

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 26 (1996)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Comment préparer et gérer votre retraite?  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828607>

### **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:** 13.01.2026

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



# Comment préparer et gérer votre retraite?

*Selon une étude sociologique effectuée sur 4 ans et portant sur 3000 retraités en France, le tiers d'entre eux ne s'adaptent pas à leur nouvelle vie. En Suisse, on ne dispose pas de chiffres officiels. Mais les résultats sont sans doute comparables. C'est la raison pour laquelle divers séminaires sont aujourd'hui organisés à travers nos régions. Afin d'apporter une aide précieuse aux retraités.*

**P**ro Senectute Vaud a empoigné ce délicat problème il y a une vingtaine d'années déjà, en collaboration avec le Centre social protestant et la commission gérontologique de l'hôpital cantonal. «Actuellement, le mouvement a une certaine ampleur», confie Guy Bovet, responsable des séminaires.

Effectivement, chaque année, Pro Senectute Vaud met sur pied 25 séminaires qui regroupent un maximum de 15 personnes. Ils réunissent des futurs retraités venus de tous les milieux (Publicitas, Veillon, Transports lausannois, etc.) «En outre, dit Guy Bovet, les grandes maisons comme Migros, les PTT ou les CFF organisent leurs propres séminaires sur le plan interne.»

D'autres séances de préparation à la retraite sont également organisées, notamment par l'Association-Riviera de Vevey, parrainée par Nestlé. Un accord inter-communal permet d'organiser huit cours du soir de 2 heures chacun.

«Au total, dit Guy Bovet, nous touchons environ 500 futurs retraités par année. C'est encore trop peu sur les milliers de personnes qui quittent la vie active...»

Les charges financières (400 francs par personne ou 600 francs par couple) sont généralement

payées par les patrons. «Ces séminaires permettent aux futurs retraités d'envisager leur future vie sans paniquer, sans craindre cette échéance. Ils sont naturellement facultatifs, mais nous les encourageons fortement...»

## A Genève

Dans le canton de Genève, c'est la fondation «Force Nouvelle», dirigée par Michel Bunel, qui met sur pied des cycles de préparation à la retraite à l'intention des entreprises et des individuels. Grâce au soutien des Rentes genevoises, de la Fédération des syndicats patronaux, de la Chambre de commerce et de l'industrie et de la SSGP, il a été possible de concocter une série de cycles qui se déroulent durant la journée ou en soirée.

Au programme, médecine préventive, problèmes de fiscalité à l'AVS, alimentation et santé, soins corporels, culture physique, succession et droit matrimonial, sécurité, prévention et, domaine important, entraînement de la mémoire.

Catherine Jaeggi a la charge de ce dernier thème et dispense des cours inspirés de plusieurs méthodes françaises et américaines. «Ces cours sont très ludiques et leurs buts sont de faire travailler la mémoire sensorielle et l'imagination», dit-elle.

L'ambiance y est sympathique, chacun s'appelle par son prénom et les groupes, ainsi formés, se réunissent régulièrement autour d'un goûter ou lors d'une sortie. «Destinés aux plus de 50 ans, ils sont naturellement ouverts à des personnes de tous les milieux.»

Les coûts de ces cycles varient selon la formule choisie. Il faut néanmoins compter 190 francs pour un séminaire «individuel» et de 220 à 300 francs pour un séminaire accéléré d'une vingtaine d'heures. Cinq séances d'une heure trente, consacrées à la mémoire, reviennent à 90 francs et l'entrée aux conférences, portant sur des thèmes aussi

divers que l'alimentation, la mémoire ou le sommeil coûte 10 francs.

## En Valais

«On associe trop souvent retraite et vieillesse», constate Dominique Germann, directeur de Pro Senectute Valais. «Or, certaines personnes ont moins de 58 ans quand elles cessent leur activité professionnelle. Elles n'ont pas l'impression d'être vieilles. Avec raison. Cependant, la retraite marque un tournant dans leur existence. Le séminaire de Pro Senectute leur propose de découvrir

## Programme type

Le séminaire «Réussir sa retraite» de Pro Senectute dure trois jours complets et aborde divers thèmes. Exemple du séminaire d'automne.

### Premier jour

Accueil; introduction sur le déroulement, la présentation des participants, la définition de la retraite; les attentes face à la retraite; le vieillissement, qu'est-ce au juste?; comment maintenir mon capital-santé?

### Deuxième jour

Accueil; les contraintes du portemonnaie, repenser son budget; être au clair avec les assurances et les impôts; nouvelles sources de revenus, caisse de pension; le passage de la vie active à la retraite, quelles ruptures et quelles pertes?; quels moyens se donner pour les traverser?

### Troisième jour

Accueil; mettre mes affaires en ordre, droits et questions de successions; le temps des initiatives et des projets, l'éventail des possibilités; repenser nos activités en couple, être à l'écoute l'un de l'autre; mes relations aux autres, maintenir et créer de nouveaux liens; évaluation du séminaire.



ensemble cette nouvelle étape.» Ce séminaire d'information et de réflexion sur la retraite est organisé, depuis une quinzaine d'années, à l'intention des collaborateurs de l'Etat du Valais. Depuis 1989, il a été porté à trois jours. Pro Senectute donne également des cours dans le domaine de la préparation à la retraite, en allemand et en français, à Alusuisse et à EOS, à la Clinique bernoise d'altitude et collabore, par des participations ponctuelles d'une demi-journée, avec Ciby-Geigy à Monthey et Lonza à Viège.

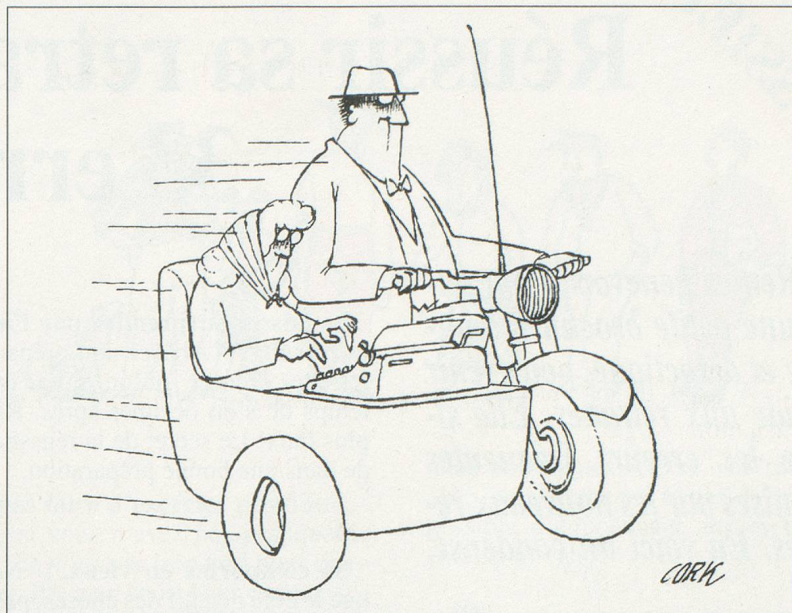
«Nous tentons d'atteindre d'autres milieux, comme celui des petites et moyennes entreprises, mais celles-ci ont actuellement d'autres soucis», précise Dominique Germann. «Et Pro Senectute Valais, qui poursuit les mêmes objectifs que sur le plan romand, cherche à toucher davantage la population et à répondre aux demandes et aux besoins de chacun».

Le séminaire proposé par Pro Senectute poursuit deux buts. D'une part, sensibiliser les participants au passage à la retraite et les amener à une réflexion sur l'avance en âge; d'autre part leur donner des conseils pratiques et leur proposer des activités. «Nous cherchons à impliquer directement les participants dans la réflexion», précise M. Germann qui anime ces journées. «Et nous organisons les différents éléments le plus possible selon leur attente.» Lors de la dernière journée, les conjoints sont également invités, car la cessation de l'activité professionnelle provoque une modification du mode de vie du couple et nécessite des aménagements.

## A Neuchâtel

Si l'Etat de Neuchâtel a mis sur pied son propre service, les autres collectivités publiques et le secteur privé peuvent, quant à eux, compter sur Pro Senectute qui offre aux futurs retraités et à leurs conjoints la possibilité de suivre des séminaires d'information et de réflexion.

dessin Cork



Pour Christiane Calande, responsable du service de préparation à la retraite à Pro Senectute, c'est un fantasme de croire que la retraite ne peut être que dorée. «Au seuil de la retraite, la plupart des gens méconnaissent le problème, ou bien le minimisent. Ils mesurent mal, par exemple, combien les contacts de travail, positifs ou négatifs, sont stimulants et à quel point leur disparition peut entraîner un profond désarroi.»

Dispensés à raison de six journées réparties sur trois ans, ces séminaires sont-ils suffisants? «Suffisants en tout cas pour stimuler chez les participants une réflexion personnelle. Réflexion qui sera d'autant plus fructueuse si le conjoint est présent, parce que cela ouvre un dialogue sans filtre ni tabou.»

Ces cours, qui réunissent chaque fois entre 200 et 300 inscriptions sont un succès. De même que ceux pour chômeurs âgés (dès 55 ans) animés par Christiane Calande, qui ont dû être dédoublés pour le premier semestre de 1996. «Nous poursuivons là un double objectif: en priorité, soutenir les participants à retrouver un emploi, bien sûr, mais également les préparer à leur future retraite.»

Les cours et animations du Mouvement des aînés (25 activités) concernent les personnes dès 50 ans. «L'idée fondamentale du MDA n'est pas qu'il faut occuper sa retraite, mais la réaliser. Si quelqu'un arrive en disant «Toute ma vie, j'ai rêvé de faire de la peinture!», qu'il

puisse penser non pas «Je suis trop vieux», mais «C'est enfin le moment de s'y mettre».

En conclusion, on peut souligner la volonté des institutions proches des retraités, de leur faciliter l'accès à cette nouvelle étape de la vie qui est parfois difficile à gérer, mais qui offre des perspectives infinies...

*Jean-Robert Probst*

(Collaboration: Françoise de Preux et Pascale Béguin).

## Adresses utiles

**GENÈVE:** Fondation Force Nouvelle, rue de la Pélisserie 16, tél. 022/310 71 71; Rentes genevoises, Place du Molard 11, tél. 022/310 15 22.

**VAUD:** Pro Senectute Vaud, Maupas 51, Lausanne, tél. 021/646 17 21. Association-Riviera (ARPR), case 23, La Tour-de-Peilz, tél. 021/924 23 65 et 924 21 16.

**NEUCHÂTEL:** Pro Senectute, rue de la Côte 48a, Neuchâtel, tél. 038/24 56 56. MDA NE-FR-BE, rue de l'hôpital 19, Neuchâtel, tél. 038/21 44 44.

**FRIBOURG:** Pro Senectute, St-Pierre 10, FR., tél. 037/22 41 53.

**VALAIS:** Pro Senectute, Tonne-liers 7, Sion, tél. 027/22 07 41.

**JURA:** Université populaire jurassienne, route de Bâle 39, tél. 066/22 50 02.