

# INTRODUCTION

## Mon avenir est-il bouché ? Sortir de l'impasse

### *Histoire vécue, Marcel A., retraité depuis 3 mois.*

- Allo, comment vas-tu ? Tu es encore en déplacement ? Ah tu es difficile à attraper ! Trop de travail j'imagine...
- Oui désolé, mais je rentre en fin de semaine. On peut se voir en tout début de semaine prochaine ? Cela t'irait ? En début d'après-midi lundi ?
- Oui parfait ! On pourra échanger, j'en ai vraiment besoin.

### **Lundi**

- Bonjour Marcel, ravi de te voir.
- Alors, comment se passe ton activité ?
- Tu sais ce que c'est, je cours...
- Moi je ne cours plus depuis trois mois. Je suis garé...
- Garé ?
- Tu n'imagines pas ce que c'est la retraite ! La première semaine je me croyais en grandes vacances. Tout émoussillé... plus de chefs, plus d'objectifs, plus de discours convenus à répéter, plus de « fâcheux » à supporter. Le rêve quoi ! J'attendais cela depuis plusieurs années. Et en plus les grandes vacances en touchant un cash. Mon épouse ne travaille plus depuis deux ans.
- Ah c'est top ! Tu l'as bien mérité, tu as vécu de supers moments professionnels, sous les feux de la rampe en plus...

## LA RÉUSSITE DES SENIORS

- Je croyais... J'avais commencé à travailler assez jeune, cela faisait une carrière longue. Je m'étais persuadé que ralentir était une bonne chose pour moi, ma santé, la vie de famille.
- J'imagine! Cela semble normal.
- Oui, mais vois-tu, au bout de trois mois, ce n'est pas vraiment le film attendu. Je ne ralentis pas. Je m'arrête carrément. Là, je suis dans la série *Profond sommeil!*
- Que veux-tu dire ?
- C'est assez simple. Des horaires réguliers de repas, quelques courses... puis après deux jours mon épouse m'a dit : « Tu vas pouvoir enfin réparer le portail de la maison qui ne marche pas correctement depuis des mois! » Avec mon cash j'ai acheté une belle voiture, mais tu sais à part aller au centre commercial... Heureusement il me reste le golf. Mais cela ne remplit pas la vie...
- Ah la la, tu exagères tout de suite... il faut trouver tes marques, c'est normal.
- Tu ne sais pas ce que c'est. Le pire, c'est le mercredi.
- Le mercredi ?
- Ma fille a décidé, comme on est deux à la maison, de nous laisser sa petite tribu tous les mercredis. Ils sont charmants.
- Ah tu vois, ce sont des belles satisfactions.
- Vraiment tu ne sais pas encore ce que c'est. Ne rentre jamais dans la garde systématique des petits-enfants. Les enfants t'exploitent. Sans vergogne, tu n'as plus de liberté, c'est normal tu as du temps.
- ...
- Le pire c'est vraiment ce satané mercredi. Je suis rivé au canapé, entouré des enfants pour gérer le choix des chaînes télé. Je passe d'une chaîne à l'autre. Le grand est sur sa tablette... Le soir je suis mort. Et encore pour l'instant je ne me suis jamais énervé.
- Et ta femme ?
- Comme je reste à la maison, elle en profite pour faire des activités avec ses amies. J'assume, il paraît.
- ...
- Tu sais le pire ? Je n'ai plus rien à raconter. Quand les uns et les autres viennent à la maison, ils parlent d'eux c'est tout.
- Que puis-je faire pour toi ?

– Écoute je suis toujours opérationnel, tu as un gros plan de charge, je suis apte à comprendre des situations, à mener des missions. Prends-moi comme consultant à mi-temps. C'est O.K. pour moi, même en déplacement.

– ...

**Moralité, l'essentiel, ce n'est pas tant d'avoir une activité que d'être quelqu'un, à ses propres yeux !**

## Qu'est-ce qu'un senior ?

Ce mot est piégé. Un de nos interlocuteurs, dans la préparation de ce livre, a eu une vision assez juste des facettes possibles du mot. Pour lui, « senior » c'est : « Au football devenir adulte, dans la vie professionnelle être expérimenté, dans la vie personnelle, ce sera ne plus avoir d'activité salariée. »

Un doute nous saisit, ce mot est-il apparu pour ne pas prononcer le mot « vieux » ou le mot « vieillir » ?

Ou bien le mot a-t-il été lancé pour créer une catégorie marketing ?

Cette définition floue mérite d'être creusée.

« L'importance numérique des seniors dépend de la définition qu'on en donne, c'est-à-dire de l'âge à partir duquel une personne entre dans le « club du troisième âge ». En complément de l'âge civil (réel), il faudrait d'abord distinguer l'âge « physiologique » (état objectif de vieillissement du corps d'une personne par rapport à la moyenne à cet âge), ainsi que l'âge « psychologique » (celui que les personnes se donnent à elles-mêmes, qui est généralement inférieur à l'âge civil, avec un écart grandissant en même temps que l'âge réel). C'est le plus souvent le seuil de 60 ans qui est utilisé en France. Mais la véritable césure (sociologique, psychologique et comportementale) correspond à l'âge de la cessation d'activité professionnelle, qui se produit en moyenne vers 62 ans. La France compte ainsi au total quelque 17 millions de seniors. Ils forment une population hétérogène en fonction de leur âge, de leur état de santé (les incapacités apparaissent plutôt au-delà de 75 ans), de leurs ressources<sup>1</sup>... »

---

1. Mermet G., Francoscopie, p. 184.

## LA RÉUSSITE DES SENIORS

« Pourtant, le « séniorat » commence bien avant dans l'esprit des entreprises, des publicitaires, des professionnels du marketing et des médias<sup>2</sup>. »

Dans les statistiques type Insee « *sont considérées comme seniors les personnes âgées de 55 à 64 ans, conformément aux statistiques européennes* ».

Senior, Retraité, Vieillir. Voilà le nouveau tiercé qui effraye ceux qui approchent des seuils.

En entreprise, devenir senior (sauf pour les cabinets de consultants ou avocats où ce terme reste synonyme de statut valorisant) n'est pas particulièrement perçu comme une promotion... On aimerait bien ne pas se faire coller cette image. On tient pourtant ses objectifs, « on se tient », on ne somnole pas au travail si on a un emploi de bureau, on ne se plaint pas de ses petites misères, on ne refuse pas les changements... Mais voilà, les autres commencent à penser que vous avez fait votre temps, que votre salaire est peut-être plafonné mais trop élevé, on vous oublie pour les plans de formation. Concerné, on veut stopper cette « déglingue » du langage. « Non je ne veux pas m'arrêter de travailler, non je suis apte à apprendre, à bouger, à changer, non je n'imagine pas ne rien faire après mon départ de l'entreprise. »

L'étape suivante, c'est retraité. Quel mot... « retraite » ? Pour des actifs et ceux qui veulent toujours créer ou réaliser c'est se mettre en retrait, à l'écart, bref une sorte de retraite militaire, dernier acte avant la déroute. Ce mot, en français, n'exprime pas cette détente attendue qui enlève de la pression et libère du temps pour faire autre chose et autrement.

« En espagnol on ne dit pas les retraités, on dit les *jubilados*, les jubilants, ceux qui sont entrés dans une jubilation de la vie<sup>3</sup> ». La retraite en Espagne est la *jubilacion*...

Cette expression « prendre sa retraite » sent le dernier acte de la pièce. Il faut bien mettre un mot sur l'inquiétude qui taraude tant de personnes : vieillir. Et là on ne songe pas au bon vin qui prend avec le temps de belles qualités, on pense spontanément à une dégradation que l'on veut cacher, stopper, comme si l'on pouvait arrêter la fuite du temps ! Les vilains pessimistes qui hantent nos relations se plaisent à dire : « Jeunesse galère » et « Vieillesse naufrage ». Belles perspectives !

---

2. *Ibid*, p. 185.

3. Adler L., *La voyageuse de la nuit*, Grasset, 2020, p. 177.

il faut fuir ces prophètes de malheur, retrouver la raison, analyser les situations, repérer les opportunités.

La vie est toujours un peu ce que l'on veut bien en faire! Tous nos désirs et nos envies ne se réalisent pas mais il est impératif d'ouvrir le champ des possibles.

## Les leviers de la réussite

Plusieurs leviers se mêlent à notre sujet. Mais peut-être le plus perturbant, surtout pour ceux qui ont exercé des responsabilités ou même simplement beaucoup travaillé, c'est de constater que la recherche de la réussite ne serait plus une attitude qui conviendrait aux seniors. Le jeu est terminé, on a fait ce que l'on a pu, mais maintenant il faut raccrocher.

On se demande bien pourquoi?

Des sentiments profonds sont noyés dans des idées fausses. Pourquoi faudrait-il être toujours propulsé dans une course à la réussite un peu surfaite ou artificielle? Il est bien de ralentir à un moment. Si ce ne sont pas l'intelligence et la volonté qui y conduisent, notre corps pourra déclencher une alarme puissante. La pause alors, pour ceux qui seraient touchés, ne sera nullement facultative.

Pour autant, chacun garde une idée de ce qu'il veut accomplir dans les étapes de sa vie. La réussite est surtout constatée par les autres, quand une action ou une réalisation, une attitude sont distinguées et ressortent, par rapport au fil de la vie. La réussite n'est pas seulement l'effort inimaginable du coureur de 100 mètres qui franchit la ligne dans un dernier coup de reins. C'est aussi un sentiment d'un parcours paisible accompli, vécu par chaque personne.

Chacun aura sa définition de la réussite, suivant les moments, suivant l'âge, suivant les circonstances. Il n'y a pas une seule et unique réussite. Mais, par contre, il y a des leviers universels pour en rechercher les bonnes voies, identifier les bons moyens: l'envie, l'enthousiasme, l'énergie.

L'action, c'est d'abord une question d'énergie. S'investir dans ce qui plaît, ce qui attire. C'est un nouveau pari. Un nouveau projet.

« Comment pourrait-on accepter que tant d'énergies vives, de savoirs et d'intelligences soient laissés en jachère au bord de la route? Je souhaite de toutes mes forces que nous, les aînés, prenions notre part

dans l'évolution du monde et tentions, avec tout ce temps dont nous disposons, de lui redonner quelque beauté. Que nous construisions des ponts avec les générations qui nous suivent, celles de nos enfants et petits-enfants. Que nous fournissions simplement notre part. Car la retraite n'est pas une fin. Elle constitue un fabuleux commencement. Contrairement à leur progéniture, les retraités ne sont pas individualistes. Ils se défendent mieux contre l'idée répandue par la publicité que le bonheur s'achète. Ayant grandi dans un monde différent, ils ne sont pas égoïstes. « *Pour désirer laisser des traces dans le monde, il faut en être solidaire* », a dit Simone de Beauvoir<sup>4</sup>. »

### **La méthode**

Comment explorer le nouveau monde des seniors ? Des chiffres ? Des enquêtes ? Des témoignages ? Des prospectives ? Des outils ?

Il faut certainement un peu de tout cela. Des chiffres pour sortir de sa seule vision individuelle et court-termiste. Des témoignages pour trouver la vérité des pensées profondes, cerner les possibilités, jauger des réussites concrètes ou des interrogations prolongées. Et enfin des idées et prospectives pour tracer, peut-être, quelques chemins praticables.

Nous n'avons pas tenté de suivre une piste de pseudo-objectivité en multipliant des enquêtes quantitatives. Pour nombre d'ouvrages, on découvre avec le temps que des biais, des « bidonnages » faussent les résultats présentés pour absolument dire des choses.

Alors disons les choses ! Sans vouloir à tout prix les tirer d'une enquête exhaustive et quantitative qui ne tiendra pas la mer. Les situations sont diverses : santé, finances, réussite de carrière, capacités, envies, freins, peurs. Les spectres peuvent se multiplier à l'infini.

Il s'agit seulement de donner au lecteur matière à réflexion. Ou plus exactement matière à réfléchir sur son propre parcours ou celui de proches. Le nombre de seniors augmentera mathématiquement. Il est impensable de se priver de telles richesses sous tous les ordres de la pensée et de l'action. Il serait stupide, pour les personnes concernées, passant une barrière temporelle fixée (mais par qui ?), d'abandonner toute activité, toute idée de réussite et d'équilibre personnel. Cruel pour les personnes, ce serait également stupide pour une société dont une part de plus en plus importante serait en « retrait ». Lâcher

---

4. Ollivier B., *La vie commence à 60 ans*, Libretto, p. 10.

prise certes, et choisir mieux sa liberté et ses combats, quand ce sera possible, mais nullement disparaître ou se contenter d'un rôle de rentier, plus ou moins prospère. Même si les gens ont bien gagné leur retraite, le monde contemporain ne supporte pas vraiment cette mise en réserve payée. On veut de l'activité, de l'activisme mais on ne veut plus certaines personnes.

Dans ceux qui vont envisager prochainement une nouvelle forme de vie, il y a toutes sortes de profils. Ceux qui disent « ouf » et posent le sac à dos; ceux qui disent « non, jamais »; ceux qui se disent que c'est la dernière étape; ceux qui sont déboussolés; ceux qui abordent le virage simplement en disant: « Que puis-je faire avec mes moyens et mes capacités ? »

Ce livre est écrit pour tous ceux qui peuvent ou veulent découvrir que toute période de vie est d'une grande richesse pour soi et pour les autres. Des problèmes, des limites? Il y en a toujours, à toutes les étapes d'une vie. La vraie question est, par-dessus tout, de rester libre et maître de son jeu.

Ce livre se décompose en 4 chapitres pour accompagner la réflexion. Pour chaque thème un style d'écriture assez différent a été choisi.

**Chapitre 1:** Des témoignages tout d'abord. Pour sentir et percevoir. Pour entendre de la part d'autres personnes, ce que l'on pourrait dire ou même que l'on ne veut pas se dire. Pour toucher du doigt des vrais parcours, des projets, des sentiments et convictions, parfois quelques inquiétudes et souffrances dissimulées.

**Chapitre 2:** Des extraits de carnets, de journaux, si l'on veut, où ont été consignés des textes, des chiffres, des analyses ou témoignages d'écrivains et la résonance qu'ils provoquent chez quelqu'un qui sera concerné.

**Chapitre 3:** Un cheminement pour penser l'avenir, son avenir. À sa main et à sa vitesse. À sa manière et à son style. Nous avons pensé qu'une forme romancée était plus adaptée pour sentir les parcours, raconter des témoignages qui ne souhaitaient pas être explicites. Parfois les personnages sont d'une « seule pièce », parfois, avouons-le, sont composites ou devinés.

**Chapitre 4:** Des solutions pour redessiner l'avenir que la société, les autres, parfois les proches, destinent aux seniors. Les mêmes personnages se dévoilent, se réalisent et s'interrogent sur ce que

## LA RÉUSSITE DES SENIORS

peut être, au fond, la réussite. La vie de ces personnages peut, sans conteste et sans difficulté majeure, être la nôtre demain.