

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Comment éviter le blues de la retraite?  
**Autor:** J.-R. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828844>

#### **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:** 16.02.2026

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

# Comment éviter le blues de la retraite?

L'un des principaux problèmes qui se posent lorsqu'on arrive à la retraite anticipée, ou non, est celui de la liberté. Souvent, les gens se sentent inutiles. Selon une enquête sérieuse, plus du quart des retraités traversent des périodes dépressives. Voici quelques conseils pour éviter le blues.

**L**e chiffre de 20 à 30% de «mâlades de la retraite» peut paraître surprenant, à prime abord, car on n'a pas le sentiment que les retraités sont malheureux. Ils souffrent en silence. Mais on les retrouve chez le médecin, chez le psychiatre ou en train de se morfondre à la maison, quand ils ne vont pas noyer leur chagrin au bistrot du coin. Ces retraités ne manifestent pas publiquement leur désarroi ou leur inutilité.

Ils représentent une tranche de la population qui n'existe pas. Tout simplement.

Ces retraités malheureux échappaient aux statistiques jusqu'à ce que, en 1989, une grande enquête menée auprès de trois mille Français, a permis de constater que plus du quart d'entre eux vivaient mal leur condition.

Ces personnes avaient été suivies un an avant leur retraite et trois ans au-delà. Il s'agissait là de la plus grande enquête menée en Europe à ce jour.

Après trois années de retraite, 10% étaient dans une situation de repli social, de dépression et de maladie avancée. Et 20% d'entre eux présentaient déjà toute une série de symptômes dépressifs. Ils s'ennuyaient, se sentaient inutiles, diminuaient leurs loisirs, limitaient leurs fréquentations. En résumé, ils n'avaient pas réussi à retrouver l'équilibre qu'ils connaissaient lors de leur période active.

On peut donc affirmer que 30% de retraités sont en déséquilibre durable.

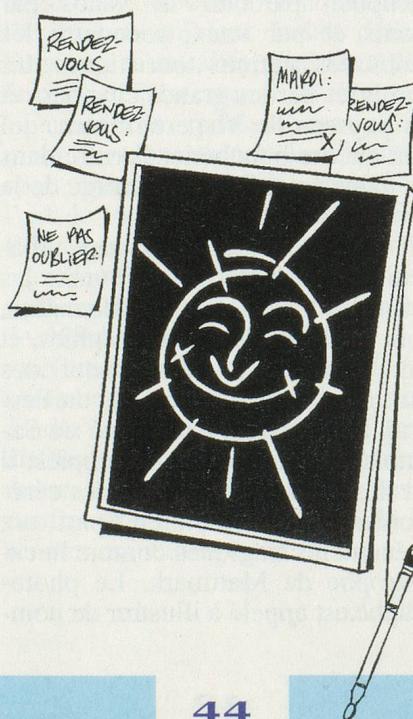
C'est dramatique de se réjouir de sa retraite, puis de la vivre comme un calvaire. D'autant que cette période de la vie peut durer dix, vingt, trente ans et parfois plus....

Concernées par le drame que vivent ces personnes, plusieurs institutions ont mis en place des structures de prévention. A Genève, Michel Bunel dirige la Fondation Force Nouvelle. Sur la Riviera vaudoise, une série de séminaires sont animés par René Quenon et Pro Senectute offre ses services à travers chacune de ses sections romandes.

## Comme une maladie

Selon Guy Bovey responsable d'un programme de prévention aménagé par Pro Senectute, de nombreux retraités vont se réfugier dans la maladie, qui est la dernière expression possible. Ils n'existent plus, sinon à l'état de malade. Ils iront d'un médecin à un physio, promenant d'un cabinet à l'autre tous les maux dont ils souffrent. Comme ils ne parviennent pas à exprimer clairement leur souffrance, c'est leur corps qui s'en charge...

Dans le cadre de la préparation à la retraite, Pro Senectute organise des groupes de partage et d'entraide pour les retraités.



Ainsi, si le passage à la retraite, choisi ou non, se révèle plus difficile que les gens ne l'ont imaginé, qu'ils s'ennuient, qu'ils se disputent avec leur conjoint, et que cela se passe mal, ils ont la possibilité de trouver une aide sérieuse.

Des groupes de retraités, qui sont en difficultés momentanées par rapport à cette nouvelle étape, posent leur problème sur la table. Tous ensemble, encadré par un spécialiste de la question, analysent la situation, décrivent leurs difficultés et tentent d'y trouver des solutions. Cette «thérapie de groupe» permet d'éviter que ces gens, seuls, livrés à eux-mêmes, se laissent glisser petit à petit dans une situation sans issue ou, plus grave, dans la maladie.

Le nouveau concept romand de préparation à la retraite, mis en place en 1998, sera relayé par les antennes cantonales. On retrouvera donc des groupes d'entraide dans les principales régions du pays.

Les personnes qui bénéficient de la retraite anticipée se divisent en deux catégories distinctes: il y a, en premier lieu, ceux qui ont choisi cette formule de leur plein gré. Et puis, de plus en plus nombreux, les retraités écartés de leur entreprise, avant l'âge légal.

Mais les séminaires de préparation à la retraite ne font pas de différence entre ces deux catégories de personnes. Pas plus qu'il n'est tenu compte de retraités par anticipation ou non, car les problèmes rencontrés sont identiques.

## Plusieurs cas

Parmi les retraités anticipés, se présentent plusieurs cas de figure.

Il y a la personne qui se dit: tiens, j'ai soixante ans; en principe, j'aurais encore cinq ans à travailler; j'ai une bonne caisse de pension; j'ai des tas d'autres intérêts à côté de mon travail; je suis encore en bonne santé; pourquoi pas profiter de ces années avant la retraite officielle?

C'est le meilleur cas. La personne en question quitte son emploi parce qu'elle a un ou des projets et n'a pas



envie d'attendre 65 ans pour les réaliser. Il n'existe pas de statistiques, mais dans le 95% des cas, cela risque de bien se passer. Car il y a une véritable motivation et un projet de vie très clair.

Parmi les gens qui demandent également à partir avant l'âge légal de la retraite et qui la négocient avec leur employeur, il y a ceux qui se sentent de moins en moins utiles, qui remarquent, derrière eux, les jeunes qui les poussent. Ils acceptent donc de prendre une retraite anticipée, mais uniquement parce qu'ils se sentent de trop. Il y a une espèce de message, direct ou indirect, qui les incitent à laisser leur place. Les changements de structures apportés à l'entreprise sont généralement mal vécus par les gens de 60 ans. Les méthodes mises en place par eux sont chamboulées et remises en questions. Ces gens se sentent souvent très dévalorisés et déconsidérés. C'est l'accumulation de ces «crève-cœur» qui motive leur départ à la retraite anticipée.

Ces retraités s'en vont, non parce qu'ils ont des projets, mais pour fuir une situation devenue intenable.

C'est pour eux qu'il faut se faire du souci.

Dans le meilleur des cas, s'ils ne précipitent pas leur décision, l'entreprise leur offrira la possibilité de suivre un séminaire de préparation à la retraite.

Ce n'est malheureusement pas toujours possible.

Quoiqu'il en soit, il est toujours scandaleux d'idéaliser la période de la retraite. Lorsque les retraités sont confrontés à la réalité, ils découvrent parfois de mauvaises surprises.

La seule question qu'il faut se poser, c'est: pourquoi est-ce que je veux une retraite anticipée? Est-ce pour fuir l'entreprise ou, au contraire, pour me réaliser dans des projets qui me tiennent à cœur?

Il y a ensuite les autres exemples, plus dramatiques, des gens qui sont «démissionnés». Dans ce cas, le choix n'est pas possible et la situation souvent vécue de manière dramatique.

Pour cette catégorie de personnes-là, Pro Senectute a mis sur pied des ateliers intitulés: «Faire face au chômage dès 50 ans». Les employés qui ont été licenciés à 50, 55 ou 58 ans ont énormément de peine à retrouver du travail compte tenu de l'état du marché actuel.

Aux problèmes psychologiques s'ajoutent inévitablement des problèmes financiers. Il est très dur d'accepter, après trente ans de bons et loyaux services, de n'être plus rien. S'ils ne sont pas hyperspecialisés, leur savoir est devenu obsolète et, dans tous les cas, ils coûtent trop cher sur le marché du travail.

Ajoutons à cela le handicap de la caisse de pension et l'on aura un tableau définitif de la situation du cadre ou de l'employé «largué» par son entreprise au milieu d'un océan de problèmes insolubles.

Avoir 55 ans sur le marché du travail aujourd'hui, c'est rude.

Si le quart de ces chômeurs quinquagénaires retrouveront une occupation (pas forcément dans leur ancien métier), la grande majorité sont sacrifiés sur l'autel du système boiteux mis en place en cette fin de millénaire.

Que faire avec ces sacrifiés de l'économie?

Les écouter d'abord. Leur permettre de s'exprimer, de hurler leur colère. Ils racontent leur vie professionnelle, jusqu'à cet événement traumatisant qui a été leur mise à la retraite anticipée.

En parcourant cette étape de leur vie professionnelle, comprise entre 20 et 55 ans, ils prennent conscience qu'ils ont eu une certaine valeur. Ce processus d'expression, réparti sur plusieurs séances permet de faire comprendre aux gens ce qui se passe, d'écouter leurs émotions, de prendre soin d'eux dans des moments de peur ou de déprime.

Et puis, il faut apprendre, comme on dit: «à faire son deuil».

Accepter que la considération dont

ils bénéficiaient, leur salaire, tout cela disparaît. Accepter de lâcher prise. Tout un travail est effectué sur le processus du deuil, de la séparation brutale. Car c'est bien de cela qu'il s'agit!

Prenons maintenant l'exemple des retraités anticipés qui doivent réapprendre à gérer leur temps libre et leur budget, forcément revu à la baisse. Nous avons consacré plusieurs chapitres à l'aspect financier.

On l'a constaté, la question essentielle n'est pas financière, mais plutôt psychologique.

Elle se résume à une phrase: qu'est-ce qui peut encore me donner envie de me lever tous les matins?

Interviennent alors les notions de plaisir et d'intérêt. L'idée est de dénicher, pour ces gens-là, de petits boulot ou du bénévolat. Certains sont engagés comme patrouilleurs scolaires. Ils retrouvent un certain plaisir de vivre, il sont confrontés à des jeunes et ils se sentent utiles à la société. Enfin, toute une catégorie de retraités forcés s'investissent dans le bénévolat pur, en effectuant des emplettes pour de vieilles dames impotentes, des transports ou des visites à domicile.

L'important étant que les gens retrouvent une certaine valeur, qu'ils aient ou non un travail rémunéré.

Et puis, il existe quelques recettes permettant aux retraités anticipés de bien appréhender leur nouveau statut social.

## Gains et pertes

Le but premier est d'essayer de visualiser, sans l'idéaliser, ce que sera cette réalité de la retraite. Un hobby et une bonne caisse de pension ne suffisent pas forcément à créer l'équilibre. Un certain nombre d'autres problèmes doivent être appréhendés et résolus.

Par le passé, le retraité était estimé dans son travail, il avait des connaissances, des copains, il était content de

lui le soir, du travail accompli. Comment remplacer cette satisfaction? Comment remplacer la perte financière? Comment remplacer les relations perdues? Comment structurer le temps? Comment, enfin, réaménager sa vie de couple?

Il est important, à ce stade, de visualiser quels seront les gains de la retraite, quelles en seront les pertes.

Lors des séminaires proposés par Pro Senectute, cette liste est établie au cours d'un travail de groupe.

L'équilibre peut se retrouver dans la mesure où les gens ont fait le deuil de toutes les choses qui seront définitivement perdues.

Lorsque les gens parviennent à tourner la page, ils retrouvent l'énergie nécessaire pour s'investir dans des tâches nouvelles. Ce travail de prise de conscience peut durer six mois, une année ou deux ans. Mais c'est normal, car il s'agit d'une rupture. Plus on se réalise dans son travail, plus la perte d'emploi ou la mise à la retraite anticipée sera difficile à digérer.

L'un des grands chapitres traités au cours des séminaires de préparation à la retraite concerne les moyens que l'on peut se donner, la gestion du temps, et la structure d'un programme minimal. Un inventaire est dressé, des

activités culturelles, sportives, bénévoles, etc.

Un exercice intéressant consiste à imaginer une semaine pluvieuse de fin novembre. En un quart d'heure, il les participants au séminaire doivent trouver des activités pour les sept jours de la semaine. Durant la belle saison, ce n'est pas trop difficile de s'occuper. Mais l'hiver...

Enfin, une question essentielle se pose également aux futurs retraités. Elle concerne le couple et les changements qui vont y intervenir. Chacun s'étant réalisé, pendant des dizaines d'années de son côté, avec ses rites, ses habitudes, ses ami(e)s, un certain équilibre avait été aménagé.

En se retrouvant face à face, 24 heures sur 24, 365 jours par an, le mari et la femme vont peut-être prendre conscience de leurs différences. Au fil des années, le couple a peut-être perdu l'habitude de partager, d'échanger et il se posera la question de savoir ce qu'il va devenir?

Des gens disent souvent: «On va profiter de la retraite pour faire beaucoup de choses ensemble». Mais en tenant compte des habitudes qui ont été prises, de part et d'autre, les risques d'accrochage sont grands. Le foyer, territoire de la femme, zone de

pouvoir, sera d'un coup envahi par le mari. En lui refusant une place, il ne pourra pas exister et il risque de s'en aller...

Il y a une renégociation à entreprendre au niveau du couple, dans les activités à effectuer ensemble et dans les activités séparées.

Certaines allusions, certaines remarques, qui émanent du couple durant les séminaires, montrent combien chacun redoute cette échéance.

Le dernier chapitre abordé est celui des relations. L'homme n'a pas uniquement besoin de pain et d'activités. Il a aussi et surtout besoin de relations. Dans leur activité professionnelle, les gens étaient nourris par toute une série de rencontres. En se retrouvant à la retraite, privé de leurs collègues, de leurs clients, où trouveront-ils des relations? Le meilleur moyen de répondre à cette question est de tisser un nouveau réseau de relations, à travers le sport, un club, etc.

Et puis, en guise de conclusion, une question essentielle doit être posée:

Quel sens le fait de vieillir a-t-il exactement pour chaque retraité?

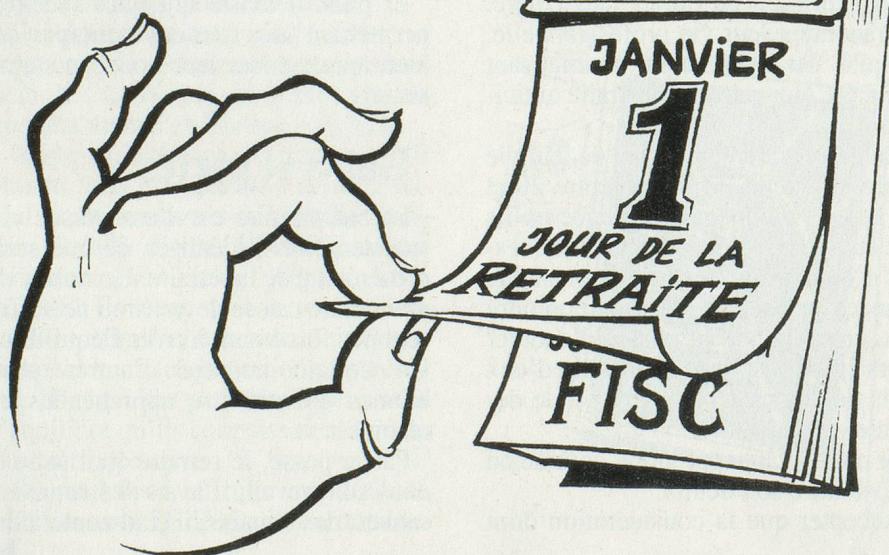
C'est une question incontournable. Si le sens de la vie du retraité était le travail, quel sera-t-il à l'avenir?

Les gens qui vont bien réussir leur retraite, sont les gens qui ont une bonne capacité de vivre les pertes. Qui arriveront à trouver du soutien, à accepter ces diminutions progressives, et qui développeront, en parallèle, une dimension spirituelle.

#### Le conseil du spécialiste:

«Il est indispensable d'établir une liste des pertes qui interviennent à la retraite. Et de les accepter. Mais, en parallèle, de s'ouvrir de nouveaux horizons et de se rendre utile vis-à-vis de la société.»

J.-R. P.



Extrait du livre «Demain, j'arrête de bosser», par Jean-Robert Probst, Editions Georg et JWP.