

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Comment réussir sa retraite?  
**Autor:** J.-R. P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826664>

### **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 réussir sa retraite?

*Vous avez travaillé plus de quarante ans et l'heure fatidique de la retraite approche. Ou alors vous avez moins de 60 ans et votre direction vous informe que, pour cause de restructuration, on se passera de vos services. Ou enfin, vous bénéficiez déjà de la retraite, mais personne ne vous a jamais proposé le moindre «mode d'emploi du temps libre». Alors, cette nouvelle rubrique vous concerne. Chaque mois, nous aborderons un chapitre différent.*

**L**a notion de retraite est relativement récente. Avant 1948, les aînés du pays travaillaient jusqu'à leur dernier soupir. Et les familles prenaient en charge celles et ceux qui étaient malades ou impotents.

Lorsque les premières rentes AVS furent versées aux bénéficiaires, l'espérance de vie atteignait tout juste 65 ans. C'est dire que les technocrates de Berne avaient bien calculé leur affaire. Ce n'est d'ailleurs pas tout à fait un hasard si AVS signifie: «Assurance vieillesse et survivants.»

Aujourd'hui, les «survivants» sont heureusement beaucoup plus nom-

breux, puisque l'espérance de vie atteint 81 ans pour les Suissesses et 74 ans pour leurs compagnons. Ce phénomène pose d'ailleurs passablement de problèmes à la conseillère fédérale Ruth Dreifuss, qui doit jongler avec les chiffres et grappiller des milliards ici et là afin d'alimenter les caisses. Dernière «trouvaille» de Berne, l'augmentation de la TVA à 7,5% dès l'an prochain.

Au début du siècle prochain, les retraités représenteront 17% de la population du pays. Soit 1,2 millions de personnes qu'il faudra «entretenir» selon le principe intergénérationnel établi en 1948. Sans oublier le complément assuré par le

deuxième pilier. Financièrement, les retraités paraissent donc à l'abri. Mais il n'y a pas que l'argent...

## La retraite s'apprend

Après avoir travaillé quarante et quelques heures par semaine, le nouveau retraité se retrouve parfois désarmé face à son temps libre. Bien sûr, lors de sa période active, il appréciait grandement le mois de vacances qui lui permettait de récupérer de la fatigue accumulée durant l'année. Les premières semaines de la retraite ne posent pas trop de problèmes. Elles ressemblent à des vacances prolongées. Mais après?

Après, l'inactivité commence à peser sérieusement. Le nouveau retraité tourne en rond comme un lion dans sa cage. Il regrette le «bon vieux temps du boulot», rend parfois visite à ses anciens collègues de travail, constate qu'il a été remplacé et il commence à perdre l'appétit.

«Nous avons constaté que 30% des nouveaux retraités ont de la peine à s'adapter à leur nouvelle situation», confie Guy Bovey, responsable des cours de préparation à la

## Les thèmes principaux

*Voici quelques-uns des grands thèmes qui seront abordés dans cette nouvelle rubrique.*

**L'heure de la retraite.** – La 10<sup>e</sup> révision permet d'avancer cette date de deux ans (moyennant un sacrifice financier). La 11<sup>e</sup> révision devrait être plus souple. Mais on n'a pas toujours le choix!

**L'endroit de la retraite.** – Faut-il choisir l'exil pour bénéficier de meilleures conditions de vie? Quels sont les avantages et les inconvénients de la formule?

**Attention au budget.** – Avec un revenu limité, il faut compter soigneusement, éviter les investissements farfelus, profiter des rabais AVS et calculer au plus juste.

**Gardez la forme.** – Il est primordial de conserver une bonne santé physique. Il faut pour cela faire de l'exercice, manger sainement et observer une bonne hygiène de vie.

**Bonne mémoire.** – Il y a mille trucs pour entretenir sa mémoire: les cartes, les échecs ou les mots croisés. Et si vous mettiez à profit votre retraite pour apprendre une langue étrangère?

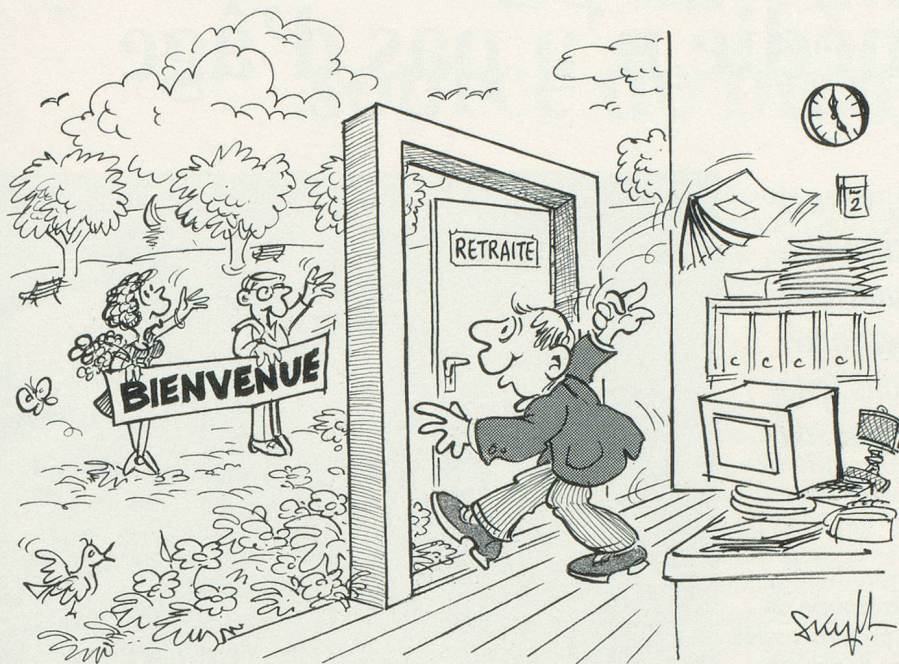
**La vie à deux.** – Vous voici réunis dans le même espace, pratiquement 24 heures sur 24. Il faut apprendre à gérer cette vie à deux qui peut être magnifique... ou source de conflits.

**Soignez votre présentation.** – L'aspect extérieur est aussi important que l'intérieur. En «vacances» toute l'année, il est pourtant important de soigner votre corps et votre «look».

**Relation avec les EMS.** – Dans un premier temps, le problème se posera pour vos parents. Puis pour vous. Quelle relation aurez-vous avec les EMS? Comment allez-vous gérer l'ultime étape de votre vie?

**N'hésitez pas à nous faire part de vos expériences, elles aideront certainement les autres retraités. Ecrire à «Générations», case postale 2633, 1002 Lausanne.**





retraite à Pro Senectute. «Un trop grand nombre d'entre eux sombre dans la déprime ou dans la maladie...», ajoute-t-il en regrettant cet état de fait.

Ce n'est pas un hasard si les grandes entreprises proposent des séminaires de préparation à la retraite à leur personnel, quelques mois, voire quelques années avant «le grand départ». Les futurs retraités y apprennent l'art de bien gérer leur nouvelle situation.

## Démarches et procédures

René Quenon, ancien cadre bancaire est un retraité actif. Parmi ses nombreuses occupations, il continue à dispenser des cours de préparation à la retraite dans le domaine privé et public. Auteur d'un ouvrage de référence, il maîtrise parfaitement son sujet et connaît bien les problèmes auxquels les nouveaux retraités se heurtent au quotidien.

«Au moment où l'on se retrouve confronté à la réalité de la retraite et alors que l'on souhaite vivre cette dernière calme et heureuse, on se heurte parfois à des démarches complexes, à des procédures ou à des règlements compliqués dont on ne saisit pas toujours la signification; il peut en naître confusion et découra-

gement quand les droits recherchés sont les plus justifiés et qu'il est normal de voir se réaliser ses vœux», écrit-il dans son «Guide de la retraite» paru en 1984.

Nous avons décidé, afin de vous faciliter l'existence, de vous proposer un maximum d'informations dans tous les domaines qui vous intéressent et vous concernent. C'est ainsi que, chaque mois, vous découvrirez sous cette rubrique un thème, développé sur la base de données scientifiques ou par des personnes spécialisées dans la préparation à la retraite.

Naturellement, cette nouvelle rubrique, qui concerne les futurs ou nouveaux retraités, apportera également de précieux renseignements à toutes les personnes qui sont entrées dans ce nouveau monde du temps libre sans avoir pu suivre de préparation.

*J.-R. P.*

**Renseignements:** Pro Senectute Vaud, Lausanne, tél. 021/646 17 21. Fondation Force Nouvelle, Genève, tél. 022/310 71 71.

Association Riviera pour la préparation à la retraite, Vevey, tél. 021/924 23 65.

## LE MOIS PROCHAIN

Choisir l'heure de la retraite

## TÉMOIGNAGE

### Le séminaire m'a beaucoup aidé!

«Je venais d'être opéré du cœur lorsque la restructuration de l'entreprise où je travaillais est intervenue. Cette opération est arrivée au mauvais moment, car j'appartenais à la tranche d'âge visée par la mise à la retraite anticipée.

On m'a octroyé une prime de départ unique qui me permettait de vivre six mois. Après, j'imaginai avec angoisse le moment où il faudrait m'inscrire au chômage. J'ai connu des moments difficiles. Je voyais poindre à l'horizon de graves problèmes financiers, car mes assurances sociales n'étaient pas très importantes. C'est alors que mon médecin traitant m'a conseillé de demander l'AI. Cela m'a permis d'atteindre l'âge de la retraite officielle sans trop de peine.

Heureusement, mon employeur m'a conseillé de suivre un cours de préparation à la retraite. Cela m'a beaucoup aidé, psychologiquement, d'y rencontrer des personnes qui étaient dans le même cas. L'institution Force nouvelle, où l'on dispense ces cours, m'a énormément apporté, tant sur le plan humain que sur le plan financier. On m'y a notamment dispensé les conseils que mon employeur n'avait pas pu me fournir quant à l'utilisation du deuxième pilier.

Actuellement, j'ai passé l'âge de 65 ans. Malgré les ennuis de santé, je pratique beaucoup de sports. Du jogging tous les mardis, de la gym avec l'Association cardiovasculaire et du vélo.

En fin de compte, la retraite a pour moi quelque chose de positif: j'y ai oublié la notion de stress...»

*R. G., Genève*