

Le départ à la retraite – bénédiction ou malédiction?

Claude Y. Genton

Qui, durant sa vie professionnelle, n'a pas songé avec délices au temps béni de la retraite à venir? Qui ne s'est pas réjoui, souvent des lustres en avance, de pouvoir enfin, dès le jour X, entreprendre tout ce à quoi on a dû renoncer jusque là vu les exigences du métier? Qui ne s'est pas imaginé pouvant enfin se consacrer à ses activités favorites, à sa guise, et de disposer pour cela de tout son temps?

Ce que l'on sous-estime souvent, c'est qu'un départ à la retraite entraîne, la plupart du temps, un bouleversement notable dans bien des domaines de la vie quotidienne. En effet, depuis la plus petite enfance et pendant des décennies, chacun et chacune a été tributaire d'un programme journalier, d'un horaire de travail, voire de son agenda lui dictant la cadence de ses obligations sociales et professionnelles. Et tout à coup, d'un jour à l'autre, c'est à l'individu seul de décider ce dont sera fait, non seulement sa journée, non seulement le lendemain, mais encore le surlendemain, les semaines et les mois à venir. Et nul n'ayant été préparé à cette situation totalement nouvelle, une période d'adaptation, «d'apprentissage», sera indispensable.

Avec le départ à la retraite, l'environnement professionnel disparaît subitement, avec tout ce que cela implique. Les personnes vivant seules se retrouvent souvent isolées, privées qu'elles sont des contacts personnels et quotidiens qu'elles ont eus avec leurs collègues durant des années. Au sein du couple, les rôles doivent être plus ou moins redistribués, ce qui n'est pas toujours évident ni facile. Et même si, en général, la condition physique de beaucoup de retraités est bonne, force est de constater que les capacités physiques ne sont plus celles d'antan... Alors que le revenu diminue souvent de façon sensible au moment de la retraite, le temps disponible pour dépenser cet argent est lui multiplié par un facteur non négligeable, d'où la nécessité d'établir un nouveau budget, moins ambitieux. Libéré d'une foule de responsabilités, l'individu peut parfois avoir l'impression qu'il a perdu une partie importante de son rôle dans la société, qu'il est devenu «inutile».

Son identité se trouve ainsi subjectivement amputée, il «n'est plus dorénavant qu'un/e retraité/e parmi les autres».

Il est évident aussi que le passage à l'état de retraité sera vécu de façon très différente selon que l'on aura été «mis» à la retraite anticipée, que l'on aura pu choisir de prendre sa retraite à un moment donné, ou que le moment de se retirer de la vie professionnelle aura été fixé par des dispositions contraignantes. De plus, il y a des professions dans lesquelles il est possible de réduire progressivement son taux d'activité à partir d'un certain âge, alors que dans d'autres, le départ à la retraite a un effet «cutoff», d'où un impact sur la vie quotidienne qui sera vécu de façon très différente.

Quoi qu'il en soit, s'il ne faut aucunement avoir peur de la retraite, bien au contraire, celle-ci devrait se préparer, car les nouveaux défis ne manquent pas! L'espérance de vie, l'état physique et l'environnement des gens dits du troisième âge ont considérablement évolué durant ces dernières décennies. Les diverses facettes envisageables de la vie de retraité/e ont donc aussi changé en conséquence. S'informer à l'avance [1], prévoir, se faire conseiller et, une fois à la retraite, ne pas se précipiter mais se donner du temps, et surtout faire les bons choix parmi les multiples alternatives possibles, sont des démarches absolument essentielles pour gérer cette étape de la vie de façon optimale. Sinon, il existe le risque bien réel d'une fuite en avant, dans l'inconnu, ce qui peut s'accompagner de profondes désillusions, parfois répétées. Tout cela peut se traduire par un état mélancolique ou franchement dépressif, une marginalisation progressive, une dérive vers l'alcoolisme, voire par l'apparition de troubles psychosomatiques divers. Il appartient donc aux médecins d'être attentifs à ces problèmes et d'accompagner au mieux leurs patients et patientes durant cette phase de déstabilisation potentielle. Le passage à la retraite n'est de loin pas une «malédiction»! Certes non! Mais, pour les personnes concernées, cette période n'est pas toujours aussi idyllique que la représentation que l'on s'en fait!

Référence

1 www.pro-senectute.ch (état: avril 2008).