

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Témoignage : "J'ai fermé la porte!"  
**Autor:** Emery, Michel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826771>

#### **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**

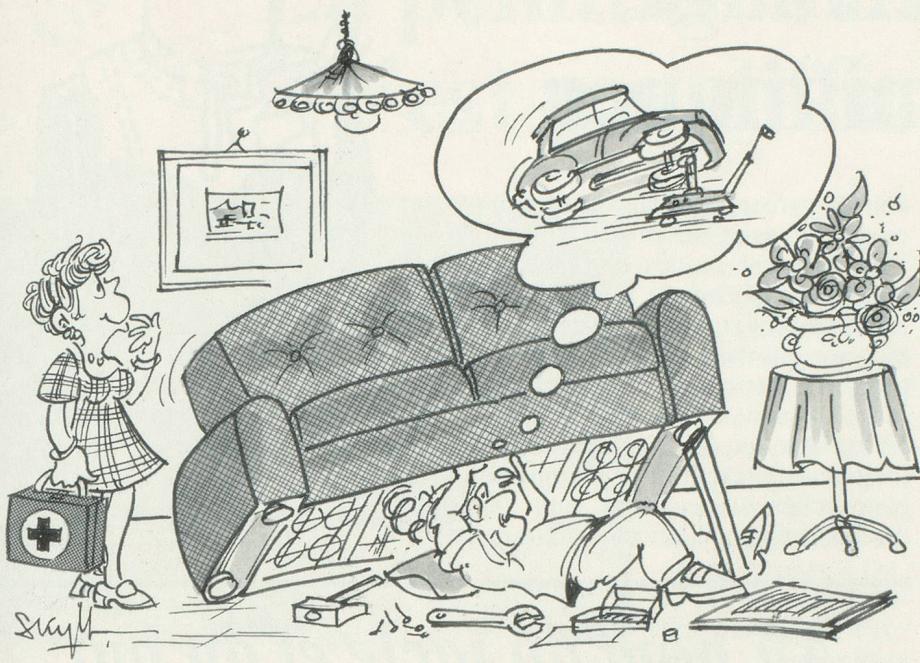
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Dessin Skyll

tranchée et 13% se laissaient couler.

«L'attitude de ces retraités était significative», dit Guy Bovey qui a analysé cette étude. «On a constaté que les loisirs de ces personnes étaient en nette diminution et qu'ils faisaient une grande consommation de télévision. Le quart de ces gens estimaient que la retraite ne présentait aucun avantage....»

La dernière catégorie analysée pose des problèmes aux assistants sociaux. Leurs relations avec l'extérieur sont quasi nulles, ils n'ont plus goût à rien et leur repli est un signe évident de dépression. «C'est surtout en ville que l'on rencontre ce type de retraités, des gens qui vivent en général seuls, d'anciens cadres, qui ont consacré leur vie à leur travail et qui avaient très peu de satisfactions hors de la vie professionnelle.»

## Retraités mal préparés

Si les nouveaux retraités sont parfois déstabilisés, c'est parce qu'ils ne s'attendaient pas à ce changement de vie, ou qu'ils l'avaient mal ou pas du tout préparé. Ils s'en faisaient une représentation idéale et pensaient s'y adapter très facilement. «Ils s'imaginaient que cela ressemblerait à une sorte de grandes vacances et ce n'est pas du tout cela, commente Guy Bovey. Ils se rassuraient en minimisant la situation.

Or, on ne quitte pas un mode de vie structuré par quarante années d'habitudes sans que cela laisse quelques traces...»

En fait, quoi qu'on en dise, il s'agit tout d'abord de faire son deuil de sa vie active. Et, comme pour un deuil, il y a un passage difficile à traverser. Cela exige du temps, bien sûr, mais cela demande également un accompagnement. Il est très important, à ce moment précis, de pouvoir se confier à des amis, à son entourage, voire à des retraités qui ont connu cette situation et qui l'ont bien gérée.

Cela étant, il y a heureusement des milliers de retraités qui vivent plutôt bien leur nouvelle situation et qui avouent à qui veut l'entendre que «la retraite est le plus beau moment de leur vie»!

*Jean-Robert Probst*

### Adresses utiles:

Pro Senectute Vaud, tél. 021/646 17 21. Pro Senectute Genève, tél. 022/807 05 65. Fondation Force Nouvelle, tél. 022/310 71 71. «Générations», tél. 021/312 34 29.

### LE MOIS PROCHAIN

Les trois piliers de la prévoyance

## TÉMOIGNAGE

### «J'ai fermé la porte!»

«Directeur de la logistique et de l'informatique chez Veillon, j'avais plus de quatre cents personnes sous mes ordres. Je me suis totalement réalisé dans mon travail et j'ai eu la chance de terminer un important projet au moment même où sonnait l'heure de la retraite.

Je me suis préparé à cette échéance en suivant un cours avec ma femme. Il me paraît très important que l'épouse suive ce cours de préparation à la retraite avec son mari. Et puis, à fin mars 1996, du jour au lendemain, j'ai fermé la porte. Sans rien renier, sans rien regretter. Pour moi, la page était tournée...

J'ai toujours aimé me lancer dans de nouveaux projets et la retraite en est un. Le projet d'une vie nouvelle. Il a fallu réorganiser mes journées, trouver de nouvelles relations, réapprendre la vie de couple. Cela m'a pris deux mois.

Pour embrasser cette nouvelle tranche de vie aussi concrètement que possible, il faut avoir l'esprit positif. Il faut se dire qu'on a effectué ce que l'on avait à faire durant sa vie professionnelle, que les choses changent, que d'autres défis nous attendent. Je réalise aujourd'hui qu'il y a mille choses à faire, que je vis un temps heureux et bénéfique.

Pour m'occuper, je bricole, je voyage, je me cultive et je m'engage bénévolement. Je ne suis jamais retourné dans l'entreprise où j'ai travaillé durant 35 ans...»

*Michel Emery, Lausanne*