voix intérieure, véritable boussole, lors de cette traversée parfois houleuse. L'entrée dans les années de maturité peut être colorée par l'âgisme, si répandu dans les rapports sociaux actuels qu'il nous faut alors contrebalancer par la sagesse et le discernement. C'est en cultivant l'intériorité et l'intimité avec soi-même qu'il devient alors possible de profiter de la retraite pour *re-traiter* sa vie.

Ce livre s'adresse au grand public et plus particulièrement aux personnes engagées dans un processus de croissance personnelle. Il est émaillé de citations, de portraits de retraités, de poèmes et de contes. De multiples exercices de réflexion, des questionnaires, des pratiques de méditation et de visualisation accompagnent le texte.

GUILHÈME PÉRODEAU détient un doctorat en psychologie sociale de l'Université York (Toronto). Elle est professeure associée à l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Clinicienne et gérontologue, elle a maintenu une pratique de clinique privée pendant plusieurs années et animé des ateliers de préparation à la retraite. Enseignante qualifiée de pleine conscience, elle coanime des groupes de pleine conscience.



Photographies de couverture : © Dreamstime

Aussi en version numérique

[www.pulaval.com](http://www.pulaval.com)

ISBN 978-2-7637-4590-9

9 782763 745909

**Presses de  
l'Université  
Laval**

Psychologie