

DOSSIER SPÉCIAL



LA RETRAITE **UN VRAI BOULEVERSEMENT !**

Cesser de travailler constitue l'une des étapes phares qui jalonnent notre vie. Pour certains, ce sera l'occasion de ralentir le rythme afin d'emprunter celui qui leur convient, tandis que pour d'autres, la marche semblera s'arrêter net... Afin d'éviter la déprime et les difficultés liées au profond changement de vie qu'induit la retraite, voici quelques pistes pour aborder ce cap en toute sérénité.

D'ici 2040, la Guadeloupe deviendra l'une des régions les plus âgées de France. Désormais, la société doit prendre en compte ces personnes qui arrivent, en général, en pleine forme à la retraite. En 2009, plus de 53 000 Guadeloupéens étaient âgés de 65 ans ou plus, soit 13 % de la population, selon l'Observatoire régional de la santé de la Guadeloupe (ORSaG). L'allongement de l'espérance de vie augmentant, le retraité a aujourd'hui 10, 20 ou 30 ans devant lui ! Dégagé des contraintes d'une vie rythmée au son du travail quotidien, des enfants et des traites diverses et variées, ce changement de vie, souvent synonyme de bonheur, peut parfois s'avérer bien plus complexe. En effet, à l'aube d'une nouvelle vie, bon nombre de retraités envisagent avec crainte ce temps qui se libère...

Qu'est-ce qu'un changement ?

Un vrai changement construit un individu. Il signifie évolution et passage en direction d'autre chose, vers l'inconnu. N'échappant pas à la règle, la retraite représente également une difficulté singulière, car cet état de fait imposé par la société, notre santé, nos héritiers ou d'autres facteurs extérieurs, ne nous laisse guère le choix. Même pour celui qui se réjouit sincèrement de prendre sa retraite, arrêter de travailler peut vite devenir une étape délicate à surmonter. Vécu parfois comme un choc, conscient ou inconscient, ce changement de rythme brutalise les esprits. Dès lors que l'individu devient maître de son temps, son organisme n'est plus soumis au stress auquel il était devenu quasi-dépendant. En effet, cette tension, sur laquelle nous pestons régulièrement, s'était rendue aussi indispensable que le café du matin ! Bien franchir le cap, c'est donc accepter de se laisser un temps d'adaptation et de désintoxication.

Une chance

Certains s'en sortiront très bien. Notamment, ceux qui n'ont pas tout investi dans leur vie professionnelle, qui ont conservé une vie sociale bien remplie, une famille chaleureuse, des amis, des loisirs ou encore ceux qui avaient établi un plan d'action prédéfini. D'autres, quant à eux, ressentiront un doute passager. En revanche, pour une autre catégorie de retraité, cette absence de rythme quotidien, de petits rituels, deviendra peu à peu un épisode dépressif. Longtemps amenées à négliger leur bien-être en ne se laissant pas le temps de l'introspection, ces personnes se retrouvent tout à coup affranchies des contraintes temporelles et n'ont plus d'autres choix que d'affronter les fêlures du passé. Danièle Laufer, journaliste spécialiste en psychologie, présente la première année des jeunes retraités comme « L'année du phénix »*, une année qui sonne comme « la première année du reste de leur vie ». L'auteur dresse le portrait de gens qui tâtonnent pour retrouver leur équilibre. Considérer la retraite comme une occasion de se recentrer, de prendre un temps pour soi et d'écouter sa petite voix intérieure, permet dans bien des cas de construire ou développer une identité que l'on n'avait pas le temps de respecter. Et enfin, d'oser.

Un entourage parfois réticent

Sauf que l'écueil de la retraite se niche, parfois, dans les attentes des autres... qui ne correspondent pas forcément avec les vôtres ! Vos enfants s'imaginent que vous allez ouvrir une mini-crèche alors que vous rêvez de faire le tour du monde.

Devenir mamie ou papi, à temps plein, vous éclate, mais tout le monde vous pousse à partir en croisière et manque de chance, vous détestez la mer ! Votre famille est contente : vous allez prendre le relais pour vous occuper d'un père, d'une mère, d'une tante ou d'une lointaine cousine âgée, malade. Votre conjoint, quant à lui, vous imagine déjà en femme de ménage ou en jardinier/plombier/menusier... Mais voilà : vous avez envie de faire du gwo-ka, de jouer de la guitare, de vous adonner à des activités spirituelles, de travailler avec les enfants, de passer enfin le diplôme dont vous rêviez, etc. Vous pourriez également avoir envie de ne rien faire : « Tous les matins, je me suis réveillée pour aller travailler pendant 40 ans. Aujourd'hui, je ne veux plus aucune contrainte. Je goûte à la liberté ! », témoigne Sandra, 63 ans, à contre-courant avec les autres. Et si par malheur, pour rester conforme à la norme, vous acceptez de rentrer dans le moule et de vous laisser tenter par l'envie d'apporter satisfaction aux envies des autres, c'est tout un équilibre qui se rompt ! Mal à l'aise, certains développent toutes sortes de maladies lors de la retraite. Pourtant, résister aux désirs des autres, pour s'écouter, fait partie du chemin. Le tout est de le faire savoir, et pourquoi pas, d'accepter de se faire aider par un professionnel. ■

* Danièle Laufer, *L'année du phénix : la première année de la retraite*, Ed. Les liens qui libèrent, Paris, 2013

Géographie des retraités en Guadeloupe (ORSaG)

Le territoire de santé « Sud Basse-Terre » compte davantage de séniors que le territoire de santé « Guadeloupe Centre » :

- Sur le territoire « Sud Basse-Terre », la part des séniors est élevée à Terre-de-Bas (27 %) et Baillif (18 %).
- Dans le territoire « Guadeloupe Centre », la présence des séniors est particulièrement importante à Marie-Galante. À l'inverse, leur part est relativement faible à Baie-Mahault (7 %) et à Goyave (8 %).

Plus de femmes !

Les femmes sont majoritaires parmi les séniors, d'autant plus que l'on avance en âge. En 2009, elles représentent 55 % des personnes âgées de 65 à 69 ans et 72% pour la classe des 95 ans ou plus. Ceci s'explique par la différence de longévité entre les deux sexes. (ORSaG)

Un site :

Des conseils pour bien vivre sa retraite en Guadeloupe : <http://cgss971.wix.com/bienvieillir971>

6 CLÉS POUR MIEUX VIVRE CE CHANGEMENT



1 - Se préparer

Quelques années auparavant, réfléchissez à votre futur mode de vie et aux activités que vous pratiquerez. Comment vous imaginez-vous à la retraite ? Se préparer est le moyen le plus sûr de

diminuer, voire d'éviter le fameux passage à vide propre à ce changement de vie. Certains optent pour un allègement de leurs journées, les années précédant la retraite, si leur santé financière le permet. Les entreprises comprennent peu à peu

cette nécessité d'organiser le départ, en proposant des stages pour préparer sa retraite à 50, ou 60 ans : « Notre centre de formation alterne interventions d'experts et ateliers d'échanges et de réflexion. Le stage est destiné aux salariés seniors, à 2 ou 3 ans du départ effectif en retraite, afin de les aider à aborder sereinement cette nouvelle étape de leur vie. », indique l'organisme de formation de la CGRR, spécialisé dans la gestion des âges (PREREVA).

2 - Réaliser un bilan

Analyser son parcours, ses acquis, ses forces et ses besoins permet de construire un projet de retraite épanouissant. Un moment pour identifier ce que vous aimez vraiment, afin de vous consacrer à vos passions. Cette préparation peut se réaliser sous forme de bilans. Il en existe plusieurs. Le bilan de compétences s'entend à tout instant de sa vie professionnelle. Il est destiné à tout salarié du public ou du privé, sans condition de qualification, d'âge, ni de statut. Selon le secteur public ou privé, la prise en charge sera différente. Si vous êtes sans emploi, des prises en charge existent au niveau de Pôle emploi. Le « bilan senior », financé par l'entreprise, est destiné aux salariés de plus de 45 ans. Le bilan de préparation à la retraite concerne les salariés partant à la retraite dans les deux ou trois ans. Attention, le nouveau « Compte de formation professionnelle » stipule que « Lorsque vous faites valoir vos droits à la retraite pour l'ensemble de vos régimes de retraite, votre compte n'est plus utilisable pour effectuer une formation. En revanche, si vous reprenez par la suite une activité salariée, votre compte sera automatiquement reconstitué. »

3. Accepter le temps d'adaptation

Le temps délicat de l'adaptation dure entre six mois et deux ans, selon Serge Guérin, spécialiste des seniors*. Comme tout changement important, l'heure du départ est, souvent, suivie d'un épisode de fatigue ou de déprime. Changer implique un renoncement qu'il faut prendre le temps de vivre. En parler à ses amis, sa famille ou avec l'aide d'un professionnel se révèle salutaire... S'exprimer librement ! Ne cherchez pas à cacher, à votre entourage, que vous ressentez une certaine nostalgie, de la tristesse, de la colère, etc. Nier votre vulnérabilité et jouer au « dur » ne servirait qu'à renforcer le deuil.

4 - Continuer à se former ou travailler

Les « néo-professionnels » représentent un nouveau groupe d'actifs qui consacrent leurs compétences à travailler dans le domaine dont ils ont toujours rêvé. Si votre objectif est réalisable (non, ce n'est

pas à la retraite, que l'on peut devenir un petit rat de l'opéra) et qu'il vous manque quelques compétences, optez pour une formation. Qu'il s'agisse d'un diplôme, d'une certification, de simples cours à l'université ou ailleurs, sachez que la liste des possibilités est longue ! Vous souhaitez continuer à travailler ? Le « cumul emploi-retraite » vous permet, sous conditions, d'exercer une activité professionnelle et de cumuler le versement des revenus professionnels et de votre pension de retraite. Selon votre situation, le cumul des revenus est soit intégral, soit partiel. Cela peut être aussi le moment de monter votre entreprise : fort d'une longue expérience professionnelle, vous pourrez enfin mettre à profit vos compétences.

5 - Et s'amuser !

Si vous préférez juste vous faire plaisir, vous amuser, prendre du bon temps, renseignez-vous auprès de votre mairie. Il existe, pratiquement dans chaque commune, des associations pour retraités ou non, des clubs/maisons des aînés. « Depuis notre retraite, mon mari et moi n'avons plus qu'un soir de libre dans la semaine, où nous invitons des amis ! Théâtre, gwo-ka, zumba, nous profitons réellement de ce temps libre ! », témoigne Aline et Jean, retraités depuis deux ans. Et pourquoi pas la musique ? Apprendre à jouer d'un instrument, outre le plaisir que cela procure, pourrait rallonger la durée de vie de quatre ans en moyenne, selon le psychiatre John Diamond, fondateur de l'Institute for Music and Health de Salem. Mort à 101 ans, Mieczyslaw Horszowski a donné son dernier récital à 99 ans ! Arthur Rubinstein, pianiste, est mort à 95 ans, le compositeur Igor Stravinsky, à 89 ans, et Henri Salvador, à 91 ans.

6 - Devenir bénévole

« Les seniors, en particulier les jeunes retraités, forment le gros des bénévoles actifs. Ils agissent au sein d'une multitude d'associations, quelles soient caritatives, militantes ou simplement de loisirs. [...] Les retraités, loin de s'éloigner de la société, sont des actifs du lien social. », relance Serge Guérin. Des manifestations municipales regroupant plusieurs associations ont souvent lieu à la rentrée scolaire. Une simple recherche sur Internet (en tapant « Bénévole Guadeloupe ») vous indiquera les associations qui recherchent de l'aide. Caritatives, sportives, écologiques, intergénérationnelles, vous devriez trouver votre bonheur, et faire celui des autres. ■

* Serge Guérin, *La nouvelle société des seniors*, éd. Michalon, 2011



ESPACE SILVER

Accessoires et équipements
pour le bien-vieillir

Nos produits :

Matériel médical pour le maintien à domicile

Matériel de confort

Téléphone à grosse touche

Montre alarme

Télévision connectée



Les services :



Rendez-vous et conseils à domicile



Livraison et installation gratuite à domicile



Service après-vente et réparation gratuite



Paiement en 4 fois sans frais

Tel : 0590 94 88 15 Fax : 0590 94 62 03

contact@espacesilver.fr

Notre société se prépare aussi

Dans le cadre du plan national « Bien vieillir » 2007-2009, il était prévu de « favoriser les sessions de préparation à la retraite et créer des outils pour les animer » afin que « chacun puisse se préparer pour aborder le plus sereinement possible le passage à cette nouvelle phase de vie par une préparation à la retraite adaptée et accessible à tous ». Dans cette même logique, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a mis à disposition en ligne (www.reponses-bien-veillir.fr) une série de documents sur le « Vieillir, et alors ? », une mine de conseils pour aborder cette étape de la vie en toute sérénité. Ils sont disponibles en prêt, au service de documentation de l'IREPS Guadeloupe. Selon l'INPES, « La France va connaître, au cours des quarante prochaines années, une profonde transformation de la structure de sa population par âge ». Il n'est plus question de réflexion uniquement personnelle. Elle est aussi collective. Une mutation capitale à vivre ensemble !

Le bénévolat des aînés, une réflexion internationale.

Le 8 avril 2015 aura lieu un « symposium international » à Dijon, consacré à l'engagement bénévole des aînés. Il s'adresse aux membres, de la communauté de recherche et d'enseignement, intéressés par le thème du vieillissement et du bénévolat. Mais aussi aux professionnels engagés dans ce domaine, aux décideurs publics, ainsi que les acteurs de la société civile, qu'il s'agisse d'associations d'aînés ou d'autres intervenants du milieu associatif concernés par les questions du vieillissement, ou encore de fondations publiques et privées. Lors de cette journée, les premières observations du Programme d'Étude International sur le Vieillissement (PEIV) seront présentées au cours de différentes séances rassemblant plus de 40 intervenants issus du monde de la recherche en sciences humaines et sociales.



SE FAIRE ACCOMPAGNER PAR UN COACH

Le phénomène du coaching explose, et allongement de durée de vie oblige, celui destiné à préparer la retraite n'est pas épargné. Reste encore l'idée d'accepter de se faire aider, un tabou en Guadeloupe qui tend à s'estomper. Entretien avec France-Aimée Coquin, coach professionnel.

Que se passe-t-il à la retraite ?

Notre dépendance à notre activité professionnelle durant toute une vie, et nos automatismes créés par notre emploi du temps cessent subitement.

Lorsque le grand nettoyage de la maison, du jardin, est terminé, le sentiment de délivrance risque d'être remplacé par un vide. Le choc peut être rude. Nous avons l'impression d'être mis de côté, alors qu'avec toutes les avancées médicales, le retraité se sent souvent en pleine forme. Le mot « retraite » véhicule, à l'origine, une connotation négative de laissé-pour-compte ! Pourtant, c'est le début d'autre chose, et non la fin de tout. Mais comment passer d'un état à un autre ? Que faire et comment ? Dans quelle direction employer cette nouvelle autonomie ?

En quoi le coaching peut aider ?

Le coaching est une technique de développement personnel qui vous aide à atteindre votre objectif. La retraite est un véritable changement qui nécessite une préparation, comme toutes les étapes de la vie. Ce travail peut se faire seul, mais avec un coach, c'est plus durable, précis et rapide. Cette réflexion face à soi-même, avec la plus grande honnêteté peut être difficile à conduire tout seul. Le coach est là pour vous accompagner. Partant du principe qu'il vaut mieux faire ce que l'on aime le plus dans la vie, je pose à mes clients ces deux premières questions : qu'est-ce qui peut vous rendre heureux ? Qu'est-ce qui pourrait vous faire plaisir ? Et j'aide à la concrétisation de leurs réponses. Souvent, quelque chose d'inconnu en soi reste à découvrir. Nous cernons cet inconnu, définissons ensemble un objectif et surtout, comment y parvenir. Puis, il s'agira de trouver un équilibre et d'apprendre à intégrer ce moment pour soi.

Pour quels domaines ?

Tous les aspects de votre vie qui vous bloquent : social, financier, amoureux et même sexuel ! Le seul mot d'ordre est la persévérance.

Quelle est la différence avec une thérapie ?

Un psychologue vous laisse parler car s'exprimer est thérapeutique, libérateur. Lorsque vous avez dégagé frustrations et manques, vous allez chercher la cause de cette situation délicate dans l'enfance ou ailleurs. Ce travail peut durer 10 ans ! Moi, je m'attarde sur le « Comment passer d'un état à un autre ? ». C'est très bien de prendre conscience de la cause de notre mal-être, mais que faire après ? Au fond, la raison m'importe peu. Mon travail s'articule autour de « Que décidez-vous pour changer la situation aujourd'hui ? ». Nous établissons un plan d'action, afin de déterminer qui l'on est et quelle est notre place dans ce monde. Le coaching peut, bien sûr, devenir complémentaire d'une thérapie.

Quelle spécificité rencontre-t-on en Guadeloupe ?

Nous avons un problème pour nous exprimer, surtout sur ce qui ne va pas. Cependant, nous trouvons

normal d'aller voir un manti-kakwè pour raconter toute notre vie ! Heureusement, la psychologie rentre petit à petit dans notre environnement : le psychologue scolaire, professionnel, etc.

Un coach, pour quel public ?

Toutes les personnes qui ne se sentent pas heureuses à l'approche, ou pendant leur retraite. Un changement qui peut s'avérer difficile, surtout pour ceux qui avaient un titre : cadres, chefs d'entreprises, postes à responsabilité divers, etc. Tout s'écroule : il n'existe plus de « Monsieur le directeur » ou de « Madame la présidente ». Mais aussi ceux qui se donnaient à fond, qui ne vivaient que pour leur travail et qui avaient sacrifié bien des domaines de leur existence. Le coaching n'est pas dédié à une élite.

Comment se déroule la première séance ?

Lors de la première séance, nous procédons à un véritable check-up et nous nous attardons sur ce qui cause souffrance. Puis, j'établis avec le client un protocole formalisé, avec une charte, que nous signons tous les deux. Tout y est inscrit : les jours de rencontre, la motivation, la rémunération, mais aussi des valeurs telles que le non-jugement, le respect, l'humour, la ponctualité, etc. Ce protocole comporte un objectif précis et clair, avec un plan d'action et un échéancier ! Le client devra tenir un agenda pour apprendre à gérer ce temps libre !

Et ensuite ?

En séance individuelle, il existe plusieurs exercices. Par exemple, j'aime bien faire écrire une phrase courte qui commence par « Je ». Le coaché l'apprend par cœur et la répète afin de créer de nouveaux automatismes. À chaque fin de séance, nous procédons à un bilan. Je donne aussi des « devoirs ». Cela peut-être une action à réussir, mais aussi des recherches, des appels, des rendez-vous, etc. Puis nous analysons ces devoirs à la séance suivante, en se conformant à l'objectif prédéfini dans le protocole. En collectif, c'est différent. Nous travaillons autour de thématiques choisies ensemble.