

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 29 (1951)

Heft: 4

Artikel: En retraite, quel est l'emploi de mon temps?

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722782>

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: 08.02.2026

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

En retraite, quel est l'emploi de mon temps ?

I.

La réponse d'un père de famille.

Il est certain qu'une vieillesse désœuvrée est une misère, qui sombre souvent dans la pratique du yass et du cabaret, quand ce n'est pas dans une amertume noire de découragement; sans même que s'y ajoute le souci d'être „à charge de son entourage immédiat". Il est de toute nécessité que le vieillard retraité ait une occupation qui „donne un sens réel au reste de son existence".

Mon avis, sur ce point, est que cette occupation ne peut pas s'improviser au jour de la mise à la retraite. Il faut la prévoir et la préparer, comme cinquante ans plus tôt on a prévu et préparé l'occupation qui devait être celle de la vie active. C'est entre 55 et 65 ans que cette prévision et cette préparation doivent se faire. C'est dans ce temps-là, et même plus tôt encore, que chacun doit choisir l'espèce de vieillard qu'il veut être: amer ou souriant, pénible ou agréable, propre ou dégoûtant (au moral comme au physique), serein ou acariâtre, attrayant ou repoussant... Ce n'est pas au milieu ni même au commencement de l'hiver que l'on songe à faire sa provision de combustible, mais bien en été ou en automne!

Dans cette préparation, il faut écarter comme une grave erreur toute recherche d'activité ou de passe-temps qui n'aurait d'autre but que de „tuer le temps". Quand on s'ingénie à tuer le temps, celui-ci a bientôt fait de nous rendre la pareille, et même de prendre les devants! Il faut que le vieillard se sente utile à quelque chose ou à quelqu'un, et qu'il sorte ainsi du cercle de plus en plus étroit que l'égoïsme tente de fermer autour de lui et dans lequel il finira par étouffer!

Ici, il faut faire une distinction entre le vieillard ayant une famille et des descendants et celui qui reste

solitaire: c'est le jour et la nuit! Pour le vieillard solitaire, je n'ai malheureusement pas grand chose à dire, manquant de l'expérience nécessaire. Et pourtant! Mon expérience à moi peut être utile aussi à un solitaire! Arrivé à la retraite obligatoire qui m'a „fendu l'oreille“ à 65 ans, j'ai été amené comme par hasard à m'intéresser à l'écriture Braille (écriture pour aveugles), qui est à la portée de toute intelligence moyenne, surtout si elle est dotée de bons yeux. Dès lors j'ai consacré quelques heures quotidiennes à la copie d'ouvrages dignes de prendre place dans la Bibliothèque Romande des Aveugles (Bourg-de-Four, Genève). Travail peu fatigant et d'un intérêt soutenu, sans parler de la satisfaction de servir de plus déshérités que moi. Avec ou sans famille directe, un retraité peut se livrer à ce passe-temps. J'en connais d'autres, tout aussi solitaires, qui se sont adonnés à la visite de solitaires comme eux et qui ont su ainsi élargir le cercle de leur vieillesse.

Une expérience plus personnelle m'a été fournie par le fait que j'ai au-dessous de moi trois enfants qui m'ont donné onze petits-enfants. Ceux-ci sont une ressource inépuisable pour ma vieillesse. Simplement en me fournissant l'occasion de me pencher sur ces petites têtes qui ont beau, l'âge venant, dépasser la mienne de 10, 15 ou 20 centimètres: leur enfance, leur adolescence, leurs études, leur éveil à la vie autonome, ont été et restent pour moi l'objet d'une sollicitude, et parfois d'une inquiétude, qui m'ont sauvé de la solitude et de l'ennui qui la remplit si facilement.

Et il y a plus. Il s'agit d'une activité un peu spéciale qui est à la portée de tout croyant et qui est particulièrement appréciable pour les heures d'insomnie; ces heures d'insomnie qui se multiplient avec l'âge et qui sont pour beaucoup un objet d'angoisse parfois épuisante. Quand l'insomnie est là, au lieu de se retourner dans son lit en bougonnant: C'est affreux, je ne dors pas, je me fa-



Méditation

tigue, je m'énerve...; au lieu de se laisser gagner par les idées sombres et par les phobies fantômatiques que beaucoup de vieillards connaissent, on s'étendra de tout son long dans son lit, avec la certitude que l'on se repose ainsi tout aussi bien qu'en dormant, et l'on se félicitera de ce long moment de repos, de solitude et de silence qui vous permet de vous livrer à une activité paisible et de grande valeur: le passage en revue des membres de la famille! Quand on a trois enfants et leurs trois alliés et qu'on consacre cinq minutes à chacun d'eux, une demi-heure s'écoule rapidement! Si cela n'a pas suffi à dissiper l'insomnie, il y a mes onze petits-enfants, étagés de vingt à six ans, et qui m'offrent une abondante matière à réflexions, à inquiétudes et à espérances. En donnant

cinq minutes à chacun d'eux, il est rare que j'arrive au bout de la série avant de plonger dans le sommeil! Si bien que je me suis résolu à prendre la série par un bout: les aînés, et l'autre fois par l'autre: les cadets, afin que tous passent au moins une fois sur deux dans ce tour d'horizon. Cet exercice d'affection active et paisible se complète, pour ceux qui sont croyants et qui aiment à placer les leurs sous le regard paternel de Dieu, par une simple prière d'intercession qui détend leur esprit en remettant entre les mains de Dieu le multiple objet de leur sollicitude.

Mais les sans-famille? Ne peuvent-ils pas aussi s'emparer de leurs amis et connaissances et les faire défiler dans cette revue affectueuse? A raison de cinq minutes consacrées à méditer sur le fort et le faible, sur la joie ou la tristesse, sur les difficultés et les réussites de chacun, leur insomnie aura vite passé! Et rien ne les empêche de se livrer à cette petite „distraction“ aux heures de clarté aussi bien qu'aux heures de la nuit, et de remplir ainsi le vide des solitudes.

Je ne dirai rien des têtes-à-têtes avec Dieu, où se liquident les graves questions toutes personnelles sous l'angle de l'éternité. C'est là un sujet que d'autres plus autorisés traiteront certainement dans leur réponse à votre questionnaire.

II.

La réponse d'une femme.

Je crois que votre effort pour aider les personnes âgées et isolées à ne pas tomber dans l'oisiveté ou dans l'ennui sera couronné de succès, si un grand nombre d'entre elles vous communiquent de quelle manière leur existence a trouvé un sens par de nouvelles responsabilités.

Voici donc le témoignage de mes expériences personnelles: femme de médecin, mère de trois enfants,

j'avais une vie heureuse, bien remplie et utile. A 58 ans je suis devenue veuve et peu après mes trois enfants se sont mariés. J'ai quitté la grande maison que nous habitions en famille pendant trente ans pour m'installer dans un petit appartement.

D'un moment à l'autre, j'étais à la retraite forcée et j'aurais beaucoup souffert de solitude et d'ennui si je n'avais pas déjà pendant plusieurs années (alors que mes enfants étaient absorbées par leurs études) pris l'habitude de mettre mes loisirs au service de mon prochain. Faisant partie du mouvement des groupes d'Oxford, j'eus bien vite un contact utile avec de nombreuses femmes isolées, malheureuses, désemparées, sans force pour supporter les difficultés de l'existence.

Une fois installée toute seule dans mon petit appartement je fus saisie d'une grande joie intérieure: j'étais complètement libre pour donner tout mon temps et toutes mes forces (souvent restreintes par une santé assez précaire) au service de Dieu et de mon prochain. Ayant fait moi-même l'expérience personnelle de la force et des directions que Jésus-Christ donne aux Siens, je peux par mon témoignage Lui amener les isolées et les découragées. Car Lui seul aide jusqu'au bout.

Je réunis aussi régulièrement chez moi, l'après-midi, une douzaine de femmes qui aiment à puiser dans la Bible de nouvelles certitudes, tout en partageant dans ce groupe leurs expériences personnelles. Les épouses malheureuses apprennent à accepter les difficultés conjugales, les isolées acceptent leur sort de la main de Dieu et se mettent à son service, les malades disent oui à leur épreuve et attendent patiemment l'heure de la guérison, et toutes comprennent que toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu.

Il faut beaucoup de patience et de foi en la Toute-Puissance de notre Père céleste pour enregistrer toutes ces libérations, mais je vous assure que ce service me

rend beaucoup plus joyeuse et satisfaite que toutes les récréations que me procuraient autrefois les concerts, la lecture et la vie de société. Je ne puis indiquer qu'une recette pour enrichir la vie des retraités et des isolés: donner sa vie au Christ et se laisser employer au service du prochain. Quand je suis malade, je me console en pensant que la prière d'intercession est une des meilleures armes pour lutter.

Bien entendu, je ne néglige pas la vie de famille et je suis l'amie de mes filles, de mes gendres et de mes sept petits-enfants. —

Les vieillards, au terme de leur existence, devraient tous obéir à l'ordre divin: „Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice“ et ils verraient qu'effectivement „tout le reste s'arrangerait et leur serait donné“. —

III.

La réponse d'un chimiste.

Ce n'est pas sans appréhension que je voyais arriver la matinée où, après avoir quitté mon laboratoire le soir précédent à 18 h., je ne pourrais plus reprendre mon travail à 8 h. le lendemain matin. Heureusement que diverses circonstances m'ont aidé à faire la transition: j'ai pu, tout en ayant officiellement résilié mes fonctions de chef des laboratoires et de fondé de pouvoirs, continuer à travailler pendant trois mois dans un but spécial. Ensuite, il m'a même été donné de partir pour presque une année à l'étranger, afin de remettre sur pieds un laboratoire; la transition entre pleine activité et repos absolu a donc pu se faire sans secousses.

Quant à l'emploi de mon temps depuis ma retraite, un deuil familial, ayant eu pour conséquence la nécessité de vider complètement une maison familiale d'authentiques „conservateurs“, m'a occupé pendant des mois. Enfin, grand amateur de livres et de timbres, j'ai encore de quoi m'occuper, tout en donnant un coup de main dans le ménage, pendant des mois et des mois.

Il a paru, voici bien 20 ou 30 ans, si ce n'est plus, un excellent petit livre du regretté Dr. Châtelain „L'hygiène du retraité“, dans lequel il insistait sur l'absolue nécessité de trouver une occupation quelconque même non rétribuée (bonnes œuvres p. ex.) et sur les précautions à prendre au point de vue alimentaire (modération dans l'usage du tabac et de l'alcool et avantages procurés par le grand air).

Ayant la possibilité de rendre souvent visite à mes anciens collaborateurs, j'ai l'immense privilège de pouvoir en quelque sorte me croire encore „dans le bain“; outre cela, je puis pratiquer „l'art d'être grand père“, mais je pense souvent à ceux qui non seulement sont poursuivis par le souci du pain quotidien (insuffisance des retraites dans bien des cas), mais encore sont seuls et sans soutien.

Abgeordnetenversammlung 1951

Am 22. November 1951 fand die 34. ordentliche Abgeordnetenversammlung der Schweizerischen Stiftung „Für das Alter“ bei schönem Spätherbstwetter in Solothurn statt. Die freie Aussprache am Vormittag, wofür die Regierung den Kantonsratssaal im ehrwürdigen Rathaus zur Verfügung gestellt hatte, war dem aktuellen Problem der „Alterswohnungen, Alters- und Pflegeheime“ gewidmet.

Die eigentliche Abgeordnetenversammlung am Nachmittag war von 75 Damen und Herren, darunter 47 Abgeordneten der Kantonalkomitees und 5 Delegierten der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, besucht. Bundesrat Etter eröffnete die Versammlung mit einer Totenklage. Sie gilt dem leider von uns geschiedenen Präsidenten des Direktionskomitees, Herrn Professor Ernst Delaquis. Letztes Jahr in Brugg weilte er noch mitten unter uns. Wohl wussten wir, dass seine Gesundheit erschüttert war. Doch er hatte sich so gut erholt, dass wir hoffen durften, er würde uns noch länger erhalten bleiben. Sein Hinschied kam deshalb überraschend, und er hat in unsere Reihen eine schmerzliche Lücke gerissen.

Prof. Delaquis diente dem Land als Beamter im Eidg. Justiz- und Polizeidepartement, dann als akademischer Lehrer an deut-