

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

**Artikel:** Témoignage : le séminaire m'a beaucoup aidé!  
**Autor:** R.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826665>

#### 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

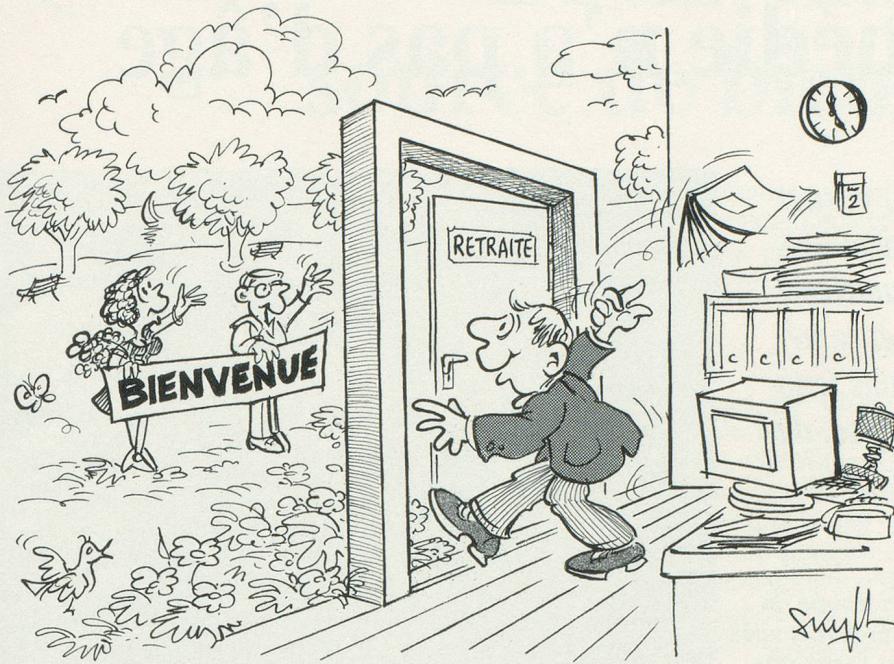
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 17.02.2026

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



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 sait 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'imagine 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