

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 7 (1977)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Envisager la retraite : les raisons de vivre  
**Autor:** Tournier, Paul  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829628>

#### **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:** 20.01.2026

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

Envisager la retraite

# Les raisons de vivre

par le Dr Paul Tournier

Il arrive qu'un retraité dise que sa vie, lui semble-t-il, n'a plus de sens. Vous lui dites alors de s'occuper ; prenez un beau livre, allez vous promener, observez la nature, les oiseaux, faites de l'ordre à la cave ou au grenier, jouez aux cartes. Mais il répond sans cesse : « A quoi bon ? » C'est le désir qui lui manque. Faire quelque chose quand on ne le désire pas donne le sentiment de ne le faire que pour chasser l'ennui, pour tuer le temps, et ce sentiment chasse le plaisir et non pas l'ennui.

Même des activités auxquelles il prenait plaisir après une journée de travail, ou le dimanche, après une semaine de travail, se décolorent à ses yeux. C'étaient d'agréables distractions, mais, justement, cela n'en est plus quand il n'y a plus le travail dont on aimait à se distraire. Au travail, il accomplissait un devoir, il faisait ce qu'on exigeait de lui, même s'il s'en plaignait, et c'est pourquoi il se réjouissait de faire ensuite ce qu'il voulait.

Maintenant, on ne lui demande rien et c'est ce qui lui donne l'impression d'être inutile, d'être mis au rancart, hors du circuit de la vie. Même s'il offre à sa femme d'aller faire des commissions à sa place, elle lui fait sentir qu'elle les ferait mieux que lui ; qu'elle y consent pour le distraire, mais qu'elle préférera les faire elle-même. Et si elle lui demande quelque chose, comme de faire la vaisselle, elle dit encore que c'est pour lui faire plaisir, alors que ce n'est pas du tout le cas. Et quand elle lui dit : « Va te promener ! tu m'encombes ici », il

se sent vraiment de trop et n'a aucune envie de se promener.

Ainsi nous n'avons pas seulement besoin d'activité, mais que celle-ci ait un sens, qu'elle soit utile à d'autres qu'à nous, que quelqu'un ait besoin de nous. On ne s'en rend pas bien compte avant la retraite, dans le plein de la vie. Si vous demandez alors à quelqu'un si la vie a un sens pour lui, il se moquera peut-être de vous : « Ça, c'est une question pour des philosophes ou des fainéants ! Moi, j'ai bien trop à faire pour trouver le temps de réfléchir là-dessus ! »

## Tout cela pourquoi ?

**Avec la retraite, il a le temps. Mais, surtout, c'est que la question lui vient à l'esprit, même s'il n'en a pas envie. Même toute sa carrière peut lui apparaître tout à coup un peu vaine, beaucoup moins importante qu'il ne croyait. Oui, il n'en a que trop fait ; il s'est tué au travail, il a renoncé à beaucoup de choses, et tout cela pourquoi ? Pour aboutir à ce jour où tout s'arrête brusquement, où on lui fait sentir qu'on peut très bien se passer de lui, où il est remplacé par quelqu'un qui travaillera autrement que lui et qu'on appréciera autant. C'est maintenant qu'il voit que le travail donnait un sens à sa vie.**

Naturellement, ce sentiment de vide de sens peut survenir dans d'autres circonstances. Une mère a soigné un enfant malade pendant longtemps. Quand il meurt, il lui semble que sa vie n'aura plus jamais aucun sens. Même un homme qui a soutenu un

affreux procès pendant des années peut ressentir au moment où il le gagne plus de vide que de joie. Sa lutte dans le procès avait pris toute la place et il tombe brusquement dans une sorte de néant. Tout deuil peut laisser la même impression : à la mort de sa femme, un homme dit : « Ma vie n'a plus de sens. »

Vous pouvez lui dire, comme au retraité de tout à l'heure, que c'est parce qu'il est déprimé, qu'il reprendra le dessus. Bien sûr, un médicament pourra l'aider à passer ce mauvais pas. Mais ni lui ni vous ne s'y trompe. Ce n'est pas parce qu'il est déprimé que sa vie a perdu son sens, c'est parce qu'il a perdu ce qui donnait son sens à sa vie qu'il est déprimé. Le problème du sens de la vie, nous pouvons l'oublier, justement, quand toutes sortes d'intérêts nous absorbent, mais il est toujours là, prêt à resurgir, lors d'un coup dur.

## L'homme et l'animal

C'est même le problème humain par excellence. Je suis lié d'amitié avec le professeur Adolf Portmann, de Bâle, le zoologiste bien connu. Je lui ai demandé un jour : « Vous qui étudiez tant les animaux, dites-moi ce qui distingue essentiellement l'homme de ceux-ci. » — « C'est le besoin de sens, m'a-t-il dit. L'homme a besoin de trouver un sens à ce qu'il vit. » L'animal, par exemple, souffre comme l'homme quand il est malade, mais l'homme se pose des questions sur le sens de sa maladie. Il arrive que l'incroyant le plus dur me dise : « Qu'est-ce que j'ai bien pu faire au Bon Dieu pour que j'aie un malheur pareil ? »

Et puis l'homme est le seul animal qui sait qu'il doit mourir. Et dans le choc de la retraite, ou lors d'un deuil, il y a, plus ou moins conscientement, le rappel de cette menace. On ne vit qu'une fois. La vie est à sens unique. Si la vie professionnelle cesse un jour,

## NOTRE SUCCÈS: VACANCES SÉJOURS

En car de grand confort avec excursions facultatives

AU TESSIN

**LUGANO**

7 jours dès Fr. 328.—

RIVIERA DES FLEURS

**ALASSIO**

7 jours dès Fr. 386.—

LAC DE GARDE

**RIVA**

7 jours dès Fr. 368.—

AUX GRISONS

**ST-MORITZ**

7 jours dès Fr. 438.—

Dates, programmes, réservations et détails chez :

**VOYAGES**

**WITTWER**

Pourquoi les porteurs de dentiers utilisent toujours plus la pâte adhésive CALOX:



Les porteurs de dentiers sont d'un même avis: grâce à CALOX, le dentier adhère mieux et plus longtemps, n'incommode pas et ne provoque aucune irritation. La pâte adhésive CALOX est simple à l'usage et d'un emploi économique. Offrez à vos troisièmes dents un produit adhésif de bonne qualité: l'agréable pâte adhésive CALOX, dans son tube hygiénique.

**CALOX fixe votre dentier pour toute la journée**

En vente en pharmacies et drogueries

DÉS MAINTENANT  
vous pouvez obtenir  
également le nouveau  
nettoyeur rapide CALOX.

la vie elle-même cessera un jour aussi. Si d'autres meurent autour de nous, des camarades d'études, même d'autres plus jeunes, notre tour viendra aussi. On en parle peu. Il ne faut pas réveiller le chat qui dort. Mais la préoccupation de la mort est dans tous les coeurs dès le milieu de la vie. A la fin d'une consultation, même dans un cas bénin, le malade me demande sur un ton volontairement détaché : « Alors, est-ce que c'est grave, docteur ? » Cela veut dire : « Est-ce que je risque d'en mourir ? »

### Le sens de la vie

Et si la mort n'a pas de sens, est-ce que la vie en a ? On sent ça quand on vieillit. Et la retraite annonce la vieillesse prochaine. La vie a-t-elle un sens si la vieillesse n'en a pas ? La vie a-t-elle encore un sens quand elle se rétrécit progressivement dans la vieillesse ?

Oui, on ne se demandait pas tant si la vie avait un sens, autrefois, dans le tourbillon de nos activités. Tous ces devoirs impérieux qu'il fallait assumer et dont on se plaignait comme d'une contrainte, cela donnait satisfaction à ce besoin de sens qu'il y a dans le cœur de l'homme. Tant qu'on a un but devant soi et qu'il faut lutter pour l'atteindre, la vie a un sens. Soigner un enfant malade, cela donne un sens à la vie. Poursuivre une carrière, accroître sa qualification en apprenant une langue étrangère ou en opérant toutes sortes de manœuvres dans l'administration, suivre des cours du soir, passer un examen de maîtrise pour gravir les échelons de la hiérarchie professionnelle, fonder une famille, élever des enfants, construire une maison, acheter une auto, et les voyages, et les vacances, et les sociétés et les comités, et les victoires électorales, tout cela donne un sens à la vie. Et je n'en médis pas. N'est-ce pas là qu'on apprend à se donner, à se consacrer ?

Mais il est évident que ce n'étaient que des sens provisoires, puisqu'ils s'épuisent quand cette course vers des buts provisoires prend fin. Alors on se demande nécessairement s'il n'y a pas un sens plus grand, qui les englobe tous, qui les transcende, qui ne s'efface jamais, parce qu'il vise un but inatteignable, hors de la banalité des ambitions mineures. On l'a bien vu, ce qui donne un sens, c'est toujours un but hors de soi, au-delà de soi, qui nous constraint à nous dépasser nous-même. S'il n'y avait pas un but invisible, au-delà de la vie visible et concrète, la vie serait absurde et tous les sens provisoires n'auraient

été que des mirages pour tromper notre soif de sens.

Pensez au nombre d'écrivains contemporains qui brodent obstinément sur ce thème de la vie absurde. C'est là la maladie de notre époque, dit un psychiatre, le Dr Viktor Frankl. Il occupe à Vienne la chaire illustrée naguère par un autre psychiatre célèbre, Sigmund Freud. De son temps, dit-il en lui rendant hommage, la maladie du siècle, c'était le refoulement de la sexualité, bien défoulée maintenant ; aujourd'hui, c'est le refoulement du sens, le vide de sens, le vide existentiel, selon son expression. On ne rougit plus du sexe, ajoute-t-il, mais de la religion. Et le Dr Frankl a fait des sondages : aux Etats-Unis, 81 % des étudiants lui ont répondu qu'ils connaissaient ce vide de sens dans leur cœur ! Que diront-ils quand le temps sera passé des petits plaisirs qu'ils escomptent encore ? Et que dites-vous d'une civilisation, d'une culture dont l'élite déclare à une immense majorité que la vie est absurde ?

### L'organe conscience

Or, dit le Dr Frankl, l'homme a un organe du sens ; c'est la conscience. A un patient qui souffre de cette frustration du sens, il pose deux questions : « De quoi et devant qui, vous sentez-vous responsable ? » Derrière la conscience, ajoute-t-il, il y a Dieu. Ce médecin est juif. A ce titre, il a été interné dans un camp d'extermination nazi. Et il témoigne : ceux qui tenaient le coup, c'étaient les croyants. C'est Dieu qui donne un sens à toutes choses, tant il est vrai qu'un événement n'a pas d'autre sens que l'intention de celui qui y préside.

Notre civilisation a refoulé Dieu qui n'avait pas de place dans sa technique triomphante, et avec lui elle a refoulé le sens de la vie. « Si Dieu n'existe pas, tout est permis », disait Dostoïevski. Sans Dieu, tout est indifférent, tout n'est que mécanisme aveugle et absurde. Il n'y a plus de valeurs sûres. Sous les coups de Freud, Sartre et Marx, les trois maîtres à penser de notre temps, les valeurs ont été refoulées : de Freud, qui assurait que ces valeurs ne sont que la projection de nos pulsions inconscientes ; de Sartre qui affirme que ces valeurs que nous prétendons servir, c'est nous qui les avons forgées arbitrairement ; de Marx qui a affirmé qu'elles ne servaient qu'à exploiter l'homme, à le manipuler et à l'aliéner. Or, Dieu est amour. Tout le monde sait cela, les incroyants comme les croyants ; même, peut-être, surtout

les incroyants, puisque c'est ce qui les retient de croire. Si Dieu est amour, le sens dernier, le sens total de la vie, c'est l'apprentissage de l'amour. Et c'est ce qui justifie tous les sens provisoires que nous évoquions tout à l'heure. On commence par des amours assez faciles et peu désintéressées : une femme ; on disait l'aimer pour elle, mais c'était tout autant pour soi-même, pour le plaisir et le bonheur qu'on en attendait. On aime ceux qui nous aiment, qui nous comprennent et nous rendent service. On aime une discipline où l'on réussit, pour le plaisir de la réussite. On aime un art, une science, une technique, pour le plaisir de la recherche.

**Et puis, peu à peu, au prix de beaucoup d'échecs et de renoncements, on peut grandir dans l'amour, élargir son amour, connaître un amour plus rare, plus désintéressé, qui n'exige rien en retour, le seul qui ne meurt jamais. Et l'image de la vieillesse réussie, c'est celle du vieillard bienveillant, au cœur inépuisable, même infirme, même immobilisé dans son fauteuil, mais rayonnant, accueillant pour tous, s'intéressant à chacun sans plus le jalousser ni rivaliser avec lui ; c'est ce vieillard qui se réjouit encore de demain pour grandir encore dans l'amour, et, tout au bout du chemin, du ciel, pour connaître l'amour parfait, non plus « dans un miroir », comme dit saint Paul, mais « face à face ».**

P. T.

Photo Y. D.

