

---

## L'ENTREE DANS L'ÂGE DE LA RETRAITE : vers un nouveau départ ?

Par Christiane GUTH et Geneviève DEPRESSEUX

Contact : [genevieve.depresseux@credir.org](mailto:genevieve.depresseux@credir.org)

---

### Introduction

Le Credir a développé une expertise spécifique sur les périodes de transition que tout individu est amené à traverser. Parmi elles, le passage de la fin de la vie professionnelle vers la "retraite" constitue une transition dont l'importance reste souvent négligée.

Tout d'abord, il faut rappeler que les jeunes retraités forment un groupe très hétérogène, en fonction de leur trajectoire de vie, de leur catégorie socio-professionnelle, de leur genre, de leur capital social accumulé au long de la vie, économique, culturel, de leurs relations familiales, amicales et sociales, de leurs conditions de vie (ressources, habitat, transport, ...), de leur état de santé, de leurs motivations et modalités de départ à la retraite. Les ressources des uns et des autres pour vivre cette étape incontournable de la vie ne sont donc pas les mêmes. Nous nous intéresserons dans cette note aux différentes questions auxquelles chacun sera confronté, pour mettre en valeur le soutien que le Credir peut éventuellement constituer.

### 1. Les changements inhérents à la fin de la vie professionnelle...

Le temps de la retraite est un temps de la discontinuité. En effet, les compétences et savoirs liés à l'activité professionnelle, ainsi qu'un certain nombre de rôles et de fonctions exercés dans ce cadre deviennent plus ou moins brutalement sans objet.

Cela signifie notamment aussi une rupture avec des contraintes horaires, hiérarchiques, un contexte formel et informel de socialisation, d'appartenance identitaire, de réalisation et de valorisation de soi, de reconnaissance sociale.

### 2. ... qui entraînent des bouleversements plus larges...

Après parfois le soulagement, l'euphorie de vacances prolongées, l'espoir d'une nouvelle vie, beaucoup de jeunes retraités évoquent un sentiment de trouble, la perplexité de se trouver devant une situation très différente de celle attendue. Chacun va devoir en effet affronter, avec ses ressources, la perte de son statut social toujours lié en grande partie à son activité professionnelle, et le basculement dans une catégorie encore perçue négativement dans une société, où tout tourne autour du travail, qui valorise le "jeunisme" et l'adaptation aux évolutions rapides dans tous les domaines.

---

Certains vivent mal ce passage, particulièrement s'ils se sont fortement identifiés à leurs rôles professionnels, s'ils n'ont pas su maintenir une distance avec eux et s'investir dans d'autres rôles (familiaux, 3e vie par exemple comme décrit par Jean-Denis Budin\*...).

La fin des activités professionnelles, une disponibilité inconnue jusque-là, peuvent ainsi faire émerger la sensation de ne plus avoir de repères, une sensibilité accrue à la vacuité, à l'ennui, à la solitude, au sentiment d'exclusion, aux effets physiques de l'âge sur le corps, ainsi que le constat parfois angoissant de son inscription dans un temps irréversible et clairement limité, la "dernière" étape de son existence. L'individu peut avoir la sensation d'être plus ou moins douloureusement livré à lui-même.

Alors qu'auparavant, la personne était portée par un ensemble de repères sociaux très prégnants, il lui devient donc nécessaire de trouver une nouvelle place et d'adopter une démarche plus active pour faire face aux turbulences liées à ces nouvelles relations au temps, aux autres et à soi.

### **3. ... et une intense activité psychique**

De nombreuses questions émergent : Qu'est-ce qui est important pour moi ? Qu'est-ce qui me fait envie ? Quelles sont les remises en question de mes pratiques et de mes modes de penser que je suis prêt à opérer ? Quelles sont les activités que je souhaite poursuivre ou initier ? quelle marge d'initiative et de liberté m'est nécessaire ? quelle est la part d'engagement social dont j'ai besoin ? Et finalement qui suis-je ?

Ces questions qui agitent chacun ne sont pas simples à prendre en compte. Beaucoup d'analystes soulignent le lien en miroir entre la sortie de l'enfance, ses deuils et remaniements identitaires, soutenus cependant par les perspectives de construction de soi à travers les choix d'études, d'entrée dans la vie professionnelle, le choix d'un partenaire... et cette sortie de la vie professionnelle et ses deuils à accomplir. On constate ainsi dans la période de "mise en retraite" une réactualisation des problématiques identitaires qui avaient structuré l'enfance, et qui avaient trouvé une forme de résolution dans la construction des repères de la vie professionnelle. A la fin de celle-ci, les questions liées au renoncement, à la perte, mais aussi à sa place, à la reconnaissance des autres, à la confiance en soi résonnent selon la subjectivité de chacun et peuvent revenir en force.

### **4. des réactions propres à chacun**

Ce temps de la discontinuité, traversé de contradictions et d'ambivalences, va être investi de façon singulière. Les réactions listées ci-dessous ne sont pas exclusives l'une de l'autre, mais coexistent souvent ou alors se succèdent dans le temps :

- Impossibilité plus ou moins forte d'affronter les questions qui émergent. Ainsi la fatigue chronique, les maladies graves ou les décès peu de temps après le départ à la retraite interrogent et font penser à une somatisation en l'absence d'élaboration possible.
- Pour ne pas se laisser submerger par ces bouleversements, certains peuvent éviter le travail conscient ou inconscient dont ils font l'objet en remplissant leur temps, en "s'occupant", en laissant les autres décider (par exemple les enfants qui décident de l'emploi du temps de leurs parents retraités en fonction de leurs propres impératifs), en se repliant sur soi...
- Rester dans la continuité de la vie professionnelle (rôles semblables dans les associations, etc...), renouveler les aventures amoureuses, qui donnent le sentiment d'être vivant....
- Affronter les crises qui précèdent ou suivent le temps de la retraite, les accepter, affronter "sa propre vérité", les nécessaires deuils pour laisser advenir d'autres repères
- Saisir la chance de cette nouvelle liberté, apprendre à vivre sans les rituels de la vie productive, en faisant place au présent, à son désir, à la dimension qualitative de l'existence, à sa créativité
- Tirer des enseignements de cette expérience, poursuivre sa maturation, inventer de nouvelles manières d'être, créer de nouvelles relations à son environnement

---

## 5. Le soutien

L'entrée dans l'âge de la retraite est le moment d'investiguer toutes les ressources à disposition pour prévenir les difficultés, par exemple :

- Participer à un stage proposé par les caisses de retraite, par l'employeur, par le CREDIR\*\*... lieux où il est possible de débattre avec un groupe qui aide à s'exprimer, à reformuler des émotions et profiter d'une émulation dynamisante
- Cultiver une 3ème Vie, celle qui est construite en plus de la famille et du travail et qui apporte davantage d'équilibre.
- Donner aux proches toute leur importance
- Entreprendre une prévention de la santé, adapter l'alimentation, se faire aider pour les éventuels problèmes de mémoire, de sommeil etc... et contribuer au maintien d'une bonne qualité de vie globale\*\*\*
- Faire du sport, prendre conseil pour cela, et bouger activement dans les occupations quotidiennes
- Développer les capacités réflexives par rapport aux bouleversements : prendre du recul, comprendre ce qui se passe, développer la confiance en soi
- Retrouver les moments marquants de la vie antérieure, ils sont des exemples précieux à recréer dans ce nouveau contexte avec plus de liberté
- Dépasser cette charnière par un moment de célébration
- S'orienter vers des spécialistes en cas de difficultés, pour oser s'exprimer et mettre des mots sur les maux

L'entrée dans l'âge de la retraite est une formidable opportunité de faire un bilan, de s'appuyer sur les remaniements identitaires en cours pour investir une nouvelle forme de liberté.

Et devenir la "meilleure version de soi-même"

### Bibliographie

Arbuz, Georges. « Vécu psychologique et enjeux du départ à la retraite », Nouvelle revue de psychosociologie, vol. 23, no. 1, 2017, pp. 57-70.

Arbuz, Georges. "le départ à la retraite, perceptions et accompagnement", Retraite et société, vol. 65, no. 2, 2013, pp. 168-178

Alaphilippe, Daniel, Kamel Gana, et Nathalie Bailly. « Le passage à la retraite : craintes et espoirs », Connexions, vol. no76, no. 2, 2001, pp. 29-40.

Aubert, Patrick. « Les motivations de départ à la retraite des salariés du privé et des fonctionnaires sédentaires : une comparaison », Retraite et société, vol. 73, no. 1, 2016, pp. 157-173.

Herfray Charlotte, la vieillesse en analyse, Desclée de Brouwer, 1988

(\*) <https://www.credir.org>

(\*\*) <https://www.credir.org/3-jours-pour-reprendre-confiance-prevenir-ou-sortir-du-burnout/>

(\*\*\*) <https://www.credir.org/nos-valeurs-et-concepts/>

