

À quoi ressemble (en général) une journée de semaine à notre retraite. Qu'est-ce que l'on fait de notre retraite – nos activités principales

*Thème de la rencontre 6 novembre 2019
Rencontre du Groupe de Codéveloppement
Résumé Pierre Potvin.*

Le Groupe est composé de 11 personnes Lors de cette rencontre nous étions 8 et étaient présents : Nicole S., Claire L., Pierre P., Solange, G, Alain L, Lise, C., Gaétan G., Jean-Paul G.,

Absents : Hélène H., Michel N., Guy B.,

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme.

Au début de la rencontre, nous sommes revenus sur la dernière rencontre qui portait sur *notre rapport à la mort*. L'échange a porté sur la décision de Marcel D. de quitter notre groupe pour d'autres projets qui lui tiennent à cœur (c'est ce que Marcel nous a dit). Plusieurs personnes ont témoigné de comment ils appréciaient les interventions de Marcel, sa façon différente de voir les choses, ses réponses directes, la profondeur de ses réflexions et sa grande culture.

L'échange

Chercher l'équilibre dans les différentes sphères de nos vies

Certains ont mentionné comment il était important de garder l'équilibre dans les différentes sphères de leur vie. Avoir des activités qui répondent aux besoins variés. Ne pas oublier d'avoir des moments de plaisir, de se faire du bien, de prendre soin de soi. Les différentes sphères de nos vies :

- *Soins du corps - activités physiques* – bien se nourrir et prendre le temps de bien manger, de bien préparer ses repas – faire des marches régulières chaque jour.
- *Affectivité* - avoir des contacts réguliers avec la famille, les enfants, les petits enfants – par courriel – par téléphone – en personne.
- *Social* - entretenir les amitiés – rendre service aux autres par le bénévolat.
- *Spirituel et intellectuel* – *loisirs* – la lecture – le club de lecture – le théâtre, les concerts, la méditation, etc.

Certaines priorités

Pour certains, prioriser des valeurs c'est fondamental : l'importance de la vie, de vivre le moment présent, d'apprendre à bien vivre, d'accepter l'autre avec sérénité.

Donner de l'importance à sa santé, faire de la prévention en vieillissant : prendre soin de son corps. Faire de l'exercice par prévention. Bien s'alimenter. Être prudent, faire attention aux chutes possibles l'hiver, etc.

Quelqu'un mentionne à ce sujet qu'une affiche humoristique dans le pare-brise d'une auto disait: *je n'avance pas vite, mais je suis en avant de vous!*

Des personnes très structurées et d'autres pas du tout

La façon de vivre et d'organiser son temps à la retraite varie selon les personnes. Chacun a sa façon d'organiser sa vie, son temps, de répondre à ses besoins. Ainsi, certains sont très organisés avec un horaire stable, régulier, tout peut être planifié du matin au soir et d'une journée à l'autre.

D'autres au contraire n'ont pas de planification précise, ça dépend de la journée. Comme disait l'un d'entre nous : Moi, j'aime ne pas avoir grand-chose à faire. Je vis le moment présent. Je n'ai pas vraiment de structure. Lorsque je me lève le matin, je ne sais pas ce qui va se passer comme activité. Puis, le tout se met en branle : le ménage, une sortie pour le magasinage, une émission de télévision, etc. Il arrive que parfois je m'ennuie un peu.

Une autre personne c'est exactement le contraire. La journée est très organisée, d'heure en heure, et chaque jour se ressemble : les exercices physiques, les tâches d'aide à la conjointe, l'écriture, ou des cours de culture générale, du bénévolat, etc.

Certains autres leurs journées sont remplies par les engagements qu'ils ou quelles ont. Que ce soit le bénévolat, ou un travail semi-professionnel, ou l'aide à la famille.

Le bénévolat

La majorité des participants sont actifs à faire du bénévolat. Aider les personnes en besoins, rendre service aux autres. Rendre service, certains diront que ça fait du bien pas seulement aux autres, mais aussi à soi – ça charge les batteries. De nombreuses formes de bénévolat sont énumérées : tricoter pour les personnes en besoin, aide aux devoirs, relations intergénérationnelles (grands-parents et enfants – adolescents), réaliser des repas pour la famille ou les personnes en besoin, répondre à des demandes d'aide en recherche pour des pays en difficulté (Cameroun, Algérie, etc.), garder les petits-enfants, etc.

La vie relationnelle

Pour plusieurs, la vie relationnelle est très importante. Entretenir les amitiés, avoir des rencontres ou des liens familiaux d'une façon régulière

La santé ou un handicap peut avoir des conséquences sur les activités à la retraite

Une personne témoigne de comment son handicap (perte de la vue) a transformé sa vie et réduit la quantité et le genre d'activités à réaliser à la retraite. Sortir c'est plus compliqué, le handicap amène plus de lenteur dans les activités

Malgré tout, la personne reste active, avec ses trois demi-journées de conditionnement physique, avec les rencontres familiales régulières et l'entretien des amitiés, avec les loisirs (émission de TV – avec description pour les non-voyants), la méditation de pleine conscience et la méditation chrétienne. Les logiciels spécialisés sur l'ordinateur et le téléphone intelligent permettent la communication par courriel, de surfer sur Internet et d'utiliser certains jeux. Malgré tout, la vie à la retraite reste assez active.