

**Zeitschrift:** La Croix-Rouge suisse  
**Herausgeber:** La Croix-Rouge suisse  
**Band:** 84 (1975)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Prévoir et préparer sa retraite  
**Autor:** M.S.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-683039>

#### 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:** 25.02.2026

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

# Prévoir et préparer sa retraite

«Se préparer à la retraite, ce n'est pas chercher à répondre à la question: «que ferais-je?» mais à la question: «que serais-je?»»  
Robert Baguet

## Un regain d'intérêt pour les problèmes de la vieillesse

*«La connaissance acquise par l'homme de la mort qu'un jour il devra affronter, nous incite à une certaine simplicité et à une certaine humilité devant l'aventure que représente pour chaque individu la condition humaine. En effet, si le vieillissement n'était qu'un problème de biologie et de sociologie, tout ne serait que vanité. En fait, il s'agit surtout d'un problème de „morale“, individuel et social. En effet, si l'on voit dans le vieillissement, au premier chef, un problème d'éthique, tout change, car c'est aujourd'hui, en pleine vie, quand il est temps, qu'il faut prévoir la vieillesse.»*

Ces réflexions du Dr R. Winteler, médecindirecteur de Perreux, lors d'une Journée d'information sur la vieillesse au début avril 1974, sont l'expression du regain d'intérêt suscité par les problèmes du 3e âge, de nos jours où l'espérance de vie, de 35 ans en 1800, atteint près de 75 ans en 1974. Quelque 13 % de la population en Suisse a passé l'âge de la retraite. Le groupe des vieillards a donc pris, par rapport à la population totale, une importance accrue au cours des dernières décennies.

Certes, grâce à l'amélioration des réglementations sociales, les personnes âgées sont en principe à l'abri des soucis matériels. Mais il ne suffit pas de disposer d'un logement convenable et de ressources financières assurées pour jouir d'une vieillesse heureuse. L'état physique est lui aussi très important, sans parler de l'état moral... et de leur influence réciproque!

Cependant – est-ce le signe d'un défaut de notre civilisation ? – alors que la vie elle-même devrait être une préparation progressive et naturelle à la vieillesse, bon nombre de personnes se trouvent totalement désemparées, le moment venu de cesser leur acti-

vité professionnelle. Ayant fait du travail leur seule raison de vivre, elles ne savent affronter le choc de la retraite, ne s'y étant jamais, ou mal, préparées.

Les médecins s'occupant de gériatrie connaissent bien les symptômes d'inadaptation de la personne âgée à son nouveau rythme de vie. Inadaptation rendue plus dramatique encore par l'intolérance fréquente du milieu social ou familial. Ne s'y sentant ni utile, ni accepté, ni en sécurité, le vieillard peut aller jusqu'à développer des réactions de défense morbides : opposition, méfiance, voire sentiment de persécution et repli sur soi, sans parler du suicide, qu'il soit réel ou passif.

## «L'Aventure de la Retraite»

C'est pourquoi l'expérience que mènent actuellement les Fabriques de Tabac réunies (FTR) prend tout son intérêt. Cette grande entreprise neuchâteloise a organisé un cours intitulé «*l'Aventure de la Retraite*»; il s'étend sur une période de cinq ans et il est destiné à ses futurs retraités et à leurs conjoints.

Mademoiselle E. Abplanalp, chef des services sociaux des FTR, en a présenté ainsi le programme :

«Face à l'ensemble de ces problèmes, des recherches ont été entreprises un peu partout pour améliorer le sort de ceux qui arrivent au terme de leur vie professionnelle. Ces recherches ont abouti à la création d'instituts de préparation à la retraite, par exemple à Grenoble et aux Pays-Bas.

Mais c'est surtout sur le plan privé que de sérieux efforts sont entrepris pour préparer les gens à la retraite. Les FTR s'y sont engagées résolument. Nous étudions la question

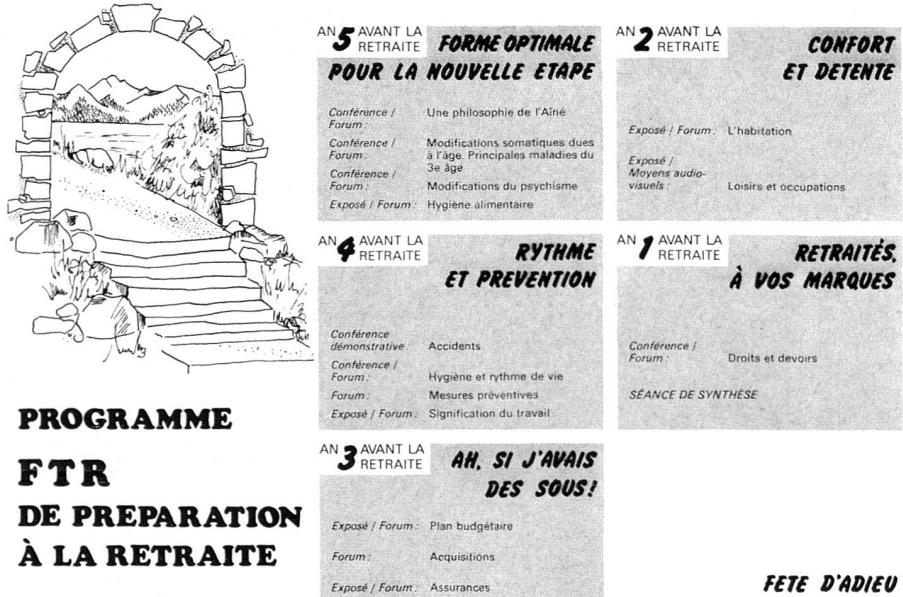
depuis un certain temps déjà, mais c'est au mois de janvier 74 que nous avons commencé à appliquer le programme établi sur 5 ans. Nous nous sommes inspirés en cela des recommandations de l'Organisation Internationale du travail selon lesquelles il faut au minimum 5 ans pour aboutir à un résultat tant soit peu valable.

Ce programme est l'expression de la politique adoptée par les FTR en ce qui concerne nos retraités et futurs retraités.

Il nous a paru important de sensibiliser les candidats à la retraite assez longtemps à l'avance, car en vivant en quelque sorte avec l'idée de l'approche de cette nouvelle phase de la vie, en discutant librement des problèmes qui peuvent se poser, en analysant les aspects propres à améliorer la qualité de la vie, il n'y aura pas rupture brutale. Le passage à la retraite se fera naturellement parce que finalement attendu comme une continuation normale de la vie. Autre avantage : des liens se créent entre gens du même groupe d'âge qui dureront certainement au-delà du passage à la retraite.

Préparer longtemps à l'avance, afin de prévenir dans la mesure du possible un déséquilibre psycho-somatique, c'est le but que nous poursuivons pour ce qui est de l'étendue du programme dans le temps.

L'objectif du programme de l'**AN 5** (avant la retraite) est la sensibilisation des personnes concernées, c'est leur donner des notions d'une «philosophie de l'aîné». Il analyse la peur de vieillir et les multiples handicaps dus aux années. Il veut familiariser les gens avec les modifications physio-pathologiques, morphologiques et psychologiques dues au vieillissement. Il traite des principales maladies du 3ème âge, de leurs symptômes et signes d'alarme, de leur traitement, de leurs causes et des moyens d'en prévenir certaines. Enfin, un volet est réservé à l'alimentation équilibrée, aux régimes, aux



Le dépliant des FTR donne en un coup d'œil tout le programme de préparation à la retraite.

recettes de cuisine pour personnes d'âge mûr et à la connaissance de la technique alimentaire à ce niveau-là. En bref, le futur retraité est mis en condition pour pouvoir bénéficier au maximum de la période précédant directement sa retraire, et au-delà. Nous avons intitulé cette première phase «Forme optimale pour la nouvelle étape».

Le programme de l'AN 4 (avant la retraite) attire l'attention sur la vulnérabilité accrue de la personne humaine à partir d'un certain âge, ainsi que sur quelques mesures préventives à observer. Les réflexes en effet diminuent progressivement, la mobilité et la souplesse s'altèrent, exposant davantage aux dangers d'accidents. Le cours propose des moyens thérapeutiques pour ralentir le processus ankylosant, ainsi que les possibilités de prévention et de correction dans plusieurs domaines. Le dernier chapitre de l'AN 4 traite de la situation du travail actuel et futur et de son importance dans la vie humaine. Il ouvre des perspectives dans ce sens. Le programme de l'AN 4 a été intitulé «Rythme et prévention».

Il faut admettre que la situation financière joue un rôle important dans les préoccupations des futurs retraités. C'est le programme de l'AN 3 qui traite de toute la question de l'économie domestique, allant du budget aux acquisitions nécessaires ou utiles en passant par les possibilités de placement, les assurances, les contrats, etc. Pourquoi parle-t-on seulement en l'AN 3 de ce facteur ? C'est parce que la question financière ne peut servir de contexte à notre programme. Elle n'est qu'un élément parmi d'autres, qui doit être étudié lorsque l'esprit est déjà sensibilisé et prêt à accorder à chaque élément son importance véritable. Il s'agit par ailleurs d'étudier l'élément financier avec la plus grande précision possible. Or, à l'heure actuelle l'instabilité due à l'inflation se répercute directement sur les assurances et sur l'épargne. Plus l'étude se rap-

prochera de la retraite dans le temps, plus elle sera valable. C'est enfin quelques notions sur les diverses espèces de contrats qui seront énoncées: vente à domicile, courses publicitaires, etc.

Le programme l'AN 2 que nous appelons «Confort et détente» met d'une part l'accent sur l'habitation qui prendra de l'importance par rapport au passé et d'autre part, sur les possibilités de loisirs qu'il convient d'envisager sérieusement avant la rupture d'avec la vie professionnelle.

«Retraités, à vos marques» est le titre du programme de l'AN 1. En un premier volet il traite des responsabilités de la personne retraitée, de sa fonction au sein de la famille et de la société. En un 2ème volet, ce sera la synthèse du programme de la Préparation à la Retraite et la possibilité de dialoguer sur toutes les questions qui pourraient demeurer ouvertes.»

### L'application du programme

Toutes les deux semaines, une journée est consacrée à des conférences, débats, forums ou démonstrations diverses. Y participent 120 personnes (une seule ouvrière a refusé de s'intéresser au programme), de niveaux fort différents, puisque des employés y côtoient des directeurs. Il faut donc relever qu'il s'agit là d'une prestation sociale assez généreuse de l'entreprise, qui n'a elle-même rien à y gagner: au contraire, en plus des dépenses effectives entraînées par le cours, elle accepte la perte de production que représente une journée de congé accordée tous les 15 jours à 10 % de ses employés.

A titre d'exemple, voici le programme d'une de ces journées consacrées à préparer «l'Aventure de la Retraite», la journée de 23 avril 1974, destinée au Groupe AN 4.

- |       |  |
|-------|--|
| 8.00  | Accueil et présentations   |
| 8.10  | «Au rythme du bonheur», exposé par M. Robert Porret  |
| 9.00  | Pause  |
| 9.15  | Tout pour la souplesse par Mme F. Vuilleumier  |
| 10.00 | Pause café   |
| 10.15 | «La fenêtre ouverte», diapositives, par M. Robert Porret                                       |
| 11.30 | Discussion générale  |
| 12.00 | Repas en commun  |
| 14.00 | «Les aînés dans la communauté actuelle»<br>Forum animé par Mmes Gay et Georges et M. R. Porret |
| 14.50 | Pause  |
| 15.00 | «Chaque chose en son temps», exposé par Mme E. Perrinjaquet                                    |
| 15.45 | Pause  |
| 16.00 | Discussion générale  |
| 16.45 | Le mot de la fin par la pasteur Laedermann   |

Il n'est pas impossible que certains détails du programme soient modifiés en cours de route et améliorés dans les années qui viennent, selon les renseignements de l'expérience. Mais d'ores et déjà les bénéficiaires en sont satisfaits: ayant pris conscience du problème de leur propre retraite, ils sauront, le moment venu, déterminer eux-mêmes ce qui leur convient pour vivre pleinement leurs vieux jours. Leurs beaux jours, pourquoi pas ?

M. S.