

Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 73 (1964)
Heft: 3

Artikel: Retraite [fin]
Autor: Rauch, Véra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-683331>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Retraite (II)

Véra Rauch

Occupation des loisirs et ergothérapie

La vie au ralenti, le besoin de repos de la personne d'un certain âge, ne doivent pas donner lieu à un désœuvrement total, ni surtout à l'ennui. Il serait trop long d'énumérer ici toutes les occupations que nous pourrions suggérer, partant d'un simple travail manuel ou d'un jeu de patience, passant par la collection de timbres ou l'établissement d'un fichier, pour aboutir, par exemple, à des traductions. Il faut préciser deux choses: il y a maintes personnes qui savent que faire de leur liberté et qui ne sont pas en quête d'une occupation. Elles trouvent elles-mêmes les travaux ou les loisirs qui leur conviennent. Mais il faut souligner aussi que le désarroi devant une existence vide, parce que déréglée, se rencontre sur toute l'échelle sociale, chez les riches comme chez les pauvres, chez les érudits comme dans les milieux plus simples, ce qui forcément nécessitera un choix dans la proposition d'un travail.

Une fatigue cérébrale n'empêche pas toujours une occupation manuelle et un handicap physique, même grave, n'exclut pas l'effort mental. Nous saurions sans doute tous citer des cas admirables de courage, de persévérance et de bonne réussite. Il serait bon, sans aucun doute, qu'on relate plus souvent de tels faits, ne serait-ce que pour stimuler par l'exemple.

Une nouvelle profession est celle de l'**ergothérapeute** qui visite ses patients à domicile ou les reçoit dans un centre Croix-Rouge ou autre lorsqu'ils peuvent se déplacer, afin de les instruire dans certains travaux manuels. Dans les ateliers de ce genre, l'influence morale est inestimable car, qu'ils le veuillent ou non, une comparaison s'imposera à ceux qui vivent quelques heures par semaine parmi d'autres hommes et femmes se trouvant face aux mêmes difficultés qu'eux, mais souvent dans des conditions plus tristes et plus pénibles. Cette comparaison portera ses fruits et son influence morale et bénéfique sera plus précieuse encore que le travail en soi.

Chaque fois, l'occupation choisie dépendra d'abord de l'état de santé de l'intéressé, de ses capacités ou de ses handicaps éventuels; elle sera toujours acceptable au point de vue de l'amour propre et jamais trop facile, c'est-à-dire qu'elle exigera un certain effort. C'est d'avoir lutté, puis vaincu, qui nous rend heureux. L'occupation répondra avant tout au désir de « faire quelque chose », désir qu'il faudra souvent susciter, encourager, ou diriger dans la bonne voie, avant même de pouvoir commencer quelque chose de valable. C'est ainsi qu'on mettra l'accent sur *le travail et ses avantages*, — d'ailleurs absolument relatifs et individuels — et non sur la « distraction » à tout prix. Dans la plupart des cas, il ne peut, et ne doit pas s'agir d'un avantage lucratif; souvent on provoquera simplement la joie d'avoir accompli une chose plus ou moins difficile, dans d'autres cas on encouragera la lutte contre certaines déficiences déterminées. Sans vouloir prétendre à une influence éducative, on pourra, dans beaucoup de cas, poursuivre un but thérapeutique. Nous avons vu, dans un de ces centres Croix-Rouge des broderies exécutées sur un tissu grossier mais facile à manier du genre

serpillière; la grosse aiguille, munie d'un gros coton de couleur allait et venait en formant un joli dessin, variable à l'infini selon l'imagination du « travailleur ». Il se faisait des tapis de salle de bains, des poignées pour les casseroles, d'amusants tabliers de cuisine. Ces gestes assouplissaient ici les doigts d'une rhumatisante, là les articulations engourdis par l'âge ou la maladie. Nous avons vu un hémiplégique raboter une pièce de bois. Il nous a montré avec fierté le modèle de sabot qu'il copiait et nous a expliqué l'installation spéciale qui lui permet d'exécuter ce travail d'une seule main. Nous avons vu encore un autre paralysé, moins atteint, occupé à de la vannerie; un jeune invalide maniait une machine à tricoter. Nous étions frappés et profondément impressionnés par la fierté et la joie que nous lisions sur tout ces visages. Le centre dont nous parlons était installé au rez-de-chaussée d'une villa, à la périphérie de la ville. Des automobilistes bénévoles se chargeaient régulièrement d'amener et de reconduire les handicapés incapables de se déplacer seuls, et le centre était ouvert journallement, l'après-midi. Divers groupes de malades, s'y rendaient à tour de rôle. Deux après-midi sont réservés aux enfants déficients qui y viennent pour chanter et pour faire des exercices de gymnastique. Le matin, l'ergothérapeute se rend au domicile de ses protégés qui ne peuvent sortir.

Il y a quelques mois, un centre de travail a été créé à la Clinique universitaire de psychiatrie de Genève. C'est le premier du genre, mais nous ne doutons pas que l'idée sera vite reprise partout. Cet atelier reçoit de jour des malades guéris, rendus à leur famille; ceci permet de les suivre et de les guider médicalement un certain temps encore, tout en les réintégrant déjà dans la société. Essayons de réaliser ce que le fait de « travailler à nouveau » doit signifier pour l'ancien malade, ainsi que la sécurité que doivent ressentir les membres de sa famille, forcément inquiets au début, et empêchés par leur travail d'exercer une surveillance discrète, mais sans doute nécessaire.

Contacts humains, vie de société

Dans un élan très louable de nombreux «clubs» ont surgi un peu partout pour recevoir des personnes âgées et solitaires. Ces clubs sont centrés sur les loisirs et leur grande fréquentation prouvent qu'ils atteignent ce but. Nous voudrions pourtant préciser que la distraction seule ne saurait satisfaire à la longue, qu'en aucun cas elle ne doit être la seule façon de vouloir aider. Chaque être a en lui ce profond besoin de se sentir utile sinon indispensable et c'est là un des grands mobiles qui règlent notre vie... ou qui la dérègle s'ils sont inexistants. C'est donc en prouvant au vieillard qu'il est «bon à quelque chose» que nous lui rendons le plus grand service. Il y a là une dignité morale à sauvegarder. Car aussi longtemps que nous gardons la conviction de rester utiles à nos proches ou à d'autres humains et que nous nous sentons responsables de quelque chose, nous repousserons l'idée défaitiste du vieillissement. Souvent, cette «utilité» et cette «responsabilité» consiste uniquement dans une présence;

ainsi celle d'une maman très âgée, mère d'enfants adultes et indépendants qui gardera toujours son rôle de protectrice; et quand elle mourra, ce sera encore trop tôt.

Il est incontestable que l'humanité doive réapprendre à se reposer. Cette vie affairée, excitée que nous menons, cet état d'agitation perpétuelle ne se justifient pas toujours; ils sont par contre souvent symptômes de surmenage et de l'angoisse qui en résulte. Le bruit et l'agitation nuisent à la santé et la ruinent. Nous devrions savoir retrouver ce que Claire de Sainte-Soline appelle: « *cette façon de n'être pas pressé qui repose et donne confiance.* »

Au fur et à mesure que nous avançons en âge il faut que nous arrivions à intercaler, dans la journée aussi, de bons moments de calme. Cela permettra une détente des nerfs, le repos du corps et de l'esprit, la concentration des pensées, un regard sur soi-même, la préparation à une vie plus sédentaire. Pour notre santé physique, nous devons savoir nous reposer puisque nous conserverons ainsi nos forces pour les années à venir. Pour notre santé mentale, il faut de temps à autre la solitude. Est-ce pour cela que la nature nous envoie la fatigue? « *Il faut renoncer à tout savoir, à tout vouloir, à tout embrasser: il faut s'enfermer quelque part, se contenter de quelque chose, se plaire à quelque*



Autrefois, cet infirme passait de longues heures inactif dans sa chaise roulante. Maintenant, il est heureux de bricoler sous la direction d'une assistante bénévole de la Croix-Rouge.

œuvre.» Il est peu probable que Frédéric Amiel ait écrit ces paroles au sujet du vieillissement, mais il semble qu'elles peuvent très bien être appliquées ici.

De l'étymologie du mot « retraite »

Le Petit Larousse consacre un passage assez long au mot « retraite ». Pour lui, c'est entre autre « *l'état d'une personne retirée des affaires, du tumulte du monde* » et encore « *l'éloignement momentané du monde pour se préparer à un devoir important de religion* ». Nous pouvons sans autre substituer au mot de religion celui de « spirituel » en donnant à ce mot son sens le plus large et dire ici: **se préparer à un devoir spirituel important: l'acceptation de vieillir.**

Si pour nous cette méditation aura forcément un caractère sérieux, elle ne sera pas nécessairement triste et ne sera surtout pas démoralisante, car si nous faisons le bilan de ce que nous perdons et de ce que nous avons

gagné au cours de notre vie, la balance penchera sans doute à notre profit. Heureux ceux qui ont su, lorsqu'il était temps encore, déployer leur intelligence, mettre en valeur leurs expériences, enrichir leur savoir, se faire des amis, cultiver un violon d'Ingres, bref ceux qui, arrivés au terme de leur jeunesse, savent retrouver de beaux souvenirs et cultivent une vie intérieure, riche et capable de compenser ce « *tumulte du monde* » qu'ils quitteront.

Nul ne sait ce qui l'attend dans les années à venir. Il nous sera certainement demandé des renoncements; peut-être que des maladies, des infirmités seront notre lot. Affirmons cependant que nous pouvons chacun contribuer à la beauté de notre propre vieillesse en acceptant de vieillir. *Il y a une énorme différence entre l'acceptation et la résignation; seule la première est constructive.*