

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 35 (1957)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Les retraités  
**Autor:** A.L.V.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723014>

#### 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:** 09.01.2026

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

Werte der Kultur und der Künste und die jeden Tag erneute, herzbewegende Schönheit der Natur bleibt mir am Lebensabend nur ein Gefühl, von dem ich in tiefster Seele erfüllt bin: Es ist das Gefühl der Dankbarkeit.

## Les retraités

Nous nous sommes entretenus dans un autre article (voir «Pro Senectute» numéro 1/1957) du difficile passage de la vie active à la vie de retraité. Nous avons vu combien il est pénible souvent de cesser son travail; la retraite peut, dans certaines circonstances, être la cause de graves dépressions morales. Personne ne devrait, je me permets d'y insister, entrer dans cette dernière phase de l'existence sans y être dûment préparé. On ne doit jamais se laisser surprendre par la retraite.

Nous ne nous lasserons pas de le répéter: «Que chacun s'apprête à prendre sa retraite, qu'il en règle minutieusement les détails, en profitant des expériences de ceux qui l'ont précédé.» C'est une nouvelle vie qui s'ouvre devant vous, un pays inconnu où il y aura tant de découvertes à faire! Personne ne sera là pour vous imposer tel programme de travail et vous disposerez à votre guise de toutes vos journées.

Ils sont nombreux, ceux qui longtemps d'avance ont savouré la joie du moment rêvé où ils seraient libérés de leurs obligations. Voici enfin venu le temps de faire des lectures sans cesse remises jusqu'ici, ou d'entreprendre des voyages, ou de retrouver des amis qu'on avait négligés pendant de longues années.

Ces retraités-là ont trouvé la bonne méthode: ils ont su prévoir. Car la chose essentielle dans l'utilisation des loisirs est de savoir les organiser. Le temps ne doit pas être regardé comme une masse confuse; il doit être bien délimité et réparti en des occupations et des buts variés. Evitons donc de vivre au gré des jours sans nous fixer une tâche quotidienne. Chaque journée doit comporter son programme. Et encore celui-ci doit-il chaque fois prévoir un petit effort à faire.

La vie du retraité est sous la menace de plusieurs ennemis, au premier rang desquels nous mettons l'ennui. Beaucoup de nos vieux amis ont mille peines à s'en libérer; ils perdent le goût et l'intérêt

à la vie et vont répétant: «A quoi bon? C'est toujours la même chose; tout m'ennuie!» Ah! au temps où ils travaillaient, de telles pensées ne les effleureraient pas. On avait sa tâche à accomplir jour après jour et cela suffisait à un cœur simple. Mais maintenant, il s'agit pour le retraité de remplir ses journées et même parfois de «tuer le temps». Il est tragique de devoir constater que ce sont souvent ceux qui se sont donnés à leur tâche et à leur profession avec le plus de passion qui souffrent le plus du désœuvrement.

Un cas poignant reste gravé dans mon souvenir; il m'a été rapporté par un ecclésiastique que son ministère avait mis en relation avec un paysan. Ce dernier, grâce à des années de travail acharné, avait réussi à transformer sa pauvre terre en un domaine prospère et sa misérable demeure en une ferme cossue. Atteint par l'âge et les rhumatismes, il avait dû en remettre l'exploitation à ses enfants. Quand, un jour, le pasteur le voyant assis devant sa maison et croyant le complimenter sur sa vie de labeur lui dit: «Eh bien! vous pouvez être fier d'avoir devant vous le produit de toute une existence consacrée au travail!», le vieux lui répondit plein d'amer-tume: «Monsieur le Pasteur, quand on ne peut plus travailler, on est bon pour le suicide!» C'est que le travail avait été pour ce brave paysan l'unique raison d'être, le seul but de son existence. Une fois ce but supprimé, il n'avait plus devant lui que vide et néant.

Guy de Maupassant a dépeint en une phrase cruelle cette menace de la décrépitude: «J'avais devant moi l'effrayante solitude de la vieillesse, la déchéance qui s'approchait... Et personne auprès de moi... Tout se répète impitoyablement... Mon revolver est là devant moi...»

«Personne autour de moi», c'était sans doute ce que pensait aussi le vieux paysan. Les êtres de cette sorte n'ont pas su trouver le chemin de leur vie intérieure, au moment même où ils en auraient eu le plus besoin, puisque la vie active ne leur était plus possible.

C'est ici qu'une aide extérieure, bien comprise et offerte avec tout le tact désirable, peut être d'une grande efficacité, accomplir même parfois des miracles. Un échange de propos, empreint de sympathie et de patience, avec un vieillard qui a perdu courage, a souvent pour effet de le libérer de ses tourments. Pouvoir les confier à un ami, c'est le décharger d'un grand poids. On leur redonne confiance en eux-mêmes quand on leur apprend qu'ils se trouvent dans le même cas que des milliers d'autres personnes âgées. On les aide

aussi grandement en leur montrant comment ils peuvent trouver en eux-mêmes la force de lutter contre le mal qui les mine.

Il faut s'efforcer d'éveiller en eux ce qu'on pourrait appeler «la conscience de la vieillesse», en d'autres termes la responsabilité qui incombe à tout homme à l'égard de son existence de vieillard. Une fois acquis à ce principe de vie, le vieillard y puise et des encouragements et la paix intérieure.

Une parole du cardinal Charles Borromée a été bienfaisante à beaucoup d'hommes qui voyaient approcher avec angoisse la fin de leur vie. On lui demandait un jour: «Que feriez-vous, sachant que vous allez mourir dans une heure d'ici?» Il répondit: «Je m'appliquerais à terminer avec un soin particulier la tâche que j'étais en train d'entreprendre.» Je crois que celui qui se pénètre de cette sereine pensée sera bien armé contre les alarmes de la vieillesse. Cette pensée vaut pour toutes les actions de notre vie, même les plus humbles. Car les actions importent moins que la façon dont on les réalise.

Cette conscience de la vieillesse, dont je parlais plus haut, Gœthe l'a sentie vivre en lui, lorsqu'à l'âge de soixante-dix-sept ans, il écrivait: «Puisque Dieu et sa nature m'ont permis de vivre durant tant d'années, je ne puis témoigner mieux ma reconnaissance que par chacun de mes actes. Je veux me montrer digne du bonheur qui m'a été imparti, aussi longtemps que cela me sera possible et je pense jour et nuit à la façon dont je puis montrer ma gratitude. «Jour et nuit», ce ne sont pas de simples mots, mais le reflet de la réalité, puisque je consacre mes heures d'insomnie non pas à des pensées vagues et abstraites, mais bien à la façon dont j'occuperaï ma journée du lendemain. Et dès l'aurore du lendemain, je m'efforce scrupuleusement de réaliser mon programme et de le conduire à chef. De la sorte, j'accomplis peut-être plus de besogne, maintenant que le temps m'est mesuré, qu'à d'autres périodes de la vie où on a du temps à perdre et où on pense — avec raison! — qu'il viendra pour nous encore beaucoup de lendemains et de surlendemains!»

A. L. V.