



La vieillesse n'est honorée que dans la mesure où elle résiste, affirme son droit, ne laisse personne lui voler son pouvoir et garde son emprise sur les siens jusqu'à son dernier souffle.

– Ciceron, De Senectute, 44 av. J.-C.

Ma retraite sans me mettre en retrait ! 9 points à retenir

Hans Peter Graf, retraité non pratiquant, gérontologue, membre du Conseil de fondation FAAG

1. Pour commencer, prenons conscience qu'après notre retraite de la vie professionnelle nous avons jusqu'à 25 ans, voire plus, de vieillissement devant nous, soit une période tout aussi longue que notre enfance et notre devenir adulte. Ce seront des années avec des phases dissemblables, mais pour la majorité d'entre nous probablement caractérisées pendant longtemps par une relativement bonne santé, sans déficiences ni limitations majeures. Nous serons dès lors amené·e·s à nous réinventer tout au long de cette évolution, à redécouvrir la vie avec ses nouveaux plaisirs et défis, mais aussi à nous adapter continuellement et à apprendre.

2. Par conséquent profitons de la vie, donnons-lui un sens, impliquons-nous, engageons-nous et développons des activités et projets qui nous apporteront contacts, satisfactions, estime de nous-mêmes ainsi que reconnaissance de la part des autres.

"Vieillir sans nous mettre en retrait·e" nous permettra aussi de renouveler nos réseaux et d'éviter ou d'ajourner la solitude ou le déclin de nos compétences et capacités qui pourraient déboucher sur un état de dépression – hélas - si répandue parmi les personnes âgées. Mais ne tombons pas non plus dans un hyperactivisme, apprenons - exercice difficile - à "lâcher prise" (mais pas sans en avoir trouvé une nouvelle, sinon on tombe ...), à réduire la voilure et à mettre la barre moins haut. Gardons la disponibilité de découvrir quelque chose d'imprévu et de nous en émerveiller !

3. Ne confondons pas la perte d'indépendance fonctionnelle (c'est-à-dire le besoin de soutien dans nos activités de la vie quotidienne) avec la perte de notre dignité ou de notre autonomie (c'est-à-dire, selon l'OMS, "*l'aptitude à maîtriser, affronter et prendre des décisions personnelles relatives à notre vie quotidienne dans le respect de nos propres règles et préférences*"). Même en situation de dépendance fonctionnelle, nous restons des adultes et non des enfants et devons être considéré·e·s et traité·e·s comme tel·le·s dans le respect de notre autonomie !

4. Surmontons les vues prévalentes négatives sur le vieillissement ("âgisme") et cherchons à saisir nos chances et opportunités au lieu de juste nous focaliser sur ses pertes concomitantes.

En avançant en âge, nous resterons davantage que de simples bénéficiaires de soutiens et de soins de longue durée. Aujourd'hui, encore plus que par le passé, nous, aîné·e·s, continuons à jouer un rôle essentiel pour nos pair·e·s et pour les jeunes générations. Nous constituons ainsi une ressource économique et sociale majeure pour la société, pour nos familles et pour nos communautés, en tant que grands-parents, proches aidant·e·s, bénévoles, coaches et citoyen·ne·s engagé·e·s !

5. **Prenons soin de nous** : mangeons bien et buvons suffisamment de liquide (pas trop d'alcool), gardons et pratiquons la mobilité (30 minutes de mouvement par jour), restons en contact avec les autres, cherchons, accueillons et donnons des relations d'amitié et d'amour.

6. **Informons-nous sur les réalités et les étapes du vieillissement**, fréquemment caractérisées par une détérioration de notre santé et de notre indépendance fonctionnelle, pouvant déboucher sur des situations de fragilité, voire de dépendance fonctionnelle, précédant l'étape de la fin de vie.
Ces réalités disparates s'ajoutent aux inégalités matérielles.

7. **Découvrons les conditions et les attitudes qui nous permettront de maîtriser les différentes étapes et situations de la vie**, par l'adaptation de son cadre, mais aussi par le développement de savoir-faire et de connaissances.
Cherchons à maintenir notre capacité à acquérir les compétences et les aptitudes requises, à nous en servir pour faire face à un monde en mutation et à des circonstances changeantes. Développons ainsi notre "pouvoir d'agir" ("empowerment") pour "vieillir futé·e" plutôt que juste subir notre vieillissement en victimes.
Un cadre de vie approprié et de telles attitudes amélioreront notre qualité de vie et permettront de compenser d'éventuelles déficiences liées à l'âge ou à des maladies (souvent chroniques). Elles pourront ainsi prévenir ou retarder les conséquences néfastes de ces dernières, au cas où notre déclin organique ou mental déboucherait sur des situations d'incapacité, de handicap ou de dépendance fonctionnelle. Continuons à mener un style de vie actif physiquement et psychologiquement, afin de conserver notre indépendance fonctionnelle et nos capacités cognitives le plus longtemps possible.

8. **Confronté·e·s à des situations de perte et de déclin, cherchons la résilience et l'adaptation à ces conditions difficiles**, par exemple en recourant à la stratégie de Sélection - Optimisation - Compensation (SOC) et / ou en nous tournant vers un autre mode de vie, d'autres activités, une autre perception de la vie, pourquoi pas plus spirituels ? De plus, apprenons à vivre avec des limitations et - encore plus difficile – à accepter de recevoir de l'aide et du soutien.

9. **Apprenons à accepter - voire à accueillir - les incontournables phases de déclin terminal et de fin de vie.**
Ce sont des moments de transition, comme l'avait été la naissance.
Parlons-en avec notre famille, avec nos ami·e·s, avec les soignant·e·s et avec les médecins.
Préparons nos "Directives anticipées" et ou / notre "Planification préalable des soins" ("Advance care planning"), aussi appelée "Planification anticipée du projet thérapeutique", énonçant nos valeurs et souhaits, les façons d'être traité·e·s et de "comment partir" lorsque nous sommes confronté·e·s à une maladie ou une intervention médicale sérieuse.

Restons ainsi acteur·e·s de notre vieillissement jusqu'au bout !