

# La retraite,

vous la prendrez  
avec ou sans préparation ?



*«Les vieux, faudrait les tuer dès la naissance.»*

*Boris Vian*

*«Pour être longtemps vieux, il faut le devenir de bonne heure.»*

*Cicéron*

*«Ainsi s'écoule la vie, on cherche le repos en combattant quelques obstacles.  
Et si on les a surmontés, le repos devient insupportable par l'ennui qu'il engendre.»*

*Blaise Pascal*

*«Celui qui ne dispose pas des deux-tiers de sa journée pour lui-même est un esclave.»*

*Friedrich Nietzsche*



**Réalisation** Question Santé asbl - Service Education permanente

**Texte** Pascale Gruber/Question Santé

**Graphisme** Carine Simon/Question Santé

**Avec le soutien** de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**Editeur responsable** Patrick Trefois 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

**D/2015/3543/9**

*Merci, très chaleureusement, à Claudine, Emmanuelle, Françoise, Bernadette, Dominique, Marc et Daniel, futurs retraités ou déjà retraités, pour leur participation, le 14 juillet 2015, à un focus group, animé par Eric Yvergneaux dans les locaux de Question Santé, sur le thème de la préparation à la retraite. Leurs propos ont été une source de réflexion et une contribution importante pour cette brochure.*

# Place à la nouvelle génération!

C'est une foule, une vague, un tsunami qui ne cesse de croître... La Belgique compte plus de 1,9 million de pensionnés. Passons sur le plus jeune d'entre eux, un militaire de 24 ans (il est né en 1991): déclaré précocement inapte, il touche déjà sa retraite<sup>1</sup>. Arrêtons-nous plutôt aux autres, à tous les autres et, en particulier, à ces enfants du baby boom qui franchissent les grilles de l'entreprise pour ne plus y revenir.

Les chiffres des nouveaux retraités explosent: le Bureau du Plan a estimé<sup>2</sup> qu'entre 2014 et 2020, 114.000 personnes en moyenne allaient prendre leur pension chaque année. Pour le meilleur et pour le pire ?

Certains de ces retraités ont compté les mois, les jours, les heures, en attendant que sonne l'appel ou qu'arrivent la quille, la délivrance. D'autres voient le couperet tomber avec davantage d'appréhension. Ou même avec panique. Tous sont confrontés à une situation nouvelle dans l'Histoire: la promesse d'une vingtaine ou d'une trentaine d'années à vivre, souvent plutôt en bonne santé. Une «deuxième» vie s'ouvre devant eux, leur dit-on. Il va falloir l'inventer, sans en posséder forcément les codes ou sans connaître de modèles sur lesquels s'appuyer. Le tout en découvrant peut-être que la retraite, cela se prépare déjà «très jeune», par exemple en s'interrogeant sur les limites que l'on pose entre ses vies privée et professionnelle...

*Face à cette horde de retraités «nouvelle génération», voilà que des voix,  
de plus en plus insistantes, assurent qu'une retraite, cela se prépare...  
A tort ou à raison ?*

# Lendemain de fête

Nous avons vécu dans une société où tout tourne autour du travail. Alors quand arrive le jour où, après une vie passée à bosser, on ne doit plus se lever le matin, il faut tout imaginer...», *Françoise (à la retraite dans deux ans et demi).*

Et voilà. Les discours ont été à la hauteur, émouvants et drôles à la fois. Les verres en plastique ont été déposés dans le sac poubelle, avec les paquets de chips vides. Les derniers «...et passe nous voir, veinard(e)!» s'éteignent. Tout comme les lumières qui viennent saluer de quarante à quarante-cinq années passées sur la scène du travail, parfois dans une seule et même entreprise. Un gros cadeau entre les bras (une machine à café? un vélo?), ou bien nanti d'une enveloppe qui contient la promesse d'un super WE/croisière/voyage/bon d'achats (cocher la mention inutile), il ou elle quitte l'entreprise. Demain, plus besoin de réveil: c'est la retraite qui sonne. A chacun d'éviter qu'elle ne tourne à la Bérézina...

Ecoutez-les un peu, les politiques, lorsqu'ils parlent de cette période de la vie où est officiellement reconnu le droit de se reposer. «Le problème de la retraite», disent-ils. Eh oui, à leurs yeux, la retraite est «un problème». Mais pas uniquement pour eux. Nos sociétés sont entièrement bâties autour du travail. En avoir ou pas. S'y épanouir ou pas. En vivre ou pas. Y évoluer harmonieusement ou pas. Y fonder son identité, en retirer une reconnaissance, ou pas.

A contrario, l'inactivité est entourée d'une aura négative. La paresse, l'inaction, la rêverie sont devenues des péchés (quasi) capitaux. Or voilà qu'on vous offre un ticket capable d'y mener tout droit. Allez vous y retrouver dans ces messages contradictoires! Il ne vous reste plus qu'à tenter de faire pour le mieux, en fonction des intérêts et des relations que vous aurez développés (ou pas) au cours des années, et avec les médailles et les blessures (ou les deux à la fois) laissées par une vie de labeur...

*On a beau se sentir comme un valeureux petit soldat  
ayant « assez donné » pour mériter sa pension, le jour où elle arrive,  
comment ne pas se demander ce qu'on devient... sans le travail?  
Une fois fermée la porte de la vie professionnelle, est-on encore « utile »?*

*Comment faire taire ces petites voix qui soufflent que derrière le mot retraite,  
se cachent d'autres termes.  
Comme « vieillissement », « maladies », et... « fin de partie »?*



# Partir (du boulot), c'est mourir un peu. 4 rester, aussi?

«Est-il fatal que le travail soit le principal organisateur de nos vies ?

Faut-il perdre sa vie pour la gagner ?», Marc, retraité depuis un an.

Que de paradoxes ! Officiellement, la société proclame qu'il est légitime de « profiter » des jours à venir après une vie largement passée à travailler. L'Etat concède même un « revenu » pour le faire. Néanmoins, depuis quelques années, une toute autre chanson lancinante répète que nous quittons trop tôt (ou trop jeune) la sphère du travail<sup>3</sup>. Cette affirmation se fonde sur d'évidentes considérations économiques se résumant comme suit : mais comment va-t-on faire pour payer toutes ces retraites ? Un autre argument, d'origine médicale, est avancé en renfort : à 65 ans et au-delà, on serait encore, et largement, « bons pour le service ».

En tout cas, des dispositions légales récentes prévoient de nous garder plus longtemps au boulot. Elles permettent également aux retraités de continuer plus facilement à travailler (une solution destinée à « mettre du beurre dans les épinards<sup>4</sup> » ?). Apparemment, ces mesures « prennent » : en 2014, on a compté 46.000 travailleurs de plus de 65 ans, pour 31 000 en 2009<sup>5</sup>.

**Fondamentalement, a-t-on droit, relativement tôt, à une retraite bien méritée ?  
Ou faudrait-il la prendre un peu honteux ?**

# Tu (te) tires ou tu pointes?

«Le gros changement à la retraite, c'est le rythme. Indépendant, je travaillais de 80 à 90 heures par semaine»,  
*Daniel, 63 ans (en retraite anticipée depuis trois ans).*

Au moment de la retraite, la cessation d'activité professionnelle est vécue très différemment selon les personnes. Ce vécu est fortement lié au parcours professionnel du nouveau retraité. En particulier, lors du passage à la pension, le climat qui a prévalu lors des dernières années ou des derniers mois de travail conditionne souvent l'état d'esprit, la confiance en soi, le sentiment de pouvoir refermer (ou pas) une page, avec l'éventuelle satisfaction d'avoir pu transmettre son « héritage » professionnel aux plus jeunes.

Depuis 2013, une convention collective de travail encourage les chefs d'entreprise à agir de manière plus active en faveur des travailleurs « âgés », en initiant des politiques de gestion spécifiques. Petit détail piquant mais véridique : en entreprise, on se retrouve bardé de l'étiquette « senior » à 45 ans. Et tout le monde ne considère pas ce mot sous un angle positif.

De nombreux « anciens » ressentent (cruellement) le fossé qui se creuse entre eux et les collègues plus jeunes. **Dans une société qui sacralise le jeunisme, comment rester dans la course ?** « L'idée du senior qui n'attend que d'arrêter de travailler, qui a perdu toute motivation et qui se montre moins performant qu'une jeune recrue tient du stéréotype », assure David Randaxhe, chercheur à HEC-ULg. Dans les années à venir,

de nombreuses entreprises vont perdre une bonne partie de leurs équipes ou bien la personne au centre d'une production ou d'un savoir essentiel. «Il importe donc de pérenniser rapidement les compétences et l'expérience des travailleurs les plus âgés», ajoute-t-il. Cette stratégie profiterait évidemment aux entreprises (et à l'Etat). Mais, aussi, aux travailleurs seniors...

«Si on veut que les personnes travaillent plus longtemps, elles doivent y trouver un sens, et quitter le travail avec un sentiment positif», assure Anne Lepère, chargée de projets à Énéo<sup>6</sup>. Pourtant, «on est encore loin d'une stratégie généralisée et systématisée qui ferait entrer dans l'entreprise des aménagements du temps et des adaptations des conditions de travail, des reconversions, des tutorats, des conditions de transmission des savoirs», admet David Randhaxe.

En attendant, combien de seniors imaginent, parfois de manière précoce, le bonheur de ne plus croiser les sourires carnassiers ou le mépris des jeunes collègues? Combien pensent avec soulagement au jour du départ, pas fâchés de quitter une entreprise qui les considère ou les traite mal, parfois malgré de (longs et souvent) loyaux services?

**Seulement voilà : être heureux de quitter son travail pour une telle raison, est-ce vraiment une bonne motivation ?**

**Faudrait-il encourager davantage les mesures destinées à aménager la fin de carrière ?**





# Des scénarios écrits d'avance

«La retraite va entraîner une vraie baisse de mon pouvoir d'achat, alors que la situation est déjà difficile. C'est de l'angoisse.... La retraite m'angoisse, notamment pour des raisons financières», *Claudine (retraîtée dans six ans)*.

«La seule anticipation, la seule préparation indispensable, c'est de se constituer un bas de laine. Mais ce n'est pas toujours possible», *Dominique (sans emploi depuis plusieurs années)*.

«La retraite, c'est un orage, ce qui n'est pas forcément mauvais. Je la vois comme un point de rupture. Une avancée, un moment obligé de la vie, comme on en a eu et comme on en aura. Il faudra faire des choix, s'habituer à vivre avec moins de ressources. Mais cela peut se faire en harmonie, avec plus d'amitiés, ce qui met de l'huile dans les rouages. Une porte s'ouvre à beaucoup d'envies, sans savoir lesquelles seront réalisables ...», *Françoise (retraîtée dans deux ans et demi)*.

Certains futurs retraités l'admettent: cette période à venir les angoisse (un peu ou beaucoup), et cela semble spécialement le cas lorsqu'ils savent que leurs ressources à venir vont être (trop) limitées<sup>7</sup>. D'autres futurs pensionnés attendent ce moment comme une délivrance. Et beaucoup se disent probablement qu'ils aviseront le moment venu. Ces trois positions ne sont d'ailleurs pas incompatibles...

**En réalité, entre fantasmes, idées reçues, et quelques expériences vécues autour de soi, sait-on vraiment ou imagine-t-on de manière réaliste ce que représente la pension ?**

Vers 2006, quand ce sujet n'était pas encore devenu une cible marketing, Liliane Charenzowski, psychologue et coach, a commencé à s'intéresser à ce que vivaient ces personnes qu'elle voyait partir à la retraite. « Certains d'entre eux tombaient rapidement malades et/ou mouraient. D'autres, après avoir mis en ordre leur album photos et fait un grand voyage (ou plus), se retrouvaient face au vide. Des épouses s'inquiétaient en se demandant ce qu'elles allaient faire de leur mari pensionné... Des couples ne parvenaient plus à se supporter et divorçaient... On parle peu de la transition que représente le passage à la retraite : cette période, très instable, engendre de fortes turbulences émotionnelles. Elle fait vivre une série de deuils qui impliquent tristesse, colère, auxquelles s'ajoute parfois la honte à l'idée de 'ne plus être rien'. »

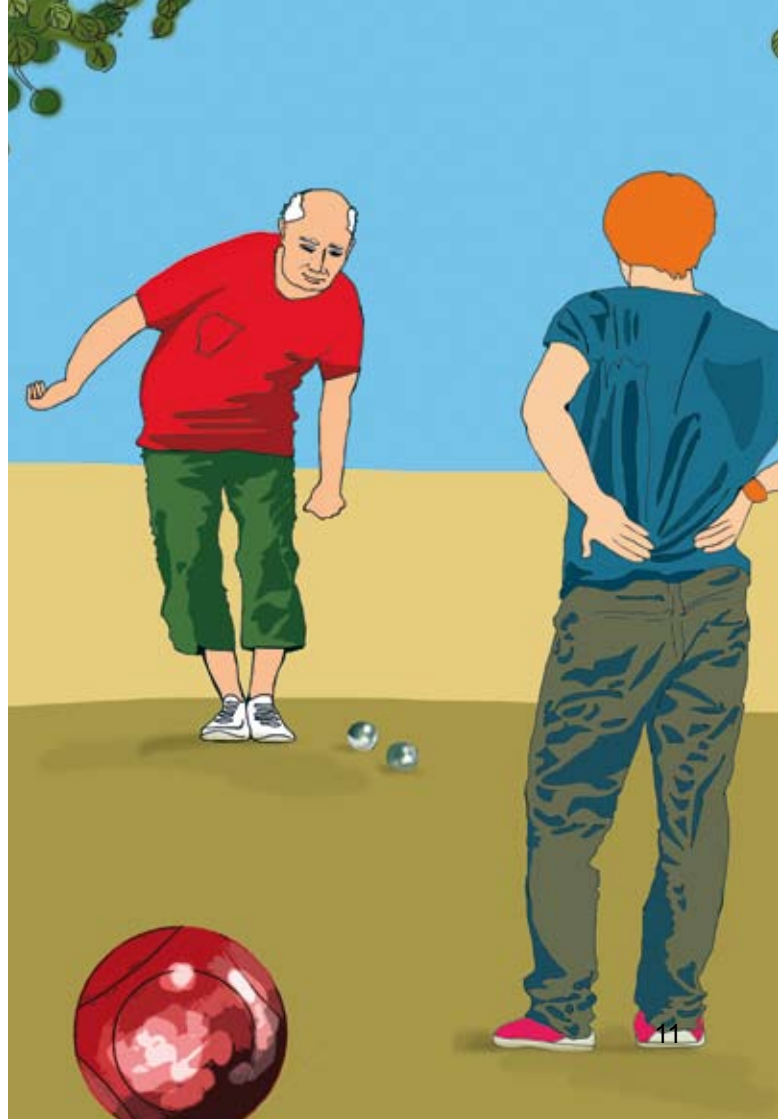
Anne Lepère confirme qu'« on vit souvent le passage à la retraite comme s'il s'agissait d'un point secondaire. Or, elle a un impact très important ». Cette étape bouleverse la vie personnelle, émotionnelle (avec des différences de confiance et d'estime de soi), sociale et familiale, y compris dans les relations avec les enfants, ou par l'expérience de la grand-parentalité, ou par l'entrée dans le grand âge d'un parent. Comme le résume la psychologue et auteur Claudine Badey-Rodriguez<sup>8</sup> : « C'est une rupture totale sur le plan social et psychologique ».

Pourtant, la retraite débute souvent sous les meilleurs auspices, sinon dans l'euphorie. Mais la lune de miel est loin d'être éternelle. Et au jeu du « je fais l'autruche », même les plus malins auront du mal à nier qu'il faut finalement affronter, à un moment donné, la liste des pertes : celle de sa jeunesse, de son activité professionnelle, de son réseau professionnel, de son sentiment d'utilité, de son statut, de son rôle social, de son ancienne vie...

Cela dit, le tableau serait injuste et largement incomplet si on oubliait de souligner que la retraite représente, aussi, un sentiment d'euphorie, de liberté retrouvée ou à gagner, un espace de découverte et d'exploration, des possibilités multiples d'épanouissement, d'enrichissement personnel, de nouveaux apprentissages, de nouvelles possibilités de relations, d'expression de ses envies profondes, etc.

C'est, précisément, pour canaliser tous ces bouleversements et ces potentiels qu'un certain nombre de voix s'élèvent pour dire qu'une préparation à la retraite peut s'avérer utile. L'idée? Aider à se projeter dans l'avenir. Et éviter de se laisser submerger par le négatif, la nostalgie ou la tristesse qui risquent de s'installer en entraînant un sentiment de vide, d'ennui, ou une dépression.

**Est-on assez informé ou conscient  
du tourbillon d'émotions et des changements  
qui se produisent lors de la retraite  
et dans les mois qui la suivent?**



# Une génération perdue

«Le travail, c'est terminé. Il faut passer à autre chose, comme face à une grande feuille blanche», *Daniel, retraité.*

«Trois ans avant la date de ma retraite, j'ai rempli 2 feuilles avec des choses que je pourrais faire. Il y en avait bien 60! J'en fais certaines. Et d'autres, qui n'y figuraient pas», *Marc, retraité.*

La préparation à la retraite peut se répartir entre trois démarches : penser à cette période, en discuter, et/ou suivre des «formations» adaptées.

Dans le cadre du projet «Une vie après le travail», Énéo a mené de longues, passionnantes et larges enquêtes<sup>9</sup>. Dans l'une d'entre elles, 16,7 % des répondants n'avaient jamais pensé à préparer leur retraite avant de la prendre, 15,8% l'avaient envisagé mais rarement, et 38,1 %, parfois. De plus, 26,5 % n'en avaient jamais parlé avec leur famille, des amis ou des collègues, et 24,2% l'avaient fait rarement. En pratique, un peu plus de 10% avaient suivi une formation à la retraite au moins à une reprise (6,4%) ou davantage.

Une autre recherche, effectuée pour un mémoire<sup>10</sup>, a relevé que 20 % des personnes interrogées montraient un score élevé d'anxiété à l'idée de leur future retraite. De plus, 61,5 % exprimaient un besoin important de préparation.

A la Fondation Roi Baudouin, le projet «Penser plus tôt à plus tard» promeut une préparation à la vieillesse : elle augmenterait les chances de la vivre de manière heureuse et satisfaisante. Le dialogue intergénérationnel autour du «second projet de vie» est donc chaudement encouragé. Cependant, un sondage IPSOS, réalisé en décembre 2012 pour la Fondation auprès de 1009 personnes âgées de 45 à 75 ans, a confirmé qu'il restait un long chemin à parcourir afin d'y parvenir.

Dans cette enquête, 2 Belges sur 3 admettent ne pas se préparer à la vie après la retraite. Sur les 62 % de personnes dans ce cas, la moitié estime que «c'est trop tôt», un tiers n'y a pas vraiment pensé, 28 % ne veut pas y penser et 22% jugent cela inutile.

Les répondants qui se préoccupent préventivement de leur retraite sont un peu plus nombreux parmi les diplômés de l'enseignement supérieur (40 %), et les personnes qui s'estiment en bon état de santé.

Le sondage confirme que, quels que soient l'âge, le sexe, la Région ou la classe sociale des répondants, 9 personnes sur 10 estiment que «bien préparer sa retraite signifie s'assurer de revenus suffisants (94 %), préserver sa santé (90%), avoir des activités de loisirs (90 %)». Par ailleurs, 90 % de répondants se disent demandeurs d'une aide à la discussion sur ce sujet (guide pour les retraités, un numéro d'appel gratuit, etc.).

Une dernière précision : plusieurs études (dont l'une menée par Énéo) soulignent que «préparer sa retraite influence positivement la satisfaction à la retraite». En particulier, le fait d'en discuter est un élément déterminant, supérieur à la participation à un cours...

**Faudrait-il se préparer tout au long de sa vie à la retraite,  
par exemple en cultivant d'autres passions ou d'autres intérêts que le travail?**

**Pourquoi ne se prépare-t-on pas davantage à la retraite?**

**Est-ce par manque de temps? Par crainte de penser à cette période?**

**Parce que l'on n'imagine pas le bouleversement et les cassures à venir?**

**Ou parce que nous ne savons pas à qui en parler?**

# Des échelles vers le « paradis »

*«Autant se dire qu'il n'y a pas une solution, mais dix.*

*Mais cela, il est préférable de se le dire tout au long de sa vie...»,* Françoise.

Des psychologues, des psychothérapeutes, des coachs, des animateurs spécialisés, des experts (en finance, en diététique, etc.) proposent d'accompagner les futurs ou les nouveaux retraités, individuellement ou en groupes. Dans la fonction publique comme dans le secteur privé, depuis plusieurs années, certains travailleurs se voient proposer de telles préparations à la retraite.

Sans caricaturer à outrance, on peut distinguer quelques grands modules au sein des formations qui s'étalent généralement sur 3 ou 4 soirées ou qui sont regroupées sur deux journées. En fonction des «formateurs/animateurs» et des publics, ces paramètres peuvent être plus ou moins développés.

Grand classique, l'aspect « conseils » administratifs, financiers et juridiques manque rarement au programme. Mais même si les finances sont un point déterminant (et anxiogène), ce dernier est loin d'être suffisant. On y ajoute donc généralement des modules sur le bien-être de la personne, la prise en charge de sa santé (avec des conseils diététiques, d'activités physiques ou de relaxation), sa vie sociale, associative, son engagement citoyen ou spirituel.

A travers ces différents thèmes, l'objectif consiste à accompagner la personne vers un « projet » qui lui permettra de s'adapter plus en douceur à ses nouvelles réalités de vie. « A un moment, il s'agit de prendre le temps d'opérer des ajustements dans sa vie afin d'y insuffler un nouvel équilibre, ou de retrouver une nouvelle dynamique identitaire », détaille Anne Lepère, qui anime de telles préparations.

**Les préparations à la retraite ne « profitent »-elles qu'à la personne concernée ?  
Ou bien est-ce aussi l'intérêt (y compris sur un plan économique) de la société d'« élever »  
et de lancer des retraités « actifs », qui consomment, prennent soin de leur santé,  
sont impliqués socialement et en tant que citoyen ?**



# Un temps pour vivre, un temps pour réfléchir

«Le danger, à la retraite, c'est de se replier sur soi-même. J'ai choisi de voyager et de rencontrer plein de gens. Mais c'est aussi une démarche très égoïste : je me fais plaisir. A la pension, on ne change pas fondamentalement. On est ce que l'on est. On poursuit sa route avec une donnée majeure : le luxe absolu du temps et de l'espace», *Daniel*.

Selon certains chercheurs, «le vieillissement réussi consiste à s'investir de façon sélective dans certains buts et certains contextes, ainsi qu'à s'appuyer sur l'expérience acquise<sup>11</sup>».

«Entre la vie active et ce qu'on fera de sa retraite, s'ouvre un entre-deux. C'est un bon moment pour tester, pour se lancer dans des choses que l'on n'a jamais faites (visiter une exposition, fréquenter un atelier d'écriture...), pour découvrir ce vers où on veut aller, souligne Liliane Charenzowski. Cette démarche permet aussi de faire des rencontres : contrairement aux idées reçues, il est souvent facile de se faire de nouveaux amis lorsqu'on est à la retraite».

Toutes les activités sont bénéfiques au bien-être physique, psychologique, social ou spirituel<sup>12</sup> des aînés. Elles entraînent des bénéfices contre la dépression, le risque de mortalité ou pour la cognition. De plus, la mise au programme d'activités est valorisée par la société : l'image du retraité «actif» n'est-elle pas déjà entrée au rayon des stéréotypes ?



Au-delà de ces activités variées que les retraités sont incités à adopter (pour leur bien) lors des préparations à la retraite, il leur est généralement suggéré d'imaginer surtout un « projet de vie ». C'est-à-dire d'organiser et de sélectionner des activités autour d'un objectif global, correspondant à leurs valeurs. Pour le dire autrement, de trouver un sens à ce qu'ils font, et de ne pas se contenter de « remplir » des journées.

Comment y parvenir? «Un projet se construit aussi en se laissant rêver, en retrouvant ses désirs et ses envies d'adolescents, en lâchant son imagination... et en se faisant confiance», assure la coach Liliane Charenzowski.

*Qu'est-ce qu'un vieillissement « réussi » ?  
Peut-on envisager de construire un projet de retraite  
réaliste, réalisable,  
adapté à ce que l'on est et à ce que l'on veut  
vraiment, sans y consacrer un peu de temps ?  
D'un autre côté, l'injonction de construire  
un projet de vie  
n'entraîne-t-elle pas une sérieuse pression ?*



# J'ai pas de projet, c'est «mal»?

«J'entends souvent des retraités dire : 'J'en fais plus qu'avant'.

En tant que pensionné, on est en danger : pour l'entourage, on est censé être dispo.

Mais il y a des arbitrages à faire, des 'non' à dire sans se sentir mal. Il faut être attentif pour prévenir cet engrenage. Il y a une différence entre action et agitation», *Marc.*

Depuis qu'elle est à la retraite, la mère d'Emmanuelle est overbookée. Elle ne refuse pas de rendre service à sa famille, mais il faut le demander à l'avance : elle répond sous 24 heures aux SMS. Caricatural ? Peut-être. Mais vrai.

Par peur du vide, ou parce qu'ils poursuivent l'immense activité qu'ils ont connue dans leur vie professionnelle, ou parce que c'est ainsi qu'ils ont interprété des «conseils» de préparation à la retraite, certains retraités n'arrêtent jamais, au risque de faire un burn out (cela arrive). Parfois, l'entourage, pensant bien faire, s'est même mobilisé pour leur trouver des activités et charger leur barque. L'agenda s'est rempli, rempli, rempli...

Est-ce ce dont la personne a envie ? Voilà la bonne question... La réponse à y donner passe aussi par le fait d'apprendre (si on ne sait pas), à dire non.

«La retraite, c'est du temps pour soi-même, pour se reconnecter à soi et à ses valeurs, pour être vrai en laissant tomber les compromis qu'il a fallu faire pour gagner sa vie. S'occuper de ses petits-enfants, c'est formidable. Mais lorsqu'ils seront adolescents, le vide fera un grand retour..., souligne Liliane Charenzowski. La retraite ouvre tous les droits, toutes les libertés. Y compris celle de ne rien faire ou de cultiver ses petits ou ses grands plaisirs : on a le droit de vivre uniquement sous le signe du plaisir. Même si cela va à l'encontre des discours 'officiels' qui tendent à s'imposer. »

Comme le précise Anne Lepère, « le piège serait d'entrer dans une tyrannie du bien vieillir, avec l'idée que sans projet construit et déterminé, on court forcément à l'échec. L'important, c'est d'être au clair avec ses décisions de vie, de déterminer parfois la proportion de temps que l'on veut exclusivement 'pour soi', et d'imaginer comment redresser la barre si tout ne se déroule pas comme prévu, en s'appuyant sur le capital d'énergie qui survient. »

*Un modèle idyllique de retraités actifs (et consommateurs), porteurs d'un projet de vie, utiles socialement, impliqués dans des activités de bénévolat et de citoyenneté ne tenterait-il pas de s'imposer à tous ?*

*Ne propage-t-il pas insidieusement l'injonction de rester jeune et « rentable » ?*

*Est-il possible, à la retraite, de s'écouter enfin ? De vivre aussi pour soi ?*

*De poursuivre des rêves que l'on avait abandonnés ou mis de côté ?*

*Et que faut-il mettre en place afin d'y parvenir ?*

# Un « projet boulot », sinon rien ?

«Je voudrais un agenda enfin moins rempli, allégé, qui donne davantage de temps pour l'espace intérieur personnel», *Bernadette*.

Peut-on refuser d'être à la retraite? Certaines personnes, qui se sont investies intensément dans leur travail et y ont consacré tout leur temps, ainsi que toute leur vie sociale, vivent comme une claque l'idée d'abandonner tout cela. Une fois pensionnées, elles restent comme « engluées » dans le regret d'un passé qui ne reviendra plus. Privées d'un travail sacralisé, qui les nourrissait, les instruisait, les épanouissait, sur lequel elles avaient fondé leur identité et à travers lequel elles puisaient leur reconnaissance, elles semblent n'avoir plus goût à rien...

Est-on « obligé » de prendre sa retraite, tout comme la société « oblige » à travailler? Puisque la retraite, rappelle Liliane Charenzowski, est synonyme de liberté, pourquoi se refuser celle de... ne jamais être à la retraite? Des entrepreneurs restent à la tête de la firme qu'ils ont créée ou dirigée, des médecins gardent une consultation, des salariés se reconvertissent en consultants, des hommes et des femmes continuent à exercer leurs compétences, de manière lucrative ou bénévole. Si tel est leur projet...

**Sommes-nous tous obligés de renoncer au travail ?**

**Seuls les artistes ont-ils le droit de mourir sur scène ?**

**Est-il encore « politiquement correct » d'avouer que l'idée d'être à la retraite « ne passe pas » ?**

# A qui le tour ?

«La retraite, je la vois comme un risque et comme un potentiel», *Dominique.*

«Une préparation sereine à la retraite n'a rien à voir avec une normalisation des espaces de liberté»,  
*Marc.*

Partons du postulat selon lequel une préparation « organisée » à la retraite serait bénéfique, et que de nombreuses personnes concernées seraient heureuses de la suivre. A qui cette mission incombe-t-elle ?

Est-ce à l'entreprise de préparer à la retraite - une option qui « oublie » les indépendants ? « On pourrait considérer qu'accompagner vers une sortie la plus douce possible un personnel qui s'est investi pour elle fait partie de ses missions », admet David Randaxhe, chercheur à HEC-ULg. En tout cas, « on se rend compte que quand l'entreprise propose un séminaire de préparation à la retraite, le personnel est plus motivé au travail. En fait, les employeurs devraient être davantage sensibilisés à cette problématique collective », ajoute Anne Lepère, qui plaide pour que s'ouvre enfin un espace de réflexion sur ce sujet.

« A l'image des mutualités qui s'investissent déjà dans ce secteur, les communes pourraient aussi se mobiliser davantage pour répondre aux besoins de certains de leurs habitants », suggère Liliane Charenzowki.

En attendant, à côté d'acteurs déjà présents sur le front depuis plusieurs années, les offres et les propositions de préparation à la retraite émergent davantage qu'auparavant (surtout dans le secteur privé) et commencent, entre autres, à se « vendre » sur internet.

**Au point de faire penser qu'un nouveau marché marketing émerge ?**

Tous les retraités ou futurs retraités ont-ils besoin de préparer leur seconde vie ? A chacun de le dire. Si c'est le cas, comment s'y retrouver et choisir la « formule » la plus efficace pour soi ? Comment repérer les offres de ceux qui ont flairé la « bonne affaire » mais qui, faute de formation poussée ou d'expérience, risquent de se contenter d'un accompagnement minimaliste ou de conseils et de plannings « clés sur porte » ?

Comme le rappelle Liliane Charenzowski, « personne n'a de recette miracle à proposer. C'est à chacun de se méfier des 'tu dois', des 'il faut'... et de tous ceux qui savent, à la place de l'autre, ce qui lui convient. Le 'bon' soutien, par un psy, un coach, ou une animation, sera celui qui ouvre les regards et confronte aux fausses croyances. Au final, c'est à chacun de s'investir pour préparer sa retraite. Avec ou sans accompagnement. »

Demain, côté jardin, on rencontrera donc peut-être de (futurs) retraités (bien) informés, et davantage conscients des difficultés et/ou des joies qui les attendent. Certains d'entre eux auront choisi de se « former », de se préparer à leur nouvelle vie, et auront eu la chance de faire appel à des professionnels compétents. Côté cour, d'autres « rameront » probablement davantage. Mais qui a jamais prétendu que la retraite - porteuse de tant de rêves - effaçait les inégalités et les injustices ?

**Préparer sa « seconde vie », n'est-ce pas un vrai travail,  
à recommencer jour après jour ?**

1. Information parue dans *Sud Presse*, le lundi 24 août 2015.
2. Etude réalisée en 2012.
3. En Belgique, ces dernières années, l'âge moyen du départ à la retraite est de 59 ans.
4. En Belgique, 60 % des retraités touchent une pension inférieure à 70 % de leur dernier revenu. Selon les statistiques annuelles 2012 de l'Office national des pensions, le montant moyen de la pension légale prise en 1991 s'élevait à 868 euros pour les hommes salariés (474 euros pour les femmes). Pour une pension prise en 2012, la somme monte à 1132 euros (708 euros pour les femmes).
5. [www.lesoir.be](http://www.lesoir.be), en date du 11/9/2015.
6. Le mouvement social des aînés des Mutualités chrétiennes. Mouvement d'éducation permanente, Énéo vise, entre autres, à encourager la participation et l'engagement des aînés dans la vie sociale, culturelle, économique et politique et organise des préparations à la retraite.
7. Des retraités assurent toutefois que le temps dont on dispose à la retraite permet de sortir des pistes classiques de la consommation, et donc de réaliser des économies.
8. «J'ai décidé de bien vieillir. Mobiliser son énergie vitale». Albin Michel.
9. Les différentes enquêtes menées par Énéo sont consultables sur <http://www.eneo.be/nos-analyses/etudes-analyses/analyses.html>. Leurs résultats ont également été publiés et analysés dans les revues «Balises».
10. Amandine Van Overbeke : «Contribution à l'étude de la préparation à la retraite: le cas des personnes fortement impliquées dans leur travail». Mémoire présenté en Sciences psychologiques, Université Libre de Bruxelles, 2014.
11. in : *Balises, Journal des cadres d'Énéo*, n°42. Il s'agit du «modèle d'optimisation sélective avec compensation», décrit par Freund et Baltes, ou Jopp et Smith.
12. in *Balises*, n°49. Enquête sur citoyenneté et vieillissement actif. Analyse de Jean-Baptiste Dayez, chargé d'études. Les différentes enquêtes menées par Énéo sont consultables sur <http://www.eneo.be/nos-analyses/etudes-analyses/analyses.html>

## **Autour de cette thématique**

Ces brochures sont disponibles sur [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be) ou peuvent être demandées à [education.permanente@questionsante.be](mailto:education.permanente@questionsante.be)

- Aidants proches. Indispensables mais invisibles (2015)
- Société et vieillesse. Quand penche la balance du côté de la jeunesse (2009)
- Regards sur le vieillir en immigration (2006)

Cela paraît fou, mais c'est devenu une réalité : actuellement, nous pouvons tabler sur environ un tiers de notre vie passée à la retraite. Mieux encore : pour un grand nombre de personnes, une bonne partie de ce temps pourra être vécu en bonne santé, en s'appuyant sur une énergie qui ouvre bien des possibles. Seulement voilà : face à ce phénomène nouveau dans l'Histoire de l'homme, nous n'avons ni modèles ni clés.

Certaines « fourmis » engrangent toute leur vie durant pour s'assurer un certain confort financier à la pension. Mais en dehors de cet aspect pécuniaire, ne sommes-nous pas tous un peu des cigales (ou des autruches ?) pour ce qui concerne le sens et la direction à donner à cette seconde vie qui s'ouvre à nous ? Il semble en tout cas que les Belges se préparent bien peu à ce qui les attend à la retraite...

Au moment où sonne l'heure de la pension, sommes-nous prêts à quitter le monde professionnel ? Appréhendons-nous ce que cela signifie ? Avons-nous des intérêts autres que le travail ? Avons-nous cultivé des passions, des relations tout au cours de notre vie ou les avons-nous laissées en jachère ? Pour les (nombreux) futurs et nouveaux retraités, des formations, des préparations, des coaching à la retraite se développent. Sont-ils indispensables ? Que peuvent-ils apporter ? Ne risquent-ils pas de pousser les pensionnés dans un moule pré-formaté, constitué de personnes « actives, en bonne santé et utiles à la société » ? Ou bien ces préparations donnent-elles des ailes ? Voilà venu le temps de la retraite : et si on ouvrait la porte aux rêves...

Cette brochure s'adresse à tous les publics. Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)

Edition 2015