

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 72

Artikel: Pourquoi se réjouir de la retraite
Autor: Tschumi, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831129>

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: 01.02.2026

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

Pourquoi se réjouir de la retraite

Oui, la vie prend une autre tournure à la retraite, avec aussi ses bons côtés. La preuve par douze.

La retraite, on ne l'attend pas tous les jours de pied ferme. Le revenu est revu à la baisse, on craint de s'ennuyer, d'être coupé du monde... Et surtout, on se dit que c'est la dernière étape de l'existence. Les temps ont pourtant changé! L'espérance de vie s'est considérablement rallongée. Ce n'est donc que le début d'une nouvelle période qui s'annonce, pleine de surprises. La preuve, *générations* vous montre, en douze points, tous les bons côtés de la retraite et les nombreux arguments qui devraient définitivement vous convaincre!

1 JE ME LANCE DE NOUVEAUX DÉFIS

La fin de la vie professionnelle n'est plus associée au calme et au repos. C'est donc le moment idéal pour reprendre des activités délaissées par le passé, s'enrichir de nouvelles connaissances et donner un autre sens à sa vie. Pourquoi ne pas se lancer de nouveaux défis? Et accomplir ce que l'on a toujours rêvé de faire? Retourner sur les bancs de l'Université, apprendre à jouer d'un instrument, se mettre à chanter, sculpter, cuisiner... En bref, découvrir autre chose qui peut se révéler passionnant. Pour preuve, à l'Université populaire de Lausanne, les 65 ans et plus représentent environ 30% des participants et sont particulièrement nombreux à suivre des cours de musique ou d'histoire de l'art.



BÉATRICE

63 ANS, SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS (FRANCE),
GESTIONNAIRE
ACCUEIL

JE PARS À L'ÉTRANGER

« J'ai toujours eu envie d'être près de l'eau »

Très prochainement à la retraite, Béatrice va mettre les voiles au début de l'année prochaine. Ce sera le Portugal. Une semaine en vacances en avril dernier l'a convaincue d'y passer sa retraite: «Ça a été le coup de foudre.» Partir à l'étranger une fois le travail derrière, elle y pense depuis quelques années: «J'ai toujours eu envie d'être près de l'eau, avoir une vie tranquille, de profiter de la mer et du soleil.» Et pour ne rien manquer, Béatrice pourra vivre pleinement, sans compter «Je vais pouvoir aller au resto tant que j'en ai envie. Tout est moins cher, le logement, la nourriture... Je me réjouis tellement!»

2 JE PARS À L'ÉTRANGER

En 2014, 746 885 Suisses résidaient à l'étranger, dont 146 145 âgés de 65 ans et plus. Commencer une seconde vie hors des frontières

suisses est tentant, pour bénéficier de ciels plus cléments. Mais aussi pour des questions d'argent (*lire encadré ci-dessus*). La vie y est souvent moins chère, et même avec peu de moyens, il est possible de vivre assez aisément.



**DANIELLE
ET PAUL BECK**

76 ANS ET 69 ANS,
CORBEYRIER, (VD) ANCIENS
DIRECTEURS DE LA
FONDATION RIVE-NEUVE

JE M'INSTALLE À LA CAMPAGNE

« On aimerait être nulle part ailleurs... »

Même quand ils travaillaient encore, Danielle Beck et son mari venaient déjà passer du temps dans leur chalet à Corbeyrier. Une situation parfois compliquée : « On était à cheval entre notre appartement à Corsier et ici. Alors, à un moment donné, il a fallu faire un choix et décider de l'endroit où passer notre retraite. » Mais la question a vite été réglée. Pour Danielle, son attachement à ce petit village chablaisien ne date pas d'hier. « Corbeyrier et moi, c'est une histoire d'amour. J'ai toujours voulu être ici, pour la nature, le silence, les oiseaux, la montagne... »

Y habiter définitivement s'est donc rapidement imposé comme une évidence. « Avec Paul, au cours des années précédant notre retraite, on aimait de plus en plus venir dans notre chalet. On a alors décidé de s'y installer pour de bon, une fois que l'on aurait fini de travailler. Je me réjouissais vraiment, j'étais fatiguée, j'avais besoin de silence, d'éloignement. » Le choix de s'installer à la campagne fut donc le bon, sans hésitation. « On aimerait être nulle part ailleurs, on aime tout ici, la vue, vivre dans les bois, avoir un jardin, être libre... »

3

JE M'INSTALLE À LA CAMPAGNE

D'après une enquête de Swiss Life (2013), deux tiers de la population suisse envisagent de changer de mode de logement à la retraite

et plus de la moitié souhaitent quitter la ville pour s'installer dans une région rurale. Il est vrai que la retraite permet précisément de déménager, se dépayser, découvrir d'autres horizons et, au passage, un nouveau mode de vie. Certains

choisiront la ville ou sa banlieue, pour profiter de ses avantages (transports, culture, etc.) alors que d'autres préféreront se rendre à la campagne (*lire encadré ci-dessus*) pour se rapprocher de la nature et du silence. >>>

4 JE TRAVAILLE PAR PASSION

Si vous avez toujours rêvé de choisir quand vous voulez travailler, où et comment, la retraite devrait vous plaire! Même à l'AVS, il est possible de poursuivre une activité lucrative. Stéphane Der Stepanian, responsable d'AvantAge, un programme de Senectute Vaud dans la valorisation du travail pour les 50 ans et plus, rappelle qu'une fois à la retraite, on est en quelque sorte son propre patron et qu'on peut même créer sa petite entreprise, par passion ou pour arrondir les fins de mois!

5 JE REPENSE MON LOGEMENT

Les enfants sont généralement partis, et quelques chambres restent inoccupées. Pourquoi dès lors ne pas les louer et se mettre, un moment dans sa vie, dans la peau d'un hôte? Un défi enrichissant, pour s'occuper et surtout pour échanger avec des jeunes ou des personnes venues d'ailleurs (*lire ci-contre*). Bed and Breakfast Switzerland répertorie des établissements qui offrent des nuitées et des petits-déjeuners. Chacun d'eux est visité et classifié avec des étoiles.

6 JE PRENDS SOIN DE MOI

Il est arrivé le temps de se détacher de la performance et des résultats. Il n'y a plus la pression du patron ou celle des collègues... Et ça tombe bien! Car la retraite, c'est le moment où jamais de prendre soin de soi. Plus besoin de mettre le réveil et de se coucher tôt pour être en forme. On peut enfin faire du sport à n'importe quel moment de la journée ou la grasse matinée. Bref, vivre en écoutant son corps et en fonction de ses besoins.

7 JE DONNE MON ARGENT

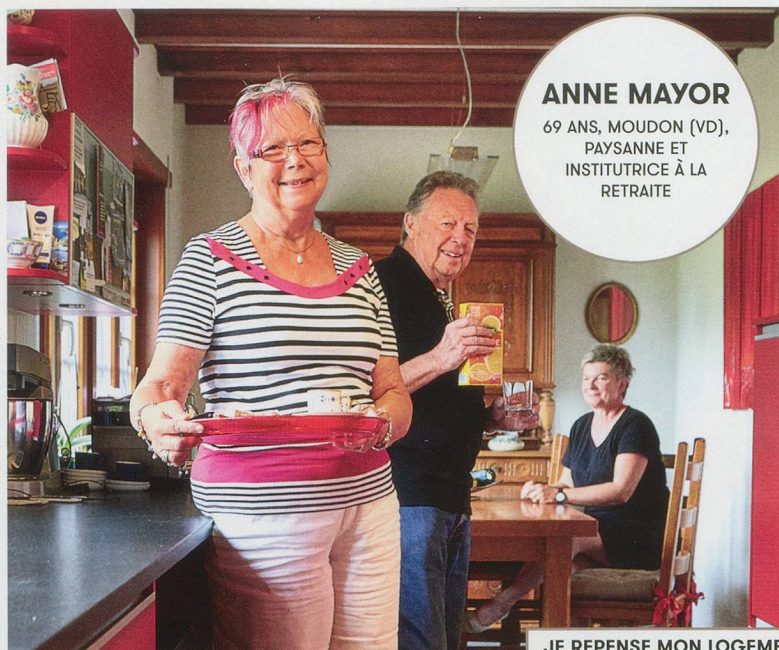
C'est aussi le moment pour faire plaisir à ses proches et leur rendre service, en leur donnant une partie de son patrimoine. Mais surtout, comme

le relève Roland Bron, directeur de VZ VermögenZentrum en Suisse romande, «les enfants peuvent ainsi profiter de cet argent quand ils en ont le plus besoin, par exemple pour constituer des fonds propres et s'acheter un logement». Par ailleurs, les incidences fiscales sont souvent avantageuses: une fortune qui diminue, c'est des impôts revus à la baisse! A noter qu'en Suisse romande, il n'y a pas d'impôts sur les donations (lors de transmissions entre parents et enfants) excepté dans

les cantons de Neuchâtel et de Vaud, jusqu'à respectivement 10 000 fr. et 50 000 fr.

8 JE PROFITE DES BONS PLANS

De nombreux rabais sont offerts dans le domaine des transports, de la culture, des loisirs, etc. Mais surtout, pour les amoureux des voyages, il est possible de partir en dehors de la haute saison et du jour au lende-



ANNE MAYOR

69 ANS, MOUDON (VD),
PAYSANNE ET
INSTITUTRICE À LA
RETRAITE

JE REPENSE MON LOGEMENT

«C'est vraiment
juste pour
le plaisir»

Retraitée depuis quatre ans, Anne n'est pas restée longtemps les bras croisés. Elle et son mari ont transformé l'une des chambres de leur villa pour la mettre à disposition de voyageurs sur

www.bnb.ch. «Beaucoup de promeneurs passaient devant chez nous, sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. On s'est dit que ça pourrait être sympa de les recevoir.» Et la retraite a permis de concrétiser ce projet. «Avant, j'étais trop occupée, entre mon travail de paysanne, d'institutrice et les petits-enfants. Aujourd'hui, j'ai beaucoup plus de temps.» Pour ce couple de la Broye vaudoise, ouvrir un B&B permet de rencontrer des gens venus de l'étranger ou de Suisse, de partager des histoires de vie. «C'est avant tout pour l'échange et pour découvrir d'autres cultures. En plus, ça nous permet de maintenir nos connaissances linguistiques! Les questions financières ne sont pas du tout prioritaires.» Anne ne le considère pas une seconde comme un travail «Je dirais que pour nous, c'est comme un loisir, c'est vraiment juste pour le plaisir.»



J'AIDE LES AUTRES

« Maintenant, j'ai enfin le temps »

WIL BUSSINK

71 ANS, FOUNEX, (VD),
INFIRMIÈRE À LA
RETRAITE

« Depuis que j'ai arrêté de travailler, je peux faire davantage de bénévolat et profiter en même temps pour voyager. Maintenant, j'ai enfin le temps. » A la retraite depuis 2006, Wil est déjà partie à cinq fois avec Nouvelle Planète, une organisation d'entraide qui propose des voyages humanitaires à travers le monde. Depuis sa plus tendre enfance, elle a toujours rêvé de voyager et faire quelque chose d'utile. Et la retraite le lui permet plus que jamais. Faire du bénévolat à l'étranger, c'est « partager pendant quelques semaines sa vie avec des gens du pays, découvrir un autre style de vie, et de la joie. Dans notre culture, quand on est en bonne santé, il faut faire quelque chose pour les autres. » Pour Wil, donner de sa personne va donc de soi. Et finalement, ce qu'elle reçoit en retour n'a pas de prix. Qui plus est, cela lui permet d'élargir son cercle d'amis et de cultiver un lien social: « Je fais de nouvelles connaissances avec des gens qui partagent mes valeurs ».

main, pour profiter des last minute! De quoi faire de belles économies. Les bons plans ne se limitent cependant pas uniquement aux rabais et aux voyages. Avoir le temps, c'est pouvoir guetter les articles soldés et dénicher les bonnes affaires. Et c'est aussi le moment de se débarrasser (et tenter de revendre) de tout ce dont on n'a plus besoin, comme la voiture pour se rendre au travail ou tous les meubles voire les nombreuses affaires qui traînent et ne servent plus à rien.

9 J'AIDE LES AUTRES

Faire du bénévolat est valorisant à n'importe quel moment de sa vie. Mais bien souvent, concilier ce genre d'activités avec une vie professionnelle n'est pas possible. A l'inverse, le retraité dispose, lui, d'un revenu assuré et surtout de temps. Rien de tel alors pour se lancer dans l'aventure, rencontrer des gens, cultiver un lien social et vivre de nouvelles expériences (*lire ci-dessus*).

10 JE REVIENS À L'ESSENTIEL

Pour André Comte-Sponville, philosophe, la retraite est ambivalente. D'un côté, c'est un soulagement, plus besoin de gagner sa vie. Et d'un autre, elle signifie avoir vieilli. Mais vieillir, ce peut être aussi revenir à plus de simplicité. C'est donc une période propice pour se couper de ce que Blaise Pascal appelait le divertissement, qui nous éloigne de l'essentiel. >>>

11 JE PRENDS UN CHIEN

Ça paraît bête, mais le temps est enfin arrivé d'avoir un chien! Quand on est absent toute la journée, s'en occuper est souvent bien trop compliqué. Nombre de travailleurs attendent alors impatiemment d'être à la retraite pour avoir enfin un animal de compagnie (*lire encadré ci-contre*). Et non sans raison. Rien de tel en effet pour être poussé à sortir de chez soi, garder une vie active et ne pas se sentir seul.

12 JE PRIVILÉGIE LA QUALITÉ

Quand on travaille d'arrache-pied, privilégier le bien-manger n'est pas une mince affaire. On se nourrit mal, avec des plats précuisinés ou des salades en sachet. Etre à la retraite, c'est retrouver une certaine qualité parfois trop longtemps oubliée. C'est la possibilité d'aller au marché et de sélectionner soigneusement des produits sains et souvent meilleur... marché. Mais aussi de s'y rendre au jour le jour, pour acheter de plus petites portions et éviter de gaspiller. Enfin, c'est l'occasion d'apprécier le fait maison en prenant le temps de confectionner ses propres produits.

TEXTES: MARIE TSCHUMI
PHOTOS: WOLLODJA JENTSCH

«On ne pourrait plus s'en passer»

MADELEINE SOLAND, ANDRÉ SONNEY ET PISTACHE

73 ANS, 81 ANS ET 15 ANS, CUGY (VD)

«On avait prévu de prendre notre premier chien à la retraite. On s'est alors rendu à l'Oasis des Vétérans (NDRL: un refuge qui accueille des chiens et des chats âgés, souvent malades à Vaulruz, en Gruyère). On s'est dit que ça serait une transition, en attendant de prendre une vraie décision.» Mais pour Madeleine et son compagnon André, cette première expérience a été tellement réjouissante, qu'aujourd'hui, ils en sont à leur sixième chien depuis la retraite. «Ça a été une excellente solution! On ne se pose plus la question, est-ce qu'on sort ou pas. On est dehors de toute façon, par tous les temps. Et ça permet de rencontrer des gens, garantir un lien social et avoir de la compagnie.» Pour ce couple vaudois, tant qu'ils sont indépendants, ils continueront d'avoir un chien: «Pour nous, c'est devenu une évidence. On ne pourrait plus s'en passer.»

JE PRENDS UN CHIEN



www.sr-medic.ch

- Vente & location de lits médicalisés
- Moyens auxiliaires
- Plate forme élévatrice
- Monte escalier

