

Marie-Noëlle Gross

Formatrice

*Soigner son réseau de relations
Moi, mon couple et les autres*

Séminaire « Préparer sa retraite »

Le passage à la retraite perturbe les liens entretenus à autrui. D'une part, les liens avec les collègues se modifient et d'autre part, le futur retraité doit trouver d'autres sources de réseaux de relations. Il doit découvrir un nouvel épanouissement aux travers de ses relations personnelles, familiales et même revoir sa vie de couple ou de vie en solitaire. Ce qui fait qu'il est au devant d'un sacré challenge d'adaptation.

Comme l'humain est un animal social : il a besoin des autres. Entretenir un réseau de relations est capital. En avoir plusieurs, c'est encore mieux. A l'image d'un véritable lego de relations humaines, le réseau se bâtit suivant une architecture propre à chacun et surtout de manière intelligente. Mais attention, avoir un réseau n'est pas une fin en soi. Il faut, d'une part, que ce réseau serve à quelque chose et, d'autre part, savoir l'entretenir.

En ce qui concerne sa nouvelle vie en couple, il s'agit parfois d'une aventure héroïque qui relève même de l'exploit car il faut apprendre à cohabiter à deux sur un mode différent puisque l'on se retrouve en permanence ensemble, trouver les moyens de respirer pour éviter l'inéluctable érosion.

Il faut s'adapter, être prêt aux compromis.

S'il vit seul, il doit faire face à la solitude avec beaucoup de temps pour lui. Quelquefois, le trop de solitude est là, présent, pesant et douloureux ! C'est souvent l'heure des bilans et des interrogations : Avons-nous fait le bon choix en restant seul ? Faut-il continuer à cheminer en solo sur cette route encore longue ? Autant de questions auxquelles on ne trouve pas forcément de réponse.

Par rapport à ses rapports familiaux, son challenge se trouvera au niveau de l'équilibre du temps qu'il y consacrera. Entre trop de temps et trop peu, l'important sera de trouver un épanouissement qui convienne à tous.

Revoir son tissu de relations est souvent un périple intéressant mais qui peut s'avérer complexe à passer. En acceptant ces différentes étapes, c'est déjà faire un pas vers une retraite heureuse.

Entretenir son réseau de relations ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années.

Séminaire « Préparer sa retraite »

Ce qui change dans la communication et les contacts sociaux durant la retraite

Les occasions de communiquer et les opportunités de contacts se modifient :

- ◆ les relations dans le cadre professionnel cessent
- ◆ les possibilités de rencontrer d'autres personnes peuvent se diversifier, s'élargir

Les relations sont « déconnectées » du centre d'intérêt professionnel

- ◆ la fin des préoccupations professionnelles donne plus de disponibilité et d'ouverture
- ◆ mais il faut avoir encore quelque chose à dire et quelque chose à entendre

La qualité des relations peut s'intensifier

- ◆ au travail, les relations sont imposées ; à la retraite, « j'ai le choix de mes relations »
- ◆ la disponibilité améliore la qualité de la relation (plus de temps à y consacrer, plus d'écoute)

La capacité physique à rencontrer les autres, à communiquer avec eux se modifie au 4^{ème} âge

- ◆ difficultés à se déplacer
- ◆ problèmes d'ouïe, de langage

Différents types de relations

Relations familiales

- ☐ conjugales
- ☐ filiales
- ☐ fraternelles
- ☐ cousinage

Relations amicales

- ☐ scolaires
- ◆ « classe »
- ☐ voisinage
- ☐ service militaire
- ☐ vie associative

Relations professionnelles

- ◆ collègues
- ☐ clients
- ☐ fournisseurs

Relations sociales

- ☐ vie associative
- ☐ services
- ☐ vie civique
- ◆ ...

Vie relationnelle et amicale des retraités

Selon « Vieillesse au fil du temps », Lalive D'Epinay et al., Réalités sociales, Lausanne, 2000, p. 209

- ◆ la vie relationnelle amicale décline lentement au fil du temps (santé, le tissu amical devient clairsemé, etc.)
- ◆ mais 80% des aînés sont unis à un autrui par un lien d'amitié fort et ont des échanges réguliers avec des amis
- ◆ le fait de vivre seul n'est pas compensé par une vie amicale plus intense,
- ◆ la famille prime sur le réseau amical : tout en étant assez forte dans l'ensemble, la vie amicale des personnes âgées est moins intense et moins générale que leur vie familiale
- ◆ les aînés sans liens affectifs privilégiés sont très rares (moins de 5 % aussi bien en Valais central qu'à Genève)
- ◆ etc.

Pourquoi il est si important de conserver un réseau de relations à la retraite ?

Répondre aux besoins de chaque être humain :

- ◆ besoin d'**affection**, de **convivialité**,
- ◆ besoin d'**estime de soi**, de **confiance en soi**,
- ◆ besoin de **sécurité**, de **protection**,
- ◆ besoin de **solidarité** (aider, être aidé, coopérer),
- ◆ besoin de **connaître**, de **comprendre** (échange d'idées et d'opinions, poser des questions, recevoir des réponses, ...)
- ◆ besoin d'**avoir sa propre identité** (être reconnu comme un individu unique).
- ◆ ...

Séminaire « Préparer sa retraite »

Mon réseau de soutien

Consignes :

Personne ne peut se passer des autres. Au contraire, plus nous recevons des autres, plus nous sommes en mesure de faire face aux exigences et difficultés de la vie.

Prenez donc le temps de faire le bilan des personnes qui comptent aujourd'hui dans votre vie et qui ont une influence positive sur vous, à quelque niveau que ce soit.

M O I

[illegible]

Séminaire « Préparer sa retraite »

Consignes :

Donnez-vous le temps de méditer sur la nature de votre réseau de soutien actuel à l'aide des questions ci-dessous.

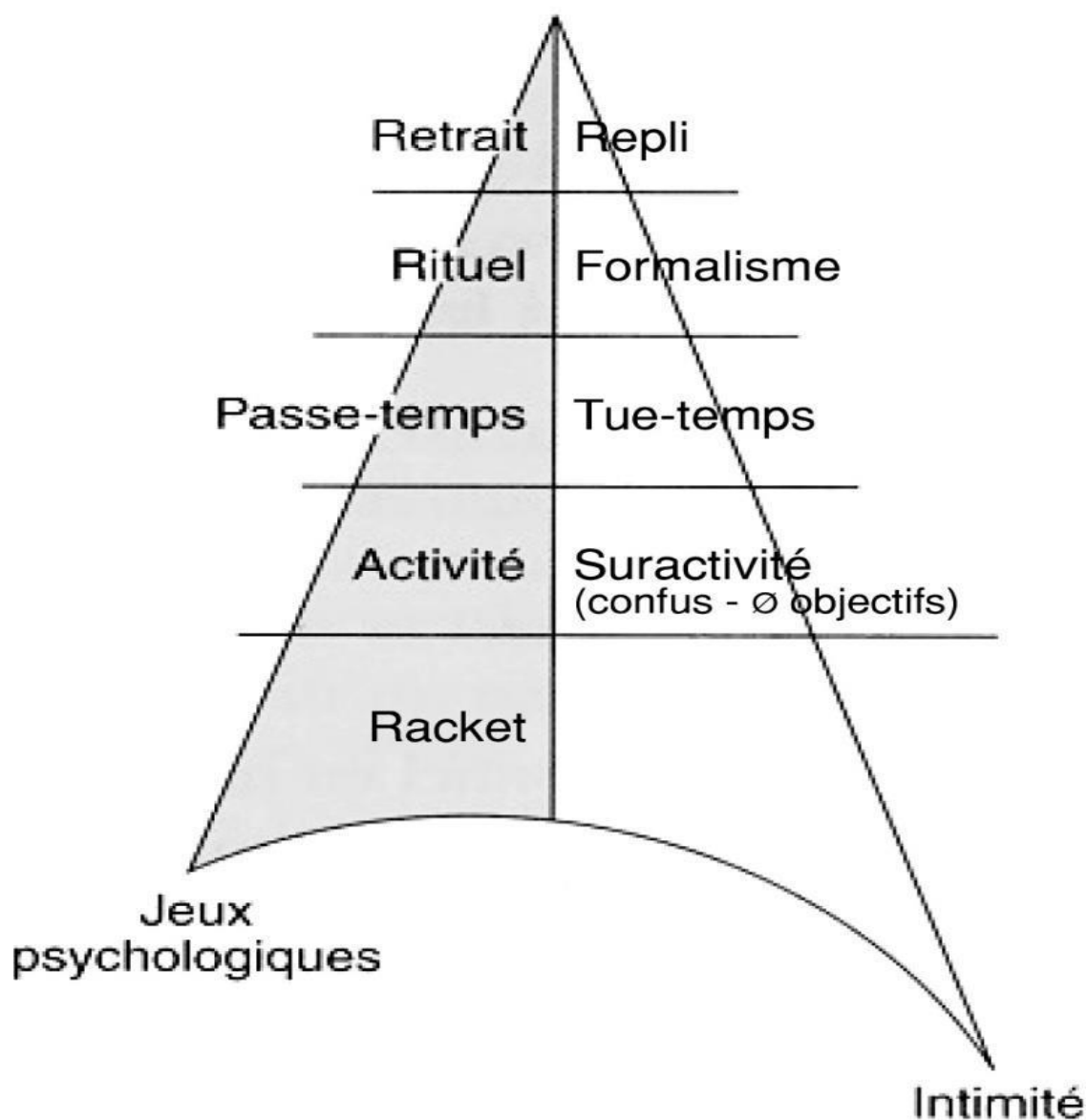
Vous vous donnerez ainsi le moyen de consolider et / ou de renouveler les relations qui comptent dans votre vie.

- a) Ai-je fait des découvertes ou cette démarche ne fait-elle que confirmer ce que je savais déjà ?
- b) Ai-je envie d'(oser) exprimer à certaines de ces personnes qu'elles sont importantes pour moi ?
- c) Ai-je envie de développer une relation plus significative avec certaines d'entre elles ? Si oui, qu'est-ce que je vais entreprendre et comment vais-je m'y prendre ?
- d) Y a-t-il dans mon réseau des personnes qui ont été importantes pour moi dans le passé, mais dont la vie m'a éloigné depuis, à tel point que je devrais maintenant faire le deuil de cette relation ?
- e) Parmi les personnes que j'ai nommées dans mon réseau, lesquelles me choisiraient parmi les personnes importantes pour elles ?
- f) Y a-t-il des personnes qui ne font pas partie de mon réseau actuel mais que j'aimerais y voir entrer ? Si oui, nommez-les :
- g) Est-ce que j'éprouve le besoin de parler de l'exploration que je viens de faire avec quelqu'un qui sait m'écouter ? Si oui, avec qui et quand ?

**Adapté de : Psychologie du vieillissement –
Hetu Jean-Luc - Ed. Meridien**

Séminaire « Préparer sa retraite »

Schéma d'Analyse Transactionnelle sur la structuration du temps social



Séminaire « Préparer sa retraite »

L'art d'organiser son temps avec les autres

Le retrait

Il consiste à se couper mentalement ou physiquement des autres.

Repli –

- ◆ Peur d'être seul avec soi-même
- ◆ Fuir l'action ou les contacts
- ◆ Ruminer des pensées amères
- ◆ S'occuper à des tâches sans intérêt pour fuir un problème préoccupant
- ◆

Retrait +

- ◆ Se détendre, être avec soi
- ◆ Réfléchir avant l'action
- ◆ Connaître ses sentiments
- ◆ Retrouver son énergie
- ◆ Inventer, créer, imaginer

Les rituels

Ce sont des moments d'échanges prévus, faciles et répétitifs: bonjour, comment ça va, la réunion du lundi, le pot du vendredi, le café de 10 heures...

Formalisme –

- ◆ Vivre tous ses contacts sous forme de rituels
- ◆ Etre toujours agréable, correct, gentil, superficiel avec les autres
- ◆ Contacts inefficaces et pénibles
- ◆

Rituels +

- ◆ Montrer aux autres qu'ils existent
- ◆ Démarrer un contact rassurant
- ◆ Contacts formalisés, organisés, efficaces, sécurisants
- ◆ Manifester de l'attention

Le passe-temps

Ce sont des relations qui permettent de communiquer sans risque, de manière quasi prévisible.

Le tue-temps –

- ◆ Relations stéréotypées qui mangent du temps
- ◆ Rechercher du réconfort pour éviter un problème
- ◆ S'y complaire
- ◆ Conversations ennuyeuses, négatives, toutes faites, dire du mal des autres, etc...

Le passe-temps +

- ◆ Créer une bonne ambiance, un bon climat pour démarrer
- ◆ Manier l'humour positivement
- ◆ Détendre l'atmosphère
- ◆ Conversations faciles permettant une relation utile, sans danger : voitures, vacances, métier, sport, cinéma, lectures, voyages, blagues, mode, vins, restaurant, etc...

Séminaire « Préparer sa retraite »

L'activité

Dirigée vers une tâche, un objectif, quelque chose à réaliser: travail, loisir, études, etc.

L'activité –

- ◆ Perdre son temps en réunions
- ◆ Tomber dans le piège de l'activisme avec les autres
- ◆ Se couper des autres
- ◆ Etre « drogué » de travail
- ◆ Mener une vie de « fou »
- ◆ Se donner des objectifs négatifs avec les autres

L'activité +

- ◆ Réussir ensemble à atteindre ses objectifs
- ◆ Résoudre des problèmes avec d'autres
- ◆ Organiser avec efficacité la coordination avec les collègues
- ◆ Travailler en groupe en produisant des résultats intéressants

Les relations intenses - Les jeux psychologiques et l'intimité

Elles représentent une communication forte, soit négative (ce sont les jeux), soit positive (ce sont les relations enrichissantes).

Les jeux psychologiques

(Des manières toujours négatives, improductives, sinon destructives, de passer le temps).

- ◆ Dévaloriser les autres.
- ◆ S'autocritiquer en permanence.
- ◆ Se moquer à tout propos.
- ◆ Dénigrer le travail.
- ◆ Mettre des « peaux de bananes ». (cf la liste des jeux)

L'intimité

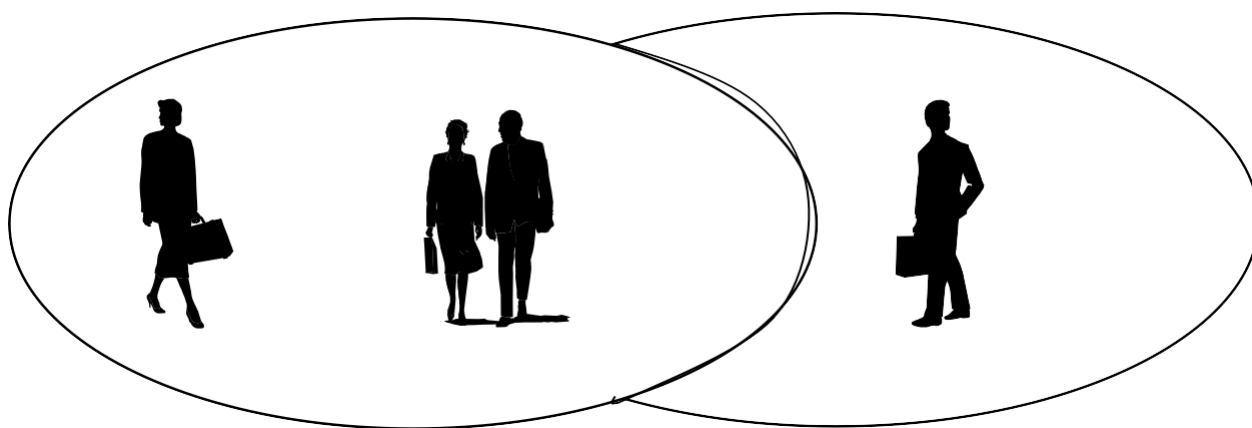
Les relations enrichissantes sont celles où nous donnons et où nous recevons le plus de signes de reconnaissance positifs. C'est d'abord être soi-même sans se dévaloriser, se cacher ou se fuir.

C'est s'accepter et accepter l'autre tel qu'il est : ses sentiments, ses craintes, ses opinions.

La personne communique en étant directe, spontanée, réaliste et investie dans le présent.

- ◆ La relation est directe : ni défense excessive, ni naïveté inconsidérée : contact et réserve sont bien équilibrés.
- ◆ La relation est spontanée : la personne ose se présenter selon sa personnalité propre et prend des décisions personnelles indépendantes.
- ◆ La relation est réaliste, aussi bien avec soi-même qu'avec les autres, sachant s'accepter et être tolérant.
- ◆ La relation est investie dans le présent, toute l'énergie disponible étant mise au service de la résolution des problèmes qui se présentent « ici et maintenant », sans anticipation d'une solution incertaine, ni nostalgie d'un passé révolu.

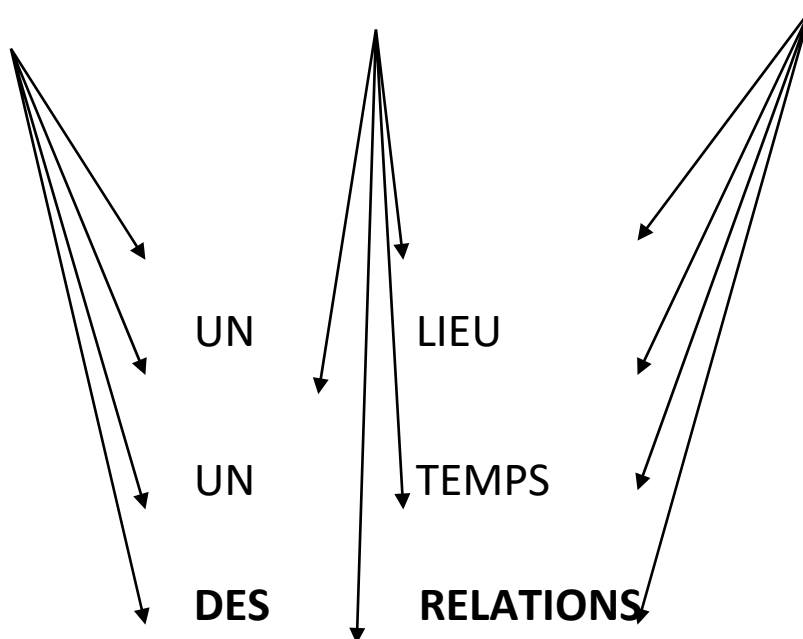
Vieillir à deux



A toi

A nous

A moi



**Penser n'est pas parler
Parler n'est pas entendre
Entendre n'est pas comprendre.**

**Un conjoint travaille, l'autre plus :
Comment s'adapter ?**

- Redéfinir les tâches ménagères
- Eviter la culpabilisation et les non-dits
- Préserver son espace vital
- Conserver ses rituels, en créer de nouveaux

Séminaire « Préparer sa retraite »

Communication Non Violente → Formulation

EXPRESSION HONNETE DE CE QUI SE PASSE EN MOI

1 - OBSERVATION

(description « neutre » de la situation à laquelle je me réfère, dénuée de tout jugement, interprétation ou évaluation)

Quand... ..
.....
.....
.....
.....

2 - SENTIMENT

(je décris la qualité de la vie en moi lorsque je repense à l'événement mentionné ci-dessus)

... je me sens... ..
.....
.....

3 - BESOIN

(quelle est la source du sentiment que j'éprouve, quels sont les rêves, valeurs ou besoins qui n'ont pas été satisfaits par l'action décrite sous 1)

... parce que j'ai besoin de... ..
.....
.....
.....

4 - DEMANDE

(je demande à mon interlocuteur/trice ce que je souhaite de lui/d'elle dans l'instant présent en termes d'action concrète, positive et réalisable)

Et juste maintenant, si tu veux bien, j'aimerais que tu... ..
.....
.....
.....

Personne vivant en couple

Femmes		Hommes	
Craintes	Attentes	Attentes	Craintes

Personne vivant seule

Mes craintes	Mes attentes	Mes projets

Maintenir et créer un réseau de relations

Les occasions de créer de nouveaux liens	Les obstacles à surmonter

La morphologie de ton meilleur ami

Les pieds :

Il les aura légers pour te conduire sur les chemins de la vie,
Et te guider même dans la nuit.

Les bras :

Il les aura ouverts pour te prendre dans les siens,
Et t'offrir une étreinte quand tu seras malheureux.

L'épaule :

Il l'aura confortable pour te l'offrir quand tu en auras besoin,
Et alléger les choses difficiles que tu portes.

Les mains :

Il les aura chaudes pour tenir les tiennes quand tu auras froid,
Et te les prêter pour une aide matérielle.

Le coeur :

Il l'aura plein d'amour pour te voir tel que tu es et non pour te juger.
Et te laisser une grande place pour partager tes passions.

Les oreilles :

Il les aura toujours ouvertes pour t'écouter,
Et pour réellement entendre ce que tu dis.

La bouche :

Il l'aura grande pour toujours te dire la vérité et donner ses pensées.
Et pour t'aider à parler même quand rien ne va.

Les yeux :

Il les aura lumineux pour pouvoir refléter ce merveilleux ami que tu viens
de décrire et qui se trouve être toi-même...