Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 9

Artikel: Comment oublier une vie de travail?
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826770

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Comment oublier une vie de travail?

Durant quarante ans ou plus, une personne travaille en moyenne 180 heures par mois, ce qui représente le quart du temps qui passe. Et puis, du jour au lendemain, la retraite intervient, agissant parfois comme un couperet. Que faire de tout ce temps libre, après la période euphorique que les spécialistes appellent «la lune de miel»?

D'abord, il a compté les années, les mois, puis les jours. A l'approche de l'heure fatidique, il a fanfaronné autour de lui: «Je suis bien content de quitter cette boîte de fous!» Pour fêter son entrée à la retraite, il a effectué une croisière, en compagnie de sa femme. Tous les deux, loin des soucis. Adieu les longs trajets de la maison au lieu de travail, adieu les heures interminables passées sur l'établi ou devant l'ordinateur, adieu le stress, le chef autoritaire et le patron exigeant, adieu chers collègues et amis. Et vive la liberté!

«Cette période euphorique, appelée aussi lune de miel, dure entre quatre semaines et deux ou trois mois», explique Guy Bovey, responsable des cours de préparation à la retraite à Pro Senectute. «Le nouveau retraité décompresse et savoure sa liberté retrouvée. Une fois bien reposé, il se retrouve face à tout ce qu'il a perdu: son travail, qui était un moyen de le valoriser et ses collègues, avec lesquels il avait tissé des liens.»

Surgit alors dans la vie du nouveau retraité une immense impression de vide, un sentiment de peur ou de tristesse. «C'est normal, confie Guy Bovey, cela arrive à un très grand nombre de personnes qui doivent faire le deuil de leur vie active.»

Des chiffres éloquents

Les chiffres sont d'ailleurs éloquents. Paul Paillat, membre de la Fondation de gérontologie française (il n'existe pas l'équivalent en Suisse) a mené une étude portant sur 3000 retraités. Il les a suivis un an avant la retraite, un an après, puis trois ans après cette date charnière. Si 70% des personnes acceptaient relativement bien leur nouvelle vie, 18% avaient choisi une attitude re-

Huit conseils aux jeunes retraités

1. – Après la «lune de miel», il est tout à fait normal que vous subissiez le contre-coup de cette nouvelle situation. La retraite est une forme de perte (travail, collègues, etc.) et peut entraîner regrets, tristesse, peur et révolte. Considérez cela comme un processus de deuil.

2. – Parlez-en absolument, confiez-vous à quelqu'un, ne gardez pas ces sentiments au fond de votre cœur. Votre confident peut être votre conjoint, un ami, voir le curé, le pasteur ou votre médecin généraliste, un assistant de Pro Senectute ou un psychothérapeute.

3. – Il est important de satisfaire votre besoin de réconfort. Posez-vous la question de savoir si vous êtes écouté et reconnu (validé) dans ce que vous vivez. Tout le monde sait qu'une douleur partagée est sensiblement allégée.

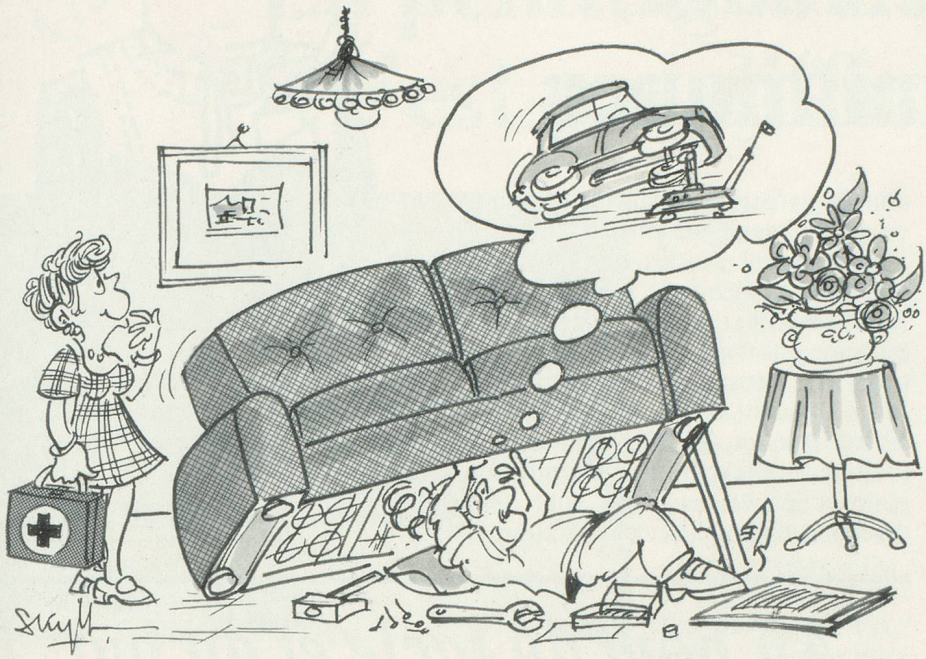
4. – Ne minimisez pas le fait que ces ruptures vous touchent. Vous avez perdu des choses importantes, sources de valorisation. Gardez une bonne estime de vous-même, posez-vous la question de savoir à quoi vous pouvez servir et imaginez de nouvelles activités.

5. – Ne vous inquiétez pas et ne désespérez pas. L'être humain est ainsi conçu qu'il finit toujours par retrouver sa raison de vivre. Après le lâcher prise, un nouveau désir de vous investir dans d'autres activités refait surface, tout naturellement.

6. – Attention à la boulimie de télévision. Passer quatre ou huit heures par jour devant votre poste est symptomatique de la recherche d'un refuge et cette attitude enlève toute initiative. Une heure de marche quotidienne vous fera le plus grand bien.

7. – Trouvez des points d'ancrage dans la semaine, des lieux où vous rencontrerez du monde, que ce soit pour pratiquer un sport, jouer aux cartes ou faire une partie de pétanque. Dites-vous bien qu'il n'est pas possible de vivre uniquement de journaux et de feuilletons TV.

8. – Souvenez-vous que les associations ont toujours plus besoin de personnes bénévoles pour divers services qui vont des repas à domicile aux passeport-vacances en passant par les transports pour les personnes à mobilité réduite. Rendez-vous utile à la société!



Dessin Skyll

tranchée et 13% se laissaient couler.

«L'attitude de ces retraités était significative», dit Guy Bovey qui a analysé cette étude. «On a constaté que les loisirs de ces personnes étaient en nette diminution et qu'ils faisaient une grande consommation de télévision. Le quart de ces gens estimaient que la retraite ne présentait aucun avantage...»

La dernière catégorie analysée pose des problèmes aux assistants sociaux. Leurs relations avec l'extérieur sont quasi nulles, ils n'ont plus goût à rien et leur repli est un signe évident de dépression. «C'est surtout en ville que l'on rencontre ce type de retraités, des gens qui vivent en général seuls, d'anciens cadres, qui ont consacré leur vie à leur travail et qui avaient très peu de satisfactions hors de la vie professionnelle.»

Retraités mal préparés

Si les nouveaux retraités sont parfois déstabilisés, c'est parce qu'ils ne s'attendaient pas à ce changement de vie, ou qu'ils l'avaient mal ou pas du tout préparé. Ils s'en faisaient une représentation idéale et pensaient s'y adapter très facilement. «Ils s'imaginaient que cela ressemblerait à une sorte de grandes vacances et ce n'est pas du tout cela, commente Guy Bovey. Ils se rassuraient en minimisant la situation. Or, on ne quitte pas un mode de vie structuré par quarante années d'habitudes sans que cela laisse quelques traces...»

En fait, quoi qu'on en dise, il s'agit tout d'abord de faire son deuil de sa vie active. Et, comme pour un deuil, il y a un passage difficile à traverser. Cela exige du temps, bien sûr, mais cela demande également un accompagnement. Il est très important, à ce moment précis, de pouvoir se confier à des amis, à son entourage, voire à des retraités qui ont connu cette situation et qui l'ont bien gérée.

Cela étant, il y a heureusement des milliers de retraités qui vivent plutôt bien leur nouvelle situation et qui avouent à qui veut l'entendre que «la retraite est le plus beau moment de leur vie»!

Jean-Robert Probst

Adresses utiles:
Pro Senectute Vaud, tél. 021/646 17 21. Pro Senectute Genève, tél. 022/ 807 05 65. Fondation Force Nouvelle, tél. 022/310 71 71. «Générations», tél. 021/312 34 29.

LE MOIS PROCHAIN
Les trois piliers
de la prévoyance

TÉMOIGNAGE

«J'ai fermé la porte!»

«Directeur de la logistique et de l'informatique chez Veillon, j'avais plus de quatre cents personnes sous mes ordres. Je me suis totalement réalisé dans mon travail et j'ai eu la chance de terminer un important projet au moment même où sonnait l'heure de la retraite.

Je me suis préparé à cette échéance en suivant un cours avec ma femme. Il me paraît très important que l'épouse suive ce cours de préparation à la retraite avec son mari. Et puis, à fin mars 1996, du jour au lendemain, j'ai fermé la porte. Sans rien renier, sans rien regretter. Pour moi, la page était tournée...

J'ai toujours aimé me lancer dans de nouveaux projets et la retraite en est un. Le projet d'une vie nouvelle. Il a fallu réorganiser mes journées, trouver de nouvelles relations, réapprendre la vie de couple. Cela m'a pris deux mois.

Pour embrasser cette nouvelle tranche de vie aussi concrètement que possible, il faut avoir l'esprit positif. Il faut se dire qu'on a effectué ce que l'on avait à faire durant sa vie professionnelle, que les choses changent, que d'autres défis nous attendent. Je réalise aujourd'hui qu'il y a mille choses à faire, que je vis un temps heureux et bénéfique.

Pour m'occuper, je bricole, je voyage, je me cultive et je m'engage bénévolement. Je ne suis jamais retourné dans l'entreprise où j'ai travaillé durant 35 ans...»

Michel Emery, Lausanne