

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 5

Artikel: Réussir sa retraite, ça se travaille
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832255>

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: 20.02.2026

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

Réussir sa retraite, ça se travaille

Goûter aux joies de l'après vie active n'est pas toujours aussi évident qu'on le croit. Seul ou en couple, la retraite est une étape semée d'embûches qu'il faut se préparer à déjouer.

Hervey Séchaud comptait 35 ans d'enseignement, quand il a décidé de prendre une retraite bien méritée. La date était fixée: ce serait juillet 2008, à la fin de l'année scolaire. Quelques mois avant l'échéance, il se souvient avoir paniqué. «J'avais une sorte d'appréhension et j'en ai fait part à mon médecin traitant, qui m'a conseillé de m'adresser à une psychologue.» Après quatre séances, le futur retraité s'effondre. «J'ai connu une phase de grande déprime, j'ai pleuré durant deux ou trois jours, mais ça m'a fait du bien. Ce n'était pas une dépression, mais une période de transformation. Les larmes m'ont soulagé.»

«Un homme ne se limite pas à son métier»

Psychologue, Pascale Roux recourt à quelques méthodes bien personnelles pour aider les futurs retraités à appréhender leur nouvelle vie. «Je leur fait comprendre que la retraite n'est pas une fin ni une fatalité, qu'il y a autre chose derrière cet état, que le rôle d'un homme ne se limite pas à son métier. J'accompagne les retraités un peu comme je le fais avec des ados, le processus est identique. Il s'agit de leur faire prendre confiance, de les amener vers la lumière.» Phénomène curieux: les femmes semblent moins sujettes à la déprime.

«Cela s'explique parce qu'elles ont pratiquement toujours eu d'autres activités en dehors de leur profession, qu'il s'agisse du ménage ou de la garde des petits-enfants», note la psychologue.

Le cas d'Hervey n'est de loin pas isolé et beaucoup de futurs retraités ont été confrontés aux mêmes angoisses. Pas facile d'appréhender la retraite. C'est une étape de la vie aussi importante que l'entrée dans le monde du travail, le mariage ou encore la naissance des enfants. Un changement de vie radical qu'il s'agit d'aborder avec un minimum de préparation pour éviter le clash.

Le tableau peut se révéler sinistre quand, de manière plutôt brutale, le retraité prend conscience qu'il se retrouvera face à lui-même, sans l'obligation de se lever le matin à une heure précise, sans agenda, sans l'environnement de son atelier ou de son bureau, sans collègues, ni chefs ni subordonnés. En quelque sorte, du jour au lendemain, le retraité – technicien de surface, chef dans une administration ou même directeur – n'est plus rien. Il se retrouve chez lui et seul, devant un grand vide.

La peinture s'assombrit encore lorsqu'il se rend compte de l'aspect financier de sa situation de rentier. Non seulement son salaire sera largement amputé et il ne pourra plus compter sur un treizième mois pour régler les im-

pôts ou changer de voiture, mais encore devra-t-il payer l'assurance accidents et, s'il a pris une retraite anticipée, l'entier des cotisations (assurances AVS et chômage).

Un tiers des retraités dépriment

Difficile de chiffrer le nombre de retraités qui vivent mal leur situation. Selon une étude française, ils seraient un bon tiers à déprimer – de la petite déprime passagère à la grosse casse – dans l'année qui suit leur entrée à la retraite. Guy Bovey, directeur d'Avant'Age, connaît bien ce genre de situations. «La plupart des nouveaux retraités passent par une phase difficile, qui doit être vécue comme un deuil: de leur profession, de leur situation sociale, de leurs responsabilités.»

Les enjeux de la retraite sont importants et il s'agit donc de les maîtriser. Comment aborder ce changement de vie, l'absence d'agenda, de rendez-vous professionnels, de responsabilités? Devant un grand vide, il s'agit d'être préparé. Et puis, il faut aussi réapprendre à vivre en couple, 24 heures sur 24, 365 jours par an, ce qui n'est pas sans poser de sérieux problèmes. «Il est capital que chacun conserve un îlot d'indépendance, explique Guy Bovey. Comme il est tout aussi important que l'on partage équitablement les tâches ménagères. Et puis, il faut

«Vous avez le choix entre le retraité qui fait peur et celui qui fait envie»

Nadia Baumann,
spécialiste en analyse transactionnelle

Wollodja Jentsch

avoir des projets, individuels et communs.»

A Pully, une vingtaine de personnes attendent sur des bancs d'école le début d'un cours pas tout à fait comme les autres. Ils participent à un de ces séminaires comme en donnent un peu partout en Suisse romande Avant'Age, Force Nouvelle à Genève ou l'Association régionale de préparation à la retraite sur la Riviera vaudoise. Peut-être espèrent-ils quelques coups de baguette magique qui leur permettront d'aborder sereinement la dernière partie de leur existence. «Je ne suis pas une magicienne, explique d'entrée Nadia Baumann, spécialiste en analyse transactionnelle et principale intervenante. Les solutions se trouvent en vous et nous allons passer ces quelques jours à vous aider à les découvrir.»

Nadia Baumann attaque le vif du sujet. «Vous avez le choix entre le retraité qui fait peur et celui qui fait envie. La vieillesse n'est pas une fatalité. Il s'agit de visualiser vos ressources.» Alors que les psy-

chologues explorent généralement les origines et le passé de leurs patients, Nadia Baumann travaille sur le présent et le futur. «C'est ici et maintenant qu'il faut trouver des solutions pour l'avenir.»

Pouvoir d'achat à la baisse

A l'école de la retraite, on potasse également l'aspect administratif et financier. Comment calculer ses revenus entre la retraite AVS et le 2^e pilier? Comment faire face à la perte inévitable du pouvoir d'achat? Comment gérer son patrimoine et aborder le chapitre des successions? Autant de questions qui paraissent anodines, mais qui peuvent représenter des obstacles quand les revenus stagnent et que le coût de la vie augmente sans cesse. Enfin, le chapitre de la prévention de la santé est lui aussi évoqué avec un médecin et des diététiciennes.

Actuellement, seulement 10% des futurs retraités de Suisse romande suivent des cours de préparation à la retraite. Par manque d'intérêt, par manque d'information ou pour

raisons financières. Un séminaire tel que celui de Pully coûte 450 fr. par personne (800 francs pour un couple). Généralement, cette somme est payée par l'employeur et le temps passé à suivre les cours est pris sur les heures de travail. Mais tous les patrons n'offrent pas cette possibilité à leurs employés qui y vont de leur poche, ou renoncent tout simplement.

Aujourd'hui, un peu plus d'un an après le début de sa retraite, Hervey Séchaud a retrouvé son équilibre. «Je suis étonné d'avoir surmonté toute cette suite de "dernières fois". Grâce à l'apport de ma psychologue, je me sens étonnamment fort, même s'il m'arrive de regretter le temps où j'enseignais, lorsque je croise un ancien collègue ou un ancien élève. Avec ma femme, on s'est remis à l'anglais. On a même suivi des cours en immersion totale, à Londres. J'évite de courir après des occupations, même si je suis de plus en plus sollicité. Je suis mes envies. Surtout, j'ai appris à dire non!»

Jean-Robert Probst