

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 37 (2007)  
**Heft:** 3: Numéro spécial anniversaire  
  
**Rubrik:** Enquête

#### 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](#)

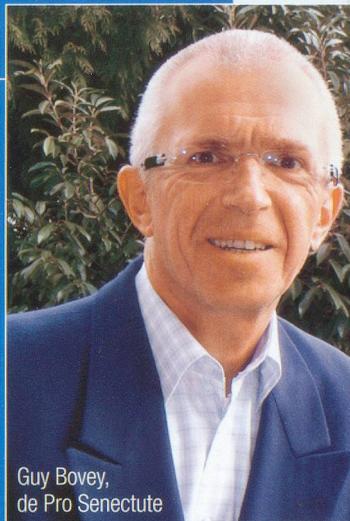
**Download PDF:** 05.02.2026

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

## Enquête

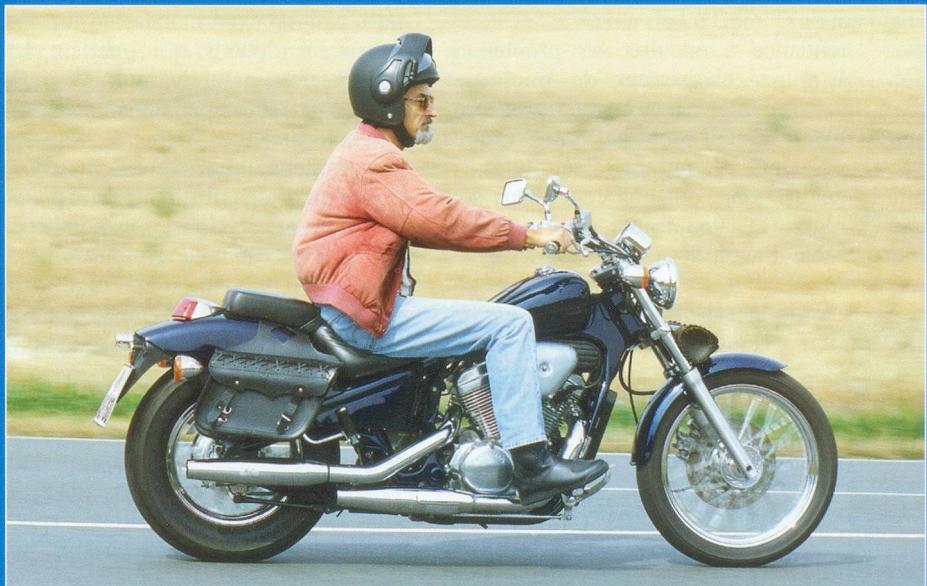
PAR JEAN-ROBERT PROBST

# Comment franchir en douceur le cap de la retraite?



D.R.

Selon le dicton, la vie commence à 60 ans. Pourtant, le passage à la retraite est l'un des plus difficiles à franchir, car il change radicalement l'existence. Quelques conseils pour passer ce cap en douceur ?



D.R.

**A** 20 ans on ne se soucie pas trop du temps qui passe. A 40 ans, on atteint la plénitude de son existence, on se sent invincible. A 60 ans, surgit le temps des doutes et des remises en question. Sur le mètre de couturière, étalonné à 80 cm (l'âge moyen de l'espérance de vie), il ne reste plus guère qu'un petit morceau de ruban. L'heure est venue de quitter la vie active et d'organiser une retraite qui peut ressembler à un petit coin

de paradis ou à un séjour au purgatoire, selon qu'on l'aura bien ou mal préparée. Cet espace de liberté, chacun l'envisage

## «Faire de la retraite le plus bel âge de la vie!»

dès la cinquantaine, échafaudant mille projets, imaginant mille voyages. Mais lorsque la retraite arrive, les plus prévoyants se trouvent face à un vide angoissant. Il existe →

## Huit conseils pour réussir votre retraite

1. Suivez un cours de préparation à la retraite, si possible en couple.
2. Vivez normalement et jusqu'au bout le deuil de votre vie active.
3. Consultez votre médecin et votre dentiste une fois par an au moins.
4. Forcez-vous à effectuer au moins 30 minutes de marche par jour.
5. Ayez des projets pour les années à venir et réalisez vos passions.
6. Evadez-vous. Les voyages forment la jeunesse... et empêchent de vieillir.
7. Pour l'équilibre de votre couple, chacun doit avoir une certaine liberté.
8. Ne vous laissez pas piéger par l'isolement. Entretenez une vie sociale.

heureusement quelques recettes pour affronter cette *terra incognita*, des méthodes enseignées sur des bancs d'école, comme au temps lointain. Cela s'appelle «la préparation à la retraite».

## Des projets solides

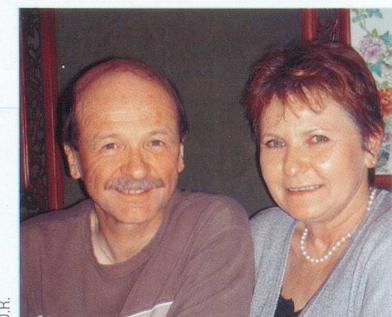
De quelle manière envisager sa retraite pour en profiter pleinement, tout en surmontant les obstacles qui se dressent, inévitablement sur le chemin de cette liberté retrouvée? Guy Bovey, spécialiste de la question à Pro Senectute, donne quelques voies pour faire de la retraite le plus bel âge de la vie. «La retraite, c'est à la fois abstrait et concret. On s'en fait une image, qu'on s'est bâtie en fonction de toute une série d'éléments. Cela va dépendre de la situation financière et sociale, de la santé aussi. Cela va dépendre encore des désirs, des rêves et des projets de chaque individu. Tous ces facteurs vont conditionner l'image que chacun va se créer de cette situation nouvelle. Cinq ans avant la retraite, l'image risque d'être assez floue. Plus on s'approche de l'échéance, plus l'image va s'affiner. Par rapport à cette représentation d'une réalité inconnue, il y a plusieurs réactions possibles. Si cette image est plutôt inquiétante, certains futurs retraités sont pris de panique et ils ont



Le partage des tâches ménagères est très important pour l'équilibre du couple.

tendance à occulter les problèmes. D'autres choisissent de minimiser cette réalité. Mais le plus gros problème auquel sont confrontés les préparateurs à la retraite, c'est plutôt l'idéalisat ion. Pour que cette étape soit réussie et satisfaisante, il est indispensable d'avoir des projets solides.»

Parmi les écueils qui guettent les sexagénaires, celui ayant trait aux finances peut devenir une source d'inquiétude majeure. Même si la majorité des gens qui arrivent à la retraite disposent d'un solide deuxième pilier, il reste des exceptions, plus nombreuses qu'on veut nous le faire croire.



Jean-Luc et Chantal: une retraite préparée et bien vécue.

## Témoignage

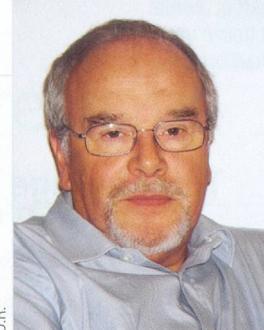
### «J'apprends le russe!»

**Jean-Luc** fait partie des fonctionnaires privilégiés qui bénéficient d'une retraite totale après 36 ans de service. «Je suis entré à la Police cantonale vaudoise juste après l'école de recrues, à 21 ans. J'ai donc pu prendre ma retraite à l'âge de 57 ans.» Inspecteur à la Sûreté, puis chef administratif, il a soigneusement préparé sa sortie. Notamment en suivant, avec sa compagne un cours dispensé par Pro Senectute. Comment vit-il sa retraite, après six mois? «Très, très bien. L'une de mes activités consiste à trouver de la publicité pour le magazine de la police.» Le lundi soir, Jean-Luc prend place sur les bancs de l'Université populaire, où il suit des

cours de langue. «J'apprends le russe pour m'occuper l'esprit!» Comme il tient également à entretenir sa condition physique, il chausse quotidiennement ses baskets et parcourt entre 150 et 200 km par mois. «L'automne dernier, j'ai participé au marathon de Pékin...»

**Chantal**, sa compagne, travaille encore à temps partiel comme aide infirmière dans un Centre médico-social. «C'est pourquoi je l'aide dans les tâches ménagères, en passant l'aspirateur et en traquant la poussière. Et puis, il m'arrive aussi de jouer le rôle de grand-papa de jour.»

Jacques-Robert:  
l'angoisse  
de la page vide.



Les personnes qui exerçaient une activité indépendante, les femmes seules ou divorcées n'ont pas toujours eu la possibilité de cotiser. Arrivées à l'âge de la retraite, elles devront se contenter d'une toute petite rente (le maximum AVS est fixé à 2210 francs depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2007).

«Pourtant, fait remarquer Guy Bovey, le principal obstacle est lié à la représentation que l'on se fait de la retraite. Plus elle est idéalisée, plus la réalité sera décalée. C'est là qu'il peut y avoir de mauvaises surprises, voire du désarroi. Si on a imaginé vivre de grandes vacances et que l'on se retrouve face à une immense page blanche, on commence à tourner en rond et à déprimer. Les gens ont parfois beaucoup de difficulté à réaliser à quel point l'aspect professionnel nous enrichit. Si on n'y prend pas garde, on se trouvera en face d'un vrai vide.»

## Problèmes de couples

Il faut donc mettre en place des activités qui permettent aux retraités d'entrer en relation avec d'autres êtres humains. «Il est évidemment possible d'effectuer des activités en solitaire, mais n'oublions pas qu'on existe dans le regard de l'autre.»

Curieusement, c'est surtout au niveau du couple que les jeunes retraités rencontrent le plus de problèmes. Pendant trente ou trente-cinq ans, chacun a vécu sa vie en parallèle, se retrouvant le soir et le week-end. Du jour au lendemain, monsieur et madame vivent en continu dans un espace limité qu'est l'appartement. «Il se pose alors une véritable question de gestion de l'espace, constate Guy Bovey. Certains couples s'imaginent que, puisqu'ils sont à la retraite, ils doivent avoir des activités communes. Si durant leur vie ils ont eu des centres d'intérêt complètement différents, il n'y a pas de raison de changer les règles du jeu. En vous contraignant à faire des choses ensemble, alors que cela ne plaît pas à l'un des deux, vous allez mettre un système de pression mutuelle qui va devenir infernal. A la retraite, il est important que chacun conserve une part d'autonomie.»

De nombreux couples vivent mal leur retraite, certains vont même jusqu'à se séparer. Comment franchir les obstacles qui se dressent devant un couple de retraités? «Il doit appréhender cette nouvelle vie ensemble, oser ex-

## Témoignage

### «J'ai pété les plombs!»

**Jacques-Robert** a pris une retraite anticipée un peu avant 60 ans. Fonctionnaire communal rollois, il attendait cet instant avec impatience. «Je me réjouissais comme un fou... Et puis j'ai pété les plombs, deux mois plus tard.»

Comment en est-il arrivé là? «J'avais prévu deux ou trois activités à ma retraite, mais elles ne se sont pas concrétisées. Alors je me suis retrouvé chaque matin devant une page blanche et je n'ai pas supporté.» Consulté, son médecin l'a envoyé suivre un traitement psychiatrique intensif. Des médicaments l'ont aidé à surmonter sa déprime. «Je commence à m'en débarrasser, presque un an après ma casse et j'entrevois une éclaircie.» Aujourd'hui, Jacques-Robert assure la présidence de l'entraide familiale et donne un coup de main au directeur de l'Office du Tourisme du Cœur de La Côte. D'autres activités vont lui permettre de remplir ses journées.

«Pour éviter de vivre ce genre de situation, je donnerais deux conseils aux futurs retraités. Le premier est d'avoir une passion. Mais la meilleure solution, à mon sens, est d'arrêter son activité professionnelle progressivement, afin d'éviter une trop grande cassure...»

primer ses attentes, poser les problèmes sur la table et s'organiser pour que chacun y trouve son compte. Le respect de la différence et de l'autonomie de l'autre est à mon sens la meilleure des recettes.»

## Prévenir les maladies

Un autre aspect important de la retraite, c'est la santé, tout le monde est d'accord sur ce point. Que peut faire un retraité pour entretenir sa santé et prévenir les maladies? «Tout d'abord, et c'est important, il faut accepter la fin de la vie professionnelle, en faire son deuil, même si le terme est un peu fort, lâcher prise après ces quarante années passées au travail. Il faut se pardonner aussi de n'avoir pas réalisé – pour certains – la carrière idéale qui était prévue au départ. Le problème est d'éviter une sorte de nostalgie. Une condition de réussite est de pouvoir accepter de tourner la page. Tout processus de deuil, qui n'est pas mené

à son terme, représente des dangers, car la personne va chercher des compensations et elle risque d'être victime de maladies psychosomatiques. Cela peut aussi engendrer une forme de stress.»

Il n'est pas possible de remédier, d'un coup de baguette magique, à tous les abus commis durant soixante ans. Pourtant, une bonne hygiène de vie (faites un peu de sport), quelques cigarettes en moins et une nourriture équilibrée peuvent contribuer à vous assurer une prévention minimale. L'entrée à la retraite devrait être l'occasion de faire un examen médical complet. Par la même occasion, prenez rendez-vous avec votre dentiste et un ophtalmologue.

Vous connaissez certainement dans votre entourage nombre de retraités qui assènent fréquemment cette petite phrase idiote: «Avant, je n'avais pas une minute. Aujourd'hui que je suis retraité, je n'ai plus une seconde...» Est-ce que pour les retraités, l'hyperactivité →



Albert et Josette ont trouvé une forme d'équilibre à la retraite.

## Témoignage

### «Nous, on a fait le saut!»

**Josette et Albert**, jeunes sexagénaires, se sont rencontrés en 1988 et mariés au tournant du siècle. Il y a trois ans, à quelques mois de la retraite, ils ont décidé de bâtir une villa du côté de Fully, pour passer leur âge d'or dans des conditions idéales. «On dit toujours qu'il faut préparer sa retraite», dit Josette. On ne sait pas ce que cela signifie. Nous, on a fait le saut. Et on apprécie notre nouvelle vie d'où sont absentes les contraintes liées au travail.» Albert renchérit, ajoutant: «La transition s'est faite en douceur, nous apprécions chaque instant.»

Visiblement, le couple a trouvé son équilibre. «Nous aimons avoir les mêmes loisirs», confie Josette. «On prend notre temps pour préparer de bons petits plats, effectuer des balades dans la nature ou faire du sport, dit encore Albert. Et nous partageons les tâches ménagères, comme nous partageons nos passions pour la lecture, la musique et le théâtre.» La retraite n'est pas forcément un long fleuve tranquille et des remises en question interviennent à intervalles réguliers. «On communique beaucoup, explique Josette. A chaque problème sa discussion. Notre couple ressemble à ce petit livre de Pablo Neruda qui a pour titre «*Vingt poèmes d'amour et une chanson désespérée...*».



est dangereuse? «Souvent l'hyperactivité vient du fait que les nouveaux retraités sont confrontés à une page blanche qui leur fait peur», dit Guy Bovey. Certains retraités s'embarquent dans de multiples activités qui leur donnent l'illusion d'échapper au blues

En résumé, la retraite correspond à une forme d'apprentissage. Une formation continue comme une autre, la dernière peut-être, mais qui revêt une importance capitale si l'on tient à apprécier ces années de liberté. «La retraite, ce n'est pas banal, parce que c'est une fin en soi», rappelle Guy Bovey. La fin de la vie professionnelle, notamment. Mais pour notre inconscient, qui n'a pas la notion du

temps, la fin représente la mort. C'est la dernière étape, certainement la plus intense. Le retraité qui peut se permettre de temps en temps de ne rien faire ou mieux, de ne faire rien, aura effectué tout un cheminement, car il n'a plus besoin de fuir le silence. La retraite peut être un moment extraordinaire pour apprivoiser la fin de sa vie...» ■

### «Le retraité hyperactif a l'impression d'exister.»

et à la tristesse. Cela devient rapidement un engrenage, parce que pour échapper au deuil de la vie active, ils continuent à s'activer de sept heures du matin à huit heures du soir. L'hyperactivité correspond très souvent à une fuite. En se stressant comme un travailleur, le retraité hyperactif a l'impression d'exister comme un travailleur. C'est évidemment illusoire.»

## Préparez votre retraite!

Plusieurs institutions proposent des séminaires de préparation à la retraite à travers la Suisse romande.

**Pro Senectute:** prochains séminaires les 29, 30 mai et 6 juin; 1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre; 18, 25 et 31 octobre. Pro Senectute, service de formation, Avenue du Général-Guisan 37, 1009 Pully. Tél. 021 711 05 23/24.

**Fondation Force Nouvelle:** séminaires au printemps et en automne. Rue de la Péliserie 16, 1204 Genève. Tél. 022 310 71 71.

**Association régionale de la Riviera:** divers cours à la carte et conférences. Secrétariat de l'ARPR, case postale 23, 1814 La Tour-de-Peilz. Tél. 021 924 55 65.

**A lire:** *Retraite Mode d'Emploi*, de Jean-Robert Probst, Editions Générations. A commander à la rédaction du magazine.

