

énééo FOCUS

DÉCEMBRE 2016

Au cœur du passage à la retraite : de la préparation à la transition

THÈMES

Identité

Projets

Retraite

Travail

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

La retraite revêt une importance particulière pour les individus. On lui associe des représentations, on cherche à lui donner un sens, certains la subissent. En libérant les personnes de toutes les contraintes professionnelles, elle bouleverse leurs horaires et leur rapport au temps. Mais la retraite s'impose surtout comme une épreuve de reconnaissance qui contraint les individus à trouver de nouveaux rôles, de nouveaux rapports sociaux et des nouvelles manières de se penser et de se raconter. Dans cet Énéo Focus, nous allons plonger au cœur du passage à la retraite pour comprendre comment est vécue la transition travail/retraite.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Que peut-on mettre en place pour bien vivre la transition travail/retraite ?

Quelle est la place ou le rôle qu'une personne retraitée peut prendre dans sa famille, dans la société ?

AU CŒUR DU PASSAGE À LA RETRAITE : DE LA PRÉPARATION À LA TRANSITION

La retraite revêt une importance particulière pour les individus : elle est imaginée, anticipée, préparée ou au contraire elle survient inopinément. On lui associe des représentations, on cherche à lui donner un sens, certains la subissent. En libérant les personnes de toutes les contraintes professionnelles, elle bouleverse leurs horaires et leur rapport au temps. Mais la retraite s'impose surtout comme une épreuve de reconnaissance qui contraint les individus à trouver de nouveaux rôles, de nouveaux rapports sociaux et des nouvelles manières de se penser et de se raconter. Dans cet Énéo Focus, nous allons plonger au cœur du passage à la retraite pour comprendre comment est vécue la transition travail/retraite.

Cet Énéo Focus se base sur une recherche qui a été menée de 2011 à 2015 à l'Université catholique de Louvain et à l'Université de Namur, lors de laquelle 32 entretiens approfondis ont été réalisés avec des personnes retraitées belges de tous milieux sociaux.

Existe-t-il une « crise de la retraite » ?

Vincent Caradec a montré que la retraite n'est pas vécue de manière aussi brutale que les personnes retraitées elles-mêmes ne l'avaient imaginé. Il montre ainsi que la « crise de la retraite » est une croyance qui, une fois confrontée au principe de réalité, n'a plus lieu d'être (Caradec, 2008). Et pourtant, cette croyance persiste dans l'imaginaire des personnes retraitées. L'imaginaire d'une « crise de la retraite » me semble avoir des implications sur le processus du passage à la retraite, sur la manière dont l'événement sera vécu.

La première question que l'on peut se poser, et qui trouve une réponse assez évidente, c'est l'origine de cette croyance : d'où provient l'image d'une « crise de la retraite » ? La réponse est à aller chercher dans les représentations que l'on se fait de la retraite. La retraite est souvent associée à un risque de basculement dans la vieillesse, et la vieillesse est, quant à elle, associée à la dépendance. Cette crainte est par ailleurs nourrie par le modèle de la génération précédant celle des retraités actuels. Leurs grands-parents en effet ont connu les débuts de la retraite, qui survenait généralement juste avant le déclin physique, très tard dans le parcours de vie. Margaret Gullette (2004) parle d'imaginaires qui nous influencent tout au long de notre parcours de vie et qui sont intrinsèquement culturels. Cela signifie que les représentations associées aux étapes du parcours de vie ne seront pas les mêmes aux États-Unis ou en Chine qu'en Belgique.

La retraite comme épreuve à passer

La retraite n'en reste pas moins une épreuve pour les individus :

- Elle bouleverse les repères identitaires qui s'étaient construits sur le travail au fil des années (Dubar, 2000) – à partir du statut professionnel, de collègue, de supérieur hiérarchique...;
- Elle modifie le vécu des temporalités, le quotidien n'étant plus rythmé par le temps productif, il n'est plus scindé entre travail et loisirs, entre vie de famille et vie professionnelle, entre semaine et week-end...(Membrado, 2010) ;
- Elle transforme le rôle et la place de la personne au sein de la famille : par exemple, un homme qui a travaillé toute sa vie pour ramener de l'argent à la maison se retrouve du jour au lendemain dépourvu de cette fonction.

Ces bouleversements ont un impact indéniable sur l'identité, ou sur la perception de soi : les éléments importants qui nous définissaient (statut professionnel, fonction dans une organisation, place et rôle au sein de la famille) (Hewitt, 2010). Tous ces changements mettent l'identité à l'épreuve, car ils participent du processus inéluctable de vieillissement (Caradec, 1998), au même titre que d'autres événements qui

surviennent dans la vie. Et les individus d'adapter leurs pratiques et les représentations qu'ils ont d'eux-mêmes aux nouvelles contraintes auxquelles ils doivent faire face.

Tout le monde ne vit pas l'épreuve de la retraite de la même manière. Certains mettent en place des stratégies leur permettant de vivre cette étape de façon positive : ils la préparent mentalement et trouvent les activités qu'ils valorisent. Ces personnes-là relisent leur expérience du passage à la retraite avec un certain étonnement : il s'aperçoivent que la « crise de la retraite » (Caradec, 1998) n'était finalement pas si terrible (« *j'ai passé le cap facilement* », « *ce n'était pas aussi dur que je l'avais imaginé* », « *j'avais hâte d'y être enfin* »). Mais le départ à la retraite est parfois vécu plus douloureusement, engendrant des remises en question, des angoisses ou des craintes.

Il faut envisager la retraite non pas comme un événement qui survient de manière ponctuelle dans le parcours de vie, mais comme un processus qui commence bien avant le jour J, et qui se poursuit bien après. En effet, les entretiens menés dans le cadre de cette recherche ont révélé que la retraite était un processus de longue durée dont on peut distinguer trois périodes majeures : la préparation, la transition et le quotidien de la retraite. Il est toutefois nécessaire de bien cerner le lien entre ces trois périodes. Leur apparition et leur durée varient selon les expériences : certaines personnes disent avoir eu besoin de préparer leur retraite, d'autres ont le sentiment de n'avoir eu besoin que de quelques heures de transition pour entrer pleinement dans leur retraite.

La préparation

Spontanément les personnes retraitées commencent leur récit en évoquant des faits antérieurs au passage à la retraite survenant quelques mois, voire quelques années avant le départ effectif à la retraite : l'arrivée des petits-enfants, le départ à la pension du conjoint, une maladie ou un accident d'un proche ou de soi-même. Ces éléments jouent le rôle de déclencheur de prise de conscience de la possibilité ou de la nécessité du départ à la retraite.

Certaines personnes décrivent une planification dans l'enchaînement des événements. Gauthier par exemple est un ancien cadre d'une grande entreprise d'informatique. À 50 ans, il a commencé à imaginer son futur, se disant qu'il souhaitait terminer sa carrière en calmant son rythme de travail à partir de 56 ans, et prendre sa préretraite à 60 ans :

« J'avais en tête d'abord que j'arrêtais à 60 ans parce que c'est vrai que 60 c'est l'âge où on pouvait prendre sa retraite anticipée [...] J'avais en tête, et c'est assez particulier, c'est que à 56 ans, moi je voulais lever le pied. Moi j'ai été pendant toute ma carrière au feu, j'ai été à la vente, j'ai été au support projet client pendant longtemps et très bizarrement en voyant mes collègues plus anciens, je les voyais tout d'un coup commencer à patiner à 56 ans, à avoir de plus en plus difficile. Alors pourquoi 56 ans ? Bon c'est comme ça, j'ai vu ça chez plusieurs et bon il y a eu des programmes de départ aussi à 56 ans et je me suis dit moi quand j'aurai 56 ans j'ai envie de lever le pied. [...] Alors quand c'est votre choix, je dirais que vous avez moins de problèmes pour l'accepter. » (Gauthier, 60 ans).

Plusieurs personnes interrogées qui ont travaillé dans le secteur privé ont quitté le marché du travail par le mécanisme de la prépension, ou chômage avec complément d'entreprise. Ces personnes font état d'une grande satisfaction due à cette capacité de *choix* qui leur a été offert. Lors de restructurations importantes du personnel avec un licenciement massif des travailleurs âgés dans différentes entreprises du secteur privé il a été offert à ces travailleurs de quitter prématurément l'entreprise dans de très bonnes conditions financières (allant jusqu'à quasiment 100% du salaire). Ces travailleurs avaient alors le choix de rester ou de partir. En choisissant de partir à ce moment-là, ils ont le sentiment d'avoir pris une « opportunité », d'être responsables de leur fin de carrière. On constate que le passage à la retraite se

fait d'ailleurs beaucoup plus difficilement lorsqu'il n'a pas pu être planifié parce qu'un événement inattendu est survenu brusquement.

S'ensuit une période de *préparation* durant laquelle l'individu opère une *désocialisation professionnelle* (Caradec, 2008) : la sphère professionnelle est progressivement dévalorisée au profit de la sphère extra-professionnelle (Eraly, 2013). Le travailleur aménage son temps de travail et diminue son implication émotionnelle dans son travail pour consacrer plus de temps à ses loisirs et s'occuper davantage de ses enfants, petits-enfants, parents âgés ou de l'entourage qui requièrent son attention.

La préparation peut se restreindre à une prise de conscience et à un aménagement de la fin de carrière. Mais elle peut également être d'ordre pratique. Dans certains milieux de travail, cette phase fait d'ailleurs l'objet d'un accompagnement : certaines entreprises (généralement publiques) organisent des séminaires de préparation à la retraite. Certains font, quant à eux, la liste de toutes les choses qu'ils souhaiteraient réaliser une fois qu'ils auront quitté le monde du travail. Cette phase de « préparation » est bien souvent l'occasion d'anticiper un certain nombre de difficultés auxquelles on pense devoir faire face : des questions concernant la vie de couple, la situation financière, le cadre de vie, la santé... L'individu se projette dans son avenir post-retraite, il entame le travail identitaire nécessaire à ce changement du parcours de vie (Caradec, 2008).

La transition

Comme pour beaucoup d'événements importants qui surviennent dans la vie, il n'y a pas simplement un « avant » et un « après », mais bien une période de transition. Dans le cadre de la retraite, c'est ce moment où l'on quitte effectivement le lieu de travail, où l'on salue ses collègues, qu'on rend son badge ou ses clés à son chef, qu'on franchit les portes de l'entreprise et qu'on rentre chez soi. S'en suit alors une période d'entre-deux, entre bonheur d'être libre (pour certains de partir en vacances), et angoisse du temps qui s'ouvre devant soi.

Cette période se poursuivra dans les jours et les mois qui suivent le jour J, alors que les routines et les habitudes que l'on a suivies des années durant (les heures de réveil, les rencontres quotidiennes...) ont brusquement cessé. Les récits relatifs à cette période évoquent diverses stratégies d'adaptation. Certains choisissent par exemple de maintenir des contacts avec le monde professionnel (en y retournant encore de temps à autre, en téléphonant aux anciens collègues, etc.). D'autres mettent en place des nouveaux projets, comme un grand voyage, une formation, un loisir.

« Je m'étais dit que terminer le vendredi et puis le week-end rester chez soi, ça ferait bizarre, de couper son réveil, etc. Donc j'ai fait un superbe voyage de trois semaines au Québec. Je m'étais dit que ça ferait un bon sas, et puis on rentre, on reprend contact avec les uns et les autres, on raconte son voyage, et donc ça c'était impeccable pour moi. Quand je suis revenue il n'y a pas eu de choc ». (Marion, 64 ans, psychologue)

Un réajustement identitaire est nécessaire, il faut trouver d'autres occupations, de nouveaux rôles familiaux et sociaux, mais aussi et surtout, de nouvelles sources de reconnaissance. « Dans le cas de la retraite, l'affaiblissement des liens sociaux liés au travail, la perte du rôle et du statut conférés par la fonction occupée, peuvent avoir pour conséquence une dévalorisation des qualités de l'individu aux yeux des autres et à ses propres yeux, c'est ce qu'Axel Honneth appelle le déni d'estime sociale et d'estime de soi » (Eraly, 2013).

Et après ?

À la période de transition succède le sentiment que l'on a passé le cap, et bien souvent que ce n'était pas si difficile. On s'ancre alors dans le quotidien de la retraite et la vie professionnelle s'estompe peu à peu pour laisser place à de nouvelles expériences. Il ne s'agit pas ici que d'une généralité, certains continuent à garder de nombreux contacts avec leur ancienne vie de travail, et d'autres continuent de vivre difficilement leur retraite. Mais beaucoup sont surpris d'avoir les ressources nécessaires pour vivre sereinement leur pension. Certains investiront leur famille et leurs amis, d'autres préféreront avoir des loisirs intellectuels, ou faire du volontariat, certains choisiront également de continuer à mettre en œuvre les compétences qu'ils ont acquises durant leur carrière professionnelle. C'est le cas de Siméon, un ancien directeur d'école, qui raconte qu'avec le temps il a dépassé le choc de la mise à la pension en investissant des activités en continuité avec son ancien travail : il aimait enseigner, transmettre et organiser, autant de dimensions que lui apportaient son statut professionnel et qu'il a retrouvé en donnant des formations pour les directeurs ou en contribuant à l'éducation de son petit-fils.

Et finalement, les nouvelles activités qui « font sens » ont été trouvées et la retraite prend toute sa place dans les vécus et les récits :

« H : quand on vous demande ce que vous faites, que répondez-vous ? A : on parle des cours de danse, du club de lecture, de nos amis, de nos voyages, parce que bon on aime organiser les choses. H : et les gens réagissent comment ? A : ils sont envieux, mais bon on n'a que le résultat de ce qu'on veut bien entreprendre. On saisit les occasions quand elles se présentent et donc c'est normal. » (Alix, 62 ans, institutrice)

Pour conclure

Ce qui ressort de tous les entretiens qui ont été menés, c'est que se préparer à la retraite (comme à d'autres événements de la vie) favorise une transition apaisée. Cela ne signifie pas qu'il faille avoir décidé de toutes les activités ou de ses horaires, mais qu'il est bénéfique d'y penser progressivement depuis la fin de sa carrière et de mettre en place des choses que l'on valorise. Y penser, sans forcément tout programmer, c'est avant tout se préparer psychologiquement.

Hélène Eraly

POUR ALLER PLUS LOIN...

Caradec V., (1998), « Les transitions biographiques, étapes du vieillissement », *Prévenir*, n° 35, p. 131-137.

Caradec V., (2008), « Les mécanismes de la transition identitaire au moment de la retraite », *SPIRALE - Revue de Recherches en Éducation*, n° 41, p. 161-176.

Dubar C., (2000), *La crise des identités. L'interprétation d'une mutation*, Puf, Paris.

Eraly H., (2013), « L'identité narrative mise à l'épreuve de la retraite : une analyse de récits biographiques », *Temporalités*, n° 17. En ligne : <http://temporalites.revues.org/2458>

Gullette M., (2004), *Aged by Culture*, University of Chicago Press, Chicago.

Hewitt A., (2010), « Retirement: What will you do ? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice », *Australian Occupational Therapy Journal*, n° 57, p. 8-16.

Honneth A., (2000), *La lutte pour la reconnaissance*, Les Éditions du Cerf, Paris.

Membrado M., (2010), « Les expériences temporelles des personnes âgées : des temps différents ? », *Enfances, Familles, Générations*, n° 13, p. i-xx.

Pour citer cette analyse

Eraly H., (2016), « Au cœur du passage à la retraite : de la préparation à la transition », *Énéo Focus*, 2016/27.

***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