Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 3

Artikel: Ciel, mon mari prend sa retraite!
Autor: Muller, Mariette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827008

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: 15.07.2025

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

Par Mariette Muller

Ciel, mon mari prend sa retraite!

Lorsqu'un des deux conjoints prend sa retraite, c'est tout le quotidien du couple qui en est chamboulé. Pour que la vie à deux reste harmonieuse, chacun doit y mettre du sien.

Imaginons Roger, futur retraité, passionné de maquettes de bateau. Il se réjouit de consacrer bientôt l'essentiel de ses journées à son hobby. Solange, l'épouse au foyer, est un peu moins ravie. C'est que Roger n'est pas un méthodique. Il a même la fâcheuse tendance de s'étaler dans leur 70 m². Tout y passe, de la table de la cuisine à celle du living jusqu'au lavabo de la salle de bains qu'il squatte pour faire tremper ses pinceaux. Cela a le don d'énerver Solange au plus haut point, surtout quand elle a besoin de place pour préparer le repas, poser sa planche à repasser ou faire une petite lessive, précisément dans le lavabo. Scène de ménage en vue.

Dans les multiples changements qu'entraîne la retraite, le couple apparaît comme le dernier élément stable, alors que tout se transforme autour de et dans la vie du retraité. Et pourtant... Que les conjoints soient mari et femme ou concubins, ils se retrouveront eux aussi pris dans la tourmente. Mieux vaut négocier le cap ensemble. «Préparer à deux la retraite, c'est regarder dans la même direction, paraphrase Guy Bovey, coordinateur romand chez Pro Senectute pour la formation à la retraite. Le couple a tout intérêt à envisager ensemble ce passage, à en parler pour se donner les meilleures chances de réussite.» Que les couples se rassurent, ils ont déjà un avantage sur les célibataires, veufs ou divorcés: il paraît qu'on s'adapte mieux à deux à la vie de retraité.

Règle N° 1

Gérer l'espace

«Dans l'exemple de Roger et Solange, on voit bien que ce n'est pas tant le partage des tâches qui fait problème, commente Guy Bovey. Savoir qui passera l'aspirateur, cuisinera ou fera la lessive relève de l'anecdotique. La question fondamentale est celle de la gestion de l'espace: le partage du territoire. Il ne faut pas oublier qu'au fond, nous sommes des animaux!» Au cours de leur vie active, chacun des conjoints s'est épanoui dans un univers qui lui était propre, où étaient concentrées ses activités et ses relations et où il passait l'essentiel de son temps. Au bout du compte, le couple ne se voyait que quelques heures par jour, un peu plus les week-ends et durant les vacances. A la retraite, qu'ils le veuillent ou non, les deux conjoints vont devoir se côtoyer dans un même espace, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Pour peu que les proportions de leur lieu de vie soient réduites, la cohabitation risque de tourner au vinaigre, s'ils ne s'organisent pas un minimum. Solange et Roger devront donc prendre le temps de discuter afin de planifier la durée de leurs occupations respectives et de circonscrire le lieu où elles seront pratiquées.

Règle N° 2

A chacun ses projets

«Ce n'est pas parce qu'on vit en couple qu'on doit forcément avoir les mêmes intérêts et les mêmes projets», poursuit Guy Bovey. Les conjoints partagent des goûts communs, mais ils ont aussi développé chacun de son côté des intérêts personnels, parfois différents. A l'heure de la retraite, ils auront →

Babch

La retraite du conjoint transforme la vie du couple... l'occasion de répartir autrement les tâches ménagères?

Témoignage

Des divergences

«Attention! avait prévenu Birgitta*, sa retraite, c'est tabou!» Dans quelques jours, Louis* quittera son emploi, un an avant l'âge légal. «J'aime mon travail et je vais le regretter», affirme cet électricien-mécanicien. Mais les dernières années ont été invivables. «Au départ, on était cinq employés, on s'est retrouvés à deux et pendant quatre mois, j'ai même travaillé tout seul.» Trop, c'est trop, Louis a donné son sac. Définitivement. Entre ses passions pour la poterie et le sport, c'est sûr, il ne va pas s'ennuyer.

Malgré ses projets, Louis cache mal une grosse contrariété: son épouse refuse de prendre une retraite anticipée en même temps que lui. «Je ne suis pas prête, rétorque la presque sexagénaire, et puis mon salaire mettra du beurre dans les épinards.» Les épinards, justement, c'est Louis qui va les mijoter. «Je le forme», explique Birgitta, qui note des progrès. «Il y a quelques années, quand il s'occupait du ménage, il me disait: *Je t'ai passé l'aspirateur.* Maintenant, il dit: *J'ai passé l'aspirateur.*» Le week-end, Birgitta initie Louis à l'art de tenir un ménage. «La prochaine leçon portera sur la connaissance et l'usage des produits de nettoyage», annonce-t-elle. Louis rigole un peu, mais pas trop.

**Prénoms fictifs*

Témoignage

L'harmonie à deux

Quarante ans de mariage, 2 enfants, 7 petits-enfants, Bernard* et Evelyne* forment un couple heureux. Leur existence n'a pourtant pas été qu'un long fleuve tranquille. Avec deux frères handicapés, des parents âgés, Bernard a dû fortement s'impliquer dans la vie de sa famille. A 60 ans, il y a deux ans, cet enseignant a décidé de prendre une retraite anticipée. Aujourd'hui, entre les petits-enfants, les visites à l'EMS, où réside sa mère, celles au home où se trouve encore un de ses frères, Bernard continue à être très occupé. «Ça va mieux, mais il y a une époque où il a fallu jongler.» Evelyne est restée au foyer. Elle a élevé ses enfants, tout en ayant quelques activités bénévoles. Elle a également pris une place importante dans l'histoire familiale de son époux, se chargeant des lessives et du repassage de tout ce petit monde. En échange, Bernard fait la cuisine. Avec la retraite de Bernard, Evelyne craignait bien de perdre un peu d'indépendance. «Mais, j'ai continué à voir mes amies et je suis même partie en Alsace avec l'une d'entre elles. Le choc, je l'avais déjà eu quand mon mari est passé du privé à l'enseignement. Il était tout à coup beaucoup plus présent à la maison.» Les couples heureux n'ont pas d'histoire...

**Prénoms fictifs*

Avoir chacun ses projets et ses intérêts... pour mieux apprécier les activités communes.

Babo.ch

Témoignage

Huis clos

«Il m'étouffe»: la vie de Clara*, 65 ans, fleuriste retraitée, s'est sérieusement dégradée à la mise en retraite de son époux. Et c'est sciemment qu'elle utilise l'expression «mise en retraite»: «Marc* n'a pas choisi, c'est contre son gré qu'il a dû cesser de travailler.» Depuis l'été dernier, il «tourne en rond dans notre appartement, comme un ours dans la fosse de Berne».

Mère de deux adultes et trois fois grand-mère, Clara raconte: «A ma retraite, en septembre 2004, nous avons quitté Bienne pour la campagne. Marc ne rentrait plus à midi. Je me suis mise alors à la marche, puis au chant choral, et, surtout, à organiser mes journées comme bon me semblait. Mais à la retraite de Marc, j'ai dû mettre un sérieux coup de frein à ces activités.»

D'une longue carrière bancaire, cet époux a conservé l'habitude d'horaires invariables et le goût de l'organisation précise. «Une demi-heure de retard pour un repas et c'est déjà la soupe à la grimace! Pas question de repousser les tâches ménagères pour profiter d'un temps splendide. J'ai l'impression d'avoir sur le dos un nouveau chef de rayon, pire que tous les autres...»

Marc a coupé les ponts avec ses anciens collègues, tous plus jeunes, et qu'il rencontrait encore une ou deux fois par semaine. «Il ne veut plus rien qu'on s'accorde, ni les sorties en ville ni les virées au Tessin qu'il appréciait tellement. Et pourtant nous avons la santé, et assez d'argent pour vivre confortablement. C'est dommage...» DEZ

Prénoms fictifs

→

peut-être envie de réaliser un vieux rêve personnel: marcher jusqu'à Compostelle, partir en croisière, se remettre à l'espagnol... «Il faut chasser la vision du projet commun, souligne Guy Bovey. A la retraite, on se rencontrera sur un certain nombre de terrains, mais chacun doit pouvoir conserver et cultiver ses centres d'intérêts.» Il s'agit de garder son autonomie et en contrepartie d'accepter et de respecter celle de l'autre.

Pas facile pour Madame, qui se réjouissait de la retraite de Monsieur, d'accepter qu'il continue ses parties de cartes du jeudi soir avec les copains. Ailleurs c'est Monsieur, enfin retraité, qui n'apprécie pas trop de se retrouver seul quand son épouse s'en va suivre son cours de gym ou retrouver des amies. Mais à l'inverse, l'omniprésence de Monsieur à la maison pourra être mal vécue par Madame, qui juge cette présence comme une incursion dans son domaine. «Bien sûr, j'étais contente d'avoir mon mari près de moi, mais de temps à autre, j'aurais voulu me retrouver un peu seule. J'avais l'impression de l'avoir toujours dans les pattes», confie une retraitée.

Poursuivre ses propres activités, avoir ses projets ou son cercle d'amis et cultiver ses différences apporte aux couples non seulement des bouffées d'oxygène, mais aussi des sujets de conversation... «Malgré la retraite de mon mari, je continue une fois par année à partir en voyage avec mes amies», raconte une épouse de retraité. L'époux d'ailleurs ne s'en plaint pas: «Quand on se retrouve, elle a des tas de choses à me raconter et moi aussi.»

«Nous sommes d'accord sur tout. Nous n'éprouvons pas le besoin de voir du monde. Si on nous invite, on devra rendre la pareille et les invitations, c'est un tel tralala...» Cet autre couple, qu'on peut qualifier de fusionnel, attendait la retraite avec impatience: enfin, il allait passer tout son temps ensemble. Des ménages comme celui-là, qui se suffisent à eux-mêmes, ne craignent pas la retraite, bien au contraire. Toutefois, il y a un danger à vivre ainsi en autarcie. Le jour où l'un des deux conjoints disparaîtra, l'autre se retrouvera tout seul. «Chacun devrait conserver son réseau d'amis en plus des relations communes», recommande Guy Bovey.

Règle N° 3

Se faire confiance

Avoir des activités personnelles, rencontrer ses amis exige de l'organisation. Les futurs retraités qui s'imaginent qu'ils n'auront plus d'horaire se trompent lourdement. Tout couple bien organisé prépare le programme de la semaine, agenda en main. Cette manière de procéder a plusieurs avantages: entre autres, savoir qui fait quoi, quand et où.

Le respect de l'autonomie est la clé d'une retraite en couple réussie. Mais cela ne suffit pas! «Qui dit autonomie, dit aussi confiance!» souligne Guy Bovey. «Quand mon mari était au travail, je savais toujours où il était. Maintenant, je ne sais pas ce qu'il fait quand il n'est pas à la maison», entend-on parfois.

Tous les spécialistes vous le diront: il est normal de se poser des questions sur sa future retraite. Dans le couple, les craintes et les attentes sont réciproques. Les déconvenues, de même. Partager ses appréhensions et ses souhaits, c'est déjà faire ensemble un bon bout de chemin, car «en dehors du dialogue, pas de salut pour la vie de couple!». Mais attention! prévient le spécialiste, dialoguer signifie être dans une dynamique de la négociation et non de la concession. «La concession renferme un bout de frustration, car il y a toujours un gagnant et un perdant. Au contraire dans une logique de négociation, il n'y a que des gagnants.» ■

Hommes et femmes inégaux face à la retraite

A la retraite, les hommes mettent, semble-t-il, volontiers la main à la pâte. Depuis 17 ans, qu'il est actif dans le domaine de la formation des futurs retraités, Guy Bovey constate une évolution vers davantage d'égalité dans ce domaine. En revanche, il observe aussi un mouvement de résistance de la part des femmes au foyer qui «se cramponnent à leur organisation antérieure» refusant de lâcher la moindre parcelle de leurs prérogatives. «Il y aussi des épouses qui acceptent l'aide de leur mari, mais leur reprochent ensuite de n'avoir pas bien fait le travail.»

Mais malgré toute la bonne volonté des hommes, les charges ménagères incombent encore majoritairement aux femmes. En moyenne, durant leur vie active, elles y consacrent plus de 32 heures par semaine en dehors de leurs activités professionnelles, contre 19 heures seulement pour les hommes. Au moment de la retraite, ce travail ménager se transforme parfois en planche de salut, à laquelle certaines femmes peuvent se raccrocher. Ces tâches restent une base d'activités qui structurent le temps et donnent un sentiment d'utilité.

Pour beaucoup d'hommes, la retraite constitue la première grande rupture dans leur vie. Les femmes passerait mieux le cap, car elles ont davantage l'expérience des deuils et des renoncements: le travail qu'elles interrompent pour s'occuper des enfants, le départ de ceux-ci, la ménopause et ce que cela implique, etc.

En savoir plus

- En Suisse romande, Pro Senectute est le principal fournisseur de cours et séminaires de formation à la retraite. Rens. Pro Senectute, Formation-Prévention, Coordination Romandie, avenue du Général-Guisan 37, 1009 Pully, tél. 021 711 05 24 et www.pro-senectute.ch
- Sur la Riviera vaudoise, ce type de service est assuré par l'Association régionale de la Riviera pour la préparation à la retraite (ARPR), secrétariat, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz, tél. 021 924 55 65 et www.arpr.ch
- A Genève, Force Nouvelle organise régulièrement des séminaires d'information et de formation à la retraite: Secrétariat général, rue de la Pélisserie 16, 1204 Genève, tél. 022 310 71 71 et www.force-nouvelle.ch