

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Info Seniors : prendre sa retraite, quel stress!

### **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:** 14.04.2026

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

# Prendre sa retraite, quel stress !

Le passage à la retraite nécessite une réorganisation de sa vie. Souvent stressante. Le recours à des spécialistes s'impose.

**«Je ne pensais pas connaître toutes ces difficultés en prenant ma retraite»**

Dans l'esprit de beaucoup de personnes, prendre sa retraite ne peut être que merveilleux. «Je me réjouis d'y être: je pourrai enfin vivre comme je l'entends, prendre le temps, entreprendre tout ce que je n'ai pas pu réaliser», entend-on souvent. Pourtant, l'entrée en retraite peut représenter une succession d'épreuves. C'est dans un souci de vérité, et certainement pas dans un esprit rabat-joie, que nous relevons que prendre sa retraite peut être vécu

comme une rupture, un temps où il s'agit de trouver de nouveaux repères dans sa vie et de s'adapter à une nouvelle étape de son existence. Plusieurs psychologues ont récemment rompu un tabou et présenté l'entrée en retraite comme un facteur de stress important et sous-estimé, supérieur même à celui provoqué par un endettement ou une perte d'emploi. Stress positif et mobilisateur, ou stress déstabilisant? Cela dépend de chacun. En tous les cas, le passage à la retraite invite inmanquablement à penser et organiser sa vie autrement.

Les nouveaux retraités se trouvent confrontés à de nombreuses questions, par exemple: Comment conserver mes relations et en créer de nouvelles? Comment réorganiser mon budget? Ai-je fait valoir tous mes droits en matière de rentes et de prestations sociales? Comment trouver le bon rythme de vie pour moi et mes proches? Quelles nouvelles relations puis-je développer utilement avec mes petits enfants? Comment bien prendre soin de ma santé et de mon alimentation? Quelles nouvelles acti-

vités entreprendre? Comment me rendre utile? Qui consulter?

Toutes ces questions sont légitimes. Et comme il est parfois difficile d'y répondre seul, Info Seniors renseigne les nouveaux retraités sur les services et les associations susceptibles de leur apporter les informations, les aides ou les conseils dont ils ont besoin.

**«Avec l'aide d'Info Seniors et d'Internet, j'ai pu réorganiser tout mon portefeuille d'assurances»**

De nombreux sites Internet proposent des moyens de comparaison très complets en matière d'assurance maladie, d'abonnements téléphoniques pour les lignes fixes ou mobiles, d'assurance ménage et automobile, de frais bancaires, etc. Parmi les plus connus, citons ceux de Comparis ([www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)), de la Fédération romande des consommateurs ([www.frc.ch](http://www.frc.ch)), de Bon à Savoir ([www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch)) et de A Bon Entendeur ([www.tsr.ch/emission/abe/](http://www.tsr.ch/emission/abe/)).

Fort heureusement, il n'est nul besoin d'être relié à Internet pour connaître tout cela, un téléphone suffit: Info Seniors recherche volontiers les informations souhaitées et renseigne sur les solutions les plus avantageuses.

## INFO SENIORS

Tél. 021/641 70 70  
De 8 h 30 à 12 heures

Egalement «Généralisations»,  
case postale 2633, 1002 Lausanne,  
tél. 021/321 14 21.

Robi & Fanny

PAR PÉCUB

