

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2010)

**Heft:** 13

**Artikel:** "Le courage de regarder la situation en face"

**Autor:** Rapaz, Jean-Marc

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832085>

### 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:** 19.02.2026

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

# «Le courage de regarder

**Fini la belle époque où on attendait les deux ou trois dernières années. Aujourd'hui, pour s'éviter de cruels désagréments, mieux vaut y réfléchir.**

Wolodja Jentsch



Il faut tout faire pour rester compétitif et maintenir son emploi, assure Guy Bovey, directeur d'Avant'Age.

«**L**a donne a changé. A 50 ans, la vie n'est plus un long fleuve tranquille; la sécurité de l'emploi n'existe plus, nulle part. Nous devons tous nous remettre en question», constate Guy Bovey, directeur d'Avant'Age, le centre de compétence lié à Pro Senectute. Ce spécialiste donne ici quelques pistes pour permettre de passer dans les meilleures conditions possibles le cap de la retraite.

**Guy Bovey, qu'est-ce qui a changé ces dernières années au point de devoir modifier la manière de préparer sa retraite?**

Auparavant, de bons et loyaux services accordés à son employeur permettaient d'être serein. Aujourd'hui, les entreprises ne font plus de cadeaux. Préparer sa retraite, c'est d'abord avoir le courage de regarder cette situation en face et d'agir plutôt que de faire le dos rond.

**Les Suisses ont-ils conscience de ce qui les attend?**

Ce sont des gens confiants. Ils cotisent et ils se disent qu'ils verront bien à la retraite. Très peu de gens savent qu'une AVS individuelle à 100 %, c'est 1140 francs. Bien sûr, il y a le deuxième pilier, mais

## «Il ne faut pas idéaliser la retraite»

**Comment se préparer psychologiquement à cette nouvelle phase de la vie?**

Là, ce qui a changé ces dernières années, ce sont les conditions de travail en fin de carrière. Parfois, on ne vous consulte plus, on ne tient plus compte de votre avis. Souvent, les gens se sentent déconsidérés, ils ne vivent pas bien leurs dernières années professionnelles. Et ils ont tendance peut-être encore plus à idéaliser la retraite. Or, pour que celle-ci se passe bien,

il faut la préparer. On ne peut pas se contenter d'une vie à lire le journal et aller faire les courses à la Migros. Des futilités ne suffisent pas à remplir une existence.

**Que conseillez-vous?**

Il faut se rendre compte que certains perdent d'un coup leur identité. Ce sont des personnes qui se définissaient uniquement par leur titre. On perd aussi du jour au lendemain un réseau de collègues et d'amis. Enfin, d'un point de

vue temporel, le travail gère quand même notre vie. D'un coup, il n'y a plus rien. C'est violent. Et puis, il ne faut pas oublier une vie de couple qui se retrouve profondément modifiée. La cohabitation devient continue. Il faut vraiment prendre la mesure de tous ces changements. Ensuite, il faut prévoir des activités, un nouveau réseau de relations et se demander quel sens on va donner à sa vie, quelle place on veut occuper dans la société.

J.-M. R.

# la situation en face»

**de sa vie active pour commencer à imaginer la retraite.  
bien à l'avance. Notre expert, Guy Bovey décrypte les enjeux.**

avec les deux cumulés, vous atteindrez en moyenne 60 ou 70% de votre salaire. Si tout va bien. Il peut y avoir des impondérables qui vont encore péjorer cette situation. Par exemple, se retrouver au chômage. Là, vous ne cotisez plus à ce deuxième fameux pilier. De plus, vous aurez peut-être besoin de suivre une formation complémentaire pointue et ce n'est pas l'assurance-chômage qui la financera. C'est 5000 à 25000 francs qu'il faudra sortir de votre poche. Vous pouvez aussi retrouver un job, mais avec un salaire moindre de 20 à 30%. Vos cotisations diminueront certes, mais il y aura aussi un impact financier à la retraite.

**Dans les catastrophes qu'on ne souhaite à personne, vous notez aussi l'influence du divorce et des emprunts pour acheter un bien immobilier?**

Le divorce, ça peut arriver. Ça tombe même souvent à 45-50 ans, quand les enfants sont partis. Et là, si Madame ne travaille pas, vous vous retrouvez avec un deuxième pilier divisé en deux. La maison, c'est aussi quelque chose dont il faut tenir compte. Les taux sont bas, on se lance et on pioche dans son deuxième pilier. Le problème, c'est qu'on ne pense pas forcément à racheter ensuite des années de cotisation. On arrive

alors à la retraite avec une pension réduite et une maison qu'on n'a pas fini de rembourser.

**Selon vous, il ne faut pas hésiter à changer d'emploi le cas échéant?**

Nous proposons aux collaborateurs des entreprises d'établir un bilan de compétences et des connaissances acquises, de dresser une liste de «pour» et de «contre». Avant de penser à la retraite, il faut se donner les moyens d'y parvenir dans des conditions favorables et dans un bon environnement. Cela peut passer par un changement de job ou de la formation continue. Ce qui est certain, c'est qu'il faut tout faire pour rester compétitif et maintenir son emploi.

**Il faut aussi penser à assurer ses vieux jours?**

Sur le 1<sup>er</sup> pilier, on n'a pas de prise. Avec le deuxième non plus, si ce n'est dans certains cas racheter des années manquantes. Le troisième pilier est donc une bonne solution. Nous proposons des séminaires pour aider les gens à choisir laquelle est la plus adaptée à leur situation. Par ailleurs, il faut rappeler qu'on peut déduire en partie la somme cotisée de ses impôts. C'est toujours intéressant.

Propos recueillis par Jean-Marc Rapaz

**Gratuit pour les abonnés  
Nombre de places limitées**

**Samedi 5 juin 2010  
de 14 h à 17 h  
Cité Seniors,  
28, rue Amat  
à Genève.**

## COUPON D'INSCRIPTION

**Programme**

- ◆ 14 h Les changements à la retraite, la prévention, les démarches administratives (intervenant: Jean-A. Luque, rédacteur en chef de *Générations Plus*).
- ◆ 15 h L'aspect psychologique, comment réussir sa retraite (intervenant: Guy Bovey, directeur d'*Avant'Age*).
- ◆ 16 h L'aspect financier, les placements, la LPP, les viagers (intervenant: Fabrice Welsch, directeur Prévoyance et conseils financiers BCV).

Ce séminaire est proposé gratuitement aux abonnés de *Générations Plus*. Il est indispensable de s'inscrire car le nombre de places est limité.

**Inscriptions à renvoyer à:**

***Générations Plus*  
Rue des Fontenailles 16  
1007 Lausanne  
Ou par fax: 021 321 14 20**

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Nombre de personnes: \_\_\_\_\_ (maximum 4)

Adresse \_\_\_\_\_

NPA / Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_