

Envisager sa retraite

Séminaire
10 & 11 décembre 2025



Introduction

- Finance= **pointe de l'iceberg**
- Retraite= **grand changement de vie**
- Délivrance ou angoisse
- Choses très **concrètes** & réflexions, **rire et partager**
- On se sent **tellement jeune!**
- Je me présente...
- **Programme**
- **Organisation:** pauses, évaluations, tous les documents vous seront délivrés / Docupass/ activités

Dictons

- Pour la retraite, la plume est moins utile que la tondeuse à gazon
- Les 3 grandes époques de l'humanité sont l'âge de pierre, l'âge de bronze et l'âge de la retraite
- Il faut apprendre à être serein au milieu de l'activité et être vibrant de vie au repos. Gandhi

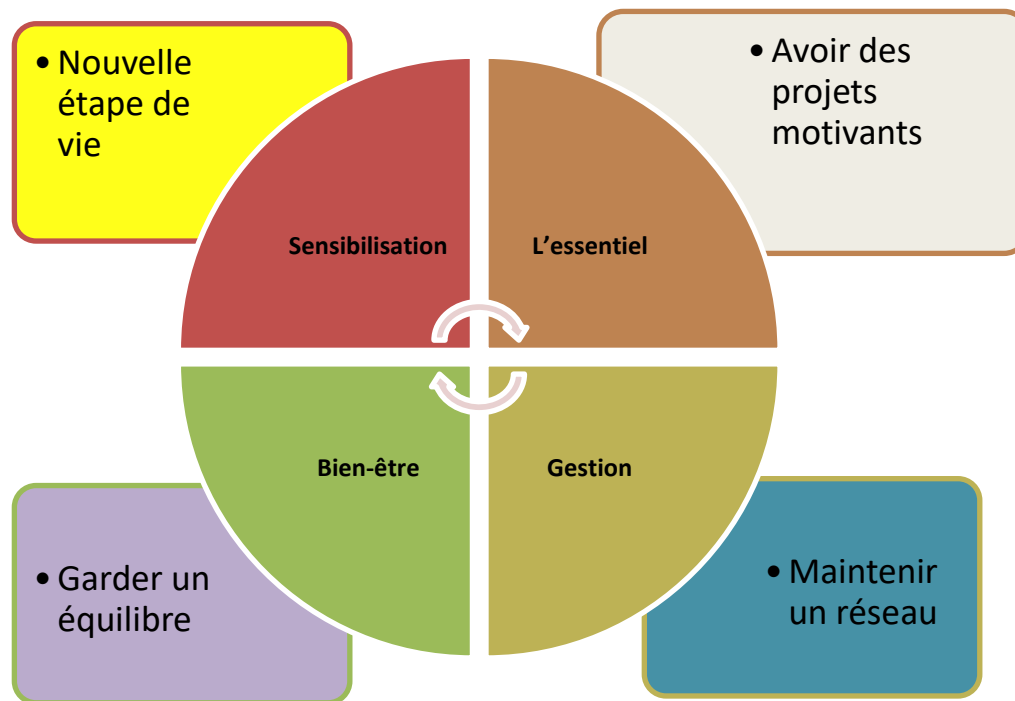


Objectifs pédagogiques

- Identifier les changements clés à la retraite.
- Définir des moyens pour vivre au mieux les différentes adaptations.
- Prendre des mesures utiles:
budget, temps, santé, projets, réseau, etc.



Thématiques



Charte de fonctionnement

- Confidentialité
- Respect
- Expression libre



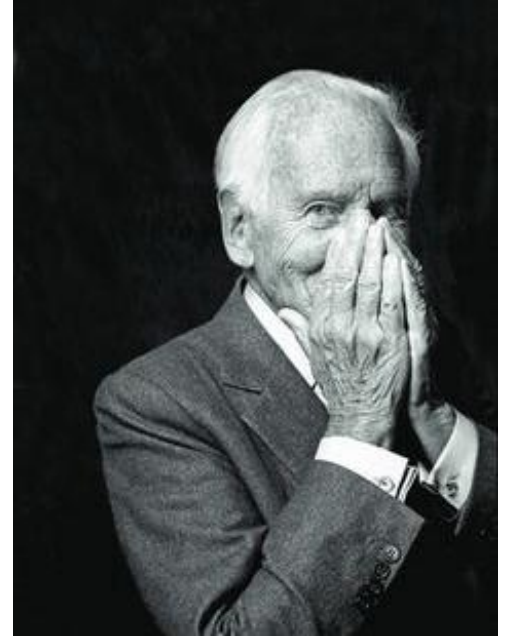
GRAND CORPS MALADE dès 1'

La Sagesse...



Un peu d'humour... avec Jean d'Ormesson

«Tu ne vieillis pas- tu es toujours jeune, mais c'est bien que l'on a vieilli, car a 20 ans personne ne nous dit «comme tu as l'air jeune..»



Hier...

Doyen – ex-professionnel – aîné – senior – sage – vétéran...

Aujourd'hui...

« Seenager » ou

« Nold » (never old)

Je suis un Seenager (adolescent Senior)

J'ai tout ce que je voulais comme un adolescent,
seulement 60 ans plus tard...
Je ne dois pas aller à l'école ou au travail.
Je reçois une pension
J'ai mon propre Ipad
Je n'ai pas d'horaires imposés
Je possède un permis de conduire et ma voiture.
J'ai carte d'identité qui me permet d'aller dans les
bars et d'acheter de l'alcool
Les gens que je fréquente n'ont pas peur
de tomber enceinte et ne prennent pas de drogues
Et je n'ai pas l'acné !

La vie est belle.



Seneoo

- **Aujourd'hui**

Ce qui me pousse à partir?

Ce qui m'invite à rester?

- **A la retraite**

Ce qui m'attire...

De quoi je me réjouis?

Ce qui me fait peur – mes appréhensions?



A la retraite:

1. Ce qui m'attire.... **De quoi je me réjouis le plus?**

2. Ce qui me fait peur – mes appréhensions, mes préoccupations?

3. Mon dicton: retraite rime avec...



Tour de table de présentation

- Profession, ancienneté
- Taux d'activité
- Date du départ à la retraite
- Famille, conjoint(e) à la retraite?
- Vos réjouissances liées à cette transition?
- Vos appréhensions?
- Retraite rime avec...

Formes d'adaptations à la retraite...

Continuité Réinvestir ses compétences sous une autre forme

Rupture Opter pour des activités un rythme tout autre

Désengagement

Se retirer du monde professionnel
au profit d'une vie active, plus intérieure
(couple – famille - amis proches - cercles restreints)



Il n'est de bonne formule que celle qui convient à chacun!

Décisions **multidimensionnelles** d'activer ou retarder son départ...

1. **Aspects financiers**
2. **Travail** épanouissement ou usure?
3. **Santé**
4. **Famille** – conjoint retraité ou pas – enfants à charge?
5. **Aspects psychologiques** se sentir prêt à passer à autre chose



**La fin de sa carrière professionnelle = accomplissement
ou
accomplissement à travers la retraite**



Questions exhaustives et non limitatives



- Comment vivre avec mes revenus?

Sécurité financière

- De quel statut ai-je envie ou besoin pour me définir?

Sensation de perte d'identité

- Quel «rôle-clé» vais-je me donner pour nourrir et donner du sens à ma vie?

Besoin de sens de vie

- Où en sont mes relations sociales?

Peur de la solitude – du vide

- Comment structurer mon espace temps en l'absence de mon travail?

Perte de repères

- Qu'ai-je envie de réaliser encore?

Conscientisation - angoisses de sa finitude

Se questionner c'est... se mettre en mouvement – activer ses ressources

Quand le travail s'arrête...
la liberté
commence à écrire ses plus belles pages.



La retraite c'est....

Défi existentiel - Liberté retrouvée?



Privilège... On se connaît mieux qu'avant!

Répît au lieu de fin – on existe différemment

Page blanche Laisser surgir un autre soi-même
apprivoiser ce «retraité» qui m'est étranger

Période d'ouverture aux possibles

complémentaire aux autres périodes

Mûrissement à de nouveaux projets – cap existentiel

Libération de sa créativité et sa **responsabilité** face à ce nouveau chapitre de vie

PASSAGE de la vie active à une vie plus contemplative



Prendre sa retraite, quels enjeux, quels défis?



La retraite

20, 30, 40 ans à (ré)inventer!

- Des possibilités multiples de s'épanouir...
- Etre jeune est un temps court de la vie, mais **RESTER VIVANT** est le travail d'une vie...
- Signification du mot **retraite** dans d'autres langues



Quel genre de retraité(e) ai-je envie d'être?



Hédoniste me faire plaisir – mon bonheur

Altruiste tourné vers les autres

Introspectif recentrage

Face à l'injonction de rester jeune...



- Ne serait-ce pas un état d'esprit?
- On peut rester intrépide, juvénile et moderne... tout en vieillissant!
- Se sentir vieux n'est-ce pas avoir déserté son idéal?
- Cultiver son optimisme contribue à un mieux vieillir...

Et vous acceptez-vous votre âge? Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous?

Être senior aujourd'hui c'est...

Refuser les stéréotypes liés à l'âge et s'affirmer

comme des individus actifs et modernes

Se libérer des contraintes – garder sa liberté!

Voyager et découvrir de nouveaux horizons

Pratiquer ses hobbies laissés en suspens

PROFITER DE LA VIE...

Suivre de nouvelles formations – s'ouvrir aux transitions digitales

Refuser les injonctions d'un vieillissement passif et entretenir sa forme physique

Vivre des relations amoureuses avec des modèles non conventionnels

Profiter des relations familiales sans forcément être dans un rôle «traditionnel»

Rester positif – résilient

S'adapter aux changements



Ne plus être définis par notre âge, mais par nos projets et notre énergie!

CHRISTOPHE ANDRE 2

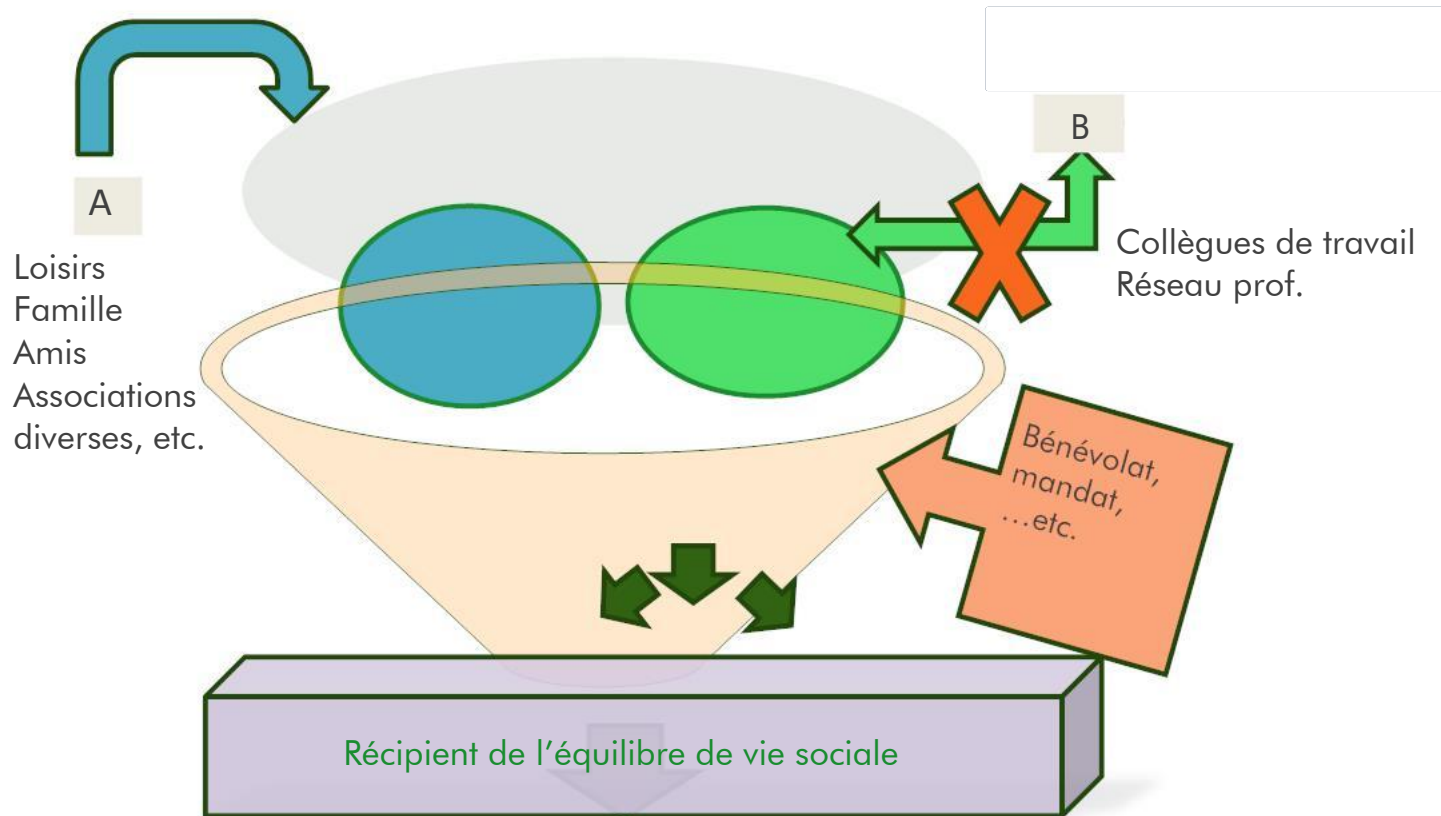


N'avons-nous pas tous les âges à chaque instant?

Age subjectif et intentions de départ à la retraite

- **Acceptation de son âge**
- **Evolution des rôles**
- **Recentrage**
- **Désengagement au travail**
- **Evolution des objectifs de vie:** changements d'aspirations -
liberté de sa propre vie – responsabilité face à sa finitude





Des questions pour se préparer

- Dans ce moment de transition, qu'est-ce qui me préoccupe?
- Qu'est-ce qui sera important pour moi dans cette étape de vie?
- Qu'est-ce que j'aurais envie d'entreprendre – de réactualiser? (mis de côté par manque de temps)
- Comment allons-nous organiser notre vie de couple?
- Quelles seront mes satisfactions à la fin de chaque journée, semaine, mois?
- Qu'ai-je envie de transmettre?



Prévoir sa retraite...



**Vivre un
changement majeur,
c'est comme...
découvrir un pays
étranger!**



Se préparer pour un voyage...

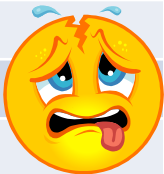
- **Que préparer** considérant
les ajustements
les inconnus
les possibilités



Quitter son emploi

des gains et des pertes

GAINS	PERTES
Liberté	Perte de repères



PERTES	GAINS
Rythme de vie	Relations privées (famille, maison, etc.)
Salaire diminué	Diminution stress professionnel
Amitiés professionnelles	Augmentation de la liberté
Moins de santé physique	Prendre son temps pour soi et les autres
Autonomie financière	Apprendre à se connaître et apprécier, voyager, etc.
Gestion du temps (ennuis)	Liberté de choix sans la météo
Points de repères...(anxiété)	Voyages meilleurs marchés
Passion pour son métier	Organiser sa vie pour compenser les pertes...et prendre d'autres contraintes
Sens du service	Choisir nos relations
Relations professionnelles	Maintenir sa forme (p/m)

Quitter son emploi

A vous de jouer?

[illegible]

Mise au point

Les Seenagers



Témoignages

«Longue vie à la retraite!»

- Jean-Claude, 65 ans, Chef Service de la voirie, Villars-sur-Glâne
- Mireille, 65 ans, Cheffe d'unité de soins HUG
- Jacques-André, 40 ans à la RTS, journaliste

Longue vie à la retraite

1 2 3



Vivre le changement



3 axes de questionnement



- **Que transmettre** pour bien partir?
(relais – déléguer – faire table rase...)
- Comment **vivre cette dernière année** de travail?
- Comment dire **au revoir**? (rituels)

37 JAHRE UND 3 BÄHNLI SIND GENUG



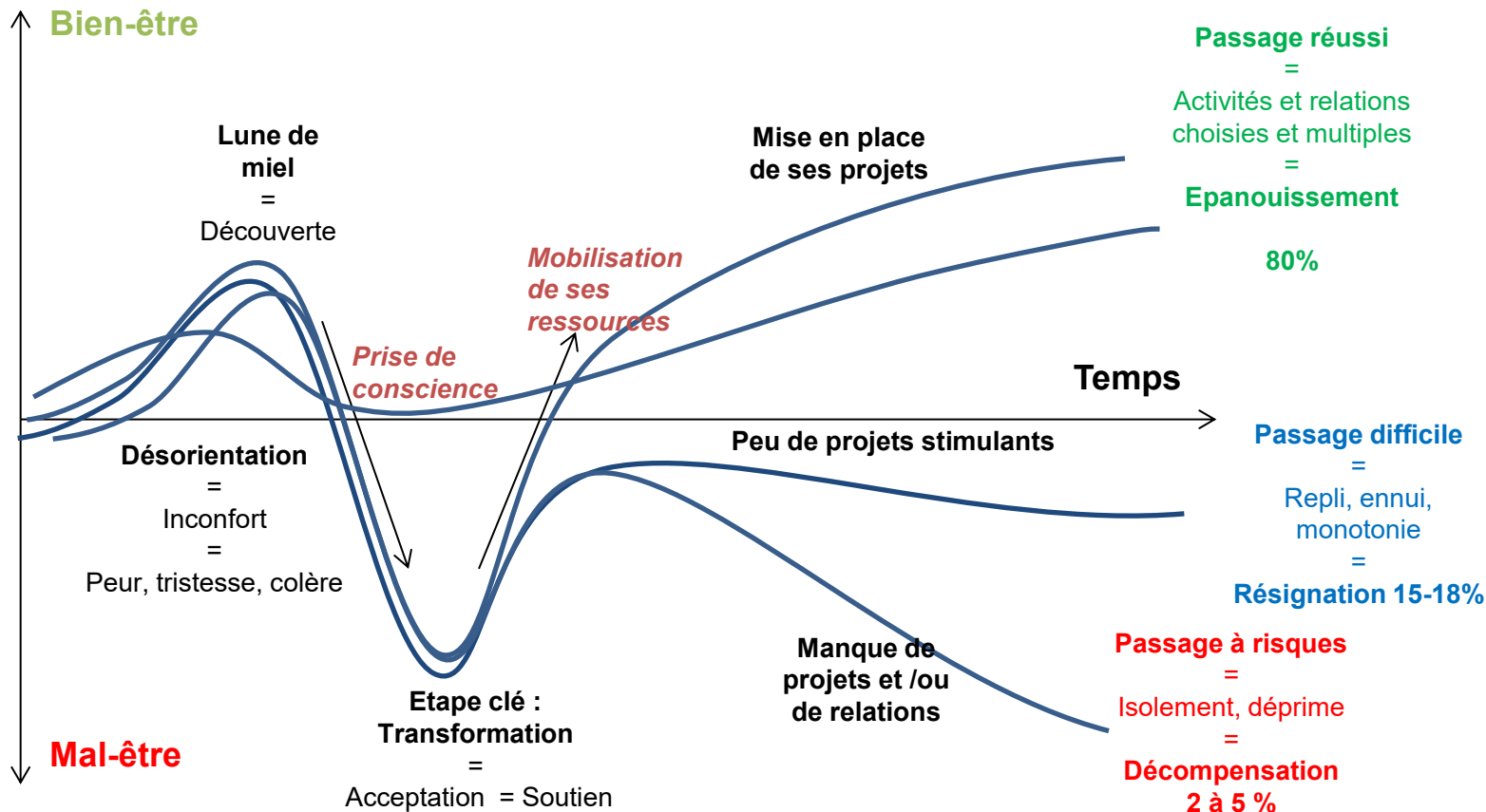
MEINE LETZTEN 100 ARBEITSTAGE

Faire face au changement

- Quels sont les changements importants que j'ai déjà vécus dans mon existence?
- Comment se sont passés ces changements?
Les ai-je bien ou mal vécus?
- Qu'est-ce qui me permet de mieux vivre un changement important dans mon existence?
- Qu'est-ce qui, au contraire, pourrait rendre un changement plus difficile, plus pénible à vivre?

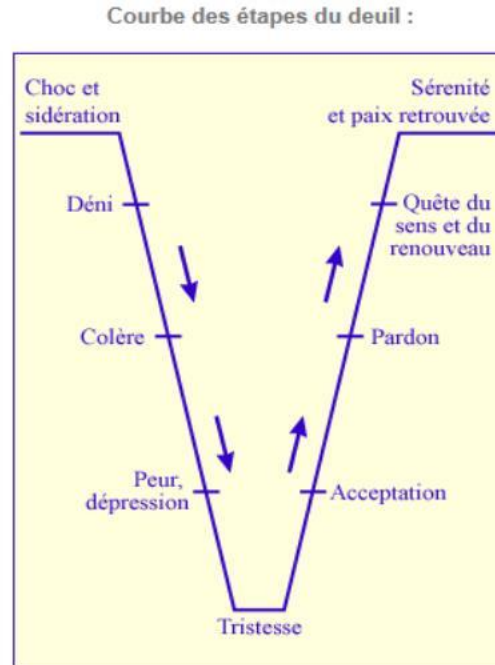
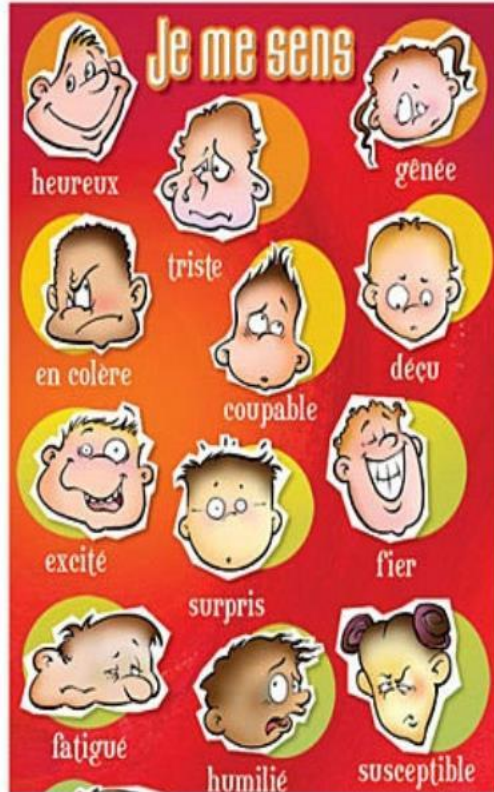


Etapes du passage à la retraite



Lien avec les étapes du deuil

Elisabeth Kubler-Ross



Différentes phases

1. **Le pré-retrait**

Fin officielle de son activité rémunérée

2. **Entrée à la retraite «Libération»**

Sentiment de légèreté

3. **Désillusion – conscientisation d'un non-retour – sentiment de perte**

Fin des grandes vacances – responsabilisation d'organiser sa vie

4. **Réorientation – tâtonnement – réinvention**

Changements à opérer – période «d'essais – d'allers-retours»

5. **Stabilité** recouvrée – **Réinvention**

Environ 2 ans plus tard – réussite du processus d'adaptation

6. **Complétion – accomplissement**

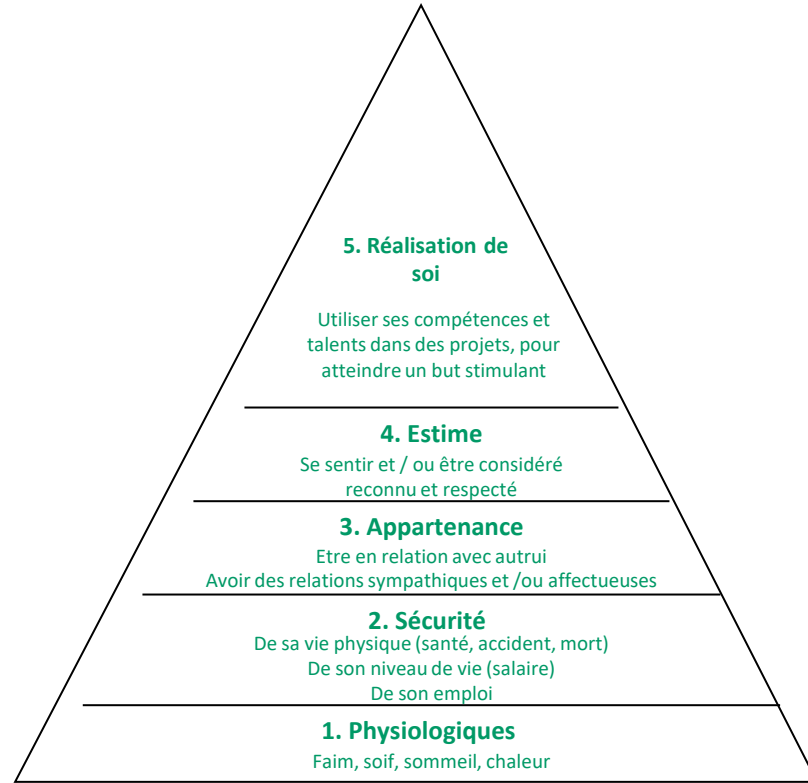
Ajuster les choses – les actes dans la durée

Satisfaire mes besoins, prendre soin de ma motivation

Cochez 10 sources de satisfaction parmi les 25 propositions ci-dessous
Ce qui est important pour moi, c'est :

- | | | |
|--|--------------------------|---|
| 1. Apprendre, transmettre, partager mes connaissances et compétences | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 2. Entretenir des relations ouvertes, chaleureuses | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 3. Bénéficier d'une sécurité financière (salaire, assurances, rentes assurés) | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 4. Agir à ma guise pour concrétiser mes désirs et mes projets | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 5. Disposer d'un logement convenable et chauffé | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 6. Recevoir de la reconnaissance grâce à mes capacités et mes actions | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 7. Être entouré(e) | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 8. Pouvoir me nourrir et me désaltérer à ma convenance | <input type="checkbox"/> | 1 |
| 9. Être conscient(e) de mes ressources et me sentir confiant(e) | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 10. Disposer d'une définition claire de ma fonction, mon rôle et mes responsabilités | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 11. Sentir mon existence en sécurité au quotidien | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 12. Me sentir valorisé(e) par l'utilité de mon travail | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 13. Relever des défis, prendre des initiatives | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 14. Compter sur la stabilité de mon cadre de vie, de mes relations, de mes occupations | <input type="checkbox"/> | 2 |
| 15. Profiter de contacts et de partages enrichissants (amis, collègues) | <input type="checkbox"/> | 3 |

16. Consulter un médecin lorsque mon corps m'envoie des signaux inhabituels	<input type="checkbox"/>	1
17. Assumer mes responsabilités, donner du sens à mes activités	<input type="checkbox"/>	5
18. Dormir en suffisance lorsque j'en ai envie et/ou besoin	<input type="checkbox"/>	1
19. Me sentir fier(ère) de mes actes et réalisations	<input type="checkbox"/>	4
20. Bénéficier d'horaires et d'activités réguliers et sûrs	<input type="checkbox"/>	2
21. Participer régulièrement à des réunions, à des activités de groupe	<input type="checkbox"/>	3
22. Oser, faire preuve d'audace, d'initiative et de créativité	<input type="checkbox"/>	5
23. Disposer de vêtements chauds pour me protéger du froid	<input type="checkbox"/>	1
24. Me sentir intégré(e) et en lien avec mes proches et mes collègues	<input type="checkbox"/>	3
25. Être apprécié(e) de mon entourage	<input type="checkbox"/>	4



La pyramide des besoins selon Maslow

Les trois soifs fondamentales à assouvir...



Soif de... **stimulation**

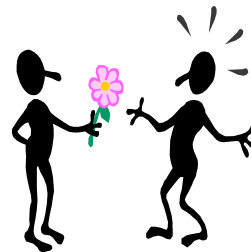
Besoin de stimuler ses 5 sens
pour se sentir exister

Soif de... **reconnaissance**

Affective: pour ce que je suis

Juridique: pour ce que je vau

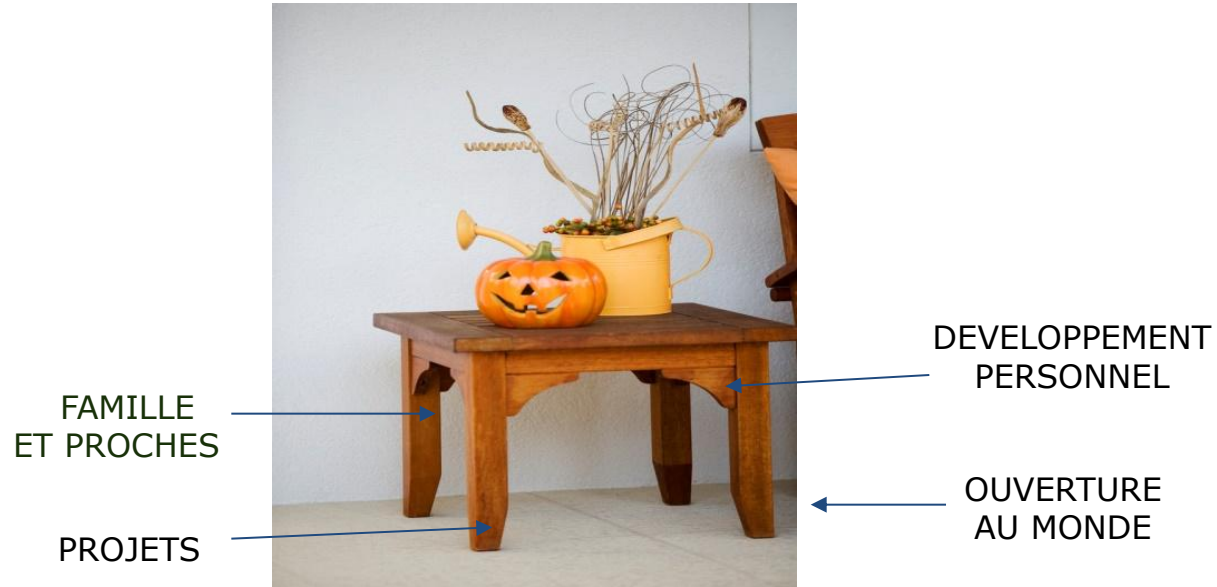
Contributive: pour ce que je fais



Soif de... **structure**

Besoin d'organiser son temps à travers
afin de se donner des repères adaptés

Comment nourrir ses besoins



Nouvelle identité à **(re)**définir...



- Redéfinir son indépendance
 - sa position sociale
 - ses finances – son pouvoir d'achat
 - ses repères
 - ses stimulations, compétences
 - son identité professionnelle**

ATTACHEMENT
LIENS
SEPARATION
DEUIL

ENVIRONNEMENT

EMOTIONS

Deuil de l'identité professionnelle

Processus...

de transformation de soi
lié à nos besoins fondamentaux
à nos aptitudes innées ou acquises



Gérer son capital temps!



Quel est votre rapport au temps?

- Au travail, je n'avais pas une minute...
- A la retraite, je n'ai pas une seconde!
- Etes-vous maître de votre temps ou subissez-vous le temps?
- Qu'est-ce que vous pouvez changer?
- Qu'est-ce que vous ne pouvez pas changer?



Dicton inspirant

*«2 jours ne devraient pas exister:
hier et demain»*

Matthieu Ricard

En résumé:

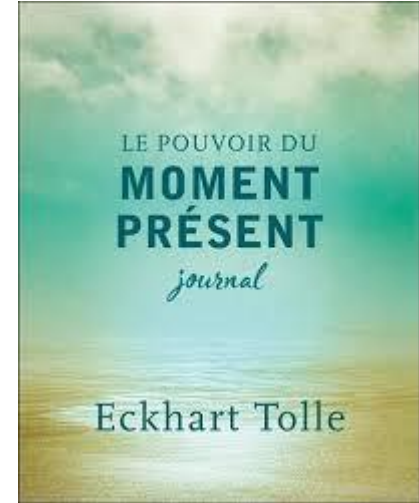
- Pas de retour en arrière possible
- Inutile de s'angoisser sur le futur



L'instant présent

Eckhart Tolle

- Durant des années: dépressif et angoisse paralysante
- 29 ans: souffrance tellement intense: prise de conscience radicale-> **stop ses pensées négatives**
- Expériences: origine d'écriture de nombreux livres. « Le pouvoir de l'instant présent» Best seller



Et vous?

Arrivez-vous à être dans l'instant présent?



Pensée du jour

*On demandait un jour à un moine zen
quelle était sa pratique de méditation ; il
répondit : « Quand je mange, je mange.
Quand je suis assis, je suis assis. Quand
je suis debout, je suis debout. Quand je
marche, je marche. » - « Mais il n'y a rien
là de particulier ! Cela, nous le faisons
tous. »*

*Et le moine de répondre : « Non ! Quand tu
es assis, tu es déjà debout, et quand tu es
debout, tu es déjà en route »*

Anselm Grün



Rythme



Repères

ETRE LIBRE...

n'est pas POUVOIR ce que l'on VEUT,
mais VOULOIR ce que l'on PEUT...

LIBERTE et son statut paradoxal...

Ouverture des possibles – affirmer sa vivacité

Organisation de sa vie sans justifications

Nouvelles sculpture de Soi

Liberté responsable liée au contexte



ANXIETE

Ne plus fuir face à sa responsabilité d'organiser sa vie

Trop-plein de liberté – caractère oppressant!

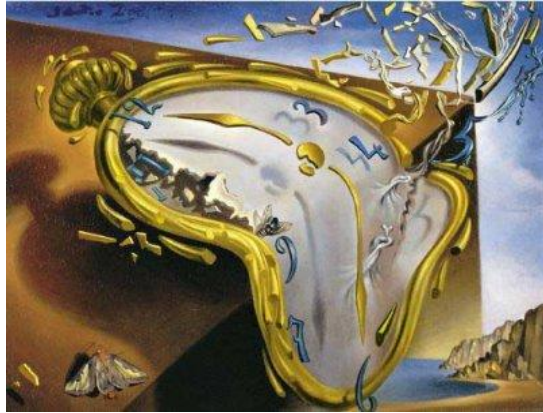
Angoisse existentielle: conscience de sa finitude

Déstabilisation – manque de repères



Choisir l'essentiel...





Le temps est trop long pour
ceux qui attendent,

Trop rapide pour ceux
qui ont peur,

Trop long pour ceux
qui pleurent,

Trop bref pour ceux
qui se réjouissent,

Mais pour ceux qui aiment,
le temps n'existe plus.



Des projets pour l'avenir...



Quel est votre projet de retraite?



Le projet est le brouillon
de l'avenir. Parfois, il faut à
l'avenir des centaines de
brouillons.

Jules Renard

Discerner entre ...

Une activité

Tâches récurrentes qui vous occupent en un **temps limité**, quelque chose qui doit être fait par obligation ou par confort.

- Vider les poubelles, faire les commissions, passer l'aspirateur, garder les petits enfants, faire le nettoyage, etc.

Un projet

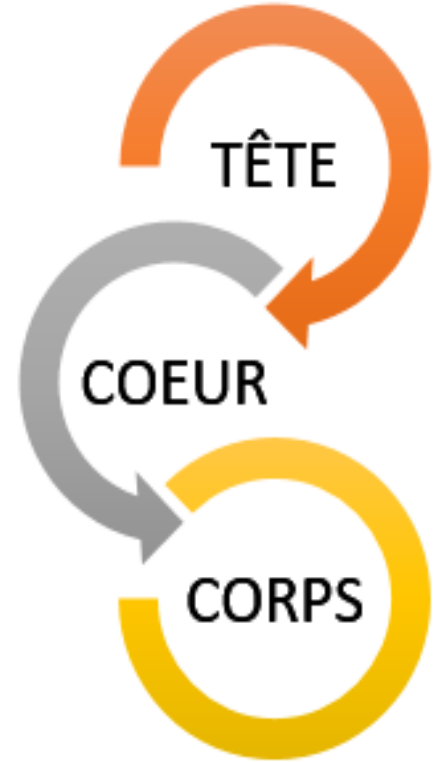
Donner du sens à ce que l'on vit, défendre une cause, nourrir son temps en étant motivé naturellement par ce que l'on fait (réalisation de Soi) – **donner un but à sa vie.**

- Travailler dans l'humanitaire, faire un tour de suisse en Mobile Home, création d'une association, apprendre un instrument de musique, construire une maison, etc.

UN PROJET POUR...



Donner un but à sa vie
Réalisation de Soi



- tête - corps - cœur
- soi - en couple - proches (intergénérationnel)
- ponctuels - réguliers (saisons)
- compétences (anciennes ou nouvelles)
- formation - bénévolat - activité rémunérée
- terroir – traditions- famille (ancrage)



APPRIVOISER SON TEMPS

GROUPE 1 : Projets

[illegible]

GROUPE 2 : Activités

[illegible]

Soigner son réseau de relations

Moi, mon couple et les autres



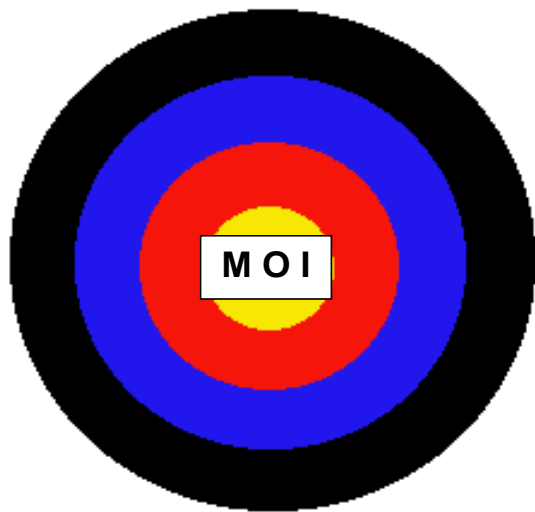
Isolement....solitude



- **36%** population suisse-> sentiment de solitude
- **Jeunes** : Près de la **moitié** des 15-24 ans ont des sentiments de solitude de façon **occasionnelle ou fréquente**
- **Seniors** : Le taux est d'environ **26,6 %** chez les plus de 55 ans
- **Causes** : des facteurs individuels mais aussi structure de la société (individualisme, la mobilité professionnelle, le vieillissement de la population, la difficulté à maintenir des liens sociaux.
- **Conséquences**: solitude chronique->santé physique et mentale, augmentant le risque de stress, de dépression, de maladies cardiovasculaires, etc.

Votre réseau aujourd'hui

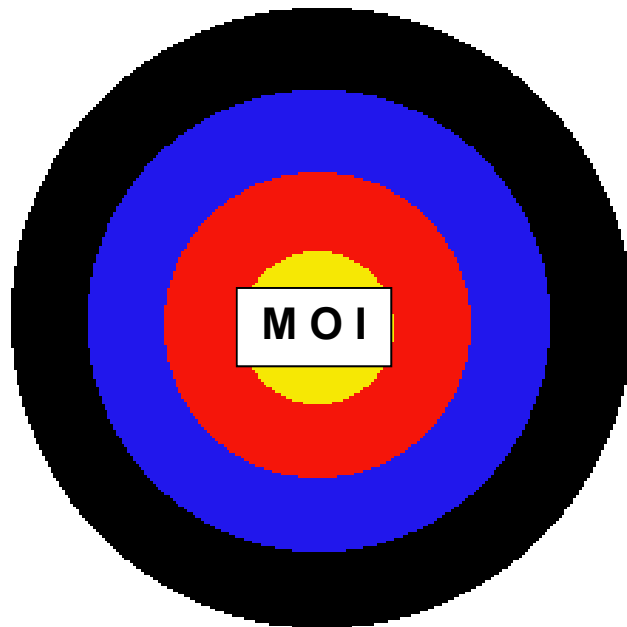
Mon réseau de soutien



- Pourquoi est-il si important de conserver un réseau de relations à la retraite?

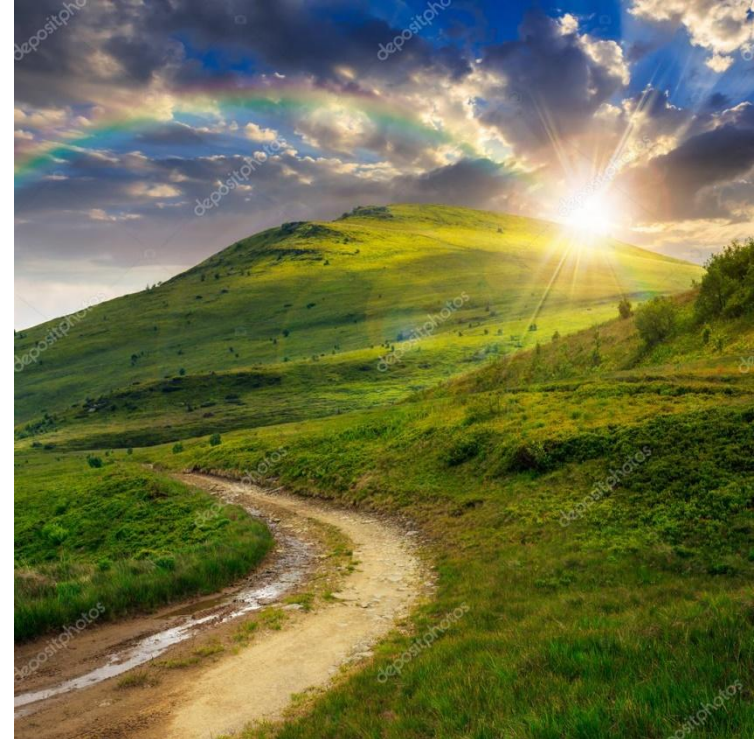
Les **BIENFAITS** de la **COMMUNICATION**

- Stimulation
- Curiosité
- Valorisation
- Réconfort
- Affection
- Bien-être
- Complicité
- Franches rigolades



Et si vieillir était un chemin

Une prise de conscience
d'observations,
d'envies, de réflexions...



Créations de liens...

Occasions	Obstacles
Aller à un vernissage de tableaux, cinémas, théâtres, concerts, etc.	Vaincre sa timidité
Aller au restaurant seul/e	Le qu'en dira-t-on
Organiser la fête des voisins	Prendre le temps
S'engager dans des associations	Etre fiable et fidèle dans l'engagement
Proposer des services dans des collectivités	Savoir dire non si trop de sollicitations
Pendant ses achats, ses déplacements trains, bus, etc.	Que va-t-on penser de moi?
Etc.	

[illegible]

LE COUPLE



Divorce

Augmentation significative **des divorces** chez les personnes entre 60-69-> phénomène grandissant

Les raisons:

- les **enfants** sont grands
- l'espérance de vie s'allonge
- le temps nous semble plus **précieux**
- la recherche du **bien-être** et de la **réalisation personnelle**
- les **valeurs individuelles** évoluent
- La **stabilité financière** s'améliore chez certains retraités, sans enfants à charge

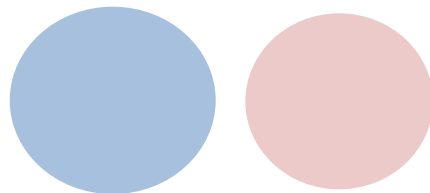


Humour

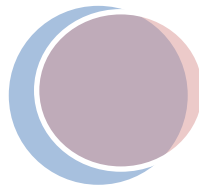


Gestion de la vie de couple

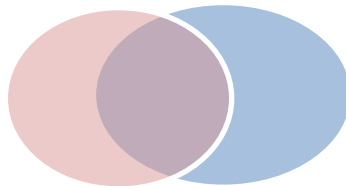
Situation 1



Situation 2



Situation 3



4 modalités de couples

- Amoureux
- Parental
- Tourné vers l'accomplissement de chaque partenaire
- L'un devient l'aidant de l'autre



Dynamique de couple et passage à la retraite... **Comment s'adapter?**

- **Redéfinir** les tâches ménagères - administratives
- Déterminer les rôles, **les attentes de chacun** en évitant la culpabilité
- **Accepter** les besoins et le rythme de chacun
- **Préserver** son espace vital
- **Conserver ses rituels** ou en créer de nouveaux



**CAPACITE A TRANSFORMER LES CRISES DE COUPLE
EN CRISES MATURATIONNELLES**

Pour les couples et passage à la retraite...

Comment s'adapter?

- ce qui doit changer
- ce qui doit rester
- Ce que vous voulez améliorer

-> VOS ACTIONS

Pour celles/ceux qui sont actuellement solo... Vos désirs? Retrouver quelqu'un? Plutôt seul/e? Vos peurs? Que faire pour y remédier?

- ce qui doit changer
- ce qui doit rester
- Ce que vous voulez améliorer

-> VOS ACTIONS

Répartition équilibrée

MOI

- Plaisir
- Loisirs
- Etc.

L'AUTRE

- Plaisir
- Loisirs
- Etc.

NOUS

- Plaisir
- Loisirs
- Etc.

Les laboratoires Pfizer ont trouvé un
traitement pour atténuer les conflits
du couple.

L'homme doit prendre trois fois par
jour les quatre médicaments suivants

DICOMMEL 40mg

FAICOMMEL 50mg

PENSECOMMEL 100mg

PIFERMLA 200mg

Testés en laboratoire il semble que
ces quatre médicaments apportent la
PAIX à la maison

Si vous ne trouvez pas le DICOMMEL il
existe un générique le DIKELLARAISON
mais il a un gout amer !!!

:o)

CHÉRIE, je bois un verre
avec des copains.

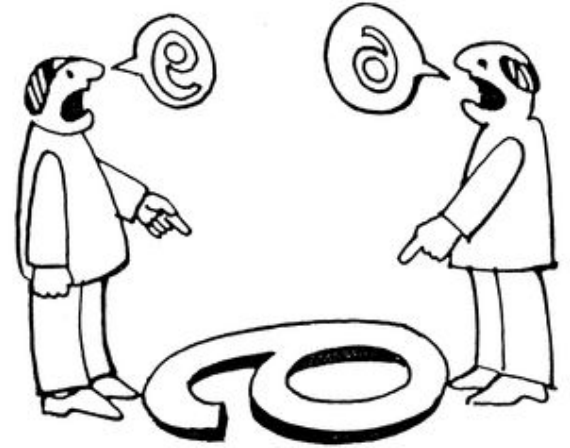
SI JE NE SUIS PAS RENTRÉ
dans 30 minutes,

RELIS CE MESSAGE !

Penser n'est pas parler

Parler n'est pas entendre

Entendre n'est pas comprendre



Communication Non Violente (CNV)

- S'adresser directement à la personne
- Décrire la situation sans exagérer
- Parler en mode « Je »
- Exprimer son émotion/son besoin
- Apprendre à faire une demande claire
- Valider que la personne accepte, ou trouver un accord





Conclusions pour une retraite heureuse



**Vivre des projets
motivants**

**Maintenir un
bon réseau
social**

**Savoir dire
non en étant
OK!**

**Privilégier son
Plaisir**

*Plaisir
&
Bien-être*



Être retraité c'est... un état d'esprit!

Un **processus** qui s'exprime par:

- la satisfaction de soi
- une projection de soi

Un **cheminement** de vie où
chaque épisode vient structurer
qui nous sommes...

UNE EXPOSITION ET UN PODCAST RÉALISÉS PAR IRIS PICTURES

D'UNE VIE À L'AUTRE

Histoires de jeunes retraités *actifs libérés*

DU 4 AU 28 FÉVRIER 2025

JEU DE PAUME

12 Rue Saint-Louis - Rennes



Grand **MERCI** pour vos interactions
et...



JOUR J

1 - 2



Sur les traces du colporteur...

4'32

