

SUPPLÉMENT SPÉCIAL SENIOR

DOSSIER

Retraite active

Quand la vie reprend des couleurs

La retraite n'est pas synonyme d'ennui ou de fin de parcours. Au contraire, pour certains, c'est une étape où l'on peut redonner du sens à sa vie, explorer de nouveaux horizons et renouer avec la vitalité. Nous avons rencontré quatre personnes à la retraite qui nous ont partagé leur vécu et leur quotidien.

Marlène Coret-Etienne :

« Je me sens vivante à nouveau »

Quand on écoute Marlène Coret-Etienne raconter son parcours, on comprend vite qu'elle n'a jamais eu peur de se réinventer. Enseignante, journaliste, secrétaire de rédaction, puis directrice d'une école complémentaire, elle a multiplié les expériences avec passion et détermination. « J'ai eu une vie professionnelle très remplie, avec ses hauts et ses bas », dit-elle.

Mais la retraite, elle, n'a pas été une transition douce. Après une vingtaine d'années passées en France, Marlène revient à Maurice, et le contraste est brutal. Là-bas, elle était entourée de voisins, d'amis, de simples connaissances avec qui partager un apéritif ou une conversation. Ici, elle découvre une solitude qu'elle n'avait pas anticipée. « En France, même si l'on vit dans une grande ville, les gens trouvent toujours un moment pour se retrouver. À Maurice, c'est différent : chacun rentre chez soi et les portes se referment. Je n'étais pas préparée à cela », raconte-t-elle.

Cette solitude s'ajoute à des épreuves personnelles douloureuses : la perte de sa sœur, puis celle de son mari. Et, comme pour beaucoup, la pandémie de Covid est venue accentuer l'isolement. « Je vivais seule, et même si on apprend à composer avec la solitude, elle peut vraiment peser. Moi qui avais toujours été active, j'avais du mal à rester sans rien faire. Je sentais que je m'enfonçais dans une forme de dépression », confie-t-elle.

C'est alors que Marlène prend une décision qui changera tout : elle s'inscrit à la FIAPA. Elle y découvre de nouvelles activités, comme le tai-chi et la danse, mais aussi des sorties et des moments conviviaux. « Le simple fait d'être en compagnie des autres m'a redonné de la motivation. Petit à petit, j'ai retrouvé mon énergie. Je me sens vivante à nouveau », dit-elle avec un sourire.

Aujourd'hui, Marlène veut transmettre un message d'espoir et de prévention. « La



Le temps de se retrouver entre amis.

retraite, ça se prépare. Certains l'attendent avec impatience, d'autres la redoutent, mais le plus important, c'est de ne pas s'enfermer chez soi. Il faut garder le contact avec les autres, rester

actif, continuer à faire vivre ses passions. »

Elle insiste aussi sur la manière de regarder cette nouvelle étape de vie. « On a tendance à se focaliser sur ce

KINSLEY DAVID



Marlène Coret-Etienne.

que l'on n'a plus, mais on oublie de voir ce que l'on gagne : plus de temps pour soi, pour apprendre, partager, voyager, se faire plaisir. C'est un luxe qu'on ne réalise pas toujours quand on travaille. »

Pour Marlène, la retraite est devenue une chance de se réinventer, de se recentrer et de vivre pleinement chaque instant. Un témoignage qui rappelle que, même après des moments sombres, il est toujours possible de retrouver la lumière.



Marlène Coret-Etienne aux côtés des dames de la FIAPA.