

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 60

Artikel: "Sur le chemin d'une retraite harmonieuse"
Autor: J.-M.R
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831342>

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: 12.01.2026

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

«Sur le chemin d'une

A la fin d'une carrière professionnelle, les changements sont de taille, aussi bien financièrement que psychologiquement. Spécialiste de la question, Stéphane Der Stepanian insiste sur le besoin de se préparer à ce changement de cap.

Pas de miracle. Pour réussir sa vie de retraité et éviter de grosses déconvenues, il faut s'y prendre longtemps à l'avance. Responsable d'AvantAge, centre de compétence lié à Pro Senectute, Stéphane Der Stepanian rappelle les conseils de base avec beaucoup de pondération et des arguments pertinents.

Pour vous, la retraite doit se préparer dès 50 ans?

Cela dépend! En matière de planification financière, il est conseillé de s'y intéresser suffisamment tôt (dix à vingt ans avant), avec comme objectif, le maintien d'un bon pouvoir d'achat à la retraite. Par contre, pour la partie personnelle, émotionnelle, projet de vie à la retraite, vie à deux et réseau social, pensez à vous y intéresser entre un et quatre ans avant la retraite en participant à l'un de nos séminaires.

Et pourquoi pas plus tôt encore?

Côté finances, parce que les incertitudes du marché sont nombreuses et que les choses peuvent considérablement évoluer au-delà de quinze à vingt années d'anticipation. Pareil pour les lois, l'application du taux de conversion LPP, les taux hypothécaires, les taux d'intérêt, entre autres. Une simple sensibilisation pourrait être une bonne alternative pour les plus jeunes.

Constituer un 3^e pilier, racheter des cotisations manquantes entre autres placements à long terme: finalement, les gens ne feraient-ils pas mieux



«L'impact de la perte de son identité professionnelle n'est pas à sous-estimer!»

STÉPHANE DER STEPANIAN
Responsable d'AvantAge

de profiter de vivre sur le moment plutôt que de se serrer la ceinture?

C'est un point de vue qui se défend. Cependant, il faut garder en mémoire qu'en Suisse, l'espérance de vie moyenne au-delà de l'âge de 64-65 ans est de plus de vingt ans. Il s'agit donc de pouvoir vivre cette période en disposant de ressources financières suffisantes.

Mais comment ça se passe dans les autres pays?

En Europe, plusieurs enquêtes ont révélé que, mis à part l'Allemagne et la Suède (1/4 à 1/3 des personnes), les citoyens se préparent peu à la retraite (env. 11%) et c'est une préoccupation pour les pouvoirs publics. La Suisse n'est donc pas une exception.

Vous dites qu'il est indispensable de connaître son futur budget à la retraite, mais il y a beaucoup d'incertitudes entre 50 et 65 ans?

Oui, les soubresauts fréquents du marché mondial ont des répercussions directes sur nos futures rentes et notre épargne. Les spécialistes financiers peuvent nous aider à voir clair dans les prévisions budgétaires, en effectuant des simulations basées sur des scénarios différents. Ce faisant, il est possible de planifier raisonnablement ses revenus à la retraite.

Vous dites aussi qu'il est indispensable de conserver son emploi pour bien préparer sa retraite. Mais peu d'entreprises offrent de la formation continue...

Vous avez raison, préserver son employabilité en se formant est en principe une démarche personnelle. Toutefois, si la formation choisie offre également une plus-value à l'entreprise qui vous emploie (ex.: spécialisation), il est alors possible de négocier avec

retraite harmonieuse»

votre employeur une participation financière ou un aménagement des horaires, c'est une pratique très courante.

Le risque de licenciement existe toujours, formation continue ou pas. Que faire en cas de chômage tardif?

Tout d'abord, ne pas paniquer! Lors des séminaires que nous animons pour les seniors demandeurs d'emploi, nous les invitons à revisiter leurs réalisations et compétences, leurs qualités et particularités et les aidons ainsi à définir des cibles potentielles adaptées à leur profil. Conscients de leur valeur et de leurs possibilités, revitalisés et motivés, les seniors sont plus à même de convaincre un employeur potentiel.

Toujours dans l'indispensable, vous parlez de se préparer psychologiquement?

Nombreux sont les témoignages de personnes déclarant, après-coup, avoir sous-estimé l'impact du passage de la vie professionnelle à la retraite. Passé la phase «lune de miel», la prise de conscience de cette nouvelle réalité peut s'avérer compliquée. Lors de nos séminaires, nous abordons le sujet et proposons des outils pertinents favorisant une transition à la retraite en douceur.

Vous parlez d'une prise de conscience compliquée au moment de la retraite.

N'est-ce pas un peu exagéré?

Assurément non! Par exemple, l'impact de la perte de son identité professionnelle n'est pas à sous-estimer! Par ailleurs, maintenir une vie active et un réseau social de qualité, se stimuler dans la réalisation de différents projets, petits ou grands, voici des exemples de réalités importantes sur le chemin d'une retraite harmonieuse. ° J.-M.R.



COMMENT BIEN SE PRÉPARER?

- ☒ Faites faire une simulation de votre future rente AVS.
- ☒ Etablissez un budget réaliste qui tient compte de vos futurs revenus.
- ☒ Évaluez vos impôts à la retraite.
- ☒ Faites la liste des projets que vous allez pouvoir mener à la retraite.
- ☒ Donnez-vous les moyens d'entretenir votre réseau social.
- ☒ Planifiez votre temps avec votre partenaire.

À QUI S'ADRESSER?

Qui peut me donner des conseils avisés et désintéressés?

Pour la préparation à la retraite, dans ses aspects psychologiques, affectifs et sociaux, AvantAge est une référence en la matière (www.fr.avantage.ch). N'hésitez pas à prendre contact avec eux. Pour les aspects financiers, il existe en Suisse des sociétés neutres de conseil, qui peuvent vous guider de manière objective. Une recherche sur internet vous permettra rapidement d'en savoir plus.