

Le passage à la retraite bouleverse-t-il notre identité ?

À découvrir dans cette analyse

La transition entre la vie professionnelle et la retraite constitue une étape majeure d'un point de vue psychologique. Si l'adolescence est le moment de la construction identitaire, le passage à la retraite est celui du remaniement identitaire. Une partie de soi – celle liée au travail – appartient désormais au passé. Il faut se définir un rôle nouveau, une utilité nouvelle, par rapport à une liberté nouvelle, etc. Les étapes et les manières d'aborder cette transition sont multiples, les questions existentielles ne manquant pas. Cette analyse propose un tour d'horizon des enjeux identitaires du passage à la retraite.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Qu'est-ce qui change au moment de la retraite ?
- Le passage à la retraite a-t-il un impact sur la manière de se percevoir, de se définir ?
- Quels sont les modèles de transition travail/retraite ?
- Pourquoi les individus abordent-ils différemment cette transition ?
- Quelles sont les différentes étapes du remaniement identitaire après avoir quitté son travail ?
- À partir de quand un retraité se pose-t-il des questions sur lui-même ?
- Quelles sont les dynamiques identitaires du passage à la retraite ?
- La personne à la retraite devient-elle une « nouvelle personne » ?
- Quels types d'identités sont dégagés pour les personnes retraitées ?
- Faut-il obligatoirement changer au moment de la retraite ?

Thèmes

- Transition travail/retraite
- Identité
- Psychologie

Le passage de la vie professionnelle à la retraite est bien plus qu'un changement de mode de vie ; c'est une reconstruction de soi-même. C'est peu dire que l'étape n'est pas anodine dans la vie d'un individu. Après avoir passé 40 ans (ou plus !) à mener une existence au cours de laquelle le travail occupe une place centrale (ne fût-ce que par le temps qui lui est consacré), le passage à la retraite s'accompagne de nombreux changements auxquels il faut s'adapter. Relations sociales, rythme des journées, rôle dans la société... Tout ou presque est à revoir. Ce qui n'est pas sans s'accompagner de certains doutes – ou au moins d'interrogation – sur sa place et sur l'individu que l'on devient. « *Qui suis-je ?* », la question s'impose dans cette période de remaniement identitaire, qui ouvre la voie à nouvelle étape de la vie. Et ce, que la retraite soit souhaitée ou non.

Comme l'indique Osborne (2012), l'individu a tendance à se percevoir et se décrire en référence à son emploi, en tant qu'« être au travail ». Nous nous définissons alors par rapport à certains éléments liés au contenu du travail, à l'utilité sociale et/ou économique de notre fonction, au statut qu'elle implique, etc. Une fois la vie professionnelle terminée, c'est tout un ensemble de caractéristiques qui y sont liées qu'on laisse également derrière soi. Bien sûr, l'individu se définit également à travers d'autres domaines (la famille, les loisirs, etc.). Il n'en demeure pas moins qu'au moment de la retraite, c'est d'une partie importante de lui-même que l'individu se sépare.

Les étapes du remaniement identitaire

Quand il s'agit d'identité, les généralisations sont évidemment risquées : chaque individu a sa propre identité et ne vivra pas les changements opérés de la même manière qu'un autre. Chaque transition est différente et vécue différemment. Cependant, le processus de remaniement identitaire propre à la transition travail/retraite est commun à la très grande majorité des individus. Il peut ainsi se dégager des catégories au sein desquelles chacun peut se retrouver, même si elles restent à nuancer par rapport à sa propre expérience.

Poupard (2010) distingue par exemple trois volets de transition entre travail et retraite. Ils correspondent aux étapes que traversent les individus qui entrent dans cette nouvelle période de la vie qu'est la retraite. Il y a tout d'abord la fin de l'emploi, le passage à la retraite. La date de la retraite est arrêtée. On a vidé son bureau, ses tiroirs, conservé éventuellement quelques effets personnels. Une période de la vie se conclut. On entre dans une phase de désengagement. La perte d'une structure vécue depuis des années – plus d'horaires établis pour organiser son temps, plus de collègues autour de soi – qui était devenue une seconde nature, s'impose à soi. Le sentiment de manque ou d'isolement peut alors prendre place. Le désengagement s'accompagne également de la désidentification. La personne retraitée, qui avait l'habitude de se définir par ses rôles et fonctions, ne sait plus vraiment qui elle est. Mais c'est justement cette perte d'identité liée au travail qui va permettre la transition vers une autre façon de se percevoir et de se définir. La possibilité d'un soi plus vaste que celui lié au statut professionnel s'ouvre à la personne.

Le deuxième volet est ce que l'auteur nomme la zone neutre, l'entre-deux, l'essentielle errance. Il s'agit d'un moment de flou dans lequel est plongée la personne retraitée. Le passé professionnel est officiellement derrière soi et la nouvelle vie n'a pas encore véritablement démarré, ou du moins n'est pas encore abordée comme telle. Mais loin d'être une période noire sujette à l'introspection dépressive, s'ouvre un temps d'arrêt nécessaire, insiste l'auteur. La place doit être laissée par la personne à cet entre-deux, à cet espace d'incertitudes où l'on peut convoiter les possibles. C'est une sorte de voyage initiatique qui permet de se recentrer sur soi.

Enfin, Poupard (2010) termine avec la retraite, un recommencement. La personne retraitée s'engage dans une nouvelle étape de la vie, voire dans une nouvelle identité ou une identité reconstruite, à travers ses propres choix. Avec la perspective d'une vision sur le long terme grâce à l'augmentation de l'espérance de vie et de l'amélioration de l'état de santé que l'on connaît aujourd'hui.

Il est important de noter que ces trois volets ne se déroulent pas toujours dans l'ordre présenté, et peuvent donc intervenir de façon moins linéaire.

Les modèles types de transition

S'il existe plusieurs étapes « types » du passage à la retraite, au niveau psychologique, il existe également plusieurs modèles « types » qui décrivent les différentes façons dont la personne peut appréhender et vivre la transition travail/retraite.

Thierry (2012) met en avant quatre modèles, qu'il convient une nouvelle fois de lire comme des grandes catégories générales à nuancer au regard de son expérience. La transition reproduction est le modèle selon lequel il n'y a pas vraiment de changement. Comme son nom l'indique, l'idée de reproduction est privilégiée par la personne à la retraite : mêmes activités, même rythme dans des activités nouvelles, même type de pouvoir et de reconnaissance, etc. La construction d'une identité nouvelle est ici hors sujet, la personne essayant au maximum de rester identique.

La transition transposition relève d'un engagement dans activités nouvelles avec une posture différenciée par rapport à la vie professionnelle, mais ne marque pas une rupture en ce sens que la personne s'appuie notamment sur ces compétences professionnelles pour les transposer dans ses nouvelles activités.

La transition rupture marque un changement profond dans la vie de la personne. Les activités ainsi que les repères de socialisation sont modifiés, que cela soit par choix ou par défaut (par exemple un problème de santé).

Enfin, la transition mal assumée décrit une situation dans laquelle la personne ne parvient pas à s'adapter à son mode de vie : elle est soit trop occupée afin d'éviter de se poser certaines questions, soit inoccupée et plongée dans la déprime.

Ces modèles semblent donc signifier que la transition peut être abordée sur un continuum allant de la volonté de non-changement par rapport à la vie professionnelle jusqu'à la rupture par rapport à celle-ci. La retraite peut être aussi mal assumée par la personne. Mais sont les dynamiques identitaires qui sous-tendent ces processus ?

Des trajectoires différentes

Le passage à la retraite implique pour la personne le passage à une nouvelle identité, à une nouvelle définition d'elle-même. Elle va devoir se créer un rôle nouveau, dans le prolongement, ou non, de son rôle professionnel désormais passé. Boboc et Metzger (2012) distinguent quatre formes de dynamiques identitaires, qui peuvent être lues comme un complément aux quatre modèles de transition présentés ci-dessus. Il y a l'identité **d'autoentrepreneur économique** dans laquelle l'individu s'inscrit dans le prolongement de sa trajectoire professionnelle ; l'identité **néo-professionnelle** dans laquelle les compétences sont utilisées dans des activités différentes des activités professionnelles, dans des champs économiques ou sociaux ; l'identité de **militant** dans laquelle l'individu s'inscrit dans le prolongement de sa vie professionnelle, mais dont l'objet est avant tout autrui ; et l'identité **néo-associative** lorsque l'individu convertit ses compétences professionnelles dans des nouvelles activités associatives sans lien avec les activités jusqu'ici pratiquées.

Les quatre formes de dynamiques identitaires autour de la retraite sont présentées de manière plus complète dans le Tableau 1.

Tableau 1. Les quatre formes de dynamiques identitaires autour de la retraite (Boboc & Metzger, 2012)

		Mode d'investissement des capitaux accumulés	
		Dans le prolongement de la trajectoire antérieure	En réaménagement sensible avec la trajectoire antérieure
Ressorts de l'investissement	Pour soi	<i>Identité d'autoentrepreneur économique</i> - l'inscription dans le monde du travail occupe toujours une place centrale ; - l'activité prolongée permet la reconnaissance et le maintien dans une dynamique d'apprentissage ; - l'ancien environnement (entreprise, réseaux relationnels) demeure prégnant.	<i>Identité néo-professionnelle</i> - la mobilisation des compétences acquises et l'exercice d'une « nouvelle » activité demeurent importantes ; - la possibilité de renégocier les termes du contrat de travail à la retraite donne un sens renouvelé aux missions réalisées ; - les activités familiales, éducatives, prennent une importance nouvelle.
	Pour autrui	<i>Identité de militant</i> - l'inscription dans les activités « sociales » autour de l'entreprise, du métier, prend un relief accru ; - les réseaux relationnels et l'entreprise (ou l'organisation) demeurent le centre de l'activité militante ; - l'engagement associatif se double d'un soutien à la formation des jeunes militants.	<i>Identité néo-associative</i> - la reconnaissance est obtenue par la conversion du capital professionnel en capital militant ; - l'attention aux autres - y compris les membres de la famille - devient prépondérante ; - la rupture avec le monde de l'entreprise et du salariat est consommée.

Au moment de la transition travail/retraite, il faut ainsi faire face à la (re)définition de soi-même, avec l'avantage de pouvoir s'appuyer sur les nombreuses expériences passées, les savoirs, les compétences acquises ; mais avec aussi la difficulté de s'écarter de certains automatismes qui nous collent parfois à la peau. Le remaniement identitaire ne se fait évidemment pas du jour au lendemain. Il nécessite un temps long. Il peut être multiple également. Nous n'avons pas qu'une identité de retraité. Elle peut évoluer avec le temps, ou être multiple à un moment donné. Une chose est certaine : les questions existentielles sont loin d'être réservées aux seuls adolescents et accompagnent de très près les personnes passées à la retraite.

Maxime Morsa et Jean-Baptiste Dayez

Pour aller plus loin...

- Boboc, A., & Metzger J.-L. (2012). *Trajectoires et transitions : quelles dynamiques identitaires autour de la retraite ?* Communication aux XIIIe Journées Internationales de Sociologie du Travail (Mesures et pratiques d'évaluation du travail), Bruxelles, 25-27 janvier 2012.
- Osborne J.W. (2012). Psychological effects of the transition to retirement, *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 46(1), pp. 45-58.
- Poupard D. (2010). La retraite, une transition de taille, *Perspectives québécoises*, 9(282), pp. 42-46.
- Thierry D. (2012). La transition travail/retraite, un processus délicat, *L'observatoire*, 75, pp. 44- 47.

Pour citer cette analyse

Morsa, M., & Dayez, J.-B. (2014). Le passage à la retraite bouleverse-t-il notre identité ? *Analyses Énéo*, 2014/09.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 — 1031 Schaerbeek – Belgique
e-mail : info@eneo.be — tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

