

**PROJET : « PASSER du FAIRE à ÊTRE »**  
*Proposition de 3 ateliers à mettre en place*

Je vais à présent « introduire » le thème qui vous a été proposé : « **Comment passer du FAIRE à ÊTRE** » ? et j'espère vous donner envie d'y réfléchir en ateliers cet après-midi.

Le mot **RETRAITE** résonne comme un temps de repos, de temps libre, de visites et de loisirs de libération des contraintes, enfin je vais faire ce que je veux, quand je veux, j'ai de nouvelles envies, je vais démarrer une nouvelle vie...

Après une euphorie plus ou moins longue, arrivent des jours de déception et de désillusion car il y a des ruptures et des pertes à gérer pour nous qui étions très sollicités dans notre fonction d'enseignants ou de responsables auprès des jeunes ...deuil du travail et de ce qu'il générait : un sentiment d'utilité, d'appartenance, des défis stimulants, un statut, la fierté de soi liée aux compétences propres, la disparition de complicités développées avec certains collègues ; pour certains la solitude, l'éloignement des enfants, le vieillissement de nos parents ; c'est alors une période de réflexion qui s'ouvre à nous **pour repartir sur de nouvelles bases et atteindre un équilibre satisfaisant.**

**Comment trouver ce bon équilibre ?** à la fois physique, psychologique, affectif, intellectuel ? Voici quelques pistes :

- \* en recherchant une vie plus simple, sur le volontariat : à la maison, trier, ranger, supprimer, donner, recycler, fabriquer, réparer, budgéter, offrir du temps...
- \* en pratiquant des loisirs gratuits : musées gratuits le 1<sup>er</sup> dimanche du mois, cinéma le matin moins onéreux, concerts gratuits au Petit Palais le jeudi midi, dans les parcs et jardins, dans nos églises, sports et propositions d'Université du 3<sup>e</sup> âge par l'intermédiaire des mairies ; en province cela doit aussi exister ?
- \* en s'engageant : quand ? pourquoi ? pour qui ? divers maux de notre société : trop d'individualisme, la dictature du jeunisme, du pouvoir, de la compétition et de la réussite, de la production et du profit... Que faire, à mon niveau, pour améliorer la vie des uns et des autres ? Par un engagement social ? Politique ? Intellectuel ? Créateur ? En Associations ou autre ?
- \* en se rapprochant des siens, d'anciens amis, de la famille... en faisant de nouvelles connaissances.
- \* en choisissant une vie plus consciente : être en harmonie avec soi-même et notre entourage.
- \* en prenant aussi du temps « pour soi » : bien se connaître et réaliser des projets qui ont été remis à plus tard, au cours de notre carrière !
- \* en partageant des souvenirs, des valeurs, des traditions, des références, des confidences, car on a besoin d'être accepté, reconnu, valorisé, aimé... ( en famille, entre amis ou relations)
- \* en étant à l'aise dans « sa solitude » sans se sentir « isolé »
- \* en conservant sa vitalité d'esprit : lire, bouger, faire du sport...
- \* en étant convaincu que ma vie a un sens : elle vaut la peine d'être vécue pleinement, j'ai encore des liens à tisser, des idées à échanger, des services à rendre...
- \* en apprenant aussi doucement à se détacher pour se centrer davantage sur « notre monde intérieur », par une existence plus spirituelle, ouverte sur la foi et l'espérance.

**DANS nos AREC** que proposons - nous pour éviter de nous replier sur nous-mêmes, réservons nous du temps pour développer notre spiritualité et notre accueil aux autres ?

- Une retraite « réussie », qu'est-ce que c'est ?
- Qu'est ce qui est vraiment essentiel dans ma Vie ? Quels sont mes projets ?
- Comment j'aborde ma vieillesse ? Comme « un mal nécessaire » ou en la vivant dans le présent, y apportant ma « pierre » de manière différente ?
- Qu'est-ce que bien vieillir ?
- Comment me « projeter » à nouveau dans l'avenir ?
- Peut-on lire sur mon visage, la joie de vivre, à un rythme qui est le mien, à présent ?

**Prendre de l'âge**, c'est aussi pouvoir prendre du recul.

Un recul qui souvent, permet d'y voir plus clair sur les nouvelles relations à tisser avec ses enfants, conjoint ou amis.

**Ne sommes nous pas tous un peu « bling-bling » parfois?** En vivant selon les apparences où se mêlent à la fois illusions, petites vanités et mensonges...

**Ces artifices** qui nous empêchent d'être nous-mêmes, la peur de ne pas être reconnus, compris et aimés : séduction des richesses, des images...

**L'enjeu de toute une vie**, c'est de se libérer de ce qui est inutile, encombrant... **pour découvrir en soi, ce qui est vrai et authentique, et être devant Lui**, capable du meilleur comme du pire et pourtant, être aimé, sans conditions.

Savoir cela donne **une liberté** qui permet de traverser la Vie et d'apprendre à notre tour à aimer ; cela donne de la valeur et de la beauté à nos vies, sans besoin de gadgets ni artifices.

**Voir les pensées sur les tableaux** ( en débattre )

La vieillesse, un émerveillement...

Le meilleur moment de ta vie, **c'est aujourd'hui.**

Bien vieillir, c'est accepter de vieillir, en reconnaître la beauté, vivre sa vieillesse dans le présent de chaque jour et alors, **la Vie devient superbe !**

La vieillesse n'existe pas ; ou plutôt, il n'y a de vieillesse que là où il n'y a pas d'amour.

« Un homme n'est vieux que quand **les regrets** ont pris chez lui **la place des rêves** ».

La vieillesse : un regard d'**espérance** où on peut encore lire **la joie de vivre.**

**Aimer** chaque être, dans la **profondeur** de ce qu'il est, **au-delà des apparences.**

On a rien trouvé de mieux que de vieillir pour ne pas mourir jeune !

**« La vie ne m'apparaît pas comme une courte chandelle. Elle est plutôt un flambeau magnifique que je tiens en main un moment et je veux qu'il brille de tous ses feux avant de passer à la prochaine génération ».**

**G. Bernard SHAW**

Méditons cette pensée et retrouvons- nous cet après-midi autour des 3 ateliers qui vous ont été proposés.

Un homme n'est vieux que  
quand les regrets ont pris chez  
lui la place des rêves.

Jean Barrymore



Aimer chaque être, dans la  
profondeur de ce qu'il est, au-delà  
des apparences.

## Atelier N° 1

***VIEILLIR ce n'est pas DEVENIR VIEUX...  
PASSER du FAIRE à ÊTRE, ce qui est  
ESSENTIEL***

**Vieillir, ce n'est pas devenir vieux. Quelles sont nos peurs ? Nos richesses ?  
« Passer du faire à être », qu'est-ce qui est essentiel et qui ne peut se mesurer ?**

Les participants à cet atelier ont d'abord essayé de définir : devenir vieux et vieillir.

**Devenir vieux** : C'est faire place à ses peurs (solitude, maladie, fragilités de toutes sortes) Certains ont fait remarquer qu'il n'y a pas d'âge pour être vieux...

**Vieillir** : fait penser à maturation

On accumule des expériences, des richesses

On formule de nouveaux projets

Puis l'on s'est interrogé sur :

### **1) Prendre sa retraite**

- Le contrat professionnel est accompli
- Le contrat familial et social reste à définir

Il va falloir s'adapter tout d'abord en faisant son deuil d'une activité passionnante parfois même exclusive ;

Puis il faut penser à **choisir sa vie**

- Continuer à agir en fonction de ses besoins, de ses compétences, de son temps.
- Trouver **« sa juste place »**, ce qui n'est pas facile...
- Respecter la place des plus jeunes.
- Se préciser les limites de son action, de son rôle, de ses aides

Plusieurs grand-mères ont parlé de leur rôle très important auprès des petits-enfants mais ce rôle est à limiter et il faut parfois savoir s'effacer...

Ces réflexions ont entraîné une question :

### **2) Comment bien vieillir à la retraite ?**

Il faudrait cultiver sa **richesse intérieure** ; faire émerger ses rêves profonds, les réaliser.

Et surtout essayer de prendre du recul en comprenant ce qui est essentiel pour soi **« sachons vivre pleinement le présent »**

Cultiver sa **richesse humaine** est fondamental.

Tout d'abord en **partageant** ses expériences, ses passions, ses connaissances.

Il faut aussi aimer : s'aimer soi-même, se pardonner ses erreurs ; aimer aussi ceux qui nous entourent.

Et puis aussi écouter : s'intéresser aux autres, à la vie autour de soi.

L'essentiel serait toujours de tendre vers... Nous avons conclu en citant ceci :

« Être lumière plus encore que parole »  
« Aimez la vie, la vie vous aimera »

Cette discussion fut passionnante, on aurait aimé la prolonger...





**des AREC de France**



# COMMENT PASSER DU « FAIRE À ÊTRE » POUR UN ANCIEN ENSEIGNANT ? ATELIER N°2

- 1) ACTION D'APPRENTISSAGE
- 2) ACTION DANS L'ACTION
- 3) ACTION D'ÉVALUATION ET DE RELECTURE

EN QUOI NOTRE PASSÉ PEUT-IL NOUS AIDER À MIEUX VIEILLIR ?

IL A FALLU S'ADAPTER, SE CONSTRUIRE,  
DEVENIR SOLIDE , CE QUI NOUS PERMET  
DE VIVRE CETTE NOUVELLE ÉTAPE !

« ÊTRE » C'EST SE REDÉCOUVRIR = QUI SUIS-  
JE VRAIMENT ?

-BAS LES MASQUES !

-PLUS DISPONIBLE... DONC PLUS À L'ECOUTE DE SOI ET DES AUTRES !

-PLUS DE TEMPS POUR SE RÉVÉLER SOUS UN AUTRE JOUR !

QUE NOUS RESTE-IL DE NOTRE MÉTIER AUPRES DES JEUNES POUR  
CONTINUER À NOUS PROJETER DANS L'AVENIR ?

-COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES AU SERVICE DES AUTRES

-SAGESSE ACQUISE

-PATIENCE

-ESPRIT DE MODÉRATION

**COMMENT ATTIRER les FUTURS RETRAITÉS  
vers les AREC ?**

**1ère étape : « AMORCER le RECRUTEMENT »**

- 1) Rôle moteur de la DDEC  
Recensement des futurs retraités (problème des secteurs : personnel/agricole.  
Rencontre à la DDEC  
(fin octobre de préférence, car esprits plus disponibles qu'en juin.)
- 2) Distribuer ou envoyer 1 ou 2 bulletins (prendre frais postaux/UDOGEC ?)
- 3) Relations amicales entre anciens et nouveaux retraités.

Différences : Paris : isolement des établissements

Province : rencontre inter-établissements souvent formation commune (CFP...)

**N.B. AVENIR : ouverture possible grâce à la FNAREC et au Secrétariat Général pour « mobiliser » les DDEC davantage. Trop de DDEC réticentes ou ignorantes.**

**2<sup>ème</sup> étape « Lors de la RENCONTRE AREC/ NOUVEAUX RETRAITÉS, présenter une équipe équilibrée qui donne ENVIE D'ADHÉRER ».**

Des retraités plus âgés apportent l'expérience et la mémoire de l'association.

Des retraités plus jeunes apportent des activités dynamiques.

Pour cela, il est nécessaire de prévoir des règles de renouvellement du CA (en laissant la liberté de partir)

Exemple d'Angers : 3 mandats de 3 ans maximum.

**3<sup>ème</sup> étape « PRÉSENTER un PROGRAMME d'ACTIVITÉS DIVERSIFIÉES »**

Pour tous les âges, pour tous les budgets

Suggestion ; utiliser toutes les compétences des ARECISTES, susciter des propositions

Exemple Sarthe : Art floral

Proposer des formations, des ateliers

Exemple Sarthe : Informatique (envie + besoins)

Proposer des voyages (y compris les petites AREC) 1 ou 2 jours Base la convivialité.

(grands voyages : voyagistes)

Proposer des « randos » à la carte : longueur, contenu, patrimoine, convivialité

**Ne pas oublier les plus âgés** : contacts réguliers + Noël (bulletins, cartes)

Rencontres par secteurs (forum de lectures, moments de convivialité).

**UNE DEVISE : AREC = FORCE DE PROPOSITIONS**

Tous peuvent proposer, chacun dispose (notion de liberté)

Recensement des prénoms (fête, envoyer carte)

**4<sup>ème</sup> étape « ENTREtenir des LIENS entre les RETRAITÉS »**

**COMMUNICATION ESSENTIELLE**

- \* Le bulletin
- \* Le site internet pour les plus jeunes

**TRES IMPORTANT : Calendrier Global en début d'année**

(Problème des petites AREC : Adhérents dispersés, souvent occupés chez eux. Il faut donc leur fournir le plus tôt possible le calendrier)