

Le temps de la retraite... **active**, mais à quel prix ?

La question du temps libre au grand âge se situe à la conjonction de deux facteurs principaux. L'augmentation de l'espérance de vie, et particulièrement de l'espérance de vie en bonne santé, et la possibilité d'un temps de retraite, débarrassé des contraintes du travail, à un âge déterminé.

L'espérance de vie a singulièrement augmenté, passant d'environ 45 ans en Europe occidentale en 1900, à grosso modo 82 ans actuellement¹. Il faut cependant remarquer que ce gain d'années de vie fut, dans la première moitié du siècle passé, fortement lié à la réduction de la mortalité infantile, de sorte que l'espérance de vie à 60 ans est, elle, passée de 14 ans en 1900 à environ 25 ans à l'heure actuelle², soit un gain d'une dizaine d'années. Quant à l'espérance de vie en bonne santé, elle est, en 2015 et pour une personne de 65 ans, d'environ 10 ans³.

Quant à la possibilité d'un temps de retraite, il n'est pas de mon propos de retracer ici l'historique de cette institution, mais outre l'augmentation de l'âge légal de la retraite et du nombre d'années nécessaires pour bénéficier d'une retraite complète, il faut aussi souligner le progressif rehaussement de l'âge réel de retraite, passé en France de 59 ans en 2004 à 62 ans en 2016⁴. Chaque Français admis à la retraite peut donc compter en moyenne sur environ vingt ans de temps libre, dont une dizaine en bonne santé. L'usage qui est fait de ce temps libre dépend de nombreux facteurs, principalement les ressources disponibles - parmi lesquelles on compte les revenus et le patrimoine, l'état de santé, le réseau social, les com-



Laurent Nisen,
Maître de conférence à l'Université de Liège

pétences - ou encore les souhaits individuels, les centres d'intérêt, etc.

DE LA RETRAITE AUX LOISIRS

La combinaison de ces facteurs crée d'importantes disparités, non seulement entre les personnes, mais également entre les générations. C'est ainsi que les comportements à la retraite ont nettement évolué, depuis les premières études s'y intéressant jusqu'à aujourd'hui. Alors que, dans les années 1970, dominait une vision de la retraite comme temps du repos, tant du corps que de l'âme, et que, comme l'a montré Anne-Marie Guillemard⁵, une part importante des retraités vivait une retraite centrée sur les besoins physiologiques, a progressivement émergé une autre conception de la retraite, favorisée par l'amélioration de la santé, de l'instruction et des montants des retraites. Cette conception se caractérise par un souci plus important du maintien de l'activité, sous une forme différente de l'emploi, mais aussi du maintien des relations sociales.

Les institutions de loisir qui leur étaient consacrées ont suivi une évolution similaire. Après la naissance des clubs de retraités, dans le courant des années 1970, dont les objectifs étaient principalement occupationnels, et qui se manifestaient par l'entremise de goûters, jeux de cartes et autres prétextes à rencontre, sont apparues d'autres structures, promouvant des loisirs veillant au maintien ou au déve-

loppement des capacités et compétences, tels que le sport et autres activités créatives ou encore l'enseignement.

Le secteur commercial a également développé une offre diversifiée, considérant les seniors comme une cible à part entière de leur offre générale ou leur proposant des produits spécifiques tels certains biens de consommation, du sport, des vacances actives, des croisières, etc.

Les retraités actifs constituent dès lors pour le grand public une catégorie identifiée, celle des seniors, distincte de celle de la vieillesse dépendante, perçue bien plus négativement et, en conséquence, globalement occultée.

QUELLE ÉGALITÉ ?

Néanmoins, cette apparente hégémonie d'une « *vieillesse dorée* » masque d'importantes disparités à l'intérieur du groupe des jeunes retraités, dans la pratique d'activités et dans les potentialités des uns et des autres à s'inscrire dans des pratiques actives.

Des analyses par âge montrent, pour la Belgique mais les résultats sont probablement similaires en France, des taux de participation bien différents aux activités de formation ou associatives, selon le niveau d'instruction, les ressources financières, le genre, le fait d'être en couple ou isolé, l'état de santé, etc. Ces différents facteurs se combinent en outre de façon positive ou négative pour produire des disparités importantes.

1. Jean-Pierre Bois, Histoire de la vieillesse, PUF (coll. Que sais-je ?), Paris, 1994, pour les statistiques en 1900

2. D'après les statistiques de l'INSEE (<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1906668?sommaire=1906743>)

3. D'après Eurostat (http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Healthy_life_years_statistics/fr)

4. D'après la CFDT (<https://www.cfdt-retraités.fr/Dossier-sur-les-systemes-de>)

5. Anne-Marie Guillemard, La retraite, une mort sociale, Paris, Mouton, 1972



© iStock

UNE INJONCTION

Or, nous vivons une ère où l'injonction à l'activité est permanente. Depuis les travaux de la sociologie américaine des années 1950, constatant déjà, par le moyen d'enquêtes quantitatives, l'importance du maintien de l'activité pour la préservation d'une image positive de soi, la promotion de l'activité n'a fait que croître. Malgré les fortes critiques émises envers la théorie de l'activité, la notion est réapparue dans les années 1990, par l'entremise de la théorie du vieillissement réussi, laquelle opère en outre une distinction entre trajectoire normale, délétère ou optimale et crée donc les germes d'un jugement moral sur les personnes et leurs pratiques, distinguant ceux qui préservent leur qualité de vie et se préparent une vieillesse réussie des autres. Le vieillissement actif, concept à la frontière du scientifique, du normatif et du politique, promu par les instances internationales notamment parce qu'il permet d'encourager le maintien de l'activité économique des aînés (et donc justifier les politiques d'accroissement de la durée d'activité et d'augmentation des taux d'emploi des travailleurs âgés), n'en constitue finalement que le dernier avatar.

Cette notion s'est popularisée, depuis son apparition au début des années 2000,

pour trouver son apogée en 2012, année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations. Notons au passage que le second terme de cette année européenne, sollicité par le secteur associatif, peut également se lire dans deux sens, à la fois comme une participation des plus jeunes au maintien de la qualité des retraites des aînés, et comme les efforts à fournir par les plus âgés, dans un « pacte des générations », pour ne pas laisser aux seuls jeunes le poids de la charge des inactifs, en travaillant plus tard et en acceptant des retraites progressivement réduites.

DES ACTIVITÉS PLUS OU MOINS LÉGITIMES

Néanmoins, bien qu'il ait parfois été limité à la question de l'emploi, on aurait tort de réduire le vieillissement actif à cet aspect. Le volontariat, la participation à diverses activités associatives, les soins et l'aide aux proches, les tâches liées à la grand-parentalité en sont des composantes, dont il a été montré qu'elles permettent également de préserver sa santé physique et cognitive.

Reste que parmi celles-ci, certaines présentent une moindre légitimité sociale. Les activités informelles, comme le soin aux proches, menées principalement par les

femmes, trouvent un écho plus faible que les activités plus institutionnelles comme la formation, les activités associatives, ou encore, archétype de l'investissement, le volontariat (dont on observe d'ailleurs qu'il permet à un nombre non négligeable d'hommes ayant exercé des fonctions à responsabilités de se créer une seconde carrière, libre cette fois, leur évitant une « mort sociale » lors de la disparition des relations professionnelles, constituantes presque exclusives de leur réseau social).

POUR LA LIBERTÉ DE CHOIX

Je l'ai évoqué plus haut, la possibilité d'activités et d'une insertion sociale forte est corrélée à certains facteurs, parmi lesquels l'activité professionnelle antérieure, le niveau des ressources financières et le réseau social.

En faire un enjeu purement et strictement de responsabilité individuelle est donc une façon biaisée de poser le débat, qui conduit à faire peser la culpabilité d'un vieillissement difficile justement sur ceux qui, privés des ressources nécessaires, ne sont pas dans les meilleures conditions pour répondre à cette injonction.

Cela conduit également à créer chez la personne vieillissante une angoisse supplémentaire, à un âge où l'on pourrait davantage regarder derrière soi et apprécier le chemin parcouru. Notons d'ailleurs que c'est actuellement à l'âge de la retraite que le sentiment de satisfaction est le plus élevé, par ce qu'on dénomme l'effet de positivité et la sélectivité socio-émotionnelle⁶. N'est-il dès lors pas plus satisfaisant, tant pour l'aîné que pour la société, de préserver cette satisfaction, plutôt que d'introduire des objectifs neufs et de faire miroiter des menaces et des bienfaits ?

Enfin, dans une société qui contraint si souvent les individus, n'est-il pas bon également de préserver les moments et les périodes de liberté, et de regarder d'un œil bienveillant tout choix à la retraite ? Qu'il s'agisse du maintien d'activités multiples, gage de santé future, ou choix moins volontariste, même s'il mène potentiellement à une déprise et à un retrait plus rapide et unidirectionnel. <

6. Voir par exemple Cécile Guillaume, Francis Eustache et Béatrice Desgranges, « L'effet de positivité : un aspect intrigant du vieillissement », Revue de neuropsychologie, vol. volume 1, no. 3, 2009, pp. 247-253.