

## LA RETRAITE

Quand le temps nous revient, que faire de soi ?

par Joëlle Lanteri, psychanalyste

La retraite. Quel drôle de mot.

Un mot de recul, de retrait, presque de défaite.

On y entend les armées qui plient bagage, les rideaux qui tombent, le monde qui continue sans vous.

Comme si terminer une carrière revenait à se retirer du vivant.

Pourtant, la retraite n'est pas un retrait. C'est un dévoilement.

**Elle rend le temps** — et avec lui, ce qu'on avait laissé derrière soi.

**Elle rend le sujet** — et avec lui, ce que le rôle avait masqué.

**Elle rend la vérité** — et avec elle, ce que la vie active empêchait de sentir.

### Premier point : On ne nous retire rien : on nous rend tout

Pendant des années, le travail nous a donné :

Une identité,

Un rythme,

Une place,

Des interactions,

Un sentiment d'utilité,

Une inscription dans le monde.

Même la solitude semblait moins lourde : on était encore relié, attendu, convoqué, utile.

Puis la fonction s'efface, et la question surgit, nue :

Qui suis-je, quand je ne suis plus ce que je faisais ?

La retraite enlève les contours. Elle laisse apparaître le sujet.

### Second point : La retraite : un miroir qui révèle ce que l'activité tenait à distance

On croit toujours que la retraite crée la solitude. Elle ne fait que la dévoiler.

Car beaucoup arrivent à la retraite avec :

Des amitiés espacées,

Des liens fragilisés,

Une famille éloignée,

Un couple silencieux, ou séparé,

Des routines affectives,

Un retrait déjà amorcé depuis longtemps.

Le travail faisait barrage. Il donnait l'illusion du lien.

Quand il tombe, les ramifications affectives apparaissent

— et l'on voit qu'elles étaient parfois éteintes, desséchées, oubliées.

La retraite ne rend pas seul : elle montre la solitude qui attendait derrière la vie active.

### Troisième point : Le bilan relationnel : ce qui a tenu, ce qui s'est défait, ce qui peut renaître

Ce moment impose un bilan affectif.

Un bilan qui ne parle pas de carrière, mais de lien.

La personne se demande : Qui était réellement là ? Qu'ai-je transmis ? Qui me connaît encore vraiment ? Quelle place ai-je tenue dans la vie des autres ? Quels liens ont survécu, malgré tout ?

Parfois ce bilan est doux. Souvent, il est brutal. Mais il est nécessaire.

La retraite invite à ne plus se raconter d'histoires : elle confronte au vrai tissu relationnel de sa vie.

**Quatrième point : La question centrale n'est pas : "Que vais-je faire ?" Mais : "Qui vais-je devenir ?"**

On demande aux retraités :

« Qu'allez-vous faire ? »

Comme si l'être devait toujours se justifier par l'action.

La vraie question est ailleurs :

Qu'est-ce qui, en moi, est encore vivant lorsque le décor tombe ?

Le danger n'est pas l'ennui. Le danger, c'est l'absence de trajectoire intérieure.

Car ce n'est pas la journée qui vide, c'est l'absence de sens.

**Cinquième point : Trouver une place dans un monde qui accélère trop**

La retraite aujourd'hui se joue dans une société fracturée :

Le numérique modifie les relations,

La communication s'accélère,

Le lien se virtualise,

L'humain devient obsolète avant l'âge,

Les retraités sont paradoxalement "inclus" par le langage... mais exclus par les pratiques.

On leur parle de loisirs, de croisières, de repos.

Mais jamais de présence, de transmission, de rôle symbolique.

La société retire les anciens au moment même où elle aurait besoin d'eux : pour freiner, apaiser, penser, raconter.

**Sixième point : Le paradoxe magnifique :**

Les jeunes cherchent ce que les retraités portent encore dans ce monde saturé de vitesse, les jeunes manquent d'une chose fondamentale : des repères humains.

Eux, paradoxalement, cherchent :

La sagesse,

La lenteur,

Le récit,

La mémoire,

Le stable,

L'expérience.

Ce que le système juge "inutile" est précisément ce dont les jeunes ont besoin.

La société met ses anciens à la marge.

Les jeunes, eux, les cherchent.

**Septième point : La retraite : non pas une sortie du monde, mais une sortie du mensonge**

Quitter sa fonction, c'est cesser d'être défini de l'extérieur.

C'est rencontrer enfin ce qui n'a jamais vieilli en soi.

La retraite n'est pas la fin d'une activité : c'est la fin d'une définition.

Elle ouvre un espace où : le désir peut reprendre sa place,  
La création peut advenir,  
Le savoir peut se transmettre,  
La relation peut s'alléger,  
L'être peut recommencer.  
Ce n'est pas un retrait du monde : c'est un retrait du surjeu.

**Huitième point : Jacques Brel l'avait vu avant tout le monde :**

"Les Vieux", ou la vérité nue du retrait  
Dans Les Vieux, Brel ne parle pas de vieillesse.  
Il parle de désaffiliation.  
Les vieux n'ont pas mal, dit-il :  
*« ça ne fait même plus mal ».*  
Ce n'est pas le corps qui souffre,  
c'est l'effacement progressif du lien.  
Les vieux attendent, immobiles,  
non pas la mort —  
mais un regard,  
une voix,  
une présence.  
Ils ne meurent pas de vieillesse.  
Ils meurent de ne plus compter,  
de ne plus être adressés,  
de ne plus faire partie de l'histoire.

Brel dit l'essentiel :  
*"Ils ne bougent plus, leurs gestes ont trop de rides."*

Ce n'est pas le geste :  
c'est la vie autour qui est devenue trop rapide.

Il dit aussi :  
*"Ils ont des yeux qui font mal à voir."*

Parce que ces yeux sont ceux du temps intérieur, du bilan silencieux, de la vie qu'on relit en soi.

Brel a compris avant les sociologues, avant le numérique, avant l'exclusion moderne :  
ce qui tue l'humain, ce n'est jamais le temps — c'est la disparition de la place.

**Pour conclure**

La retraite n'est pas un retrait : c'est un dévoilement.  
Elle révèle la vérité des liens, la vérité du désir, la vérité du sujet.  
Elle rend le temps, elle rend le silence, elle rend la vérité.  
Et pose la seule question essentielle : Maintenant que le monde se retire un peu, qu'est-ce qui, en moi, demande enfin à vivre ?

**Les Vieux par Jacques Brel**  
**Paroles de la chanson**

Les vieux ne parlent plus, ou alors seulement, parfois, du bout des yeux  
Même riches, ils sont pauvres, ils n'ont plus d'illusions et n'ont qu'un cœur pour deux

Chez eux, ça sent le thym, le propre, la lavande et le verbe d'antan  
Que l'on vive à Paris, on vit tous en province quand on vit trop longtemps

Est-ce d'avoir trop ri, que leurs voix se lézardent quand ils parlent d'hier  
Et d'avoir trop pleuré, que des larmes encore leur perlent aux paupières  
Et s'ils tremblent un peu, est-ce de voir vieillir la pendule d'argent  
Qui ronronne au salon, qui dit "oui", qui dit "non", qui dit  
"je vous attends"

Les vieux ne rêvent plus, leurs livres s'ensommeillent, leurs pianos sont fermés  
Le petit chat est mort, le muscat du dimanche ne les fait plus chanter  
Les vieux ne bougent plus, leurs gestes ont trop de rides, leur monde est trop petit  
Du lit à la fenêtre, puis du lit au fauteuil, et puis du lit au lit

Et s'ils sortent encore, bras dessus, bras dessous, tout habillés de raide  
C'est pour suivre au soleil l'enterrement d'un plus vieux, l'enterrement d'une plus laide  
Et, le temps d'un sanglot, oublier tout une heure la pendule d'argent  
Qui ronronne au salon, qui dit "oui", qui dit "non", et puis qui les attend

Les vieux ne meurent pas, ils s'endorment un jour et dorment trop longtemps  
Ils se tiennent la main, ils ont peur de se perdre et se perdent pourtant  
Et l'autre reste là, le meilleur ou le pire, le doux ou le sévère  
Cela n'importe pas, celui des deux qui reste se retrouve en enfer

Vous le verrez peut-être, vous la verrez parfois, en pluie et en chagrin  
Traverser le présent en s'excusant déjà de n'être pas plus loin  
Et fuir devant vous, une dernière fois, la pendule d'argent  
Qui ronronne au salon, qui dit "oui", qui dit "non", qui leur dit  
"je t'attends"  
Qui ronronne au salon, qui dit "oui", qui dit "non", et puis  
qui nous attend.