

LA FIBROMYALGIE À LA RETRAITE

Nous aimerions vous dire qu'à la retraite, les symptômes de la fibromyalgie s'estomperont mais ce serait vous mentir. La fibromyalgie ne prend pas de retraite. Par contre, la pression de tous les jours, les délais à respecter, les enjeux incessants - tant à la maison qu'au travail – disparaîtront petit à petit laissant de la place à la méditation, la sérénité et la recherche d'un mieux-être. Certaines personnes choisissent de prendre une retraite anticipée, ce qui leur permet de mieux récupérer après toutes ces années (parfois 40 ans et plus) sur le marché du travail. Certaines professions sont plus accaparantes que d'autres, alors que d'autres demandent un effort physique plus considérable. Que vous soyez dans l'une ou l'autre catégorie, votre retraite sera très différente de celles et ceux qui ne sont pas atteints de la fibromyalgie.

Le stress quotidien prend énormément de place de même que le sommeil non réparateur – sujet que nous avons traité dans une autre fiche d'information – dans la vie des personnes atteintes de fibromyalgie. Ces deux facteurs contribuent grandement à exacerber la douleur et l'inconfort.

Pour certaines personnes qui, à cause des contraintes qui se rattachent à la fibromyalgie, ont choisi ou ont été obligées de travailler à temps partiel il y aura, bien sûr, un manque à gagner parfois très considérable selon le nombre d'années et d'heures travaillées. Malheureusement, ce manque à gagner, n'est pas récupérable. Idéalement, il serait préférable de contribuer au régime de retraite personnel ou à un REER comme si vous aviez travaillé à temps plein. De cette façon, au moment de la retraite, vous serez moins pénalisés.

Il est clair que lorsque l'on fait quelque chose qui nous plaît, la douleur semble diminuer. Elle est toujours présente mais on semble l'oublier pendant un court moment. La retraite c'est quelque chose que tout le monde mérite, c'est aussi quelque chose qui nous est dû. Raison de plus pour en profiter pleinement. Notre vie de tous les jours sera complètement changée. Tous ces deuils que l'on a dû faire au fil des ans parce que nos journées n'avaient plus 24 heures, il n'est pas trop tard pour les rattraper. Nous pouvons désormais établir notre propre horaire tout en tenant compte de l'énergie dont l'on dispose.

Beaucoup de gens à la retraite choisissent de faire du bénévolat, selon leur force et leur disponibilité. Aider est à la fois réconfortant et valorisant et que dire des rencontres avec d'autres bénévoles ayant des connaissances variées et ayant exercé un métier complètement différent du vôtre. Le plus important c'est de lâcher prise pour donner à votre corps (bouger) le temps nécessaire pour se reconstruire à votre esprit (arrêter de bouger) de retrouver le calme et la sérénité.

