

Imaginer une cérémonie festive pour un départ à la retraite

Une période plutôt positive

Dans nos sociétés contemporaines développées, le départ à la retraite est une grande étape de la vie sociale. Départ difficile pour certains, aisé pour d'autres, cet événement représente-t-il une libération du joug des contraintes ou la fin d'un rôle social digne de ce nom ?

Une enquête du Credoc en 1996 établissait une typologie montrant que les dispositions d'esprit au moment de la retraite restent majoritairement positives :

- Le bonheur par la vie associative : 29%
- Les aînés heureux : 18%
- Les « actifs mais inquiets » : 16%
- Les « retraités qui s'ignorent comme tels » : 15%
- Les personnes découragées et déprimées : 12%
- Les solitaires mais pas malheureux : 10%

Plus récemment, dans une étude pour l'INSEE de 2004, Emmanuel le Crenner stipulait que 39% des retraités considèrent ce départ comme étant plutôt une « bonne période » (pour 9%, c'est une mauvaise période, et pour 52%, elle n'est ni bonne ni mauvaise). Mais il reste que ce sentiment de satisfaction concerne des groupes de population plutôt favorisés, en bonne santé, vivant en couple et gardant une identité liée à la profession exercée pendant la période active.

Mais aussi un facteur de stress

Le départ à la retraite est néanmoins une période trouble pour de nombreuses personnes.

Cette même année 2004, une recherche promue par l'Observatoire des retraites attestait « que la perte du statut et des relations professionnelles consécutive à la prise de retraite peut provoquer un traumatisme si la personne ne recrée pas des rapports sociaux dès qu'elle a quitté le monde du travail. Et comme tout choc affectif majeur, ce traumatisme psychologique génère une dépression qui entraîne, avec elle, la résignation progressive de l'individu à sa propre mort. Fréquente chez les jeunes retraités, la dépression est souvent ignorée des proches et sous-estimée par le médecin, ce qui explique le fort taux de suicide au troisième âge : 50 pour 100 000 habitants parmi les hommes âgés de 65 à 74 ans. Avec ce taux, la France se situe au deuxième rang en Europe, derrière l'Autriche (55 pour 100 000 habitants). » (Nadia Pitten).

Les causes de la dépression lors d'un départ en retraite peuvent être multiples. Elles sont présentées ainsi sur certains sites médicaux :

- Solitude et isolement : vivre seul, avoir son cercle social qui se réduit (décès ou déménagements des amis), mobilité réduite pour raisons médicales,
- Absence de buts et d'objectifs dans la vie : se sentir inutile en raison du départ à la retraite ou avoir moins d'activités à cause de problèmes physiques,
- Problèmes de santé et problèmes médicaux : maladie et mobilité réduite, douleurs chroniques, déclin intellectuel, maladie d'Alzheimer,
- Médicaments : de nombreux médicaments peuvent déclencher ou révéler une dépression
- Peurs : peur de la mort ou peur de mourir, anxiété et stress (problèmes financiers ou problèmes de santé),
- Deuil récent : la mort d'un ou plusieurs amis, le décès d'un membre de la famille ou d'un animal de compagnie, le décès d'un des époux ou du conjoint.

Des études psychiatriques identifient les événements de vie qui s'avèrent les plus générateurs de stress, dont le niveau d'impact varie certes en fonction de chaque individu, mais aussi de façon générale. Ainsi, l'échelle de Holmes (1967) attribue un niveau maximal de 100 à la perte du conjoint, de 73 au divorce, de 65 à la séparation, etc. La retraite arrive en bonne position au dixième rang avec une note de 45. Et l'on comprend que si les événements perturbateurs se cumulent, le niveau d'anxiété augmente d'autant (par exemple départ à la retraite et séparation du conjoint, etc.).

Un passage, qui implique un deuil, et une renaissance

Dans un article intitulé « Le passage à la retraite, craintes et espoir » (Connexions 76/2001-2), Daniel Alaphilippe, Karmel Gana et Nathalie Bailly notaient que la retraite peut entraîner une perte de pouvoir pour ceux qui occupaient des positions dominantes, ou ont connu des promotions ; ce sont ces personnes qui manifestent le plus d'espoirs et de craintes. À l'inverse, elle peut être un gain en liberté pour ceux qui occupaient des positions subalternes ; ces personnes ont moins de craintes, mais aussi moins d'espoirs.

L'accent est mis dans l'article sur l'importance de cet événement : « Quel que soit l'âge du passage, la retraite manifeste une rupture avec un passé qui comportait certes des contraintes horaires, hiérarchiques, des enjeux économiques, mais aussi un contexte de socialisation, d'appartenance identitaire, de réalisation et de valorisation de soi (...) La rupture avec ce passé implique un deuil, au même titre que l'entrée dans l'âge adulte impliquait la perte de l'enfance. Ce passage entraîne également l'entrée dans une période de vie qu'il faut investir. Un environnement nouveau d'insertion sociale, de valeurs, de repères identitaires est à reconstruire. La période dans laquelle entre le retraité est nécessairement la dernière de sa vie. Bien qu'elle soit lointaine, cette

issue ne peut manquer d'être présente à son esprit. Comme dans tous les rituels de passage décrits par les ethnologues, la retraite va comporter ces trois composantes que sont le retrait, la perte et la renaissance à une nouvelle vie. »

Le retraité : un stoïcien ou un épicurien ?

S'il y a renaissance à une nouvelle vie, quelle sera-t-elle ? Dans son « passeport pour une retraite active » édité en 2006, le gouvernement français encourage les retraités à reprendre une activité dans certaines conditions, à prendre soin de sa santé, à s'engager dans le bénévolat et à utiliser des services de type « aides à domicile ». Dans le même temps, de nombreux témoignages de personnes préparant leur passage à la retraite tournent uniquement autour de l'idée de consacrer leur temps aux voyages, aux loisirs, au repos et à la créativité. Doit-on voir là un « conflit d'intérêt » entre le retraité qui souhaite jouir d'un temps de détente bien mérité et un exécutif soucieux de rendre moins coûteuses des cohortes de citoyens devenus improductifs et fortement destinataires de deniers publics ? Ou la confrontation de deux paradigmes opposés ?

Dans un article intitulé « Montaigne et la vieillesse: une philosophie des âges de la vie », Thierry Gontier, professeur de philosophie, nous parle ainsi de deux options concernant l'entrée dans la vieillesse.

« Dans la philosophie latine, le thème de la vieillesse apparaît en général lié à un autre, celui de l'*otium* (de l'oisiveté, du loisir). Le dilemme central peut être résumé ainsi : engagement dans la vie sociale et civique ou, au contraire, désengagement, vie de loisir et de retraite en soi-même. Stoïcisme ou épicurisme ? Car le stoïcisme ordonne à chaque homme qu'il prenne sa part aux tâches de la cité, alors que l'épicurisme, à l'inverse, lui recommande de « vivre caché » loin du tumulte public, dans la seule proximité de soi-même et de quelques amis. S'opposent ici deux conceptions de la liberté humaine : la liberté est-elle une présence ininterrompue, volontaire et combative aux exigences que nous impose la vie, un effort perpétuel pour être à la hauteur de ce que le destin nous impose, voire même de devancer l'événement, ou, au contraire, la liberté est-elle une retraite loin de ces sollicitations dans un retour à soi comme à une forteresse privée et retirée de toute domination totalitaire, à commencer par la tyrannie du devoir public ? ».

Dans la suite de son article, l'auteur parle de stoïciens qui introduisent une part d'épicurisme et de désengagement dans la morale de vie de ceux qui accèdent au grand âge. De même, un peu de stoïcisme pourrait être introduit dans la morale des épicuriens qui n'envisagent la retraite qu'à l'aune du plaisir personnel.

La question posée serait-elle celle d'un équilibre à trouver entre deux tendances ?

Plusieurs formes de transition

Dans un séminaire en 2005 sur « La retraite, quelle identité après le travail », Dominique Thierry, vice-président de France Bénévolat, identifiait quatre formes de transition dans le passage à la retraite.

— *la transition reproduction* : c'est la reproduction intégrale ; je suis patron d'entreprise et, le lendemain, je suis président d'une association, que je gère pareillement ; je pars au travail à la même heure, je suis sur-occupé et je mène mon monde comme quand j'étais dans mon entreprise ; il n'y a pas, du moins sur le moment, de transition ;

— *la transition de transposition* : les personnes essayent de trouver de nouvelles activités mobilisant au maximum les compétences qu'ils ont développées dans leur vie professionnelle, mais avec plus de recul et plus d'hédonisme ; j'utilise tout ce que j'ai appris dans ma vie professionnelle, mais je ne suis plus en situation de responsabilité ;

— *la transition rupture* : il s'agit de personnes qui pouvaient très bien vivre professionnellement et s'impliquer fortement dans leur travail, mais qui avaient mûri un projet très différent pour leur retraite ; je pense par exemple à un ancien ingénieur, cadre supérieur, qui s'est inscrit à l'université pour passer une thèse d'histoire ; c'est en général un choix de vie ancré dans les esprits longtemps avant la retraite ;

— *la transition mal assumée* : on trouve dans cette catégorie deux types de situations ; d'une part celle de personnes qui se disent sur-occupées et dont on ne sait pas dans quelle mesure elles mentent aux autres et à elles-mêmes sur les causes de leur surmenage ; on en trouve souvent qui auraient aimé être dans le cas de "la transition reproduction" sans y être arrivées et qui fuient dans une boulimie d'activités dispersées ; à l'autre extrême, on trouve des personnes dans une situation profondément dépressive car elles sont anéanties par la rupture que représente le passage à la retraite ; cette transition est d'autant plus difficile qu'il convient de dire que tout va bien, sinon c'est politiquement incorrect ; le jour où je suis parti en retraite, j'ai reçu d'un ami de longue date une lettre qui commençait ainsi : « *Bienvenue au club ! Il convient de dire à tout le monde que tout va bien* » ; suivaient sept pages qui montraient que cela n'allait pas bien du tout.

Ces quatre formes nous semblent dessiner des profils de retraités qu'il convient de prendre en considération lorsqu'on se prépare à concevoir une fête ou cérémonie pour célébrer le départ à la retraite d'un proche.

Les fêtes, pots de départ et cérémonies

Certains corps de métiers ont leurs rituels pour saluer le départ à la retraite de l'un des leurs, comme les fonctionnaires de l'enseignement ou de l'armée, les agents d'une municipalité. La cérémonie consiste essentiellement en mots de remerciements pour les bons et loyaux services de la personne prononcés par le maire ou le commandant en chef, éventuellement en une remise de médaille, puis à partager le verre de l'amitié.

Formule plus simple, le « pot de départ » consistera à trinquer à la santé du nouveau retraité, écouter son discours, lui offrir un cadeau.

Entre les deux, s'organisent parfois des soirées plus longues et plus festives. Des sites internet qui vendent des produits de fêtes proposent alors des idées de ce type (exemples majoritairement pris sur le site « fiesta i fiesta ») :

- un mur de photos qui raconte la vie du futur retraité, avec les photos d'enfance, les photos de famille et les photos d'amis. Dans les photos d'enfance, on tentera de retrouver ce qui sera la ou les passions du futur retraité.
- un diaporama ou un film, avec des images de lieux, de photos ou d'objets souvenirs, des interviews d'acteurs de sa vie, une saynète théâtrale décrivant son quotidien de retraité, etc., en évitant de froisser l'intimité du héros, et en restant bref, 10 à 15 minutes étant largement suffisantes,
- une haie d'honneur pour l'entrée du héros, éventuellement assis sur un fauteuil porté par quatre amis costauds. On peut marquer la haie d'honneur par des vêtements identiques ou proches, ou faire une haie d'honneur concrétisée par les passions du futur retraité : cannes à pêche, aiguilles à tricoter, parapluies, ballon de football ou de rugby, bâtons de ski, attachés case, etc.
- discours, chansons, saynètes, etc, regroupés selon leurs nombres et durées en un ou deux temps ne dépassant pas une vingtaine de minutes chacun ; en choisissant des bases - chanson ou texte - qui sont connues, ce qui permet d'être accompagné par le héros de la fête ou par la salle ;
- un gâteau personnalisé ; avec de la pâte d'amande, on peut faire toutes les représentations possibles : la voiture, la pipe, le sac, la route, le bureau, etc., le pâtissier sait même intégrer une photo à une plaque (fine !) de chocolat ! on peut faire signer au crayon de chocolat tous les invités de la fête !
- à un moment donné de la fête - plutôt vers la fin - le héros s'assoit sur un « trône », un fauteuil surélevé recouvert d'un morceau de tissu doré et chacun va lui offrir son cadeau en se fendant d'un petit discours !
- il faut enfin savoir finir une fête, éviter les fins qui s'éternisent ou les fins brutales quand les premiers partent. On peut alors passer un peu plus fort « l'hymne » de la soirée, celui qui a soutenu l'événement le plus marquant, ou passer une musique d'adieu... et ne pas oublier de féliciter l'hôte en sortant.

Donner une dimension rituelle à l'événement

Entre le pot amical et la cérémonie officielle, toutes les configurations sont possibles. Mais peut-on tracer quelques lignes directrices pour aider des personnes à préparer un moment festif qui soit agréable mais soit aussi porteur d'un sens plus affirmé et plus puissant, et soit en mesure de contribuer à diminuer l'anxiété que le retraité va possiblement et probablement subir à l'occasion de ce passage ?

Nous pensons que la retraite est en effet un passage de vie important, et qu'à ce titre il est utile, bénéfique, de lui associer un temps rituel pour aider à un franchissement symbolique. Une cérémonie, donc, mais qui peut être une cérémonie légère, agréable, pleine d'humour et festive, ou une cérémonie plus sérieuse et profonde selon les besoins de la personne (une cérémonie pour les stoïciens, une autre pour les épicuriens ?).

S'il s'agit de mettre en œuvre un temps rituel, il faut alors se rappeler que doit entrer en jeu, comme pour tout rite, un processus de mort et de renaissance : on va signifier et marquer la fin de la vie passée de la personne, entrer dans un espace de transition appelé « l'entre-deux » où la personne va se préparer à changer d'état, puis glorifier l'avènement d'un nouveau mode de vie qui sera celui de la personne dans les premiers temps de sa retraite.

Qu'il devienne épicurien ou stoïcien, le retraité, nous semble-t-il, passe de la sphère de la « productivité » à la sphère du « don », d'un rôle d'acteur de la vie économique et sociale à un rôle potentiel d'observateur et de transmetteur. Pour aller plus loin, il n'entre pas dans une communauté des inactifs, mais bien dans la communauté des « sages ».

Cette considération ne s'inscrit pas dans une perspective uniquement stoïcienne, puisque le sage n'est pas nécessairement « engagé » dans la cité. Il en est au contraire désengagé pour voir les choses différemment, non plus de l'intérieur, mais d'un point de vue décalé, distancié. Un sage peut être épicurien, goûter avec jubilation les plaisirs de la vie, tout en respectant le monde autour de lui, et en acceptant de transmettre ses enseignements de vie aux plus jeunes, à ceux qui souhaitent les entendre, à ceux qui en ont besoin.

C'est en tout cas dans cette perspective que nos conseils s'inscrivent. L'objet de la fête en projet sera schématiquement le suivant : la personne va enfin pouvoir prendre du recul sur le monde et sur la vie, donner librement de son temps pour lui et éventuellement pour les autres, faire bénéficier les plus jeunes de son expérience. Parmi sa famille, amis et collègues, ceux qui sont encore au travail vont donc le reconnaître comme devenant « sage ». Et ceux qui sont déjà à la retraite parmi les proches vont l'accueillir dans leur communauté de « sages ».

Ce terme de « sage » pourrait déplaire à certains retraités, en leur évoquant les idées d'ennui, de sérieux, de responsabilité... semblant s'opposer alors à cette sensation de libération qui resterait pour eux le sentiment le plus fort en cette période. Même s'il n'y a pas de contradiction entre l'idée de la sagesse et celles de la libération et du désengagement, on parlera alors de « philosophes », d'homme ou femme « éclairé », de « bienheureux »... ou tout autre qualificatif correspondant mieux aux représentations et à la culture de la personne.

Quelques conseils pour la conception de la fête

Les scénarios des fêtes pour célébrer un départ à la retraite que nous proposons en illustration sur le site www.passagesdevies.fr s'exerceront plutôt dans un cadre familial ou amical que dans celui du « pot de départ » au sein d'une entreprise, même si des collègues de travail pourraient s'inspirer de nos conseils

pour construire une fête en l'honneur de la personne sur le lieu de travail qu'elle a récemment quitté, ou qu'elle va quitter bientôt.

Si tel est le cas, nous conseillerons aux collègues en question de prêter une attention toute particulière à la « sortie ». En effet, de nombreux rites ont pour fonction d'accueillir dans une nouvelle communauté pour marquer symboliquement la « renaissance » par l'intégration dans cette communauté, l'acquisition d'une nouvelle appartenance. Dès lors, même des mots chaleureux échangés avec d'anciens collègues pendant le verre de « l'amitié » risquent de ne pouvoir compenser totalement l'anxiété que pourrait éprouver la personne en se retrouvant seule, chez elle ou dans la rue, après avoir définitivement quitté ce qui était une composante importante de son identité. Dans ce cas, la « dramaturgie » de la cérémonie ne signifierait pas une renaissance à une autre vie, mais désignerait seulement un arrêt, une fin. Aussi, les collègues pourront veiller par exemple à ce que des amis, ou des bénévoles d'une association dans laquelle la personne s'est déjà et va continuer à s'impliquer, l'attendent à la sortie du « pot » pour l'emmener continuer la fête avec eux.

Les célébrations que nous imaginerons s'organiseront donc hors du lieu de travail, voire hors du domicile de la personne. On préférera, dans la mesure du possible, un lieu dans lequel la personne va exercer de nouvelles activités, ou un lieu neutre à décorer, telle une salle polyvalente, ou un jardin en été.

Les cérémonies sont préparées et conduites par un animateur ou « célébrant ». Ce sera de préférence une personne qui a déjà fait le chemin (qui est donc à la retraite depuis quelques années déjà), qui a éventuellement une position d'autorité spirituelle, ou qui pour le moins est reconnue parmi le groupe des retraités comme étant une personne accomplie, heureuse de vivre cet état de retraite.

Il est également possible de faire appel à une personne extérieure au cercle des proches, qui saura mobiliser la participation des membres de la famille et des amis et organiser avec elles tous les détails de la cérémonie.

La structure de la fête pourra suivre les trois temps habituels décrits par les anthropologues pour les cérémonies rituelles de toutes les traditions :

L'avant

C'est le premier moment de la fête, le rappel du temps où la personne était au travail et la prise de conscience d'une séparation d'avec cet état. La transmission de l'œuvre ou de la trace de la personne, sous toutes ses formes, et de la reconnaissance de l'œuvre accomplie, est particulièrement importante pour la personne qui part en retraite. C'est le moment d'en parler. Ce qui peut se faire par :

- les photos, films, saynètes du type de ceux décrits par les sites « festifs »,
- un discours sur la vie de la personne (et/ou par un discours de la personne elle-même sur sa propre vie),
- un jeu théâtral évoquant le travail de la personne, par lequel il serait invité à simuler son « dernier » geste professionnel (voir notre exemple de fête symbolique intitulée « Jubilation »)

Ce temps peut mêler agréablement le sérieux émouvant et l'humour joyeux, selon la personnalité du retraité et de ceux qui composeront et incarneront les éléments de récit ou de jeu.

L'entre-deux

C'est le deuxième moment de la fête, celui de l'entrée dans un temps de marge, d'incubation, de métamorphose, où l'on évoquera l'idée d'un passage, où l'on réfléchira au « sens » de ce passage.

Passe-t-on du temps de l'engagement à celui du désengagement ? Ou bien l'inverse ? S'apprête-t-on à devenir un épicurien ou un stoïcien ? Même s'il existe plusieurs périodes très différentes dans la retraite (période d'activité, période de déprise où l'on se replie sur la famille, puis grand âge) que signifie l'entrée dans un âge où l'on se dit qu'il n'y en aura pas d'autre après lui ? Est-ce par conséquence un âge qui incite à vivre pleinement le « ici et maintenant » ? Où s'instaure un rapport continu à la mort ? Où se crée un nouveau rapport au corps ?

Ce temps intermédiaire de la fête est de préférence celui où l'on peut goûter ensemble un temps de silence et de calme, fermer les yeux, écouter quelques citations profondes, ou un conte de sagesse, ou une belle musique.

L'après

C'est le troisième moment de la fête, celui de l'agrégation au nouvel état de retraité.

On admettra que pour le moins le retraité passe le « relais » aux plus jeunes, et a un message à leur donner, selon le parcours qui a été le sien et les enseignements qu'il en retient, quant à la façon de vivre leur vie professionnelle ou familiale dans le monde d'aujourd'hui.

Dans la composition de ce troisième temps, l'organisateur de la fête pourra songer aux quatre formes de transition présentées plus haut, identifier celle que le retraité va probablement suivre, et célébrer de façon joyeuse (par de l'humour, par des chants partagés, par des danses...) l'idée que cette transition s'accomplit.

Pour les transitions bien assumées : valoriser les nouvelles activités à venir et ce qu'elles ont de différent par rapport aux activités passées. Pour les transitions mal assumées : donner à la personne des messages d'encouragement et d'espérance, à travers par exemple un récit décrivant le parcours d'un héros à la découverte d'un trésor... qu'il finira un jour par découvrir ; être protecteur ; assurer en montrant que les membres de la communauté des retraités qui l'accueillent parmi eux sauront l'entourer.

Nous noterons enfin que des structures « rituelles » de cet ordre ont besoin d'avoir un début et une fin clairement identifiés, même si le temps festif, alors d'un autre ordre, peut se prolonger par la suite. Ces ouvertures et fermetures peuvent se faire par des mots explicites clamés haut, gong ou sonnettes, ou par des musiques... accompagnées d'un mouvement d'entrée et de sortie du lieu de cérémonie (le retraité, ou les animateurs, ou toute l'assemblée).