Le mensuel des membres

MENSUEL JUILLET 2021, N°6

Par : Jean-Marie-Poirier Directeur et membre de l'Association

Yvon C Rivard, près de 15 ans sur le conseil de l'Association

Confortablement installés dans la cour arrière, rassurés de notre 2e dose de vaccin tout en respectant notre distanciation selon les normes de la Santé publique, c'est avec un immense plaisir que j'ai pu m'entretenir avec Yvon ainsi que Céline sa conjointe aussi retraitée de la banque à leur domicile en juin dernier.

Je suis arrivé chez Yvon avec un projet d'interview et à la première question j'ai réalisé que le métier de journalisme ne s'improvise pas.

Ma première question : *Comment se passe la vie de retraité* ? Sa réponse : *Il ne se passe rien, on est confinés*.
Et vlan dans les dents.

Alors on va faire autrement…

Yvon a été Président du syndicat à la banque pendant de nombreuses années soit de 1968 à 1993, Directeur du Regroupement des syndicalistes à la retraite-FTQ, Membre du comité de retraite pour le fonds de pension à la banque, Président de l'Association des Retraités de la Banque Laurentienne et de ses filiales participantes de 2004 à 2019. Yvon a toujours manifesté un intérêt soutenu au bien-être de notre communauté bancaire.

Yvon C. et Céline se portent bien, en aucun temps Yvon n'a regretté sa décision de se retirer du Conseil de l'Association des retraités.

Il avait déjà planifié se retirer à 70 ans mais avait prolongé son mandat afin de bien préparer la relève. Le résultat est probant puisque nous sommes encore entre bonnes mains avec le Conseil actuel. Claude Monarque s'acquitte à merveille de la tâche de président, et comme il le dit « *Yvon... Il m'a tout montré au conseil* ».

Ils avaient des projets de voyages, Yvon et Céline ne pouvaient prévoir l'imprévisible, donc comme tout le monde il leur a fallu se montrer résilients et se plier aux directives de la Santé publique. Ils ont eu la chance de faire un voyage en Floride en novembre 2019 pour célébrer l'anniversaire de Céline mais ont dû annuler un projet de croisière avec des amis.

Ce qui est difficile avec le confinement c'est l'absence de contacts avec la famille et les amis. C'est toute la vie sociale qui en prend un coup!

Quand tes seuls contacts sont les commis d'épiceries, et que je les vois seule disait Céline…

Tu en prends pour ton rhume. Yvon reste dans l'auto, il a plus de 70 ans.

Comme disait Yvon au début de l'entretien : *Il ne se passe rien, on est confinés!* Malgré tout, j'étais content de les retrouver en forme, souriants, pleins d'énergie et non affectés par le mal-être appelé *La langueur.*

Merci Yvon!

Que c'est-il passé pendant la pandémie?

Depuis plusieurs mois, nous sommes très nombreux à vivre la même chose, ce sentiment à la fois simple et indescriptible que nous tentons d'apaiser de diverses façons.

Le psychologue américain Adam Grant de la Wharton School de l'Université de la Pennsylvanie, a osé nommer cet état d'âme. Ça s'appelle ***la langueur***.

En psychologie, la langueur est un abattement physique ou moral. Cela fait en sorte que nous avons du mal à nous concentrer, que nous cherchons notre énergie partout, que nous perdons l'envie de plusieurs choses.

Ce n'est pas une dépression, ce n'est pas un burn-out. La langueur est un sentiment de stagnation et de vide, explique Adam Grant. C'est comme si vous entrepreniez vos journées en regardant les choses à travers un pare-brise brumeux.

Au fil du temps, la langueur nous entraîne de plus en plus vers la solitude et l'isolement. Et c'est là, le danger.

Adam Grant a voulu décrire ce sentiment pour deux raisons. D'abord, pour dire aux gens qu'ils ne sont pas les seuls à vivre cela. L'être humain aime ressentir des émotions dans un cadre collectif. Quand c'est positif, il y trouve de l'euphorie. Quand c'est négatif, il y puise un certain réconfort. Adam Grant pense que le fait de simplement nommer ce sentiment fait un bien énorme. « Les psychologues croient que l'une des meilleures façons de gérer ses émotions est de les nommer ».

Maintenant que l'on sait ce que l'on vit, ne craignons pas d'exprimer notre état d'âme. À la fameuse question « Comment vas-tu? » et à son incontournable réponse « Ca va super bien », et si l'on répondait : Je me languis » suggère Adam Grant. Exprimons notre langueur.

Reprenons nos sorties à l'extérieur, notre activité physique ainsi que notre rythme énergique d'avant si on ne veut pas sombrer encore plus. Et surtout, il faut reprendre nos contacts avec la famille et les amies pour garder le moral.

Mario Girard La Presse
sur *La Langueur* 25 avril 2021