



L'heure de la retraite a sonné...

Des jours heureux à venir

Vous avez vu venir, espérer, imaginer, soupeser, voire même compter les jours vous y rapprochant inlassablement : ce rêve si cher et si précieux. Il vous invite comme un vent d'espoir vers des ailleurs; ailleurs encore pour certains en partie ou totalement insoupçonnés.

Le grand jour de la retraite est enfin arrivé. La cloche a sonné, le carillon triomphant a retenti et le tapis rouge c'est déroulé vers des jours heureux à venir tant espérés.

Les adieux, les promesses et les mercis comme des guirlandes vous ont conduit boîtes et cartons en main vers la sortie.

Dehors quelle température faisait-il? Vous rappelez-vous? Et pas seulement celle du thermomètre ou du baromètre météorologique...

La presse du temps

Pendant quelques décennies, votre temps a été ponctué par des plages horaires, des horloges, des agendas et le réveille-matin avec ses tic-tacs qui avançaient trop vite.

Le souvenir des matins aux lueurs du cœur qui s'emballait devant ces éternelles choses à faire et parfois à inventer pour réussir à joindre les deux bouts du matin au soir.

Et que dire de la bienheureuse tombée de la nuit, là où la tête se déposait et pouvait à nouveau délester, et, le corps exulter. Pure moment de gloire... Mais pour certains ces nuits ont été vécues autrement, il est temps d'ajuster.

Et voilà que de jour et comme de nuit, vous avez choisi de plonger sans totalement le réaliser dans ce présent qui se pointait au goût du neuf. Cette étape peut se ritualiser autour et à la saveur d'un café qui embaume et enfume devant la promesse d'une seconde tasse à déguster sans presse et sans contrainte de temps. Le risque c'est d'en rester là et bienvenue à l'ennui. Le défi est de saisir ce temps pour réfléchir et ensuite passer à l'action.

Vivre... Vivre debout. Pour me survivre. Délesté de mes vieux tabous ... Vivre... Vivre debout... J'apprivoise le temps en réduisant l'espace. Et sans me ... Mais le cœur toujours prêt à suivre. Le pas pressé du caribou. Vivre... Vivre debout! Paroles de Vivre debout par Gilles Vigneault.

Rester soi-même

Changements et transitions bienvenue aux plans légitimes, aux occasions de réaliser ce que l'on remettait à plus tard, de se choisir et de se remettre au centre de sa vie : voilà l'idée maitresse.

Je vous entends vous dire que le faisiez déjà. La réponse Bravo! Vous avez vraiment une longueur d'avance. Ce nouveau passage vous en sera facilité par le choix que vous avez assumé de vous réaliser. Mais ce n'est sans doute pas l'affaire de tous et puis on ne réalise pas toujours ce que l'on veut. Il y a tant de choses qui nous éloignent de ce que l'on est. Le grand défi :

Rester soi-même dans un monde qui tente constamment de te changer est le plus grand accomplissement
Ralph Waldo Emerson

Comment vous nourrissez-vous?

Prendre soin de soi, s'actualiser, la gestion de soi et s'affirmer sont autant d'expressions qui traduisent une réalité qui s'apparente.

La question comment vous nourrissez-vous? Au menu un ensemble de dimensions : affective, sociale, intellectuelle, spirituelle et physique, ainsi que des repères dont vous devez déterminer les vôtres. C'est le moment d'expérimenter, de célébrer la création.

Soyez un bon modèle en héritage

Deux jeunes d'environ 16 ans répondent à la question : c'est quoi la retraite?

C'est quand tu étais dans un horaire et que là tu as le temps, plein de temps pour faire ce que tu as envie de faire. L'un des deux jeunes dont ses grands-parents sont à la retraite depuis quelques années constate qu'ils ont plus de temps pour voyager, s'occuper des réparations sur la maison, faire toutes sortes d'activités, faire du bénévolat, organiser des fêtes de famille et s'offrir des moments de repos.

Voilà un des bons modèles à proposer à vos enfants, petits enfants ... offrez le meilleur en héritage; soyez un bon modèle et rappelez-vous que : *Tes actes parlent si fort que je n'entends pas ce que tu dis.* Ralph Waldo Emerson.

Accueille ce qui t'arrive

Les deux jeunes me demandent ma définition de la retraite : C'est de faire ce que j'aime dans la conscience de mes choix, de mes engagements et de la manière de les vivre en considérant leurs impacts.

Cela s'avèrent des déterminants puissants pour le bonheur. Contextualiser ses disponibilités, nuancer ses ententes, affirmer ses intentions, apprivoiser sa voix intérieure, harmoniser ses rapport à soi et à l'autre, être ouvert et donner un sens...

Un ami me suggérait : *Facilite-toi, et accueille ce qui t'arrive naturellement dans la vie.*

La prière de la sérénité traduit bien cette idée : *Mon DIEU, donne-moi la Sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le Courage de changer les choses que je peux, et la Sagesse d'en connaître la Différence*

Comme la gourmandise la vie à horreur du vide alors assurez-vous de garder la mesure dans votre démesure et de demeurer actif.

Invitation du comité des usagers de Thérèse-De Blainville et de ses comités de résidents

Vous aimez faire une différence... vous avez des dispositions et de la disponibilité pour le bénévolat, la santé et les droits des usagers comptent pour vous, le comité des usagers de Thérèse-De Blainville et ses comités de résidents vous invitent à faire partie d'un de leurs comités.

Vous aurez une expérience riche en relations humaines avec comme mission de défendre les droits des usagers du système de la santé

Nous vous invitons à nous joindre au numéro suivant : 450 433-2777, poste 65144 et à consulter notre page Web à l'adresse : <http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/a-propos-de-nous/comites-des-usagers/therese-de-blainville/>

Au plaisir!

Nicole Gravel,
vice-présidente du comité des usagers de Thérèse-De Blainville