CARITAS Schweiz Suisse Svizzera Svizra

24heures

24 heures + 1

Reach: 140'000

AÄW: 10'400 CHF

Verbreitung: 35'538

Seite: 15

Datum: 07.11.2026

Autor: Valentine Corthay

Rubrik: Caritas Vaud



La retraite, un nouveau chapitre

Bénévolat Le passage à la retraite peut être source d'angoisse pour certains, de liberté pour d'autres. Pour Mireille Juillard et Daniel Orpel, l'engagement bénévole a donné un nouveau sens à leur vie.

Valentine Corthay

Si Mireille Juillard s'est engagée bien avant la fin de sa carrière dans une activité bénévole, le temps libre dont elle dispose aujourd'hui lui permet de s'y consacrer davantage. Pour Daniel Orpel, la retraite a été l'occasion de se lancer dans une nouvelle activité. Les deux retraités sont unanimes: se rendre utile en accompagnant des enfants et des adultes en Thaïlande ou en Suisse donne du sens à cette nouvelle étape de vie.

Entre couture et solidarité

C'est au début des années 2000 que Mireille Juillard prend connaissance de l'association Le sourire de Chiang Khong, une association qui parraine des enfants thaïlandais en situation précaire. Depuis, la Suissesse ne cesse de s'impliquer, ici comme là-bas. Elle se rend chaque année en Thaïlande, où elle prend part à la vie de l'association. Depuis la Suisse, elle fournit une aide administrative en s'occupant du suivi des mails et de l'envoi de la newsletter. «Mes voyages se font au printemps, période de rentrée scolaire en Thaïlande. C'est un moment particulier pour les enfants», nous explique-t-elle. Après une carrière professionnelle bien remplie à l'aéroport de Genève, Mireille a pu bénéficier d'une retraite anticipée à 58 ans. Dès lors, elle se réjouit du temps supplémentaire qu'elle peut consacrer à l'association tout en mettant à profit sa passion, la couture. «Je ramène des tissus et des broderies réalisées en Thaïlande, dont je fais des objets que je vends lors des marchés en Suisse. Les bénéfices me permettent de parrainer trois enfants supplémentaires dans l'année.» Et cette activité occupe parfois une part importante de son temps. «Lorsque je prépare les marchés, mon activité de couture peut m'occuper jusqu'à quarante heures par semaine. Pendant mes voyages, j'en profite pour transmettre ma passion aux enfants. C'est génial de pouvoir la partager avec eux et c'est une fierté de pouvoir me rendre utile.»

Tisser des liens

Un regret subsiste toutefois pour la retraitée: «Malgré les nombreux voyages effectués en Thaïlande, je n'arrive pas à apprendre la langue. Je parviens à retenir certains mots, mais ma prononciation laisse à désirer. Lorsque j'essaye, je vois vite aux regards des enfants que ce n'était pas exactement juste. Cela les fait beaucoup rire» s'amuse-t-elle. Malgré la barrière de la langue, des liens précieux se tissent au fil des années. «Si les enfants sont très timides lorsque j'arrive, il suffit de quelques semaines pour qu'ils s'habituent à ma présence. Ils m'invitent alors à prendre le goûter avec eux ou m'interpellent lorsque je passe. Ce sont des moments très précieux et je suis toujours contente lorsque je retrouve certains enfants d'une année à l'autre.»

Trouver une nouvelle place

Pour Daniel Orpel, l'arrivée de la retraite à 65 ans était avant tout synonyme de liberté. «Je n'ai absolument pas ressenti de manque lié au travail. J'étais heureux d'avoir la liberté d'investir mon temps comme bon me semble dans des activités qui me tiennent à cœur», explique le Vaudois. «Deux ou trois ans avant ma retraite, l'idée d'exercer une activité bénévole a germé dans mon esprit. Mon objectif était d'occuper mon temps libre, mais aussi de trouver ma nouvelle place, mon nouveau rôle dans la société.» Aimant aider et transmettre, Daniel se renseigne sur différentes associations caritatives. Il découvre le rôle des instructeurs de français pour immigrés au sein de Caritas Vaud, qu'il trouve particulièrement intéressant. Après sa rencontre avec un responsable, le retraité participe à un cours en tant qu'observateur avant d'entamer sa mission de bénévole. Une activité qui occupe plusieurs heures de sa semaine. «Je compte environ cinq à huit heures de travail: deux heures de cours et trois à six heures de préparation selon le sujet de la semaine». En retour de son investissement personnel, cette nouvelle activité lui apporte beaucoup. «Agir concrètement pour les autres me procure un réel sentiment d'accomplissement et de bonheur. De plus, relever ce nouveau défi au sein d'un groupe permet de renforcer l'estime de soi.»



Mireille Juillard avec certains enfants de l'association en Thaïlande lors d'une activité couture. Photo: Barbara Gautschi

Une retraite pleine de sens

Les deux retraités sont unanimes sur un point: aider leur apporte beaucoup de joie. «Je suis passé d'un milieu professionnel qui ne parlait que de profits et de performances à une activité qui me ramène à une dimension profondément humaine», souligne Daniel. Que conseilleraient-ils aux futurs retraités? «Je pense que c'est important de s'y préparer, de chercher à relever des défis et à faire de nouvelles rencontres. C'est véritablement une nouvelle place dans la société qui nous attend à cette étape» relève Daniel. Et pour Mireille? «Je suis persuadée qu'il y a mille façons d'aider, de se rendre utile. Faire du bénévolat apporte énormément. Mais il y a aussi plein d'autres manières de profiter de la vie et de découvrir le monde. On peut prendre soin les uns des autres: de ses voisins, de ses aïeuls et de ses petits-enfants si on a la chance d'en avoir. Ce qui est sûr, c'est que je ne m'ennuie pas. Parfois, je me demande même comment je trouvais le temps de travailler» dit-elle en riant. «Pour moi, c'est vraiment une période magnifique.»

pressrelations

pressrelations Schweiz AG
mail@pressrelations.ch
www.pressrelations.ch

Buzz Gesamt: **2** Reach gesamt: **203'373** Verbreitung gesamt: **57'316** AÄW gesamt: **17'700 CHF**

24 heures | Tribune de Genève