

Les jeunes retraités dessinent leur nouvelle vie

Pro Senectute lance des ateliers de groupe dédiés aux attentes et besoins des Vaudois de plus de 65 ans. Reportage

Marie Nicollier

Réunis à Lausanne à l'Espace Riponne, sept jeunes retraités vaudois défilent devant une carte du monde, évoquant des lieux chers et des projets qui leur tiennent à cœur. Daniel pointe du doigt la Pologne et expose à ses camarades un vieux désir: marcher dans les pays de l'Est, sur les traces de ses aïeux arrivés en Suisse au XVI^e siècle. Pour ce qui est du futur proche, cet ingénieur civil de formation est à la recherche d'un site dans le canton - bio si possible - pour y loger des ruches. «Je me forme à l'apiculture et j'espère produire mon propre miel dans dix mois.»

Sa voisine Verena, grande marcheuse elle aussi, rêve du pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, prévu l'an prochain. Face aux aléas de la vie, la Vaudoise espère «trouver paix et sérénité. J'aimerais désormais évoluer spirituellement.»

Les participants, parfois confrontés à des pépins de santé, des séparations, des proches malades ou des difficultés financières, confessent aussi des priorités terre à terre. Ainsi, Susanna doit faire face à un déménagement forcé. «Mon revenu a fortement baissé: je dois trouver un appartement moins cher, si possible près des montagnes du Jura que j'aime. Je vais me concentrer là-dessus. Je dois trier, me débarrasser de certaines choses chez moi pour partir légère.»

«J'ai réalisé que j'étais sur la pente descendante. Je voulais changer, être active. Ne pas subir les choses»

Susanna

«J'adore ma vie mais j'ai identifié un manque de sociabilité. Je veux m'ouvrir davantage aux autres»

Mireille

«Il y a deux, trois choses que je dois liquider pour me libérer l'esprit. J'aimerais me tourner vers la spiritualité. Et faire Compostelle en 2018»

Verena

«J'ai plein d'envies: continuer la peinture, reprendre le jardinage, chanter dans un chœur... La vie est belle quand on se donne les moyens. Il ne faut pas arrêter de rêver»

Rina

Ainsi s'achève, pour ces aînés venus des quatre coins du canton, la dernière étape de leur «Carnets de route 65 +». Il s'agit de la troisième édition d'un nouvel atelier proposé aux jeunes retraités par Pro Senectute. Au fil des six séances, les participants acquièrent des outils pour aborder ce virage. Ils partagent leurs expériences et leurs questionnements, font le point sur leurs besoins, leurs freins et les ressources pour les surmonter. Quel sens veulent-ils donner à leur vie? La question agite visiblement les esprits. Les idées fusent.

«Il s'agit de partager ses interrogations et de réfléchir aux opportunités qu'offre cette nouvelle étape de vie, résume Karin Tassin, la formatrice. Cet atelier peut donner, pourquoi pas, un nouvel élan à ses projets.»

Une envie de sagesse

À l'heure du bilan, tous les participants qualifient les cours d'utiles, quoiqu'un poil trop théoriques. Susanna a pris l'exercice très au sérieux. «J'ai beaucoup réfléchi aux contenus des cours et je vais continuer. Cela m'a permis de hiérarchiser mes objectifs et de poser quelques jalons. J'ai réalisé, par exemple, que j'adorais apprendre. J'ai repris sur mes étagères des livres qui ont trait à la philosophie. Qu'est-ce que le bonheur? La spiritualité? Mes trente premières années étaient celles de l'insouciance, suivies par trente années de responsabilité. J'espère que ces trente prochaines années seront celles de la sagesse. Je vais y travailler.»

L'ancienne gestionnaire de fortune s'est inscrite à un cours de méditation et n'exclut pas de s'engager prochainement en politique.

Rester actif, en lien avec la société et acteur de sa destinée.

Voilà les mots d'ordre de l'animatrice de l'atelier, Karin Tassin. «Plus on est stimulé, plus on a des chances de vivre longtemps et en bonne santé», souligne-t-elle.

En 2040, les Vaudois âgés de 65 ans et plus seront 220 000, contre 126 000 aujourd'hui. «Il faut parfois changer les règles du jeu à la retraite, explique Karin Tassin. Il ne suffit pas d'accélérer ou de ralentir. Il faut changer de vitesse.» Daniel acquiesce: «La notion de transition que nous avons abordée dans cet atelier est essentielle pour moi. Qui dit changement ne dit pas forcément transition. C'est un processus intérieur qui fait appel à des ressources intimes.»

Un pas après l'autre

Mireille évoque en riant sa «métamorphose». «Je suis sauvage. Et voilà qu'aujourd'hui, je fais partie d'un comité et je me retrouve à faire du bénévolat! J'adore ma vie; je ne veux pas en changer. Mais j'ai identifié un manque: la sociabilité. Je veux m'ouvrir davantage aux autres.»

Chacun ses buts; chacun son rythme. «J'avance par petits pas, explique Verena. Il faut prendre le temps; on ne peut pas tout chambouler du jour au lendemain.» Sa voisine Rina sourit, évoque à son tour «l'automne de sa vie». La Lausannoise aspire surtout à rester optimiste. «On ne peut pas être heureux tous les jours mais il faut amener des arc-en-ciels dans sa vie. N'arrêtons pas de rêver.»

Carnets de route 65

+ Explorations collective par petits groupes de 8 à 12 personnes en 6 ateliers de 3 heures chacun sur environ trois mois (240 francs). À l'Espace Riponne, Lausanne. Infos et inscriptions par téléphone au 021 646 17 21 ou sur www.carnetsderoute65.ch.