

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2003)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Préparation à la retraite  
**Autor:** Repond, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789488>

#### 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:** 02.02.2026

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

# Préparation à la retraite

**La retraite, ce n'est pas les grandes vacances à perpétuité. C'est un projet que l'on construit, sur des bases réalistes, en tirant parti de son vécu et de ses compétences, de ses ressources et de ses aspirations, voire de ses rêves.**

L'arrivée à la retraite, attendue par beaucoup avec impatience, est un moment clé qui transforme la vie de l'individu. Depuis les années 70, la demande de cours de préparation à la retraite, désormais inscrite dans la politique de nombreuses entreprises et administrations publiques, s'est accrue significativement. Actuellement, plus d'un millier de personnes suivent, chaque année, les séminaires de deux à trois jours et demi organisés par Pro Senectute en Suisse romande.

## Ruptures et défis

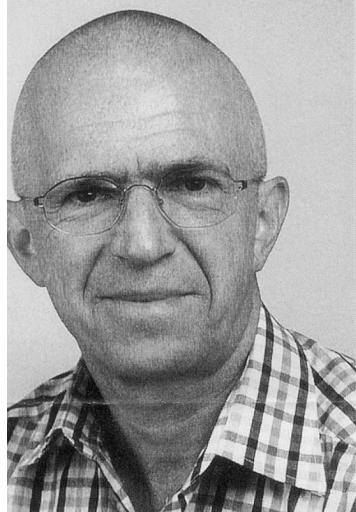
« La retraite, contrairement à l'image idéalisée que s'en font souvent les actifs, provoque dans la vie de chacun une déstabilisation momentanée ou durable, passée la «lune de miel» des premières semaines ou des premiers mois », affirme Guy Bovey, responsable du service formation de Pro Senectute Vaud. Le passage à la retraite implique de multiples ruptures simultanées qu'il convient d'aborder avec lucidité. Même programmée dans les délais usuels, la retraite constitue l'un des moments les plus importants de déstructuration contrainte que doit affronter l'individu au cours de son existence. Au niveau financier, cela entraîne souvent une diminution substantielle des revenus. En outre, on doit désormais apprendre à structurer soi-même son temps, à «s'occuper» pour ne pas passer de la vie active à une vie passive, pour que tout ce temps libre ne devienne pas un temps mort. « Sans doute, la vie professionnelle suppose-t-elle de nombreuses contraintes et obligations. Mais elle fournit aussi des repères et des buts stimulants, garantit l'appartenance à un groupe, la relation quotidienne

avec ses collègues, confère un rôle, un statut social constitutif de l'identité. Dorénavant, il faut s'auto-orienter, définir soi-même ses priorités, trouver un nouvel ancrage, ne pas se laisser reléguer dans les seuls champs de la vie privée et de la consommation », ajoute Guy Bovey. En somme, selon la métaphore du professeur Christian Lalive d'Epinay, « au moment de la retraite, la société vous rend les clés de votre existence » : il faut donc savoir fermer certaines portes et en ouvrir de nouvelles.

Pour les couples, la cohabitation continue remet en cause les équilibres antérieurs ; mari et femme doivent apprendre à synchroniser leurs attentes réciproques. C'est pourquoi il est souhaitable que les conjoints participent ensemble aux séminaires de préparation à la retraite.

Les personnes contraintes à prendre une retraite anticipée, pour raisons de santé ou pour des motifs économiques, sont celles qui vivent le plus mal la transition : « Le travailleur ne dispose pas du laps de temps nécessaire pour apprivoiser psychologiquement et pratiquement sa future condition de retraité qu'il n'a pas «inscrite dans son agenda intérieur». La dimension soudaine, imprévisible et souvent rapprochée de cette échéance amplifie l'anxiété inhérente à tout changement et place les préretraités dans une situation particulièrement stressante et déstabilisante. » La rupture de la retraite est aussi plus fortement anxiogène pour les personnes qui vivent seules et qui ont parfois compensé leur déficit relationnel par leur insertion et leurs contacts professionnels, comme, d'une manière générale, pour celles qui ont tiré l'essentiel de leurs satisfactions du rôle, du pouvoir, du prestige que leur conférait leur profession.

Mais ce sont les groupes les plus défavorisés sur les plans économique et socioculturel (les femmes, les migrants) qui ont le plus de peine à négocier le virage de la retraite. « Selon une recherche française, commente Guy Bovey, environ 30% des jeunes retraités éprouvent des difficultés à se redéployer de manière



Guy Bovey

constructive et 13% d'entre eux se laissent glisser progressivement dans le «rôle» de malade, ultime forme de «participation sociale». On imagine les coûts sociaux que cela peut entraîner. Même d'un point de vue strictement économique, la prévention que constitue la préparation à la retraite est un bon investissement pour les pouvoirs publics! »

## Contenus et méthode

Les gens qui arrivent à la retraite ignorent souvent quelles démarches ils doivent entreprendre pour percevoir leur rente AVS ; ils ont besoin qu'on les oriente pour calculer leur futur budget et parfois redéfinir de manière réaliste leur style de vie en fonction de leurs deuxième et troisième piliers. Quant aux prestations complémentaires, selon l'«Etude nationale sur la pauvreté» de 1992, un tiers de tous les ayants-droit y renoncent, la plupart parce qu'ils en ignorent l'existence. Les futurs retraités peuvent également s'enquérir d'aspects juridiques et fiscaux liés aux régimes matrimoniaux et aux droits de succession, par exemple, mais aussi de questions touchant la prévention des maladies, l'exercice physique, l'entraînement de la mémoire, etc.

Cependant, la préparation à la retraite ne consiste pas, pour les formateurs, à dispenser des conseils, à fournir des recettes toutes faites et applicables mécaniquement. L'on attend et l'on suscite, de la part de chaque participant, non pas une écoute passive, mais une réflexion active sur sa situation, une réactivation des ressources acquises et mises en œuvre durant toute son existence, surtout dans ces moments cruciaux appelés «crises» – en soulignant que ce terme, étymologiquement, signifie «décision». Explorer ces compétences vitales, parfois latentes, qui ressortissent davantage au savoir-être qu'au savoir-faire, permet une valorisation de soi, grâce à une évaluation positive des défis relevés, des erreurs assumées, des difficultés surmontées. Dans ce face à face avec soi-même, on s'interroge sur le sens de son parcours de vie.

Lors des séminaires, qui regroupent de douze à quinze personnes, le plus souvent issues d'une même région, les participants ont l'occasion de confronter leurs expériences, d'exprimer et partager leurs espoirs et leurs inquiétudes, d'envisager ensemble des activités d'utilité sociale dans lesquelles ils pourront s'investir. Cette dynamique de groupe est à la fois rassurante et enrichissante.

## Mission de Pro Senectute

Cette étape importante dont beaucoup ont longtemps rêvé ne doit pas être ressentie comme un abandon, une vie en retrait. C'est pourquoi, il convient de ne pas y entrer à reculons, mais d'en saisir les enjeux et d'en mesurer les défis. Et Guy Bovey de conclure : « C'est une mission fondamentale pour Pro Senectute que d'aider les futurs retraités à donner un sens à une tranche d'existence de quinze à vingt ans qui n'est pas porteuse de rôles sociaux reconnus et valorisés. C'est aussi notre devoir de sensibiliser les entreprises à leur responsabilité à l'égard de leurs collaborateurs. Une retraite bien préparée permet d'éviter des évolutions individuellement tragiques et socialement coûteuses ; c'est le gage d'une bonne qualité de vie dans la vieillesse. »

*jr*

En Suisse romande, il existe, depuis 1998, un concept uniifié de la préparation à la retraite qui a été conçu par des formatrices et formateurs d'adultes spécialisés en gérontologie. Le groupe romand de préparation à la retraite, composé de représentants de chaque canton, se réunit régulièrement, sous la direction d'Olivier Taramarcaz, responsable de la formation au secrétariat romand, pour coordonner les actions entre les cantons francophones. Le groupe romand se soucie également de maintenir la cohésion au niveau national, en songeant, notamment, aux besoins des administrations fédérales et des entreprises implantées sur tout le territoire suisse.