

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 45

Artikel: L'un travaille, l'autre plus : comment s'adapter?
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831705>

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: 03.04.2026

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

L'un travaille, l'autre plus: comment s'adapter?

Généralement, les conjoints ne mettent pas un terme à leur vie professionnelle exactement en même temps. Comment bien gérer ce petit décalage momentané? Conseils et témoignages.

Lancés à vive allure sur l'autoroute de la vie professionnelle, ils voyaient jusqu'ici leur quotidien défilé à un rythme effréné. Avec le temps, ils avaient pourtant trouvé une vitesse de croisière. Puis, un jour, l'un des deux a levé le pied, par choix ou par obligation, afin d'emprunter une route secondaire, plus paisible et bucolique. Les panneaux ralentisseurs de la retraite étaient là.

Sans pour autant changer de direction, il a donc adapté sa vitesse. Alors que son alter ego actif (professionnellement parlant) continue à être soumis aux lois du travail, le pensionné laisse derrière lui les contraintes professionnelles pour vaquer à ses activités préférées. Un changement d'emploi du temps et de préoccupations qui induit forcément un décalage momentané – de quelques mois, voire quelques années – au sein du couple. Comment faire pour maintenir un équilibre? Ne serait-ce pas l'occasion idéale de repenser la vie à deux?

Savoir désamorcer les craintes

Pour Guy Bovey, directeur d'AvantÂge – un centre romand de compétence pour les 50-65 ans, qui conseille notamment sur les transitions de fin de carrière – c'est même une nécessité de réinventer son couple. «Tout changement de situation implique des peurs et des attentes chez les deux partenaires, explique ce conférencier, spécialiste des questions liées à la retraite. C'est parfaitement normal d'en avoir, mais il faut prendre le temps d'écouter

celles de l'autre, en tenir compte, et désamorcer les craintes éventuelles. Et ce, dès le moment où la date de la retraite a été fixée. On en revient toujours à la communication dans le couple, particulièrement nécessaire quand l'un des deux prend sa retraite.»

Des propos corroborés par Christian Reichel, conseiller conjugal à Lausanne chez Antenne-Couples: «Il s'agit vraiment de redéfinir un projet de couple avant d'être à la retraite, et pas juste de faire de petits ajustements. Je préconise aux partenaires de signer des "contrats" dans tous les domaines, afin de permettre au retraité de continuer à se sentir utile. De passer en revue les projets d'engagement sociaux et familiaux.»

Si les spécialistes insistent sur la mise en place d'un concept de communication, certains sujets sont plus sensibles que d'autres lors de cette période transitoire et méritent une attention toute particulière, afin d'éviter l'écueil des frustrations du quotidien et les frictions des lendemains. Coup de projecteur sur les questions qui fâchent et les conseils qui réconcilient...

REDÉFINIR LES TÂCHES MÉNAGÈRES

La première pierre d'achoppement qui arrive sur cette nouvelle route est généralement très matérielle, puisqu'il s'agit des tâches ménagères! «Cela peut sembler trivial, mais c'est un domaine qu'il est primordial de négocier, insiste Guy Bovey, personnellement concerné, puisqu'il prendra sa retraite en mai, alors que sa compagne continuera à travailler. C'est particulièrement vrai

La retraite n'a pas changé grand-chose pour Anne Boryszewski au niveau des tâches ménagères, elle s'en occupait déjà durant sa vie professionnelle. Elle partage désormais son temps libre entre le sport, la cuisine et la peinture.

si c'est l'homme qui est le premier à prendre sa retraite, car, quoi que l'on en dise, ce sont les femmes qui s'investissent généralement davantage dans l'entretien.» En



d'autres termes, pour ne pas que des tensions s'installent, Monsieur le Retraité devra vraisemblablement accepter de mettre la main à la... pâte!

ÉVITER LA CULPABILISATION ET LES NON-DITS «La cuisine n'a même pas été faite?» lâche le conjoint à son retour du travail. A son tour, le rentier se fend d'un:

«Je me suis ennuyé tout seul à la maison!» Les remarques culpabilisantes sont autant de piques qui égratignent l'autre, voire le blessent. Elles sont donc à pros-

crire. Tout comme les non-dits, d'ailleurs. Autant exprimer de manière franche et directe ce qui dérange. «On peut se réserver de petits moments de discussion durant lesquels on établit de nouvelles règles du jeu, souligne Christian Reichel. Il est aussi important que le retraité garde un rythme, afin de maintenir une motivation qui va correspondre à l'activité encore bien cadrée de l'autre.» Selon Guy Bovey, l'épanouissement des deux partenaires est souvent meilleur si celui qui a quitté le monde du travail s'investit dans de nou-

velles activités. Mieux vaut donc être actif que passif.

PRÉSERVER SON ESPACE VITAL

La géopolitique de l'appartement ou de la maison du couple doit également être redéfinie et les frontières de l'espace vital de chacun redessinées. «L'être humain est un animal social qui a besoin d'un espace qui lui est propre, où il peut faire ce qu'il veut, précise Guy Bovey. La meilleure solution serait que chacun ait une pièce à lui, qu'il puisse gérer comme il le désire. Mais ce n'est de loin pas toujours pos-

sible. Comme la personne au bénéfice de l'AVS est là toute la journée, elle risque de disperser ses affaires un peu partout. Est-on dérangé par le désordre que l'on découvre quand on rentre le soir? Ou, au contraire, est-ce que cela ne pose aucun problème?» A chacun sa réponse, l'important étant d'être à la maison en terrain négocié et partagé, et non conquis!

CONSERVER SES RITUELS OU EN CRÉER DE NOUVEAUX

Il est des traditions qui cimentent le couple pour le rendre plus fort.

Marina Drechsel, 62 ans, encore active

Michael Drechsel, 66 ans, à la retraite
Bussigny (VD)

«Une douce période de transition»

En septembre 2011, Michael Drechsel mettait un point final à une carrière débutée comme ingénieur chimiste, puis poursuivie en tant qu'ingénieur de ventes. Depuis un an et demi, il est à la retraite, alors que sa femme continue à travailler comme laborantine. Le temps qu'il a désormais à disposition, il le partage entre tâches ménagères et loisirs. «Je m'occupe davantage de l'entretien de la maison et de faire la cuisine, explique-t-il. Autrement, j'assouvis ma passion du modélisme d'avions et d'hélicoptères. Ce ne serait pas tout à fait pareil si l'on avait pris notre retraite en même temps, car j'apprécie ces heures passées seul à la maison où je peux cultiver mon "jardin secret". Je suis très satisfait de cette situation, dans laquelle je ne vois que des avantages.» Se sent-il coupable d'être à la maison

pendant que son épouse bosse? «Pas du tout. J'ai assez travaillé dans ma vie!»

Une situation amenée à se poursuivre encore deux ans, date à laquelle sa femme Marina quittera son poste. Est-ce frustrant de savoir qu'il est tranquillement à la maison? «Pas du tout, car j'ai toujours voulu travailler. La situation actuelle me convient parfaitement. J'y vois une douce transition vers notre retraite à tous les deux. Cela nous apporte une sorte de sérénité pour la suite. On réapprend progressivement à revivre à deux, étant donné que mon homme était souvent loin pour son travail et qu'il est maintenant omniprésent à la maison. Et, chose non négligeable, il fait les courses et le ménage. Je n'y vois que du positif! C'est agréable de savoir qu'il est là quand je rentre.»



Comme d'aller au restaurant le vendredi soir pour planifier le week-end à venir. Ces coutumes sont autant de repères qu'il ne faut pas sacrifier sur l'autel de cette nouvelle situation. «Il est important de choisir un nouveau rythme de vie et de fixer des plages de rendez-vous et de projets communs, poursuit Christian Reichel. Pas juste que l'on se croise à la maison. J'insiste sur l'idée que chacun devrait conserver son propre agenda.» Et Guy Bovey d'ajouter: «Les activités communes doivent toujours faire l'objet d'une réflexion, être

pensées pour se retrouver en adéquation avec les contraintes professionnelles de celui qui en a. Il est important que le conjoint ne se sente pas mis sous pression par les initiatives de sa moitié.» Ce qui n'empêche évidemment en rien les petites attentions inattendues!

NE PAS CROIRE QUE CELA FACILITERA FORCÉMENT LA TRANSITION VERS LA RETRAITE CONJOINTE S'agit-il là d'un moyen de s'assurer une prochaine retraite à deux réussie? Un gage de succès? «Cela

peut être facilitant, mais n'idéalisons pas!, tempère Guy Bovey. Le premier apprend à restructurer sa vie et prend des initiatives sans tenir compte du second. De fait, il risque de devenir plus individualiste en se réinventant à travers de nouvelles activités. Ainsi, le jour où le conjoint prend sa retraite, ce nouvel équilibre est bousculé. Cela demande donc une seconde adaptation et, à chaque fois, des négociations.» Mais s'agit-il vraiment d'un problème?

Frédéric Rein

Anne Boryszewski, 60 ans, en retraite anticipée

Marc Boryszewski, 60 ans, encore en activité

La Conversion (VD)

«Avant j'avais une femme, maintenant j'ai une maîtresse!»

Tous deux parlent d'un énorme changement positif depuis août 2012, date à laquelle Anne Boryszewski a cessé sa carrière de responsable de laboratoire pour prendre sa retraite anticipée. «Rien n'a changé au niveau des tâches ménagères, qui m'ont toujours été dévolues! sourit Anne Boryszewski. En revanche, je n'ai plus le stress d'une mauvaise journée de travail, et suis donc relaxée et de bonne humeur quand mon mari rentre. J'ai enfin le temps de faire du sport, de peindre et de mitonner de bons petits plats. Au début, je dois quand même avouer que j'ai ressenti un peu de culpabilité, mais vu mes nombreuses années de travail, je trouve que je mérite cette retraite anticipée. Je suis ravie, même si je sais qu'une fois que mon mari sera lui-même à la retraite, je serai forcément un peu moins libre dans mes horaires. En attendant, c'est vraiment du gagnant-gagnant.»

Et ce n'est pas Marc, son mari, qui dira le contraire. «Avant, j'avais une femme, maintenant j'ai une maîtresse, dans le sens où elle est très disponible quand on se voit. Elle a eu le temps de faire tout ce qu'elle voulait durant la journée. C'est vraiment une autre personne.» Ce directeur des opérations dans une banque avoue toutefois ne pas avoir compris au début pourquoi sa femme avait choisi une retraite anticipée et craignait qu'elle ne soit frustrée par ses journées et qu'il n'en fasse les frais chaque soir! «Au contraire, elle est vraiment là pour moi quand je rentre. Comme le disent les Vaudois, j'ai été déçu en bien!» D'après lui, l'inverse n'aurait pas été aussi favorable pour le couple, car il se serait mal vu en homme d'intérieur et se serait contenté de faire plus de sport, ce qui n'aurait pas déchargé sa femme. La «nature» est donc bien faite!



Wolfdja Jentsch