

**Zeitschrift:** Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

**Herausgeber:** Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

**Band:** - (1986-1987)

**Heft:** 15: Les femmes et la vieillesse

**Artikel:** Les femmes et la vieillesse

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-350092>

### **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:** 18.02.2026

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



# Les femmes et la vieillesse

Que ce soit par l'apparition du premier cheveu blanc, de la première ride ou la limitation progressive de nos mouvements, la vieillesse est vite présente en nos vies ! Elle nous fait signe à l'improviste... histoire de nous rappeler le rendez-vous fixé, avec toute l'autorité de l'inéluctable...

Lorsque le vieillissement devient sensible, que faire ? L'accepter ? L'assumer ? Le maquiller ou le rejeter ?

Les femmes sont, semble-t-il, plus affectées par cette évolution, ou plutôt par la perspective de cette évolution. Il est vrai que l'"image idéale" de "la" femme - qui la dépeint jeune - peut rendre difficile à supporter "des ans l'irréparable outrage" !

Il n'est pas étonnant d'entendre alors que "la vieillesse ne va pas aux femmes". D'une part, ne correspondant pas à l'image idéale évoquée plus haut, elle retire aux femmes leur identité - et les modifications physiologiques renforcent cette idée - et, d'autre part, l'image de la vieille femme (qui existe quand même) est très rébarbative, toute entière empreinte de connotations négatives.

Il y a effectivement une différence entre le "vieil homme" et la "vieille femme" : à lui s'attachent la sagesse, la sérénité, la pondération; à elle s'agrippent la folie, la sorcellerie, la méchanceté.

Fouillez dans votre mémoire... dans les contes d'enfant... dans les figures qui font notre culture ! La vieillard ne trouve grâce nulle part ! Même la langue est discriminatoire : vieillard, vieille ne sont pas le simple féminin de vieillard et de vieux. Quelque chose de péjoratif s'immisce dans le sens même du mot... mais il n'est pas notre propos ici, de décrire le sexisme de la langue.

Les vieilles qui représentent la folie, la sorcellerie, la méchanceté, la discorde, la trahison, sont évidemment des figures allégoriques, elles sont donc irréelles et exagérées. Mais elles ont, à coup sûr contribué à une certaine vision de la vieillesse et renforcé des préjugés profondément enracinés.

Il s'avère que la vieille représente aussi l'hiver, la mort, la stérilité. La culture populaire l'associe aux temps difficiles. En effet, les jours de "vieille" qui se fêtaient, en certaines régions, en février - mars, assuraient, par la mort symbolique de la vieille, le retour du beau temps et des récoltes abondantes.

La vieille femme a toutefois aussi quelques qualités... qui deviennent vite ambiguës. L'âge lui ayant conféré l'expérience, elle fera autorité en tant que sage-femme ou guérisseuse : Jeunes ou vieilles, les femmes détiennent les secrets de la vie... Mais la reconnaissance de ce savoir peut se transformer en accusation de sorcellerie et de magie. Combien furent brûlées vives ?

## Mille et un sorts.





On note toutefois, vers la fin du 18<sup>e</sup> siècle, l'émergence d'une autre image de la vieille: celle de la vieille femme respectable, la grand-mère, chef spirituel du ménage. C'est cette image, liée étroitement à la famille, que l'on retrouve dans les vieux livres d'école. Mais quittons les images.

Si la perspective du vieillissement paraît affecter plus durement, plus précocement les femmes, celles-ci semblent, par contre, mieux assumer la vieillesse. Le changement, l'appréhension du changement, de cette longue dégradation est peut-être plus problématique que la situation nouvelle découlant du changement.

Cette relative meilleure acceptation de la vieillesse par les femmes peut éventuellement s'expliquer ainsi

- d'une part les mères de famille qui ne travaillaient pas à l'extérieur de leur foyer ne subissent pas le choc de la mise à la retraite. Elles ne remarquent pas le passage d'un état à un autre, leurs activités ménagères se poursuivant quasiment au même rythme;
- d'autre part, il est possible qu'ayant dû se plier à une société patriarcal, elles s'adaptent mieux à la situation de dépendance qu'engendre la vieillesse;
- ajoutons que les femmes se sentent très tôt interpellées par la vieillesse (l'opposition des images, l'accomplissement du rôle de mère, d'éducatrice); elles peuvent donc progressivement accepter le passage de la santé à un état maladif. Les hommes par contre s'efforcent de reculer le moment de la rupture (il se produira alors pour eux une accélération du processus);
- de plus, la vieillesse n'a pas la même signification pour la femme qui se retrouve entourée de sa famille, - elle avait "la famille" comme valeur essentielle - que pour l'homme retraité

dont le travail était la vie. Pour la première la vieillesse est un épanouissement, pour le second une mise à l'écart.

On verra plus loin qu'hommes et femmes réagissent effectivement de manière contraire face à la vieillesse.

Enfin, les femmes ayant toujours vécu le quotidien de la cité, elles savent que la vieillesse est une situation plus fréquente pour elle que pour les hommes.

## Des chiffres

Les femmes ont en effet une espérance de vie plus longue que les hommes (à la naissance, l'espérance de vie est de 69 ans pour les hommes et de 75 ans pour les femmes; à 70 ans, elle est de 80 ans pour les hommes et de 82 ans pour les femmes).

Elles composent le 57% de la population âgée de plus de 62 ans, dans le Jura, et le 59% en Suisse. A la page suivante, le tableau montre cette répartition à différents âges.

## Les difficultés

Voyons maintenant les difficultés que provoque la vieillesse.

Celle-ci s'étendant sur plus de vingt ans, il faut d'emblée relever que les problèmes rencontrés par les jeunes retraitées ne sont pas identiques à ceux des femmes qui ont au-delà de 80 ans. De plus, quel que soit l'âge, l'état de santé et les ressources (financières, familiales, personnelles), à disposition ont une influence particulièrement importante sur la manière de surmonter les handicaps.

Mais, s'agissant de la santé, on oublie trop souvent que 80 à 90% des personnes âgées sont des personnes valides et autonomes; ce pourcentage est appelé à progresser.

Quant aux difficultés financières auxquelles les personnes âgées sont parfois

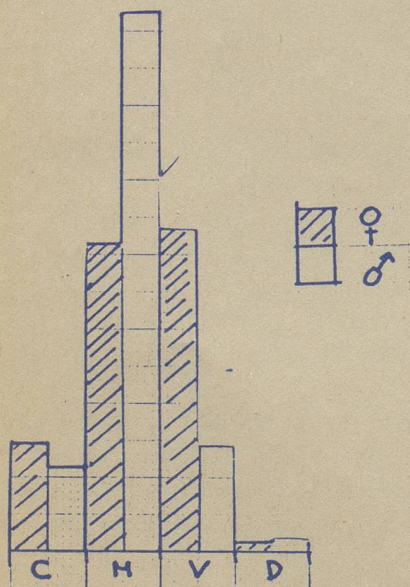


Population résidante, âgée de 62 ans et plus, sexe / Jura / Suisse

Ages Classes d'âge	Population résidante Jura			Population résidante Suisse		
	total en %	dont pourcentage		Total en %	dont pourcentage	
		H	F		H	F
62 ans	5,3	48	52	5,2	47,2	52,8
63 ans	4,8	50,4	49,6	5,1	46,9	53,1
64 ans	5,4	49,5	50,5	5,1	46,9	53,1
65 - 69 ans	26,7	46,4	53,6	26,7	44,7	55,3
70 - 74 ans	23,4	44	56	23,9	41,7	58,3
75 - 79 ans	18,4	39,1	60,9	17,7	38,2	61,8
80 - 84 ans	10,1	36,9	63,1	10,4	33,6	66,4
85 - 89 ans	4,4	34,5	65,5	4,5	30,6	69,4
90 - 94 ans	1,3	33,6	66,4	1,2	27,9	72,1
95 ans et plus	0,2	15,4	84,6	0,2	23,5	76,5
Total 62 ans et plus	100% 10'811	43,2% 4670	56,8% 6141	100% 1'042'524	41,1% 428'903	58,9% 613'621
Total pop. résidente	64'986	31'949	33'037	6'365'960	3'114'812	3'251.148
tot. 62 ans et plus en %	16,6%	14,6%	18,6%	16,4%	13,8%	18,9%

(Sources : OFS - Recensement fédéral de la population - 2 décembre 1980)

Le graphique ci-dessous expose de très remarquables différences dans la répartition des sexes selon l'état civil.



Parmi les femmes âgées de 62 ans et plus :

- 14,2% sont célibataires (C)
- 41,2% sont mariées (M)
- 43,4% sont veuves (V)
- 1,2% sont divorcées (D)

Parmi les hommes âgés de 62 ans et plus :

- 11,3% sont célibataires (C)
- 72,6% sont mariés (M)
- 14,5% sont veufs (V)
- 1,6% sont divorcés (D)



confrontées, elles sont aisément compréhensibles. L'encadré consacré à l'AVS montre bien qu'une personne ayant sa rente pour seul revenu doit réduire son train de vie, renoncer à certaines activités, limiter les dépenses liées à ses besoins personnels, et requérir d'autres allocations, notamment les prestations complémentaires à l'AVS/AI.

Pierre Gilliland, professeur à l'Université de Lausanne, estimait, lors d'une interview en 1984 : "les plus riches et les plus pauvres de notre société sont des rentiers AVS. La mise à la retraite sanctionne les inégalités cumulées durant la vie active et l'avance en âge les aggrave. Souvent les femmes aujourd'hui très âgées n'ont pas bénéficié de formation ou elles ont exercé des emplois à faible revenu. Elles n'ont pas cotisé régulièrement à l'AVS et n'ont pas de caisse de prévoyance professionnelle. Au bénéfice d'une petite rente AVS, elles vivent fréquemment dans le dénuement.

La situation des femmes divorcées est également très précaire. Actuellement, un ménage suisse sur trois se défait. Sur le plan de la prévoyance-vieillesse, le divorce correspond à une pénalisation pour la femme. En effet, une femme qui a élevé des enfants a souvent interrompu son métier. Elle bénéficie rarement de retraite professionnelle. Si elle a cotisé à l'AVS, la durée en a été écourtée. C'est pourquoi une très large part d'entre elles ont des ressources bien inférieures à celles des autres rentiers.

(...) Et la pauvreté condamne à la solitude parce qu'elle empêche de recevoir des visites, de faire des cadeaux, de fréquenter des lieux où l'on parle aux gens (bistrots, foires, réunions)."

Cela dit examinons trois aspects de la vieillesse et ses difficultés :

## — être à nouveau deux

La vieillesse, pour les couples, signifie souvent "être à nouveau deux". La retraite,

remettant les époux côte à côte, peut s'écouler douce et heureuse dans l'harmonie la plus complète... Elle peut aussi se perdre dans les discordes.

Il arrive que des couples, en effet, ne puissent plus se refaire, se retrouver, se redéfinir en tant que couple, parce que la distance s'est faite trop longue entre les époux.

On observe effectivement, parfois, une évolution divergente dans les couples : bien avant la soixantaine déjà, l'homme usé par la vie active, tend peu à peu à réduire ses loisirs, à se replier sur son jardin; plus casanier, il évite les visites et les rencontres. Son épouse, par contre, plus jeune et libérée des contraintes familiales (départ des enfants) suit une évolution contraire : elle accroît ses activités extérieures, établit de nouveaux contacts.

Cette évolution, provoque un nouvel enfermement de l'épouse au moment de la retraite. Citons Christian Lalive d'Epinay qui décrit ce phénomène après une enquête faite en Suisse romande : "Dès lors, et surtout lors des années qui suivent la retraite de l'époux, on trouve en face un homme usé, un peu régressif, désireux de son petit "ça m'suffit" avec sa "mammi" près de lui, et une femme plus jeune, avide d'espace, d'échanges, de contacts. A ceci s'ajoute encore le spectre de la mort de l'autre, l'idée qu'affrontent très différemment l'homme et la femme. Plus jeune, elle sait que les femmes vivent plus âgées. Elle se voit veuve : son entourage est déjà peuplé d'un certain nombre de veuves, qui l'attendent pour l'intégrer à leur groupe. Et ma foi, certaines de leurs activités sont bien plus attrayantes que ce que lui propose son mari ! Pour l'homme, en revanche, le veuf est une espèce rare qu'il veut ignorer.

"Il se réfugie derrière l'idée statistique que le veuvage est le fait de la femme. Et d'ailleurs, lui qui souvent ne sait ni cuire un oeuf, ni coudre un bouton, il



est particulièrement mal préparé à une vie quotidienne de veuf, alors que la femme possède l'essentiel des savoir-faire.

"Dans cette situation, la femme qui a bien intériorisé son rôle de mère et d'épouse, tend fréquemment à accepter la demande de son conjoint et à le suivre dans son repli. (A titre d'indication, en milieu urbain, nous avons observé qu'environ 20 % des couples dont le conjoint a soixante-cinq ans ou plus adoptent ce modèle de vie). Cette soumission est grosse de frustrations."



## — être seule

Qu'il s'agisse de la célibataire qui a donné toute sa vie au travail, oubliant de se faire des amitiés, de la mère qui s'est vouée toute entière à ses enfants pour se voir ensuite délaissée par eux, de la veuve qui se retrouve seule au décès de son mari car la longue maladie de celui-ci l'a obligée à estomper ses relations, de la femme divorcée dont la parenté et les connaissances ont été divisées, éparpillées, pour toutes, la solitude pèse de semblable manière !

C'est toujours l'impossibilité de confier ses inquiétudes, ses difficultés, ses angoisses.

Une absence, une séparation brutalement imposée, un deuil mal assumé ne permette pas de vivre le présent et d'échaffauder des projets d'avenir. Le passé sans cesse ressassé, devient un refuge empoisonné : possessif, il emprisonne et isole qui y cherche son salut. Cercle vicieux qui peut mener à la dépression.

Certes, ce problème touche les hommes également, et peut-être encore davantage, lorsqu'ils se trouvent en pareille situation; mais il touche assurément un plus grand nombre de femmes. Les statistiques nous le font sentir : 58,8 % de femmes et 27,4 % des hommes, au-delà de 62 ans, sont potentiellement seuls (célibataires, veufs/veuves, divorcé-e-s).

Mais la solitude ne mène pas forcément à la dépression, elle n'est pas obligatoirement synonyme de tristesse; elle peut aussi signifier indépendance, disponibilité, liberté. Le texte "A la retraite" le décrit très bien. Et des études ont révélé semblables conséquences après un veuvage.

En effet, si le veuvage signifie parfois une complète perte d'identité pour les femmes qui s'étaient définies entièrement en fonction de la carrière de leur mari, il peut engendrer pour d'autres une sorte d'épanouissement, introduisant la veuve dans une phase de vie plus autonome, l'autorisant à réaliser un certain nombre de projets et de rêves inaccessibles auparavant. Si les premières doivent redéfinir un projet de vie centré sur elle et non dérivé de celui de l'homme, les secondes, au contraire, sans difficultés, voient tous les horizons s'ouvrir.

C'est ce qui se passe dans la situation décrite plus haut par Christian Lalive d'Epinay : "Dans la mesure où elle n'en sortira pas trop épuisée et prostrée, où elle aura su également préserver son réseau et ses amitiés, une fois le deuil accompli, le veuvage se présentera à elle comme une véritable libération, l'ouverture sur une vie nouvelle."



## — être dépendante

Si l'entraide assurée par des proches, des parents, des amis, allège le sentiment de dépendance, son défaut n'en est que plus cruel. Car alors pour de simples difficultés pratiques, il faut avoir recours à une aide rémunérée ou à des services organisés. Il semble que les femmes acceptent plus difficilement ces soutiens, soit qu'étant peu habituées à se faire servir, elles ressentent cette présence comme dévalorisante, soit que le coût de cette aide dépasse leurs revenus et nécessite une demande d'assistance, requête qu'elles répugnent à faire.

Cela pose le problème de l'aide. Si celle-ci n'est pas appropriée aux besoins, elle risque d'écraser les personnes âgées, les forçant davantage encore à la dépendance et les réduisant à l'état d'objet.

Les besoins d'aide sont effectivement fort divers : il peut s'agir de simples renseignements sur le fonctionnement d'une installation ou sur la gestion que seul le défunt effectuait, d'un conseil pour éviter les pièges de personnes peu scrupuleuses; de travaux lourds que la personne ne peut plus accomplir; de l'entretien du logement, des travaux ménagers; il peut s'agir enfin de la prise en charge complète de la personne âgée malade ou handicapée.

La femme âgée malade ou handicapée, qui a toujours travaillé dans son foyer, a la volonté de continuer, même au prix de réelles difficultés, à tenir son rôle. En de telles situations, l'intervention des aidants devra être particulièrement délicate, sous peine d'engendrer un sentiment d'inutilité pénible pour celle qui ne peut plus se suffire à elle-même.

Un sentiment d'abandon peut naître aussi d'une aide qui ne mettrait l'accent que sur l'accomplissement des travaux ménagers, n'accordant aucun intérêt à la personne secourue. Ce sentiment sera augmenté encore lorsqu'un placement en institution devra être réalisé, placement

qui, dans la mesure du possible, ne saurait être envisagé contre la volonté de la personne âgée et en raison d'un manque de possibilités d'aide à domicile (familles ou services manquants).

Citons ici quelques commentaires d'une enquête sur les veuves et sur ceux, celles surtout, qui les aident.

"Pour des raisons sociales et démographiques, les personnes âgées veuves reçoivent aujourd'hui moins de soutien matériel et psychologique de leurs parents, amis et voisins, qu'autrefois. C'est d'abord parce que la proportion de personnes âgées seules a augmenté. C'est ensuite qu'avec la réduction de la taille des familles et l'augmentation de la mobilité géographique, les personnes âgées ont moins d'enfants, des enfants qui vivent plus loin d'eux en moyenne, et que beaucoup ont des liens moins étroits avec leurs voisins, parce qu'ils les connaissent depuis moins longtemps. Ensuite les filles sont plus nombreuses à travailler hors du foyer et donc moins disponibles pour leurs vieux parents. Finalement il y a de plus en plus de personnes âgées vivant dans la communauté et non en institution, et une forte demande sur les services locaux. Mais la famille reste importante pour prendre soin des personnes âgées et les soutenir.

"Ce que nous a montré notre enquête, c'est que ce soutien a un coût qui repose sept fois sur dix sur les femmes. Il faut reconnaître cette aide non rémunérée, mais aussi développer des services qui pourraient les soulager d'une charge souvent lourde."

## Une vieillesse heureuse

Que l'énumération de ses problèmes ne nous le cache pas, la vieillesse peut être heureuse ! On peut vieillir avec bonheur !

Si la vieillesse est inéluctable, si les



difficultés qu'elle engendre le sont aussi en grande partie, il est possible de la préparer, de l'apprivoiser, pour en faire une nouvelle étape de la vie et ne pas la subir comme une lente attente de la mort.

Et pour cela, justement, il faut connaître au mieux les difficultés de la retraite, pour tenter de les éviter ou de s'y accommoder. Le manque d'intérêt des personnes actives pour la condition des personnes âgées n'est-il pas un signe du

refus de vieillir ? Prendre soin de sa santé, combattre l'isolement, l'incommunicabilité, accepter une redéfinition des rôles, du partage des tâches, organiser ses loisirs, apprendre à maîtriser son temps libre, réfléchir à la valeur du travail, etc... Tout cela doit s'accompagner d'une approche des personnes âgées - sans mièvrerie ni condescendance, sans étiquetage non plus - , d'une meilleure compréhension de leur rythme de vie, d'une prise de conscience de leur condition de vie ... de notre condition à venir !

## L'Assurance-Vieillesse et Survivants (AVS)

Il n'est pas facile de retrouver son chemin dans les méandres conditionnels de l'AVS et ceci plus particulièrement pour la femme. En effet, les obligations et les droits dépendent de son état civil. Nous avons essayé de les résumer dans un tableau synoptique, mais permettez-nous quelques commentaires généraux.

Dans ce domaine, nous ne rappellerons jamais assez que toute activité lucrative est soumise à cotisations, indépendamment de l'état civil de l'assurée. Vous avez un intérêt particulier à payer des cotisations sur le fruit de votre travail, qu'il soit à temps partiel ou sporadique (femme de ménage, par exemple). Toutes

ces cotisations auront une incidence sur le niveau de la prestation future.

Les femmes au chômage bénéficiant des indemnités de l'assurance-chômage sont assurées du fait que les cotisations sont directement perçues comme sur le salaire d'un travailleur.

De prime abord, l'assurance ne verse des prestations que si l'on a rempli une demande officielle. C'est seulement à cette condition que l'assurance étudie la prétention de l'assurée. A ce sujet, nous rappelons que dans chaque commune, le préposé de l'Agence communale AVS renseigne sur les démarches à entreprendre.

Les rentes AVS ordinaires complètes prenant naissance en 1986 seront fixées entre les minima et les maxima suivants :

Base de calcul	Rente de vieillesse Simple	Rente de vieillesse Couple	Rente complé- mentaire pour l'épouse	Rente de veuve
Revenu annuel moyen déterminant				
Jusqu'à 8 640	720	1 080	216	576
51 840 et plus	1 440	2 160	432	1 152







## Au service de la vieillesse

### – Pro Senectute

Pro Senectute Jura est une institution sociale qui oeuvre afin de donner à tous les Aînés du Jura la possibilité de vivre une retraite plus digne,

- en mettant à leur disposition son *Centre de consultations*;
- en s'efforçant de trouver, avec les intéressés, une solution aux problèmes de tous ordres qu'ils peuvent rencontrer;
- en contribuant à résoudre certains problèmes financiers par des subsides et, plus souvent, en effectuant diverses démarches auprès des instances administratives;
- en permettant à toute personne âgée de plus de 60 à 70 ans et ne faisant pas encore partie d'une caisse-maladie d'adhérer, à certaines conditions, à son *contrat collectif d'assurance-maladie*;
- en s'efforçant d'organiser dans tout le canton du Jura un réseau de services permettant aux Aînés handicapés par l'âge ou la maladie de demeurer le plus longtemps possible dans leur chez-soi, en développant ses *Services d'aide au foyer et de repas préparés*.

Le *Service d'aide au foyer* s'inscrit dans la même ligne que les services d'aide familiale et de soins à domicile; il est destiné à répondre aux besoins spécifiques des personnes âgées en cas de handicaps dus à l'âge ou à la maladie, par la prise en charge progressive, selon les besoins, et souvent pour une longue durée, de toutes les tâches et des soins personnels que le demandeur ne peut accomplir lui-même (toilette - aide pour se vêtir, aide au ménage, etc...).

Il peut aussi être appelé à soulager les familles s'occupant d'une personne âgée.

L'aide au foyer, ménagère expérimentée engagée et encadrée par Pro Senectute, peut intervenir quotidiennement du lundi au vendredi, éventuellement le samedi.

Quant au *Service de repas préparés*, il peut livrer, dans tout le canton, des repas surgelés, au menu équilibré et se conservant à basse température.

Depuis avril 1984, Pro Senectute distribue des repas chauds en ville de Porrentruy et organise sur demande la livraison de repas chauds dans le canton.

En ville de Delémont, le service de repas chauds est géré par le service de Soins à domicile (téléphone : 066 / 22 16 60).

Avec la collaboration des intéressés, Pro Senectute crée des lieux de rencontres, des clubs d'Aînés, organise des *Ateliers de loisirs* et des *Cours divers*, met sur pied des activités sportives telles que : *Groupes de gymnastique des Aînés, après-midi de marche, groupes de natation, séjours de vacances*.

Pro Senectute Jura, Avenue de la Gare 49, téléphone 066 / 22 30 68, vous donnera volontiers de plus amples informations concernant ses activités.

### – Autres services

Service social municipal, Delémont  
(tél. 066 / 21 11 91)

Service social municipal, Porrentruy  
(tél. 066 / 65 11 21)

Service social régional des Franches-Montagnes, Le Noirmont  
(tél. 039 / 53 17 66)

Caritas Jura, Delémont  
(tél. 066 / 22 56 22)

Centre social Protestant, Moutier  
(tél. 032 / 93 32 21)

Les services d'aide familiale et de soins à domicile régionaux (se renseigner dans les communes ou auprès de Pro Senectute). Les agences communales AVS /AI pour les questions et requêtes concernant les rentes AVS/AI et les prestations complémentaires à l'AVS/AI.



## A la retraite

Célibataire, veuve ou divorcée, elle "travaille" depuis longtemps.

Par nécessité, par goût, elle exerce une profession, assume des responsabilités. Ses loisirs sont ses proches, sa famille, ses enfants, son ménage, ses obligations corporatives sociales et civiques. Elle aspire, en vain, à plus de répit, à plus de liberté.

Les années passent et voici l'heure de la retraite. Elle s'est préparée à cette échéance prévoyant une nouvelle vie, la détente, les loisirs ... soulagement, joie euphorie ...

Pas si vite ... au début, retraite rime bien facilement avec défaite. Finis, certes les horaires contraignants, les impératifs de planification et de rendement, mais aussi fini le pouvoir de commandement et de décision, la satisfaction de la réussite, du progrès dans la connaissance, fini le travail en groupe et les contacts humains.

Elle se retrouve à la maison, si appréciée après les heures de bureau, mais si vide et si terne à longueur de journée. Les enfants ont fait leur vie, grand-maman n'est plus indispensable aux petits enfants grandis, les amis sont éparpillés. Grâce à la fameuse limite d'âge, s'en vont aussi les mandats officiels souvent honnis mais valorisants.

Bref, c'est le trou, la grisaille, le désarroi.

Rassurez-vous, cela ne dure pas. Après avoir vécu intensément en fonction des autres, soumise volontairement aux exigences de la vie, elle découvre très vite qu'elle peut maintenant sans contrainte, en toute indépendance, choisir ses temps de repos, ses loisirs, ses occupations selon ses aspirations profondes et ses goûts personnels.

Les possibilités de choix sont nombreuses, même dans une petite ville : groupes de lecture, cinéclub, musique, théâtre,

ateliers de créativité et pourquoi pas le sport. Sans oublier le bénévolat et les associations, gages d'ouverture et d'épanouissement. Le tout évidemment en fonction d'un budget équilibré et ... respecté et d'un bilan de santé favorable.

Elle peut maintenant organiser sereinement sa nouvelle vie, en ayant soin de choisir une ou deux occupations "phares" qui revenant régulièrement jalonnent et éclairent cette vie et en font autre chose qu'une morne plaine.

Et la joie revient, faite d'échanges, de contacts, de découvertes : amitiés renouées, ouverture aux valeurs des autres, accueil chaleureux d'êtres méconnus, satisfaction de pouvoir répondre positivement à des demandes d'entraide et de collaboration.

Joie enfin de pouvoir repousser l'ombre, de chasser l'angoisse de la solitude et de l'âge et de réaliser qu'on veut, malgré tout, garder la jeunesse d'esprit et de cœur.

## Remerciements

Nous remercions très chaleureusement de leur précieuse collaboration à l'élaboration de ce dossier :

- Mesdames Anne-Marie Philipoff, Marina Lenarcic et Monsieur Donald Nussbaumer de Pro Senectute;
- Monsieur Jean-Paul Coquoz de la Caisse de Compensation du Canton du Jura.

## Quelques ouvrages

- Les femmes et la retraite - Manuel gérontologique de poche, Armine Scherler, Information Gérontologique Internationale, 1984;
- Vieillesse des femmes, revue "Pénélope", no 13, automne 1985;
- Vieillesse, Christian Lalive d'Epinay, Université de Genève, Ed. Georgi, 1983

et de nombreux articles de presse.