**Association des professeures et professeurs retraités de l’Université de Sherbrooke**

**Panel du 13 mars 2024**

**CONTINUER D’APPRENDRE ET DE DÉVELOPPER SES INTÉRÊTS**

Jacques LIMOGES, paneliste[[1]](#footnote-1)

**Introduction**

Je remercie les organisateurs de ce panel de m’avoir sollicité avec insistance et je suis à la fois touché et reconnaissant de cette marque de confiance. Dans la convocation électronique, il était question de mon côté givré, c’est-à-dire de diverses figures publiques auxquelles je fus un jour ou l’autre comparé. Or compte tenu que mon propos ne sera que de 20 minutes, ce sera surtout du LANGUIRAND et un peu de COLOMBO à moins que vos commentaires et questions fassent appel à SOL, BIGRAS et autres.

Ma contribution d’aujourd’hui reprend les quatre principaux mots du thème de ce panel soit *continuer*, *apprendre*, *développer* et *intérêts*, et compte tenu que cet auditoire est majoritairement composé d’ex-professeur.e.s de l’UdS, avec en sous-entendu… *à* *la* *retraite*. En somme on me demande de témoigner de ma démarche d’apprentissage depuis que je suis à la retraite de l’université.

D’entrée de jeu, j’annonce que par déformation professionnelle et surtout par choix, mon témoignage sera guidé par la psychologie du travail et de l’orientation. Ce biais se traduira ici et là, entre autres, par des références à ce que j’appelle les sept retombées du travail (revenu, statut, réalisations, gestion du temps et de l’espace, relations interpersonnelles, rôle clé et sens à la vie) (LIMOGES, 1987) à la métaphore de RIVERIN-SIMARD (1984) qui compare la vie à un voyage spatial impliquant les planètes ÉCOLE, TRAVAIL et RETRAITE auxquelles, à cause de l’augmentation de l’espérance de vie et des meilleurs conditions de santé en dépit de l’avancé en âge, il faille quelques fois ajouter un satellite artificiel entre ces deux dernières donnant ainsi un « quatrième tiers de carrière » (LIMOGES, 2010).

Après avoir survolé diverses définitions de l’apprentissage tout au long de la vie (ATLV), LECLERC (1977) conclut qu’ultimement le but de l’ATLV est l’adaptation à un environnement en constante évolution. Or, il me semble y avoir deux grandes visions --subjective pour une bonne part-- de cet apprentissage à la retraite, un espace-temps (mentionne le psychologue du travail en moi) qui est exclusif aux ex-travailleurs (rente + pension), les autres du même âge n’étant que des pensionnés !

**Première vision : RUPTURE**

La première vision de l’apprentissage à la retraite est caractérisée par la rupture par rapport aux apprentissages antérieurs particulièrement ceux reliés à la vie professionnelle. Les expressions d’usage des tenants de cette vision sont : *J’ai tourné la page, Je suis ailleurs, Je ne suis plus là, J’ai fait le tour*, *Pas rien que le travail dans la vie, J’ai d’autres intérêts à développer,* etc. Cette première vision sollicite des apprentissages nouveaux importants qui requièrent du temps, des énergies, peut-être des investissements financiers, mais surtout de nouveaux et multiple réseautages. Cette première vision mise le plus souvent sur un intérêt latent ou laissé en jachère, donc sur une prise de risque énorme puisque cet intérêt n’a jamais été éprouvé par une production (confirmant ainsi qu’il correspond à une aptitude ou un compétence à sa hauteur) et surtout par une forme de reconnaissance comme une note, un prix, un trophée, une vente, etc. C’est la vision retenue par ce bibliothécaire nouvellement retraité qui passe ses journée à entretenir de magnifiques plates-bandes ou par cette psychologue qui devient philosophe ou encore par ce scientifique « dure »[[2]](#footnote-2) qui, une fois retraité, s’investit corps et âme et jour après jour dans la création de tableaux. Dans un premier stade, ces personnes considèrent ces activités comme des loisirs.

 Or encore une fois, le psychologue du travail en moi constate une tendance chez les tenants de cette vision soit celle de calquer progressivement et plus ou moins inconsciemment la vie professionnelle et pour en faire la démonstration je reviens à ce scientifique « dure » qui s’est mis à peindre.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Travail** | **Retraite** |
| Production | Données scientifiques | Tableaux |
| Manifestation | Communications et publications | Vernissages et expositions |
| Rétribution | Subventions et redevances | Ventes |

Est-ce que ce calquage est la résultante d’un conditionnement ou d’une déformation (mauvaise habitude ?) ou encore la preuve que « travailler » est dans la nature de l’être humain, autrement dit pour citer RABELAIS que « L’Homme est fait pour travailler comme l’oiseau pour voler » ? Bien sûr que l’on pourra argumenter que dans ce calque il y moins de contraintes et plus de plaisir mais cela reste à voir surtout en ces temps où le bien-être --voire le mieux-être-- au travail devient une préoccupation généralisée à tous les niveaux décisionnels.

**Deuxième vision : CONTINUER MAIS AUTREMENT**

 Cette deuxième vision de l’apprentissage à la retraite mise sur la continuité. Plusieurs observateurs dont un certain nombre de tenants de la première vision, auront tendance à résumer cette deuxième option par des expressions comme : *Manque d’imagination, Bouton collé, Ignore ses autres intérêts, Pas fait le deuil,* etc.

De fait, cette seconde vision capitalise sur la répétition, ou en terme plus sonore et un brin péjoratif quoique largement utilisé, sur le radotage ! Ainsi selon HILLMAN (2001), apprendre par répétition est propre au vieillissement, la répétition --donc le radotage-- donne la certitude de la durée et constitue un « indice que la mort fait son œuvre ».

Comme j’adhère pour l’essentiel à cette deuxième vision et comme en fait foi mon biais pro-travail bien assumé, cette deuxième vision orientera mon témoignage et mes échanges ultérieurs. En fait, je suis tout à fait d’accord et confortable avec l’idée de répéter –voire même de radoter-- pour deux grandes raisons.

Apprendre à répéter (RADOTER) pour les autres

Répéter pour constituer une sorte de legs professionnel tel que défini par DOYON (2003), un legs à **transmettre** à des héritiers, protégés ou dauphins ou de façon plus générale à la relève et à la collectivité.

Mais surtout répéter et radoter autrement grâce à de nouveaux apprentissages ou en misant sur des intérêts jusqu’alors délaissés, par exemple :

* en **vulgarisation** en vue de rejoindre un auditoire ou un lectorat plus vaste
* ou encore en misant sur **l’humour** afin de rendre le message plus attractif mais particulièrement
* en **élargissant** l’angle d’analyse pour englober le temps et l’espace.

LECLERC (1997) résume ainsi les travaux de SCHAIE (1996) et de KRAMER (1997) : « l’intelligence fluide diminuerait avec l’âge tandis que l’intelligence cristallisée tendrait à s’améliorer. L’intelligence fluide est la capacité de découvrir des modèles inédits, d’acquérir de nouvelles connaissances. Elle touche donc à des dimensions très importantes du fonctionnement cognitif telles que l’adaptabilité, la malléabilité et la créativité. L’intelligence cristallisée est constituée de tout le savoir accumulé que l’individu peut réutiliser ou réorganiser pour l’appliquer à de nouvelles tâches ». Du coup, cette augmentation de l’intelligence cristallisée augmente chez le sénior sa propension naturelle à radoter, tant en parole qu’en geste[[3]](#footnote-3) quoique le recours à son intelligence fluide même si amoindrie avec l’âge, rend ce radotage constructif selon HILLMAN et comme l’indique cette autre recherche.

À la suite d’une étude sur des milliers de sujets dont l’âge variait entre 25 et 88 ans et observés aux 7 ans dont certains pendant près de 28 ans, SCHAIE et coll. (1996), concluent qu’avec l’avancée en âge augmente la maitrise des connaissances procédurales devenant ainsi un des traits fort du fonctionnement cognitif des séniors. Grâce à ce trait, les séniors développent et ont accès à une hiérarchie cognitive davantage extensionner (plus large et plus haute); en somme à une métacognition comparable à celle d’un expert, rehaussant du coup toutes leurs démarches déductives si tel est leur priorité. Ainsi, ce trait augmenté permet de **contextualiser** davantage et de mieux **mettre** **en** **perspective**; il facilite la prise en compte de l’historicité et de la spatiotemporalité et pour reprendre une expression de MAALOUF (2003) il facilite j’ajout d’un « sursaut de **sagesse** ».

Apprendre à répéter (RADOTER) pour soi-même

La répétition voire le radotage permet de peaufiner, d’affiner et de patiner pour soi-même une idée ou un concept pour atteindre sa quintessence. C’est trouver les mots justes pour dire et pour se dire. En guise d’exemple, voici une anecdote personnel à la COLOMBO.

*Au cours des années, j’ai eu le privilège d’accompagner quelques personnes en fin de vie dont deux de mes sœurs. À l’aube de son agonie, la première alternait entre des périodes d’inconscience et de courts moments de lucidité. Lors de ses moments, elle abordait un événement quelconque de sa vie, un événement qui en soit pouvait être anodin comme l’achat d’un certain cornet de crème glacé lors de telle sortie, et le décrivait en mettant l’accent sur les charges émotives en jeu. Chaque fois que je fus témoin d’un tel exercice, chaque fois elle concluait son récit en s’exclamant avec une voix affaiblie : « Oh que j’ai eu une belle vie » !*

*En revanche, lors de mes visites à ma seconde sœur, celle-ci se remémorait également des épisodes de sa vie, et après en avoir fait la narration souvent avec émotions, elle concluait soit par « Si c’était à refaire c’est-à-dure à répéter, je referais la même chose » ou par « Si c’était à refaire, je ferais tout autrement». J’imaginai alors une sorte de tableau à deux entrées : À répéter et À faire tout autrement. Cependant, dans mes visites subséquentes, il arrivait qu’elle reprenne le même épisode, l’analyse à nouveau pour finalement le mettre dans la colonne opposée et lorsque je tentai de la questionner sur ces voltefaces elle me suggéra de simplement l’écouter insinuant être confortable avec ces changements.*

Je compris alors tout le sens de l’expression « jugement dernier », c’est-à-dire le dernier jugement avant de mourir. En retournant chez moi, je déplorai le fait que les gens attendent d’être soufrant, en perte de lucidité et à l’agonie pour exécuter ce jugement dernier et décidai de m’y mettre dès mon retour à la maison pendant que j’avais toute ma tête et ma santé. Je profitai d’un été pour revoir ma vie par grands pans et, après les avoir tour à tour ressentis et analysés, de les placer sous l’un ou l’autre des dits verdicts. À ce jour, il en ait résulté trois « Si c’était à refaire, je ferais tout autrement ». J’ai alors entrepris des démarches pour y remédier c’est-à-dire de les répéter autrement et de contacter les personnes concernées. À ce jour, deux de ces « Si c’était à refaire, je ferais autrement » furent complétés générant un immense bénéfice libérateur pour toutes les parties...

Particulièrement lorsqu’il est question de répéter pour soi-même, l’action-réflexion s’avère encore une bonne source d’apprentissage quoi qu’avec la métacognition acquise, il suffit d’un peu d’action pour alimenter beaucoup de réflexion.

**Actions générées par cette seconde vision**

Mon biais « pro-travail » bien assumé, il appert que les actions générées par cette seconde vision portent autant sur le plan professionnel que sur le plan personnel quoi qu’à l’âge de la retraire, ces deux plans devraient se chevaucher dans une sorte d’androgénie comme le laisse présager JUNG (1953).

Plan professionnel

Sur le plan professionnel, je suis ouvert aux demandes de conférences et de formations lorsqu’elles me semblent pertinentes et génératrices de plaisir comme voir des gens qui me sont significatifs ou des lieux nouveaux.

Par ailleurs, je réponds favorablement à des sollicitations très diverses et de plus en plus fréquentes, d’accompagnement dans la rédaction de textes.

Enfin, depuis près d’un quart de siècle, je rédige des billets pour le blogue *OrientAction,* billets inspirés du propos ci-haut et d’événements conjoncturelles et, régulièrement, les « éditorialistes » de ce blogue insistent pour que je maintienne mes contributions : https://orientaction.ceric.ca/author/jacques-limoges.

Plan personnel

Même si on me l’a souvent suggéré, je refuse de faire une autobiographie considérant que ma vie n’a rien de si spectaculaire. En revanche, j’ai écrit sur mon blogue personnel[[4]](#footnote-4) des *Brins* *de* *vie* qui portent sur un incident précis de ma vie et, plus récemment, j’ai fait une dizaine de *Devoirs* *de* *mémoire* portant sur des événements plus substantiels en durée ou en importance et, à ma grande surprise, ces « devoirs » suscitent diverses réactions d’avantage chez mes nièces et neveux que de mes propres enfants ainsi que chez des personnes de mon entourage intriguées par ces écrits.

Ces visions sont-elles genrées ?

À première vue il semble y avoir plus de femmes qui optent pour la vision « rupture » et plus d’hommes « continuer autrement ». Mais si nous avions le temps de faire dans cette salle un sondage à main levée, nous aurions sans aucun doute de belles et nombreuses surprises, ces visions encore une fois étant essentiellement subjectives.

À titre d’exemple il me vient à la mémoire un Bernard COURTEAU, ce mathématicien rigoureux devenu un talentueux portraitiste (rupture donc 1ère vision) une Louise PRONOVOST psychologue qui donne encore des formations à des intervenants psychospirituels (continuité donc 2e vision) et un Marcel NADEAU qui, souhaitant quitter la planète TRAVAIL sans pour autant se poser sur la planète RETRAITE, décida de se construire un satellite entre les deux mais qu’il le mît en orbite autour de sa planète TRAVAIL (éducation physique) en créant et en animant depuis des années les *Mardis* Actifs à Sherbrooke, constituant ainsi ce que j’appelle un quatrième tiers de carrière (LIMOGES, 2010). Mais parallèlement à cet engagement « professionnel », Marcel a développé une pratique artistique importante (peinture et musique). En somme, il fusionne en quelque sorte ces deux visions.

D’ailleurs, il arrive souvent qu’au cours d’une retraite une personne adhère d’abord à une vision et, plusieurs années après, passe à l’autre vision.

**Intérêts nouveaux ou augmentés avec la retraite**

Après une vie active à viser le plus pointu dans mes recherches, enseignements et supervisons, je découvre le plaisir de viser large et pour ce faire je dévore des œuvres synthèses, par exemple en anthropologie évolutive ou en historico-géopolitique.

J’apprivoise peu à peu une nouvelle venue dans mon domaine, soit la neuropsychologie tout en espérant qu’un jour elle ajoute une vision développementale.

Je fais « flèche de tout bois ». Un simple mot ou une simple nouvelle, enclenche chez moi une recherche documentaire ou un détour lors d’un déplacement. Ainsi, j’ai fait des découvertes merveilleuses sur le monde et sur moi-même en lisant des livres qui m’avaient été donnés depuis des années, ignorant les raisons qui avaient motivé ces donateurs. Ainsi un roman dit culinaire a servi à son auteur de prétexte pour nous introduire dans les léproseries japonaises au siècle dernier.

Biais professionnel oblige toujours, je me suis tenu loin toute ma vie active de la fiction, en particulier des romans. Or, grâce à un cercle de lecture, j’apprivoise ce mode de communication tout en le relativisant.

**Constances**

À travers tous ces nouveaux apprentissages, il y a des constantes comme :

* Rechercher le plaisir ou la joie;
* Rechercher le sens sinon donner du sens;
* Ne jamais me prendre au sérieux même quand je suis sérieux. Ici, un de mes proverbes me guide : « Quand il n’y a qu’une façon de faire, elle est mauvaise »;
* Privilégier ce qui stimule la vie, la sienne et celle des autres, comme le recommande DANSEREAU (2023);
* Et comme GAULLIER (1997) le recommande, entre autres pour compenser la perte de certaines habilités cognitives avec l’avancée en âge (SCHAIE, 1996) comme dans mon cas un affaiblissement de l’aptitude numérique[[5]](#footnote-5), je vise à développer et maintenir un bon portefeuille d’activités en me basant sur ce que j’ai appelé les retombées du travail, question de palier minimalement à leur perte occasionnée par la prise de retraite, en particulier les réalisations, le statut, la gestion du temps et de l’espace, les relations interpersonnelles.

**Références**

DANSEREAU, F. 2023. Lors d’une entrevue.

DOYON, D. et LEMIRE, Y. 2003. « Modèle d’apprentissage continue axé sur les relations » Berne, Congrès de l’AIOSP.

GAULLIER, X. 1997. « La retraite à cinquante ans : libération, misse à l’écart ou relance ? » Acte du symposium tenu à Laval. Montréal, Coalition pour les cinquante ans et plus

HILLMAN, J. 2001. *La force du caractère.* Paris, Robert Laffont.

JUNG, C. 1953. *Métamorphose de l’âme et de ses symboles.* Genève, Librairie de l’Université.

KRAMER, D. 1987. « Cognition and aging: the of a new tradition” P. Silverman (Ed.) *The Elderly as Modern Pioneers*. Bloomington: Indiana University Press.

LECLERC, G. 1977. “Les capacités d’apprendre de la personne âgée ». Colloque sur le vieillissement cognitif normal et pathologique, Institut universitaire de gériatrie.

LIMOGES, J. 2010. *Un* *quatrième* *tiers* ? Sherbrooke, GGC éditions.

LIMOGES, J. 1984.*Trouver* *son* *travail*. Montréal, Fides.

MAALOUF, A. 2003. « Entendu à la radio lors de la promotion de *Le labyrinthe des égarés.*

RIVERIN-SIMARD, D. 1984. *Les étapes de la vie au travail.* Montréal, St-Martin.

SCHAIE, K. 1996. « Intellectual development in adulthood” J.E. Birren *Handbook of the Psychology of Aging. Fourth Edition*. San Diego: Academic Press.

1. Comme ce texte fut finalisé une fois ce panel terminé, j’ai pu y incorporer les questions et commentaires soulevés lors de ma prestation. [↑](#footnote-ref-1)
2. Terme inspiré des expressions courantes de « sciences pures » et « sciences moles ». [↑](#footnote-ref-2)
3. Lors de la présentation, j’ai fait mention de ma difficulté à cesser le « double clic «  (acquis avec mon premier ordi qui était un Apple) alors que depuis mes ordis sont des androïdes un tel double cliquage ne fait qu’ouvrir à répétition la même fenêtre. [↑](#footnote-ref-3)
4. Jacqueslimoges.com [↑](#footnote-ref-4)
5. Ainsi je dois de plus en plus avoir recours à divers actus pour situer un événement dans le temps. Les autres habilités concernées par l’avancé en âge selon SCHAIE sont : le raisonnement inductif, l’orientation spatiale, la vitesse de perception, la capacité verbale et la mémoire verbale. [↑](#footnote-ref-5)