

RETRAITE **A l'écoute de ses besoins**

Au terme de la vie professionnelle, les espoirs et les attentes des futurs retraités posent les prémices d'une belle aventure. Mais certains abordent cette période avec appréhension. Mieux vaut donc s'y préparer pour être au clair.

«Trois heures dehors, trois heures consacrées à la musique et trois heures dédiées à la communication.» Voilà comment Christian Margot compte structurer ses journées après la retraite. Sa femme Evelyne sourit. Pourtant, ce n'est pas tout à fait une boutade, car ils sont bien conscients de la nécessité de donner une nouvelle structure à leur quotidien et de l'attention qu'ils devront accorder à la santé, à l'inspiration et aux échanges. Dans cette perspective, le couple a participé avec une dizaine de personnes, âgées elles aussi d'une soixantaine d'années, à un séminaire d'AvantAge, le centre de compétence de Pro Senectute spécialisé dans la force de travail des 50

ans+, à Berne. Thème du séminaire: «Préparer sa vie post-professionnelle.» Durant ce séminaire de deux jours et demi, Daniel Aegerter, assistant social, formateur d'adultes et responsable de la section formation & loisirs de Pro Senectute Berne, a invité le groupe à se pencher sur des thèmes aussi variés que «La retraite, un défi et une chance», «Faire le deuil de la vie professionnelle», «La retraite et ses aspects financiers», «Les changements dans ses relations sociales», «Où habiter dans sa 3^e étape de vie» et «Sport, santé et bien-être».

Le séminaire offrait donc l'occasion de réfléchir globalement à la question formulée ainsi par Max Frisch: «Qui suis-je, si mon environnement habituel disparaît?» Difficile, bien entendu, de répondre à cette question en quelques jours; le cours visait plus à donner des impulsions, dans une ambiance détendue, pour poursuivre ensuite la réflexion, pour soi en ou en couple, et poser éventuellement les jalons de cette nouvelle étape.

Un défi et une chance

Daniel Aegerter a incité les participants à débattre en groupe: qu'allaient-ils perdre et que pouvaient-ils s'attendre à gagner avec la retraite? Sur le thème de la perte, les mots clés fusaient: les participants étaient par contre beaucoup moins prompts à décrire les bénéfices possibles, ce qui est sans doute significatif. Rien d'étonnant en effet, tous ne se trouvant encore qu'au seuil de la retraite. Helmut Allemann, l'un des participants au cours, s'est néanmoins montré confiant: «Quoi que j'aie perdu l'âge venant, j'ai toujours

découvert quelque chose de nouveau pour contrebalancer cette perte.» Ainsi, la chute de ses cheveux serait largement compensée par sa «sérénité» grandissante, a-t-il confié non sans malice.

Tous les participants étaient unanimes à penser que la santé est le premier critère qui détermine dans quelle mesure on pourra profiter des nouvelles libertés apportées par la retraite. Le deuxième facteur crucial étant la situation financière. «Nous avons encore un fils en formation», a expliqué Markus Wüthrich, expliquant qu'ils devaient en tenir compte dans leurs calculs budgétaires. Daniel Aegerter a également souligné que la plupart des personnes à la retraite doivent s'accommoder d'un portefeuille réduit par rapport à leur vie active. Certains participants au cours ont mis l'accent sur la question des valeurs. Beaucoup de gens, au 3^e âge, souhaitent en effet favoriser leur développement personnel et recherchent des activités riches de sens, voire utiles à autrui.

Le deuil de la vie professionnelle

Les personnes présentes au séminaire étaient fidèles à leur employeur depuis 10 à 40 ans. «Ce sont des relations de longue durée», a tenu à relever le formateur en demandant aux futurs retraités comment ils prévoyaient de célébrer leur dernier jour de travail. Pour Verena Zbinden, 61 ans, employée dans la vente, sa carrière se terminera fin 2012. «Je comptais partir sans tambour ni trompettes» dit-elle, «mais mon chef en a eu vent et est intervenu.» Il y aura donc une fête d'adieu. Daniel Aegerter juge la décision de son supérieur très avisée; il souligne en effet l'importance de faire consciemment ses adieux. «Il est scientifiquement prouvé qu'il est très important de prendre clairement conscience de toute étape finale, afin de faire place intérieurement à quelque chose de nouveau.»

Les recherches sur la vieillesse ont mon-

En savoir plus

- AvantAge, Rue du Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 711 05 24, www.avantage.ch
- Slatkine: «Guide des seniors: Genève», Slatkine, 2009, ISBN 9782832103807, Fr. 25.–
- Colette Mesnage, «Eloge d'une vieillesse heureuse», Les Editions du Relié, 2011, ISBN 9782354900540, Fr. 33.90
- Georges Ferné, «Un logement adapté aux seniors», Eyrolles, 2008, ISBN 9782212122398, Fr. 17.20
- www.pro-senectute.ch/fr/savoirs-specialises
- www.seniorenrat.ch (Conseil suisse des aînés)
- www.forum-benevolat.ch
- www.seniors-geneve.ch

tré que les personnes à la retraite traversent souvent au début une période d'insécurité et d'irritation, sans doute aussi de souffrance. L'écart entre un quotidien professionnel avec ses journées strictement structurées et l'autodiscipline exigée dans cette nouvelle situation représente un passage important. On devient en quelque sorte «sa propre société d'animation ou son propre entrepreneur». Mieux vaut donc s'accorder tout d'abord quelques mois de repos après toutes ces années de vie professionnelle plutôt que de se jeter à corps perdu dans une surenchère d'activités, recommande Pro Senectute.

La vie de couple

La retraite induit également un certain nombre de défis pour le couple; il convient notamment de redéfinir la «bonne distance». Pour le responsable du séminaire, cela ne fait aucun doute: «Les crises et les conflits sont inévitables.» «Jusqu'à ce que la mort vous sépare» ne constitue plus la règle, souligne Daniel Aegerter, chiffres à l'appui: selon l'Office fédéral de

la statistique (OFS), le nombre de personnes ayant divorcé après 20 ou même 30 ans de mariage est en nette augmentation depuis une trentaine d'années.

Daniel Aegerter encourage surtout les hommes en fin de carrière à réfléchir dès maintenant aux personnes avec lesquelles ils envisagent d'entretenir une relation proche, parmi leurs amis ou leurs collègues de travail: «Les femmes ont une longueur d'avance à cet égard – leur réseau social est généralement beaucoup plus large et plus stable.» Or des structures sociales solides jouent un rôle plus prépondérant encore à l'arrivée de la retraite, précise-t-il. Ceci est également valable pour les personnes célibataires, même si elles se préoccupent déjà plus de leurs contacts sociaux durant leur vie active.

Faire bon usage du temps qui passe

Lorsqu'on demanda à l'Américaine Nadine Stair, 85 ans, ce qu'elle changerait dans sa vie si la chance lui était donnée de la revivre, elle répondit par un poè-

me. «Si je pouvais revivre ma vie... je prendrais plus de risques de commettre des erreurs... j'irais danser plus souvent... je cueillerais plus de pâquerettes dans l'herbe.» En préparant bien sa retraite et en gardant ses sens en éveil, on disposera, espérons-le, d'assez de temps encore pour commettre des erreurs et cueillir des pâquerettes.

Texte: Katharina Rederer / trad: ls