

# Bien anticiper sa retraite, tel est le secret pour en profiter pleinement

**SENIORS** Le passage à la retraite est un moment charnière de notre vie. Pro Senectute propose des ateliers et conseils afin de bien anticiper et d'optimiser cette transition.

Enfin, vous voilà à la retraite! Libéré des contraintes professionnelles, vous pouvez désormais vivre à votre rythme, orienter vos journées comme bon vous semble et donner la priorité à des activités qui vous plaisent vraiment. Il est temps de vous détendre en vous occupant de vous-même et en cultivant vos passions. «Pour une grande partie des gens, la retraite est un peu considérée comme de grandes vacances, quitte à être parfois un peu idéalisée», explique Daniella Saudan Frachebourg, coordinatrice de la prestation AvantAge auprès de Pro Senectute. Cependant, selon Pinquart et Schindler (2007), «environ 10% des retraités rencontrent une baisse de satisfaction dans leur vie en raison de la transition». Après des années rythmées par le travail, devenir soudain maître de ses journées peut s'avérer déstabilisant et créer des angoisses. «En Valais, il n'est pas rare qu'une personne qui prend sa retraite a travaillé trente à quarante ans au sein d'une seule entreprise. Passer subitement de 100% d'activité à autre chose est aujourd'hui encore souvent trop banalisé. Il faut du temps pour trouver un nouveau rythme et de nouveaux repères dans son quotidien.»

**Devenir soudainement son propre patron**  
De l'avis de Daniella Saudan Frachebourg, «une anticipation réaliste reste le meilleur garant de réussite d'une retraite de qualité». Il s'agit avant tout d'organiser ses finances: «Prendre conscience et connaissance de son budget, du montant des rentes ou du capital, de la date possible de sa retraite, comprendre les enjeux des 1er, 2e et 3e piliers, prendre des mesures en termes de succession, etc. Il faudra peut-être déménager, faute de revenus suffisants. Les conditions financières étant de plus en plus complexes, il convient de s'y intéresser de plus en plus tôt.»  
Les séminaires de Pro Senectute permettent cette

## Préparez votre retraite en 6 points:

- 1. Définissez** quelles sont les activités qui vous plaisent et qui donnent un sens à votre journée.
- 2. Planifiez** le temps libre qui constituera votre quotidien, une fois à la retraite.
- 3. Discutez avec vos proches** de vos projets et déterminez quelles sont les activités que vous souhaiteriez désormais faire seul, en couple ou en groupe.
- 4. Etablissez un budget.** En cas de difficultés financières, vous pouvez faire appel au service social de Pro Senectute.
- 5. Confiez-vous** (à un proche, à votre médecin, à un thérapeute) si vous ressentez de l'anxiété, de la déprime, de l'ennui, des difficultés avec votre conjoint.
- 6. Laissez du temps au temps.** Reconstruire un nouvel équilibre de vie peut prendre plusieurs mois.

anticipation. Ils sont aussi l'occasion de faire le point sur des aspects de santé et de développement personnel. «Une fois à la retraite, on devient son propre patron.» Pour s'assurer une bonne santé physique et psychique, il est dès lors de notre ressort de satisfaire notre besoin de stimulation, de structuration et de reconnaissance. Ce dernier point est particulièrement important dans une société où notre identité est encore souvent définie par notre activité professionnelle. «Durant notre activité lucrative, notre réseau social est principalement constitué par nos collègues. Lors du passage à la retraite, il convient de se recréer un réseau, en se demandant qui sont les personnes importantes et auprès de qui on a envie d'investir du temps et de l'énergie.» Cela permet aussi d'entretenir un sentiment d'utilité. Pour ce faire, il est possible de s'engager socialement, en consacrant ce nouveau temps libre à du bénévolat, par exemple, ou en gardant les

enfants de sa famille, de ses amis, de son voisinage. «On peut réfléchir au sens du mot «retraite», à la nouvelle carte de visite que l'on va se créer en lien avec cette jolie métaphore: «retraite» se dit «jubilation» en espagnol. Comment a-t-on envie de l'aménager? Quels sont les projets qui nous motivent? Où veut-on mettre sa priorité? Il n'y a pas de recette toute faite; c'est une prise de conscience dans laquelle on se pose les bonnes questions, soit celles qui nous concernent individuellement.»

**Deux offres de formation continue**  
Depuis 1929, Pro Senectute Valais-Wallis vise à améliorer la qualité de vie des seniors. La fondation propose ainsi diverses prestations sur l'ensemble du territoire valaisan. Elle offre par exemple de nombreux conseils aux personnes âgées ainsi qu'à leurs proches. Des séminaires spécifiquement liés au passage à la retraite sont animés par des professionnels des domaines abordés (finances, droit, santé, développement personnel, etc.) Le séminaire «Finance et santé dès 45 ans» traite, le temps d'une journée, de ces questions de prévoyance financière et de bien-être. Il s'adresse aux personnes âgées de 45 à 55 ans. «Préparer sa vie post-professionnelle» s'adresse quant à lui aux personnes âgées de 58 à 65 ans. Il se construit sur trois jours en moyenne, ce qui permet d'aborder chaque jour un des trois axes primordiaux de la retraite, à savoir les aspects financiers, juridiques et les enjeux sanitaires liés à la vieillesse.

Les inscriptions sont enregistrées par le biais des RH de son entreprise. Si vous souhaitez suivre ces cours, il est donc recommandé d'en faire part à vos ressources humaines, mais il est aussi possible de contacter directement Pro Senectute qui s'adressera ensuite à votre service de RH. «Pour le séminaire «Préparer sa vie post-professionnelle», l'entreprise choisit le lieu où se dérouleront ces cours, mais ils sont systématiquement organisés à l'extérieur du lieu de travail et couvrent l'ensemble du canton.» Les coûts de la formation sont généralement pris en charge par l'entreprise, dans le cadre de la formation continue.

«Les interactions et la dynamique du groupe, l'échange autour des situations de chacun, mettent en lumière des questions que l'on ne s'était pas forcément posées. C'est l'occasion de trouver de bonnes pistes, de partager des conseils, mais aussi de dédramatiser parfois ce moment charnière en prenant du temps pour soi.» Dans tous les cas, cela permet de rendre les gens acteurs de leur passage à la retraite, car les chemins qui y mènent sont aussi variés qu'il y a de profils différents d'individus.

«Il faut du temps pour trouver un nouveau rythme et de nouveaux repères dans son quotidien.»

DANIELLA SAUDAN FRACHEBOURG  
Coordinatrice de la prestation AvantAge  
auprès de Pro Senectute

«Pour le séminaire de retraite, nous recommandons aux personnes intéressées d'y participer avec leur conjoint, parce qu'on n'arrête pas forcément son activité professionnelle en même temps, parce qu'on ne passera jamais autant de temps ensemble qu'une fois à la retraite, et parce que notre profil (il y a ceux qui se réjouissent de cette étape et ceux qui la redoutent) nécessitera une phase d'adaptation plus ou moins longue.» Le nombre de participants est limité à vingt personnes par session. Le séminaire des 23, 24 et 25 novembre 2022 est déjà complet. Les prochaines sessions auront lieu les 22, 23 et 24 mars, ainsi que les 22, 23 et 24 novembre 2023. ● EB

Vous trouverez de nombreux conseils ainsi que les écueils à éviter sur [santepsy.ch](http://santepsy.ch)

Pour plus d'informations au sujet des séminaires de Pro Senectute, rendez-vous sur [vs.prosenectute.ch/fr](http://vs.prosenectute.ch/fr)

PARTENARIATS:

DSSC Service cantonal de la santé publique  
[www.vs.ch/sante](http://www.vs.ch/sante)

Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE LUNGENLIGA WALLIS  
[www.liguepulmonaire-vs.ch](http://www.liguepulmonaire-vs.ch)

## L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### Que faire si je m'estime victime d'une erreur médicale?

Cette situation met à rude épreuve les patients qui doivent à la fois gérer leur état de santé tout en mettant en œuvre des démarches afin de préserver leurs droits. L'on rappellera que plusieurs voies sont à la disposition des patients, à savoir la voie administrative, civile et/ou pénale. Dans un premier temps, entretenez-vous directement avec le professionnel de la santé concerné pour obtenir des explications complémentaires. Si les explications fournies ne sont pas suffisantes ou sont incomplètes, pensez à requérir un second avis médical. En substance, un médecin engagera sa responsabilité civile s'il a violé les règles de l'art médical ou s'il n'a pas respecté son obligation d'information. L'existence d'une faute du praticien, d'un lien de causalité entre l'intervention et le dommage subi par le patient de même que l'existence d'un préjudice devront également être prouvés. La principale difficulté pour le patient est qu'il doit, sauf exceptions, prouver la violation des règles de l'art. Sans expertise médicale, cela est quasiment impossible.

Les associations de patients peuvent vous soutenir dans vos démarches. Si vous possédez une protection juridique, pensez à prendre contact avec elle pour savoir si un tel cas est couvert par votre police. Restez vigilants sur les délais de prescription. En effet, les médecins des hôpitaux sont généralement soumis au droit public et donc à un délai de prescription d'un an en Valais en lieu et place de dix ans pour un médecin exerçant dans un cabinet privé. Si le dossier prend trop de temps sans que vous ayez interrompu la prescription, vous pourriez être privés de faire valoir vos droits devant la justice civile.

Faute d'accord préalable avec le médecin et si une procédure judiciaire devait être ouverte, une expertise médicale devra être requise du juge via des experts médicaux. Avant cette étape, d'entente entre les parties, il existe la possibilité de faire appel au bureau d'expertise FMH destiné à solutionner de tels dossiers. Cela vous permettra d'avoir accès à une expertise réalisée par des professionnels à coût modéré par rapport à une expertise judiciaire (au maximum 1300 fr. à la charge du patient). Si le résultat de cette expertise n'est certes pas contraignant pour les parties, elle aura toutefois une valeur probante importante pour les autorités judiciaires qui seront saisies ultérieurement faute d'accord.



LUDIVINE DÉTIENNE  
Responsable de l'Ombudsman  
[info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch)  
Tél. 027 321 27 17