

# Prendre son Temps



## LES LEÇONS D'UN SCRUTIN

**Bulletin SNU des retraité-es  
de Pole Emploi, l'ANPE,  
l'Assedic et l'AFPA**

**Numéro 22 - Mai 2012**

### EN RÉSUMÉ

#### PAGE 2

. **Quand le mental va, tout va ?**

#### PAGE 3

. **Pôle Emploi: quand les retraité-es  
s'organisent et se font entendre.**

. **AMAE**

#### PAGE 4

. **Bien vieillir chez soi : les aides de  
la CNAV**

. **Le billet d'Anne : les femmes et la  
politique**

Pour vous abonner et recevoir  
PST par mail, une seule adresse

**snu.pst@gmail.com**

Si vous n'êtes pas retraité-e, donnez  
plutôt une adresse mail personnelle,  
sinon les retours sont importants, car  
les boîtes pleines des agences...  
refusent d'en recevoir plus.

Soyez aimable de nous donner  
quelques infos sur vous : région,  
année de départ en retraite, poste  
occupé etc.

Merci d'avance, ça nous aide!

Cette campagne électorale a été dure, agressive, voire violente.

Elle a escamoté la santé, les retraites, l'évolution des pensions. Elle nous laisse sur notre faim concernant la réduction de la dette ou du déficit commercial, l'avenir de l'Europe, la dépendance, la place de l'écologie, ou les problèmes des banlieues.

Pour ceux qui se considèrent comme les oublié-es de la République, les écœuré-es, les inquiet-es de l'avenir, le président sortant a favorisé le vote xénophobe qu'il a ainsi cherché à légitimer.

L'entre deux tours a été marqué par l'attaque de M. Sarkozy contre le syndicalisme, sans précédent depuis l'interdiction des syndicats par Pétain. Nous en sommes scandalisé-es, révolté-es. À l'époque des syndicalistes, avec courage, ont résisté et participé activement au Conseil National de la Résistance qui a permis toutes les avancées sociales d'après guerre.; avancées que la majorité sortante avait décidé de « détricoter » au seul bénéfice d'un libéralisme triomphant, particulièrement agressif face au monde du travail.

**Vouloir faire taire les syndicats c'est remettre en cause la démocratie, c'est donner tout le pouvoir aux patronats dans les entreprises, c'est revenir à «l'ancien régime».**

Les syndicats sont un contre pouvoir face au patronat et au gouvernement qui décide du SMIC et de la durée du travail, impose la régression des retraites, la durée et le montant des cotisations et des revalorisations des pensions, la politique sociale et de santé publique, ainsi que la disparition de l'ANPE et des ASSEDIC pour créer Pôle Emploi. Toutes ces choses qui nous touchent directement et qui sont en régression depuis 5 ans.

Les syndicats sont légitimes pour représenter les salarié-es. Vouloir les réduire au silence c'est remettre en cause une liberté fondamentale, interdire le droit d'expression, le droit de revendication. C'est imposer aux travailleurs et travailleuses la soumission à l'absolutisme patronal. Le syndicalisme ne s'exprime que dans les pays libres. Dans les dictatures il est interdit ou réduit à un rôle de potiche.

Il faut, bien sûr, prendre en compte les évolutions économiques, sociales, culturelles. La mondialisation a bouleversé les rapports sociaux entre les pays et leurs économies. L'avenir du syndicalisme ne peut être la copie conforme de son histoire.

Mais le syndicalisme reste le garant des valeurs sur lesquelles il s'est construit : la solidarité, la lutte contre toutes les injustices, la défense des plus faibles. Les retraité(e)s ont besoin d'un syndicalisme fort pour se faire entendre comme l'ont montré les grandes manifestations contre la réforme des retraites.

## Et maintenant ?

Cinq ans de saccage imposent des réparations. Partout en Europe les situations en montrent bien l'urgence : salaires, retraites, santé, enseignement, services publics en général, avenir de la jeunesse ...

Les chantiers sont immenses. Après la casse, le nouveau président va devoir gagner la confiance, reconstruire pour répondre aux attentes de justice pour toutes les catégories de la population, pour redonner l'espoir dans l'avenir et permettre à chacun-e de trouver une place dans notre société, pour ré-apprendre le « vivre ensemble » et sortir de cet individualisme dans lequel veulent nous enfermer les chantres du capitalisme financier.

Il y a urgence. Si notre nouveau président veut aller dans ce sens et avec un bon rythme, nous lui souhaitons bonne chance.

# QUAND LE MENTAL VA, TOUT VA ?...

La préservation de la santé mentale est à la base du sentiment de bien-être, ce dernier déclinant après 65 ans.

## Un état des lieux chez les retraité-es et les personnes âgées

Selon un groupe de travail québécois : 'une personne âgée en bonne santé mentale est celle qui est capable de vivre et d'exprimer ses émotions de façon appropriée, de bien raisonner, d'être en relation satisfaisante avec son entourage, d'occuper sa place dans la société et d'exercer son pouvoir de décision'

**Mais quelle est l'ampleur des problèmes mentaux chez les personnes âgées ?** Selon une étude de 2006 auprès des plus de 65 ans, 17% présentaient un trouble psychiatrique, 3,1% une dépression moyenne, 4,7% un trouble anxieux généralisé, 10,7% une phobie et près de 10% des idées de suicide. Ces pathologies sont 2 fois plus présentes chez les femmes (plus sujettes à la solitude) que chez les hommes. Les maladies physiques, causes souvent de dépressions, sont des facteurs majeurs de risque de troubles mentaux.

Ces pathologies mentales détériorent la qualité de la vie : autonomie, sociabilité, les proches étant également affecté(e)s. Elles se répercutent sur les maladies chroniques qu'elles aggravent. Elles génèrent une consommation de psychotropes augmentant avec l'âge : après 70 ans, 1/3 des hommes et 55% des femmes y recourent.

## L'exemplarité des centenaires

Selon une enquête auprès de 900 centenaires, voici leurs caractéristiques communes.

Ils et elles :

- ont travaillé toute leur vie
- sont plutôt gai-es et optimistes, ont confiance dans l'avenir, et sont ouvert-es sur le monde.
- ont du caractère, sont souvent autoritaires, se plaignent peu, aiment qu'on s'intéresse à leur personne
- aiment la vie, vivent sans excès ni privations.
- ont une faculté particulière à encaisser des chocs ou des événements défavorables, comme la solitude, et à rebondir.
- ont une aptitude à donner un sens à leur action ce qui leur permet d'être curieux(euses) du futur et stimule leur vitalité.

C'est tout le contraire de l'indifférence et de la passivité.

## Quelques clefs pour conserver une bonne santé mentale

Il est d'abord primordial de **conserver une bonne estime de soi facilitant l'engagement dans l'action**. Elle est d'autant plus élevée que les réussites sont égales ou supérieures aux attentes et qu'elle est corroborée par le regard d'autrui. Une bonne santé, de bonnes capacités d'adaptation aux changements et une bonne intégration sociale constituent des facteurs favorables. Elle augmenterait régulièrement jusque vers 69 ans pour décliner ensuite.

La préservation d'une identité positive tant personnelle que sociale favorise le maintien de la santé mentale. Car les changements physiques et sociaux induits par le vieillissement ont un impact fort sur le sentiment d'identité. Le déni de la vieillesse traverse toutes les générations. Mais certains préjugés viennent des seniors eux-mêmes : par exemple sur leur sexualité, sur la barrière des 80 ans après laquelle il n'y aurait rien de bon à attendre, sur leur sentiment d'inutilité. Le regard du corps médical peut avoir aussi une influence. A partir du moment où on attend moins des personnes âgées, celles-ci deviennent moins exigeantes pour elles-mêmes, moins soucieuses d'adaptation et d'innovation, plus dépendantes et sont tentées de se considérer comme incompétentes voire séniles. Se rendre utiles aux autres, au lieu de rester centrées sur elles-mêmes, leur permettra en retour de recevoir des marques de considération.

**La préservation des liens sociaux et/ou familiaux** (importance des relations affectives de qualité) a un effet positif sur la santé en général et la santé mentale en particulier. Le risque d'affections ou de mortalité est plus élevé chez les personnes ayant peu de relations ou mal intégrées. Être entouré contribue au bien-être qui à son tour est un facteur d'attirance. A l'inverse la solitude attire la solitude. L'équilibre relationnel est souvent maintenu jusque vers 70 ans. Les difficultés apparaissent ensuite : départ des petits-enfants, appauvrissement des relations amicales suite à des décès ou des problèmes de santé. Les soutiens émotionnels (expressions d'affection, de respect et d'estime) valorisant la personne sont souvent perçus comme plus importants que les soutiens matériels ou physiques. Mais, avec le très grand âge, il est important de chercher à développer une certaine tolérance à rester seul(e).

**Continuer à maîtriser sa vie et lui donner un sens est également important.** Pour cela il est nécessaire de disposer de revenus suffisants et de maintenir un bon degré d'autonomie. A l'inverse, les événements externes imposés sont source de passivité, de perte de sens, pouvant déboucher sur des états dépressifs, d'où le danger d'une désresponsabilisation.

**Enfin il faut savoir s'adapter** c'est-à-dire être capable de trier les activités prioritaires correspondant à ses capacités, d'élaborer des plans visant à neutraliser les conséquences néfastes du vieillissement et de maintenir voire d'améliorer son potentiel par des exercices et des activités appropriés.

**Au total, la préservation de la santé mentale est une lutte de tous les jours.** C'est à ce prix que la survenue des principales affections mentales invalidantes pourra être retardée à défaut d'être totalement conjurée.

« La préservation de la santé mentale est une lutte de tous les jours. C'est à ce prix que la survenue des principales affections mentales invalidantes pourra être retardée à défaut d'être totalement conjurée. »

« Il est important de continuer à maîtriser sa vie en lui donnant un sens tout en sachant s'adapter »

# PÔLE EMPLOI : QUAND LES RETRAITÉ-ES S'ORGANISENT ET SE FONT ENTENDRE

Un moment désemparés par le processus de fusion, les retraité-es de Pôle Emploi et des organismes qui l'ont précédé (ANPE et ASSEDIC) se sont progressivement pris en main, non seulement sur le plan national avec toutes les actions menées sous la houlette du SNU et dont l'un des aboutissements a été la création d'une mutuelle abordable par les retraité-es, mais aussi dans plusieurs régions.

Par l'intermédiaire, notamment, des organisations syndicales sensibilisées à leur problématique (et le SNU a toujours été en pointe à cet égard) ils et elles ont fait d'abord entendre leur voix auprès des CE. Plusieurs de ces derniers ont intégré quelques unes de leurs préoccupations même si on est encore loin du compte par rapport à la situation que l'on connaissait à l'ANPE ou aux ASSEDIC. D'autres, restés longtemps sourds à toute forme d'intervention en direction des retraités, se font moins catégoriques. Tous les espoirs ne sont donc pas perdus.

Parallèlement de nouvelles formes d'organisation se font jour dans certaines régions. Nous présentons ici quelques expériences originales dans 2 régions : les Pays de la Loire et le Nord-Pas-de-Calais.

## **Pays de la Loire : une expérience originale**

Dans les Pays de la Loire une amicale des retraité-es ANPE a d'abord été créée dans le département de la Loire-Atlantique en 2005. Elle compte aujourd'hui plus d'une cinquantaine d'adhérent-es. Jusqu'à présent elle a fonctionné sous la forme associative, accueillant les anciens personnels de l'ANPE le souhaitant, la seule condition étant d'avoir travaillé sur le département ou d'y résider. Les adhérent-es se retrouvent lors de deux assemblées générales annuelles, l'une fin septembre et l'autre fin janvier au cours desquelles

sont programmées certaines activités et à la suite desquelles tout le monde se retrouve autour d'un repas convivial. Ces réunions sont très fréquentées, réunissant la plupart du temps de 30 à 40 personnes voire plus.

Parallèlement l'ASSEDIC Atlantique-Anjou avait mis en place depuis plus de trente ans une autre amicale des retraité-es.

La fusion ANPE-ASSEDIC avec la création de Pôle Emploi a incité les membres de ces amicales à revoir leurs modalités de fonctionnement, fortement encouragés par le CE qui souhaitait avoir un 'interlocuteur unique' des retraité-es sur la région. C'est la raison pour laquelle a été décidée la création d'une nouvelle amicale, à vocation régionale cette fois-ci, se substituant avec leur accord aux deux existantes (ANPE et ASSEDIC).

L'assemblée générale constitutive de cette nouvelle association a été programmée fin avril. Son fonctionnement devrait être très proche de celui qui a fait ses preuves dans les structures ci-dessus. Et chaque département de la région intéressé pourra se constituer en section, avec un fonctionnement relativement autonome mais supervisé tout de même par l'amicale régionale.

Cette réorganisation donnera plus de poids aux retraité-es de la région par rapport au CE. Un dialogue s'est progressivement établi avec ce dernier et des évolutions sensibles ont déjà eu lieu.

## **Nord-Pas-de-Calais : la mayonnaise commence à prendre**

Dans cette région, à l'initiative du SNU, une première réunion de retraité-es s'est tenue le 27 octobre 2011. Une quinzaine de participant-es venus de l'ensemble de la région y ont participé. La secrétaire du CE Nord/Pas-de-Calais leur a expliqué

comment accéder à certaines activités sociales et culturelles de ce CE. Un membre fondateur de l'AMAE (association support de la nouvelle mutuelle des retraité-es), venu de Saint-Étienne, a fait le point sur son développement et sur le panier de soins proposé par cette mutuelle. Un temps d'échange a eu ensuite lieu sur les sujets suivants : bénévolat, inquiétudes relatives à la dépendance, évolution des métiers, attachement au service public etc, sans oublier les sympathiques échanges de souvenirs. Un repas a réuni l'ensemble des participant-es.

Le 15 mars 2012, une nouvelle réunion a rassemblé 19 anciens. La représentante d'un CLIC a présenté les mesures d'accompagnement et de prise en charge de la dépendance au cours d'un exposé précis et très documenté le tout suivi d'un débat. Deux membres du CE ont rappelé les modalités d'accès aux Activités Sociales et Culturelles de la région et fait le point sur l'évolution de l'actualité. Un nouveau point sur l'AMAE a été fait. Après le repas convivial, a eu lieu la visite du planétarium et d'une exposition.

L'idée de créer une amicale fait son chemin afin de donner une structure à ces rencontres qui pourraient s'organiser autour de plusieurs thèmes intéressants particulièrement les retraité-es : bénévolat, activités culturelles et sportives, locations de vacances, financement des frais de santé et ses dérivés (ex. les dépassements d'honoraires) etc. Ce n'est pas le pain sur la planche qui manque pour la prochaine réunion de juin.

**On le voit : il n'y a aucune raison pour que les retraité-es se désespèrent. Quand ils se prennent en charge collectivement, ils et elles peuvent faire bouger les lignes.**

## **MUTUELLE & AMAE**

Déjà plus de 350 adhérent-es à la mutuelle des anciens de l'emploi créée par le SNU.

Le bureau se réunit régulièrement et le premier Conseil d'Administration s'est tenu à Paris le 24 avril 2012. Les responsables de MUT2M ont été invités. Ensemble nous avons repris les questions des adhérent-es pour qu'elles soient traitées rapidement et ainsi améliorer nos services. Un livret d'information sera envoyé à chaque adhérent-e. Le CA a aussi préparé les élections qui auront lieu au mois de novembre ou décembre 2012.



### **Pour nous contacter :**

Par mail : [amae.mutuelle@gmail.com](mailto:amae.mutuelle@gmail.com)

Par téléphone : 06 52 08 29 57

Par voie postale : AMAE 43/45 Rue de Javel 75015 PARIS

# BIEN VIEILLIR CHEZ SOI : LES AIDES DE LA CNAV

La Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) intervient auprès des personnes fragilisées mais non dépendantes (Gir 5 et 6) pour prévenir leur perte d'autonomie.

Pour en bénéficier, il faut : être titulaire d'une retraite du régime général à titre principal, avoir au moins 55 ans, rencontrer des difficultés dans la vie quotidienne, vivre à son domicile et ne pas pouvoir prétendre à une aide comme l'APA (Aide Personnalisée à l'Autonomie).

Dans le cadre d'un Plan d'Aide Personnalisé (PAP), les personnes répondant à ces conditions le souhaitant peuvent demander à bénéficier d'une évaluation à leur domicile de la part d'un professionnel validé par la CNAV. Dans les limites d'un plafond annuel de 3000 €, le PAP pourra être financé en tout ou partie par la CARSAT. Voici les prestations pouvant être concernées: les services d'aide à domicile (en particulier à la suite d'une hospitalisation), la livraison des courses et des repas à domicile, une télé-alarme, un kit prévention visant à sécuriser le logement (ex. barres d'appui, tapis antidérapants, balisages lumineux etc.), des accompagnateurs et accompagnatrices pour les sorties (facilitant l'accès aux transports), une aide aux vacances, un hébergement temporaire de jour ou de nuit, des ateliers de prévention (ex. : comment rester en forme, pratiquer régulièrement une activité physique, avoir une bonne alimentation, lutter contre la solitude).

D'autres aides sont également proposées par la CNAV : aides à l'habitat avec l'ANAH (plafonnées à 3000 € en 2012), aide au retour à domicile après une hospitalisation d'au moins 3 mois (plafond 2012 : 1800 €), secours exceptionnel en cas d'urgence suite à des catastrophes naturelles (moyenne 710 €).

Pour des renseignements plus complets, s'adresser suivant le cas à la mairie, aux Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), aux Comités Locaux d'Information et de Coordination (CLIC) ou aux prestataires des services à domicile.

## LE BILLET D'ANNE



## LES FEMMES ET LA VIE POLITIQUE

Les Françaises restent largement exclues de la représentation démocratique depuis la Révolution de 1789. Pour tenter d'y remédier, la France s'est dotée d'une législation paritariste. Non sans de vifs débats.

Une femme est-elle choisie par les électeurs et électrices pour ses compétences politiques ou pour sa qualité de femme ? L'élue, sensée représenter les votant-es quel que soit leur sexe, représente-t-elle en fait davantage les femmes ?

Depuis le 8 juillet 1999, la constitution de la 5ème République indique que la loi favorise l'égal accès des hommes et des femmes aux mandats électoraux et aux fonctions électives et son article 4 que les partis et groupements politiques contribuent à la mise en œuvre de ce principe dans les conditions déterminées par la loi. La loi du 6 juin 2000 contraint les partis politiques à compter la moitié de candidates pour les élections qui ont lieu au scrutin de liste (municipales, régionales, européennes et sénatoriales dans les départements qui élisent plus de quatre sénateurs).

Ainsi, aux législatives, les partis qui n'ont pas au moins 48 % de femmes candidates sont pénalisés financièrement.

### On est encore loin de l'égalité.

La France est située au 6ème rang en ce qui concerne le pourcentage de femmes élues députées européennes depuis les élections de 2009. Les partis politiques préfèrent renoncer à une partie de leur dotation financière en payant des amendes, plutôt que de laisser aux femmes une place équitable.

Lorsque pour une population composée environ de 50% de femmes et de 50% d'hommes nous constatons que près de 90% des maires et 80% des députés et des sénateurs sont des hommes, on peut s'interroger sur les raisons de cette incongruité. L'opinion publique d'un pays démocratique comme le nôtre, qui est choquée par les 90% de voix obtenues par un dictateur notoire dans un pays lointain, enregistre sans broncher les 80 à 90% obtenus par les hommes politiques dans certaines fonctions électives en France, mettant ce score au compte d'une absence de candidates sérieuses.

Mais on ne va quand même pas se plaindre d'avoir un gouvernement où la parité est enfin respectée.

### La place des femmes dans la vie politique française

Mandats	Pourcentages	Date
Députées	18,5%	2007
Sénatrices	21,8%	2011
Députées européennes	43%	2009
Conseillères régionales	48%	2010
Présidentes de Conseil régional	9,5% (2 sur le total)	2010
Conseillères générales	13,8%	2008
Conseillères municipales	35%	2008
Maires	13,8%	2008

Ont participé à ce numéro le collectif de la rédaction :

Anne Larbre, Monique Huguët, Joseph Gabriac, Guy Masquelier, Claude Kowal, André Momein, Daniel Bossard / mise en page Elisa Szyllit