



ESPACE
SENIORS

Préparer sa retraite, un enjeu citoyen ?

(Analyse)

Introduction

Dans notre société, la vie adulte est ponctuée en grande partie par l'activité professionnelle. En effet, le travail structure de manière importante la vie des individus ainsi que la vie en société.

Si certains auteurs remettent en cause le principe même de norme que constitue le travail ainsi que son caractère central dans nos vies, il est, malgré tout, courant que ce soit au travers de l'activité professionnelle que la plupart des individus se définissent et donnent sens à leur existence.

Inutile de préciser que la signification donnée à la retraite dans un tel ordre de pensées peut être malheureuse. Alors que cette période, il y a 50 ans, était de nulle à 5 ans (l'espérance de vie se situait entre 65 et 70 ans en 1960¹) aujourd'hui, avec l'augmentation de l'espérance de vie et l'amélioration de la santé qui l'accompagne, cette période se voit prolongée de 10 à 20 ans (l'espérance de vie se situant en 2010 entre 75 à 85 ans²).

De nos jours, la retraite est un moment de transition important, non seulement parce qu'il remet en question l'identité que nous nous sommes créée à travers le travail mais également parce que cette période est de plus en plus longue.

La retraite soulève des questions et inquiétudes de types économique et juridique mais également d'ordres psychologique et social. De manière générale, les personnes approchant de la retraite semblent développer deux attitudes face à la retraite : l'intégration dans une certaine forme de continuité ou le déploiement de temps pour soi. Cette période s'accompagne souvent de deux sentiments : un sentiment d'exclusion (une dévalorisation sociale) ou un sentiment de nouvelle jeunesse (un second souffle de vie).

Quoi qu'il en soit, la perception de la retraite peut être très différente selon les personnes. Il est essentiel de prendre conscience qu'il n'existe pas de groupe homogène de retraités et qu'il existe encore moins une bonne forme de retraite. L'essentiel étant que chacun puisse avoir l'opportunité de rester acteur de sa vie et de faire ses propres choix.

1. Quelques données chiffrées :

- En 2011, plus de 17% de la population belge avait plus de 65 ans³ et 20% était âgée entre 0 et 17 ans. Selon les projections du Bureau fédéral du Plan⁴, d'ici 2030, la population belge des plus de 60 ans passerait à 30% contre 21% pour les 0-19 ans.
- En 2012, l'espérance de vie en Belgique (femmes et hommes confondus) se situait autour de 80 ans⁵.
- Selon l'OCDE, l'âge auquel la retraite est prise en Belgique se situe autour de 60 ans⁶.

¹ http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/population/deces_mort_esp_vie/tables/

² Idem

³ http://statbel.fgov.be/fr/binaries/Chiffres_cles_2012_tcm326-188881.pdf

⁴ http://www.plan.be/websites/pp091/fr/html_books/maltese_32.html

⁵ http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/population/deces_mort_esp_vie/tables/

⁶ <http://www.oecd.org/fr/els/emp/vieillessementetpolitiquesdelemploi-statistiqueessurlageeffectifmoyendelaretraite.htm>

- Une enquête Ipsos⁷ ayant interrogé 1009 personnes âgées de 40 à 75 ans propose un état des lieux de la préparation à la retraite. Cette enquête pointe les résultats suivants :
 - 62% des personnes interrogées ne préparent pas leur retraite.
 - Les thèmes discutés sont en majorité les loisirs, la santé et le projet de retraite en général. Viennent ensuite, les revenus, les voyages, le lieu de vie et le temps libéré pour sa famille. Puis, la succession et le rôle de grands-parents. Et enfin, les soins en fin de vie, la mobilité et l'entretien du logement.
 - Les tabous liés à la vie après la retraite sont réels pour une grande part des interrogés. Ces tabous portent essentiellement sur la maladie et les déclin physiques et psychiques.
 - Pour la majorité des personnes interrogées, la retraite signifie devoir s'assurer de revenus suffisants, préserver sa santé et avoir des loisirs.

Nous pouvons retirer de ces données chiffrées plusieurs choses :

1. **Le nombre de personnes en âge de la retraite est important** (et le sera encore davantage dans le futur).
2. **L'espérance de vie ne fait qu'accroître, tout comme la durée de la période de la retraite.**
3. **Peu de personnes se préparent réellement à cette étape de vie.** Et ce, essentiellement parce que certains tabous y sont liés.

Il y a lieu dès lors, dans le cadre d'une préparation à la retraite, de tenter d'envisager cette période et d'apporter des pistes pour l'appréhender de manière positive et sereine tout en valorisant les ressources des personnes et en favorisant leur rôle d'acteur.

2. Que se passe-t-il à la retraite ?

Pour Dominique Thierry⁸, la retraite est encore parfois connotée socialement comme une « fin » en raison du fait que dans les années 50 la retraite arrivait à 65 ans (âge auquel était lié l'espérance de vie).

L'espérance de vie actuelle, située entre 75 et 85 ans, ne justifie plus une telle représentation de la retraite. Les représentations sociales évoluent avec le temps. De nouvelles significations liées à la retraite sont donc à prévoir dans les années à venir.

Selon différentes recherches, il semblerait que les 18 premiers mois de la retraite soient perçus comme une sorte de lune de miel. Viendrait ensuite une phase de vide et d'ennui (liés à une prise de conscience de la disparition de son rôle et de son statut social liés au travail).

Pour Valois Robichaud⁹, il y a 4 grandes périodes auxquelles l'individu doit se préparer dans la retraite :

⁷ Ipsos Public Affairs (2012). Penser plus tôt à plus tard. Positionnement et attentes de la population générale belge à propos de la planification de ses vieux jours. Pour la Fondation Roi Baudouin.

⁸ Thierry D. (2005). La retraite, quelle identité après le travail ? Compte rendu rédigé par Berry M. Les amis de l'école de Paris.

⁹ Robichaud V. (2007). Vivre sa retraite avec sérénité. Un temps pour la rencontre de soi. Chroniques sociales.

1. **Période où l'on tente de se représenter ce que sera sa vie** . Période durant laquelle des idéaux et des peurs peuvent se faire ressentir.
2. **Période où l'on décide de vivre ses rêves**. Etape de réorganisation de son emploi du temps et de son rapport au monde. Concrétisation de ses aspirations avec une prise de conscience des obligations qui peuvent également s'imposer.
3. **Période de fragilité physique et/ou psychologique**. Période qui demande une certaine forme d'adaptation et une prise de décision.
4. **Période de dépendance et prise de conscience de la fin de vie**. Si une période de dépendance est à prévoir, il sera essentiel durant cette étape de privilégier l'autonomie et la capacité de choix des personnes.

Pour Vincent Caradec¹⁰, deux conceptions s'opposent lorsque l'on prend sa retraite :

- **L'activité** : maintien d'un engagement dans certains projets, utilisation de ses compétences dans d'autres sphères d'activités, utilisation de ses autres rôles sociaux (citoyen, parent, grand parent...), etc
- **Le désengagement** : diminution des rôles sociaux et des interactions sociales, repli sur soi, etc

Le fait qu'une personne choisisse l'une ou l'autre conception dépendra, selon cet auteur, de sa capacité à réagir aux contraintes liées à la retraite (état de santé déclinant, baisse d'opportunités d'engagement, fatigue...).

Ces perceptions de la retraite sont toutefois critiquables parce qu'elles présentent l'adaptation à la retraite uniquement du point de vue individuel sans la mettre en perspective avec la responsabilité de la société.

La retraite est un tournant dans l'existence. La structuration du temps par le travail cède la place au temps libre et peut créer une forme de malaise chez l'individu placé devant trop d'attentes à combler. La question que l'on peut se poser c'est de savoir s'il faut à tout prix que la retraite soit active pour être valorisée. Nous préférons penser qu'il faut trouver un juste équilibre, satisfaisant pour la personne, entre son épanouissement personnel et sa participation sociale.

3. Existe-t-il un modèle unique de retraite ?

On parle de plus en plus de l'utilité sociale des retraités. On transpose dans la retraite des valeurs liées au travail comme les compétences, l'efficacité, la compétitivité et la disponibilité. Selon Vincent Caradec¹¹, la retraite, auparavant consacrée aux loisirs et à l'utilité sociale, céderait la place à la retraite « active » : une retraite associée à l'activité professionnelle rémunérée comme une forme de continuité avec le monde du travail.

Le danger de cette vision serait de tomber dans une injonction normative du « *travail jusqu'à la mort* », une certaine volonté de rester productif ou de concevoir une identité sociale uniquement à travers un emploi.

¹⁰ Caradec V. (2008). Vieillir au grand âge. Recherche en soins infirmiers. ARSI n°94.

¹¹ Caradec V. (2009). Retraite à la carte et libre choix individuel . Réflexion sur les transformations contemporaines de la retraite. Gérontologie et société.

L'injonction de devoir « *bien vieillir* » peut également être source de tension pour les personnes à la retraite. Si cette injonction de « *bien vieillir* » signifie vieillir en restant jeune, productif et compétitif, elle est plus que contestable. Non seulement parce qu'elle rejette en bloc le vieillissement mais aussi parce qu'elle part d'une injonction émanant de l'extérieur et non des besoins réels de l'individu. Si au contraire « *bien vieillir* » signifie poser ses propres choix et s'épanouir à travers ceux-ci, c'est tout à fait différent. Cette dernière conception prend en compte la singularité des personnes en accordant une place centrale au retraité en tant qu'acteur de sa vie.

Pour Agathe Gestin¹², la vision du « *bon retraité* » véhiculée est celle de la personne en couple, en bonne santé, avec des revenus confortables, entourée d'enfants et petits-enfants et capable d'un équilibre entre le temps pour soi et le temps consacré à autrui. C'est-à-dire une personne gérant trois types d'activités : ses loisirs, sa famille et des activités d'utilité sociale. Cette vision idéale du retraité peut être culpabilisante pour ceux qui ne s'y reconnaissent pas.

Nous souhaitons rappeler qu'il n'existe pas de modèle de bon retraité. La retraite peut être selon les personnes, traumatisante, redoutée ou attendue. Les personnes âgées ne sont pas un groupe homogène et l'expérience de la retraite variera d'une personne à l'autre.

Préparer sa retraite ne signifie pas qu'il faille tomber dans la dictature de l'activisme à tout prix. Une réflexion portant sur la retraite doit permettre deux choses : contribuer à ce que les personnes se réalisent et permettre une émancipation.

4. Quel est l'intérêt d'une préparation à la retraite ?

Les études montrent qu'on augmente les chances de vivre sa retraite de manière satisfaisante si on la prépare.

Un séminaire de préparation à la retraite doit avant tout permettre d'accroître l'autonomie de la personne sur sa vie et développer son attitude critique face aux messages envoyés par la société, les médias, l'entourage... Ces ateliers sont des moyens concrets d'offrir aux seniors des outils pour se projeter dans l'avenir en mobilisant leur potentiel.

☞ La préparation à la retraite permet d'explorer de manière générale :

- Les moyens dont on dispose (en termes de revenus, santé, habitat, liens sociaux et familiaux...);
- Ce qu'il faudra développer pour vivre sa retraite de manière satisfaisante ;
- La manière dont on souhaite continuer à participer socialement ;
- La façon dont on devra se prémunir de certains risques (perte autonomie...).

☞ Les objectifs plus concrets de la préparation à la retraite sont :

- De s'informer et d'acquérir des connaissances quant aux changements liés à la retraite (psychologiques, économiques...) pour mieux s'y adapter ;

¹² Gestin A. (2003). Temps, espaces et corps à la retraite : des paradoxes à penser. L'homme et la société. L'Harmattan.

- De prendre conscience de son rôle social en dehors de l'emploi ;
- De rester acteur de sa vie et de poser ses propres choix pour l'avenir ;
- De se préparer à aborder la retraite de manière positive et sereine (en travaillant notamment sur les représentations négatives liées à la retraite) ;
- De mobiliser les ressources matérielles, physiques, sociales et psychologiques des individus.

➤ Quels thèmes aborder ?

- **Les représentations sociales de la retraite et du vieillissement.** Il s'agira de débiter par ce thème pour rendre les représentations sociales liées à la retraite et au vieillissement conscientes afin de les questionner et d'insister également sur les aspects positifs.
- **La santé.** Cette thématique est abordée pour mettre en lumière certaines précautions pour favoriser le bien-être physique et mental. Le participant doit pouvoir se sentir acteur de sa santé et disposer d'éléments suffisants pour prendre ses propres décisions en matière de santé. Les thèmes qu'il est recommandé d'aborder sont les suivants : les dépistages et la prévention des déficiences liées au vieillissement, la santé psychique, la mémoire, le sommeil et la sexualité. Mais aussi la fin de vie, les dons d'organe, la promotion de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée...
- **La transmission des savoirs et compétences.** Il a été constaté que les départs se déroulent plus facilement lorsque le travailleur a l'impression d'avoir laissé une trace avant son départ. Ce thème met en lumière l'ensemble des compétences et des savoirs acquis au cours de la carrière et présente des outils concrets pour les transmettre.
- **L'aspect financier de la retraite.** Les moyens financiers étant une préoccupation importante des futurs retraités, il est essentiel de permettre aux personnes de calculer leur situation financière au moment de la retraite.
- **Les aspects psychologiques.** La retraite va questionner les relations à autrui et le sens de sa vie. Une réflexion sera menée à travers ce thème sur les relations entretenues jusqu'à présent et celles à venir. Certaines sollicitations sont à prévoir de la part de la famille. Il sera question de savoir comment on souhaite y donner suite. Des changements dans la vie affective peuvent également se produire. On se retrouve parfois avec un partenaire dans une forte proximité ou au contraire on devra faire face à l'isolement. Tout cela demande de réfléchir sur soi, ses relations...
- **Les aspects juridiques et notariaux.** C'est un thème qui ouvre la réflexion sur la manière dont on souhaite gérer son argent et son patrimoine. Il sera question de donner des informations claires, notamment sur la transmission.
- **Le temps libéré et la participation sociale.** Ce thème aborde la manière dont on souhaite mettre à profit son temps libéré. Loin de prôner un activisme, ce module permet de proposer différentes manières dont on peut choisir de participer socialement (loisirs, volontariat, vie associative, formation, travailler comme salarié ou indépendant...).
- **Les lieux de vie.** Une réflexion sur son lieu de vie peut être entamée. Il peut être envisagé d'adapter son lieu de vie à certains changements ou encore de recevoir une information sur des lieux de vie alternatifs (Abbeyfield, logement intergénérationnel, habitat groupé, accueil familial...).

➤ Quelles sont les modalités d'animation ?

Les sessions de préparation à la retraite sont recommandées un an ou deux avant le départ à la retraite. Le fait que ce soit l'employeur qui propose ce genre de séminaire est fondamental pour

que le travailleur en fin de carrière se sente soutenu durant cette période de transition importante.

Lors des séminaires de préparation à la retraite, nous partons du postulat que tous les participants sont égaux et qu'il ont des ressources internes et externes qui peuvent être activées. Il est essentiel de respecter le statut d'acteur des participants et de partir de leur expérience, savoir et vécu. Il n'est pas question d'énoncer des vérités toutes faites mais de favoriser la réflexion et les échanges entre participants. L'animateur a pour mission d'explorer les représentations, les préoccupations et les expériences de chacun pour construire un savoir commun.

La dynamique de groupe est importante. C'est pour cela qu'il est recommandé de ne pas dépasser 20 participants.

L'alternance entre la théorie et la pratique est indispensable pour favoriser le processus d'apprentissage. Les participants doivent sentir qu'on les perçoit comme capables de s'interroger pour être motivés.

Tous les principes décrits plus haut découlent de l'andragogie, pédagogie pour adultes qui s'inscrit dans le champ plus large de l'éducation permanente et pour laquelle le participant est au centre de l'apprentissage¹³.

Un temps d'évaluation de chaque séminaire est indispensable pour identifier les forces et faiblesses des ateliers et les ajuster.

Un suivi est également une étape à ne pas négliger (la plupart des participants à ce type de séminaire en font la demande). Il semble important pour les participants de faire le point et d'échanger après quelque temps sur ce qu'ils vivent.

5. Conclusion

L'étude Ipsos présentée plus haut montre à quel point peu de personnes se préparent à la retraite. Sous fond d'excuses telles que « *c'est encore trop tôt* », « *on verra* » etc... se cache réellement une inquiétude liée aux tabous que sont le vieillissement et la perte d'identité sociale liée au travail (encore largement considéré comme source de valeur identitaire dans notre société).

Or, la retraite est une étape de plus en plus importante et de plus en plus longue. Il y a donc lieu de l'investir de manière critique et responsable.

Cette période est l'occasion rêvée de participer socialement différemment. Loin de proposer une retraite à tout prix active, nous prônons davantage la valorisation du rôle de citoyen du retraité en tant que membre de la société qui doit pouvoir avoir l'opportunité de continuer à participer à la vie collective. Son rôle est à valoriser au même titre que celui des travailleurs. Il faut pour ce faire pouvoir sortir du clivage actifs/inactifs afin que les personnes retraitées aient l'opportunité de donner sens à leurs actions, avoir un réseau social et prendre soin d'elles.

¹³ Knowles M.S. (1990). L'apprenant adulte, vers un nouvel art de la formation . Organisation.

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter. Ce qui devait être un progrès majeur est pourtant perçu comme un risque mettant en péril la société (on parle souvent du coût lié au vieillissement et non des bénéfices). Le vieillissement actif serait la solution à ce fléau. Une notion lourde de sens pour les seniors qui se voient contraints non seulement d'être des consommateurs, des travailleurs, mais également des aidants proches, ... en d'autres termes : d'être utiles pour la société.

La société doit prendre sa part de responsabilité quant aux effets néfastes des représentations liées à la retraite et défendre sa dimension sociale. Et ce, afin de ne pas faire de la retraite une activité productrice mais bien une prise en compte des choix de vie de chacun pour augmenter la qualité de la vie des retraités, tout en maintenant l'intérêt de ceux-ci pour la dimension collective.

Au concept du vieillissement actif, nous préférons ceux de participation sociale et de citoyenneté active des seniors. Deux concepts qui permettent selon nous de ne pas marginaliser et culpabiliser les seniors.

Pour arriver à cela, il faudra inévitablement changer de regard sur le vieillissement et la retraite en valorisant les compétences et les savoirs des personnes ainsi qu'en favorisant l'exercice citoyen et la participation sociale (qu'elle soit associative ou non).

Sources

Ouvrages, textes légaux, études et analyses :

Bourdessol H., Dupont O., Pin S., Signorini E., Verhey J-C., Vincent I. (2011). Les sessions de préparation à la retraite. Un enjeu citoyen. Inpes, coll. Santé en action.

Caradec V. (2008). Vieillir au grand âge. Recherche en soins infirmiers. ARSI n°94.

Caradec V. (2009). Retraite à la carte et libre choix individuel . Réflexion sur les transformations contemporaines de la retraite. Gérontologie et société.

Cassou B. et Hauret X. (2008). Un séminaire de préparation à la retraite pour produire de la santé. Gérontologie et société.

Fondation Roi Baudouin (2014). Conseils pratiques pour planifier efficacement son second projet de vie. Dans le cadre de Pensez plus tôt à plus tard.

Gestin A. (2003). Temps, espaces et corps à la retraite : des paradoxes à penser. L'homme et la société. L'Harmattan.

Ipsos Public Affairs (2012). Penser plus tôt à plus tard. Positionnement et attentes de la population générale belge à propos de la planification de ses vieux jours. Pour la Fondation Roi Baudouin.

Knowles M.S. (1990). L'apprenant adulte, vers un nouvel art de la formation . Organisation.

Morsa, M. & Dayez, J-B. (2014). Le passage à la retraite bouleverse-t-il notre identité ? Analyse ENEO.

Recherche en soins infirmiers (2008). Vieillir au grand âge. ARSI n°94.

Robichaud V. (2007). Vivre sa retraite avec sérénité. Un temps pour la rencontre de soi. Chroniques sociales.

Thierry D. (2005). La retraite, quelle identité après le travail ? Compte rendu rédigé par Berry M. Les amis de l'école de Paris.

Tremblay D-G. et Larivière M. (2009). Les défis de fins de carrière et la retraite : le cas du Québec. Management Prospective.

Amélie Hosdey-Radoux
Secrétariat national d'Espace Seniors
02/515.06.18
amelie.radoux@mutsoc.be

Editrice responsable : Florence Lebailly • Place Saint-Jean, 1 • 1000 Bruxelles