

Prologue

Ce livre est le fruit de plus de vingt ans d'expérience auprès de futurs ou de jeunes retraités amenés à cesser leur activité professionnelle du jour au lendemain.

Ils ont souvent vécu les aléas professionnels avec l'idée qu'à la retraite tout irait bien, plus de soucis, enfin la belle vie... La retraite, âge d'or mythique...

Au moment du passage, la réalité ne ressemble pas toujours à ce qu'ils ont cru : ils pensaient libération, soulagement, s'y ajoute un sentiment d'insécurité dû à la perte des repères. La personne reste en suspens, entre les habitudes qui s'arrêtent et la nouvelle vie à créer dans son couple, avec ses proches et ses amis, dans de nouvelles activités y compris professionnelles.

Cet ouvrage est destiné à aider le passage des futurs ou des jeunes retraités. La retraite est un voyage à forte valeur symbolique pour toutes et tous. Quel que soit leur contexte socioprofessionnel, ils ont de nombreux points en commun : ils passent globalement par les mêmes étapes et se posent des questions similaires.

L'objectif est de contribuer à faire évoluer leur regard sur la situation et sur eux-mêmes, pour qu'ils continuent d'être acteurs de leur vie, grâce à de nouveaux équilibres et de nouveaux projets, et qu'ils abordent avec confiance cette nouvelle tranche de vie.

Il leur est proposé un décryptage psychologique pour leur permettre de mettre des mots, analyser, comprendre et rebondir.

L'idée est de créer des ouvertures, des brèches dans les coups de blues, des percées vers l'extérieur et des appels à l'intériorité, des échappées vers de nouvelles perspectives, de la curiosité pour

d'autres manières d'être ou de faire, préludes à de nouveaux engagements.

Le livre suit les différents axes concernés par le passage à la retraite, de comment les futurs retraités se représentent leur avenir jusqu'à l'élaboration et la mise en place des projets.

La période du **passage**, qui s'étend globalement sur la première année, est une bascule d'un monde à l'autre, où ambivalences et émotions contradictoires se manifestent particulièrement. C'est aussi un moment de vie propice aux interrogations personnelles et aux prises de conscience, aux changements.

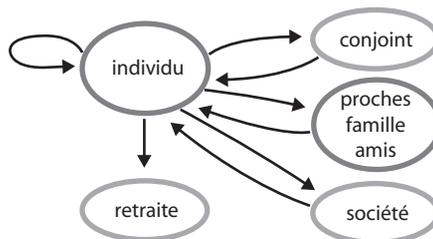
L'**image de soi** est affectée par l'événement. Progressivement un nouveau rapport à soi et aux autres s'introduit, un réajustement se dessine et peut prendre forme grâce à l'apaisement intérieur : l'énergie libérée peut se tourner vers l'émergence du désir.

L'évolution des **relations** sociales accentue la place sensible du couple et ses enjeux entre la juste distance à trouver, la question de l'**espace** et les façons de s'exprimer.

Le nouveau rapport au **temps** s'inscrit dans une pluralité d'ouvertures sur le futur, afin de rendre l'événement initiateur pour la personne et l'aider à se **projeter** dans un champ social redessiné.

Chaque chapitre développe des pistes de réflexion et conclut par **des propositions pratiques** pour favoriser une élaboration personnelle ou en couple et en parler autour de soi.

Il est proposé aux futurs ou aux jeunes retraités de se poser des questions pour trouver leurs propres réponses, en fonction de leur caractère, de leurs goûts, de leur environnement, et de ce qui leur convient à eux.



CHAPITRE 1

Un phénomène de société et un événement individuel

1. La retraite est un phénomène de société

Le droit à la retraite est entré dans les mœurs françaises depuis déjà un certain temps, si bien que nous le considérons comme un fait banal, tant il est devenu familier et qu'il semble normal d'y accéder. C'est banal, effectivement : toute personne entrant dans la vie active sait qu'un jour elle en sortira, et elle a pu en rêver quand les conditions de travail étaient difficiles. Alors des stages de préparation à la retraite, des livres sur le sujet, ça en fait rire plus d'un.

Il convient de rappeler le contexte : depuis son instauration pour tous les salariés dans l'euphorie de l'après-guerre, la durée de la retraite a considérablement augmenté, du fait de l'évolution de l'espérance de vie, liée aux progrès de la médecine, de la prévention, de l'hygiène.

Ce qui est nouveau aujourd'hui, ce n'est pas tant que tous les travailleurs aient droit à une retraite, mais qu'ils puissent effectivement en profiter, sensiblement plus nombreux qu'autrefois et pendant plus longtemps.

Autre spécificité d'aujourd'hui, nombreux sont encore ceux qui ont toujours travaillé dans la même entreprise, pour qui la rupture est de ce fait plus radicale.

Toutes les catégories de travailleurs ne sont pas concernées de la même manière : ceux qui travaillent en libéral, les artistes, les intellectuels, par exemple, sont soumis à d'autres régimes et pour eux, le passage peut se faire plus en douceur.

On savait qu'on accéderait à la retraite, un jour lointain, et puis soudain, on est concerné, on nous rappelle notre âge, la place à laisser, et ça change tout.

2. Un événement individuel

Le passage à la retraite est aussi un **événement individuel** tout à fait singulier. Singulier dans toutes les acceptions du terme¹. L'étude de ses synonymes comme particulier ou extraordinaire signale la portée de cet événement imposé par l'extérieur.

Il affecte la personne dans son identité, dans son histoire et dans ses relations aux autres et au monde, sans qu'elle en ait toujours conscience, nous le développerons plus loin. C'est précisément cela qui rend pour certains l'aventure sensible, voire difficile.

Le passage à la retraite est un véritable processus dans lequel de nombreux éléments tant personnels que collectifs entrent en jeu. Il signe en même temps la fin d'un cycle et le commencement d'une nouvelle étape de vie. Il renvoie chacun à toutes les expériences de séparation, de fin, de deuil, osons lâcher le mot, que nous avons vécues.

C'est un événement individuel et, en même temps, il produit des effets assez proches sur les intéressés. Les particularités ont plus à voir avec des manières d'être, des traits de caractère, des modes de relations ou des événements familiaux qu'avec les milieux socioprofessionnels.

Les heureux profitent, d'autres s'inquiètent un peu mais pas trop et se renseignent; certains se replient sur eux et leur malaise grandit,

1. H. Bertaud du Chazaud, *Dictionnaire des synonymes*, Le Robert, 2000

à s'en rendre malades ; d'autres se jettent dans l'hyperactivité pour remplir le vide.

3. Du babyboom au papyboom

L'expérience de cette génération est unique. Les naissances en masse ont eu des incidences nombreuses sur tous les secteurs de notre société.

Rappelons-nous, après les blessures de la Seconde Guerre mondiale et sa secousse sur les mentalités, dans l'expansion économique de l'après-guerre, la France est sortie de ses cendres, ranimée par l'appel d'air de cette génération naissante.

Vu leur nombre, beaucoup a été fait pour eux, ne serait-ce que les écoles, puis les universités qu'il a fallu créer pour leur permettre d'accéder au savoir. La société blessée s'est reconstruite pour eux et avec eux.

Ils ont été élevés parfois durement, dans le respect des valeurs traditionnelles, puis Mai 68 est passé par là. Les progrès techniques, associés à l'évolution des mentalités et des valeurs ont entraîné des mutations profondes dont on n'a pas forcément pris la mesure.

Les conditions économiques favorables ont prêté main-forte à leurs exigences, ils n'ont pas connu le chômage en début de parcours, les salaires augmentaient avec l'inflation, ils n'ont pas fait la guerre...

Ils ont saisi les rênes de la société ; comme des enfants gâtés, exigeants, ils l'ont façonnée à leur guise, ont pris la revanche des années de pénurie auxquelles avaient été confrontés leurs parents et se sont faits les chantres de la société de consommation.

Ils se sont éclatés au travail qui est devenu la valeur ; le travail, producteur de lien social et de valorisation de soi, modèle de la réussite, a supplanté les valeurs religieuses qui n'ont pas su évoluer.

Ils ont aussi beaucoup sacrifié au travail, lui ont offert leur jeunesse, se sont investis à plein dans leur vie professionnelle, en attendant reconnaissance, considération, pouvoir d'achat, pouvoir tout court.

Pas facile de lâcher le manche, de passer la main, de renoncer. Les babyboomers sont devenus des papys sans le vouloir, parfois même sans le savoir, dans une société qui peine à se voir vieillir.

4. Une génération charnière

Les papyboomers sont une génération charnière, coincés entre les attentes de leurs parents et celles de leurs descendants.

Leurs parents ont souvent connu une vie dure et une éducation stricte, empreinte de soumission aux figures d'autorité. Nombre d'entre eux prennent inconsciemment leur revanche en avançant en âge et se montrent tyranniques à l'égard de leurs enfants qu'ils n'ont pas vu vieillir. Ceux-ci respectent, sensibles au vieillissement de leurs parents qui préfigure le leur et fragilisés par leur passage à la retraite, entrée dans la dernière partie de leur vie.

Leurs descendants, eux, souffrent d'un contexte économique tellement difficile que les jeunes retraités, gênés de leur situation financière inégalée, inégalable, se retrouvent aux prises avec la culpabilité, ne sachant parfois dire non ni aux uns ni aux autres.

Sur le **plan économique**, du fait de la stabilité de leurs revenus, les retraités sont l'objet de bien des convoitises en tant que consommateurs dans tous les secteurs d'activités, les tour-opérateurs leur font les yeux doux, les écoles de marketing en ont fait une matière à part.

Autrefois, les enfants venaient en aide à leurs parents âgés dotés de retraites insuffisantes; aujourd'hui, les parents sont largement incités à pallier les difficultés financières de leurs descendants, en leur donnant de l'argent au jour le jour ou en avance sur héritage, en retrouvant des formes de cohabitation, en assumant le rôle de nounou...

Nous assistons à un changement dans les rapports de solidarité entre les générations.

5. Des paradoxes

Les nouveaux retraités sont confrontés à plusieurs paradoxes.

Leur vie professionnelle a globalement été plutôt facile, plus que ne le fut celle de leurs aînés et ne le sera celle de leurs successeurs, sauf en **fin de parcours**. Au moment où ils considéraient avoir construit leur carrière et se voyaient près d'en récolter les fruits,

commençant d'accuser la fatigue, nombre d'entre eux connaissent des dernières années particulièrement difficiles. Écouter les futurs retraités proches de l'âge du départ montre à l'évidence qu'ils sont essentiellement pressés de fuir des conditions de travail devenues détestables à leurs yeux.

Les valeurs auxquelles ils avaient adhéré ont été balayées par de nouveaux modes de management ; les évolutions technologiques les ont pris de court, ils s'y sont adaptés comme ils ont pu, pas toujours suffisamment formés ou accompagnés, et se sont retrouvés sur la touche ou sous l'autorité hiérarchique de plus jeunes ; ils ont fait l'expérience du chômage, souvent vécu comme honteux ; le stress et leur souffrance au travail ont augmenté de façon magistrale.

Malgré la réduction officielle du temps de travail, ils ont souvent beaucoup travaillé, ayant commencé jeunes et sous la pression de la civilisation du travail, censée apporter reconnaissance et satisfaction. Ce fut pour nombre d'entre eux LE modèle, LA référence, avec une forte implication, parfois exclusive de tout rôle ou engagement en dehors. Quitter la vie professionnelle est alors pour eux quitter un monde, celui qu'ils connaissent.

Le « **jeunisme** » à l'œuvre dans notre société a des effets tyranniques : l'âge autrefois considéré avec respect est devenu une tare à cacher absolument. Le matériel est vite jugé obsolète, la crainte s'est aussi portée sur les corps, sur l'image, qui doivent rester jeunes. Sous la pression des médias, on est devenu insidieusement coupable de son âge. Quel âge ? Jeune ! Pas d'alternative...

À côté de la négation sociale du vieillissement, se généralise la disparition de la mort ou son déni, la mort est occultée, on en parle peu, on la voit peu. Le monde de l'entreprise renforce ce discours dans un message paradoxal : il faut rester jeune mais on devient « senior » de plus en plus tôt. Ils ont tout fait pour satisfaire cette exigence, sur le plan des compétences comme au niveau de leur image, et sont nombreux à témoigner de leur intérêt pour l'ouverture d'esprit entretenue au contact de plus jeunes.

L'exclusion précoce du monde du travail est particulièrement forte en France. La Suède et la Finlande emploient plus de 70 % de leurs seniors (55-64 ans), alors qu'ils sont moins de 50 % en France.

Il y a quelques années, un certain nombre de seniors « bénéficiaient » de plans de licenciement. Ils souffraient d'être « mis sur la touche » si tôt, trop tôt, se sentant beaucoup trop jeunes pour la retraite et blessés d'être considérés comme des nantis.

La mise à la retraite est souvent vécue comme la bascule dans un monde de vieux, une exclusion, une désaffiliation perturbatrice pour l'image de soi et l'identité. D'ailleurs certains disent « tomber » en retraite.

Nombreux y voient un refus du rôle qu'ils voudraient continuer de tenir dans la société en poursuivant une activité plus ou moins proche de leur ancienne profession. Ils le vivent comme le déni de leur place d'acteurs dans l'économie et ne veulent pas être cantonnés à celle de consommateurs.

Une autre place leur est dévolue dans le secteur associatif, mais tous n'aspirent pas à s'engager dans le bénévolat, les uns parce qu'ils y ont déjà beaucoup donné comme délégués syndicaux par exemple, les autres parce qu'ils s'en sentent très éloignés.

Pourtant ils sont nombreux à s'y investir, tant dans la vie civile que politique : la majorité des maires a plus de soixante ans et une grande part du secteur associatif fonctionne grâce à leur générosité en temps et en compétences.

6. Ils sont des pionniers

Ils naviguent à vue, sans modèles, sans repères, ils ont tout à inventer. Jamais le temps de la retraite n'a été aussi long pour leurs prédécesseurs et ils en seront sûrement les seuls bénéficiaires car l'expérience ne pourra pas perdurer dans les mêmes conditions. Ils sont donc souvent vus comme des « privilégiés ».

Ils ont été élevés avec la croyance qu'ils en profiteraient et les générations futures après eux, que ce serait formidable, et ils découvrent que tout ceci n'était qu'illusions.

Ils ont quelquefois du mal à se réjouir, tant la situation est complexe et leurs sentiments ambivalents. Le passage à la retraite ouvre sur un abîme de questions individuelles auxquelles la collectivité apporte, voudrait imposer parfois même des réponses. Le bénévolat, l'aide