

# Transition vers la retraite en toute sérénité sous l'angle psycho-affectif

En collaboration avec  
**AvantAge**  
L'expérience en plus

François Dubois, Directeur Pro Senectute Arc Jurassien

Commission politique du 3<sup>e</sup> âge du Jura bernois

Jura bernois.Bienne 

Corgémont, 11 mai 2023

# Programme

- Qui sommes- nous
- Quelques statistiques
- C'est quoi la retraite ?
- Conclusions

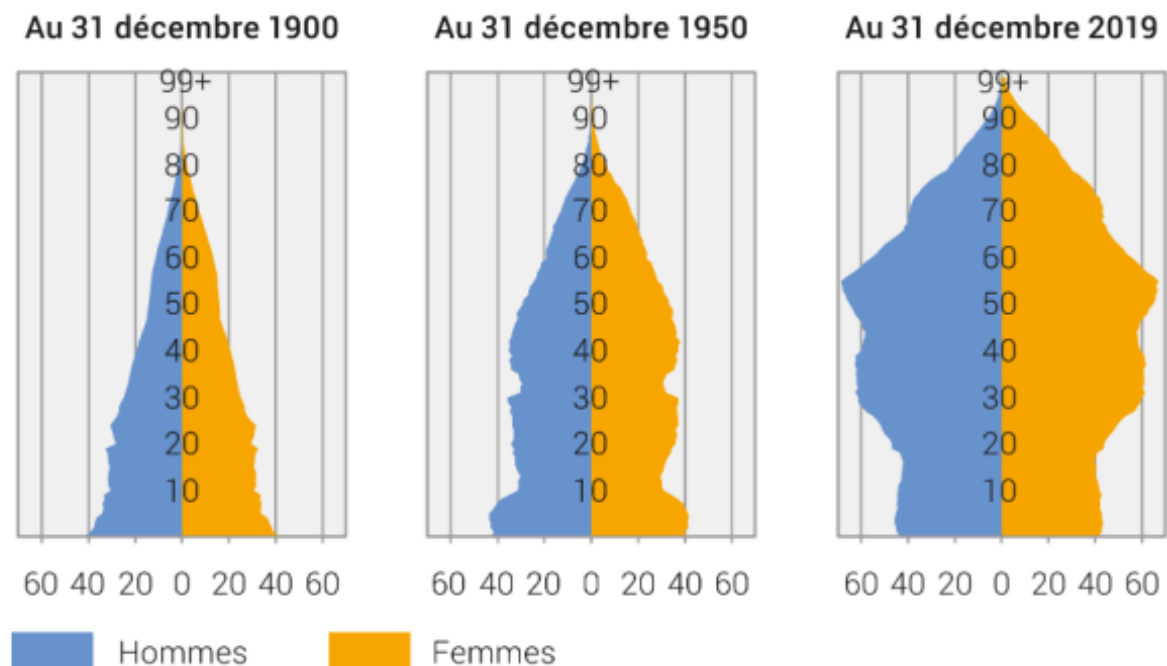
## Qui sommes nous ?

- Un centre de compétence en Suisse romande créé par Pro Senectute
- Organisation de séminaires de préparation à la retraite, dans toute la Suisse romande
- Soutien aux services des ressources humaines des entreprises dans la gestion de fin de carrière
- Formations dans des projets cantonaux pour l'accompagnement de seniors au chômage

# Quelques statistiques

## Pyramide des âges selon le sexe

Nombre de personnes en milliers

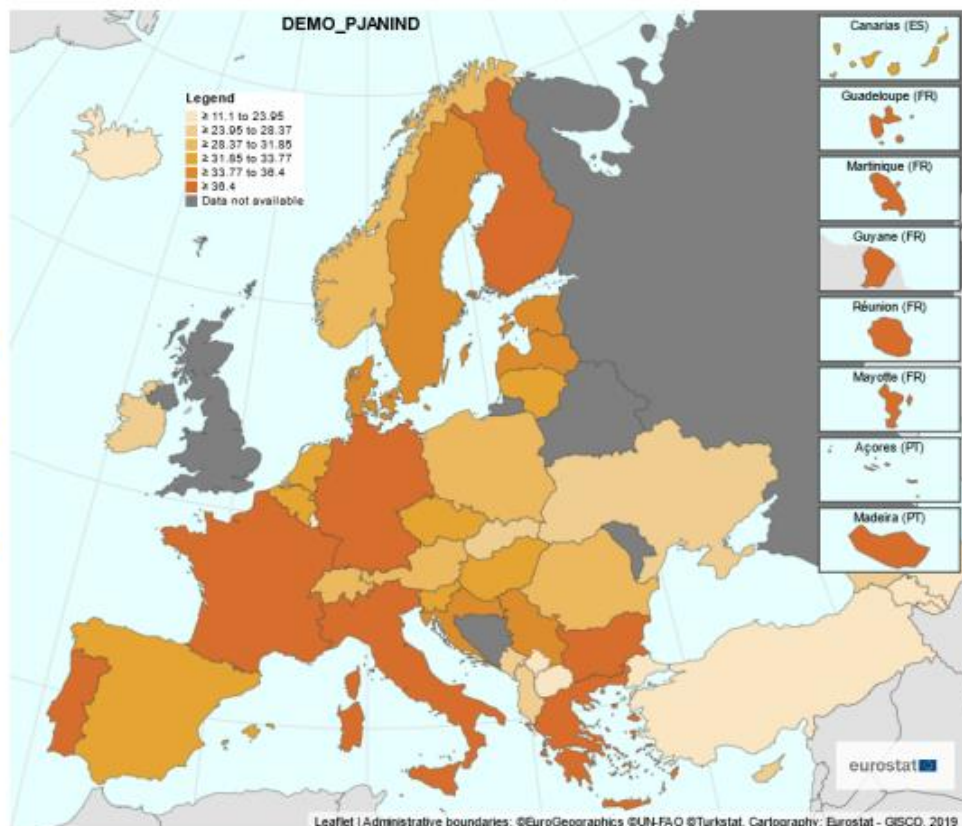


Sources: OFS – RFP, STATPOP

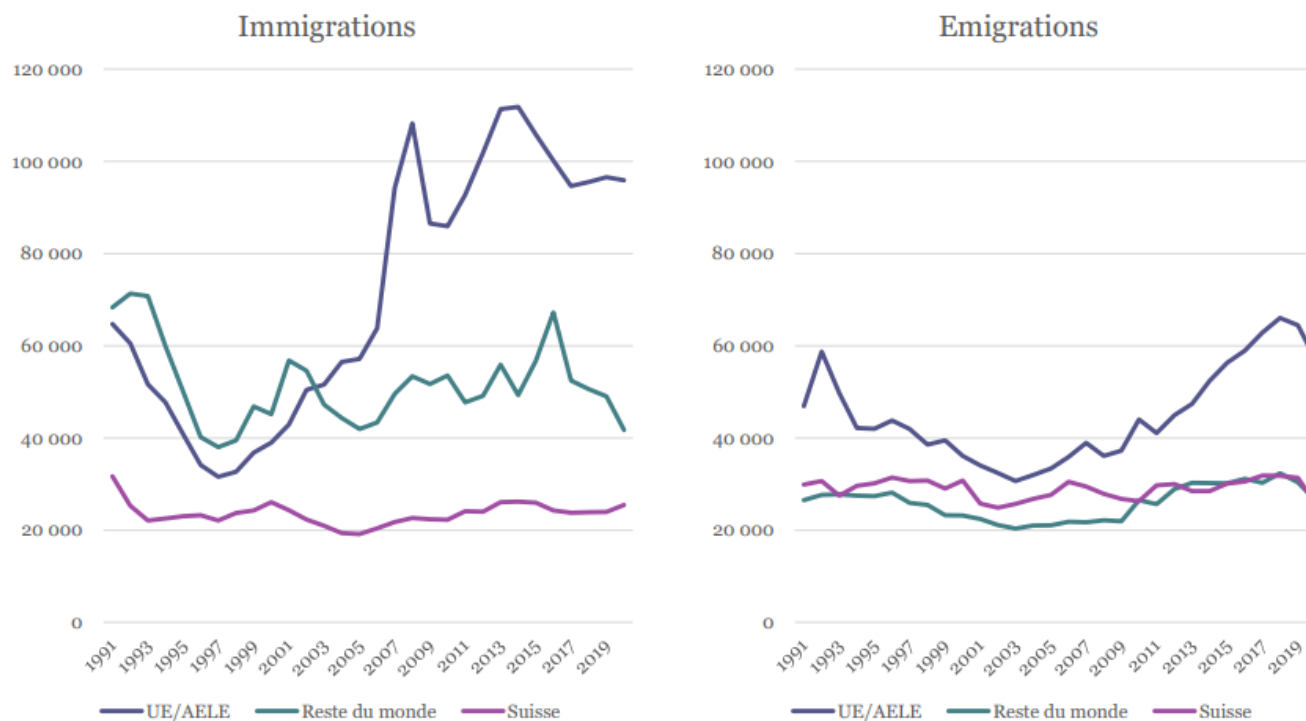
© OFS 2020

## Part des 65 ans et + sur les 20-64 ans (%)

|           |         |
|-----------|---------|
| Turquie   | : 15,1% |
| Suisse    | : 30,4% |
| Autriche  | : 30,9% |
| Allemagne | : 36,4% |
| France    | : 36,8% |
| Italie    | : 39,4% |



# Immigrations et émigrations

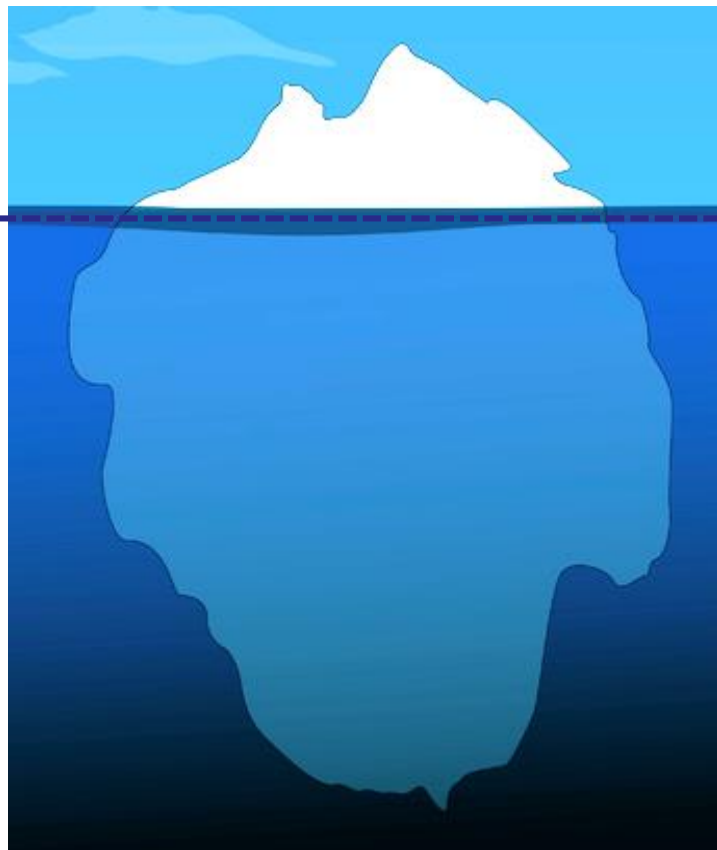


# C'est quoi la retraite ?



## La partie immergée!

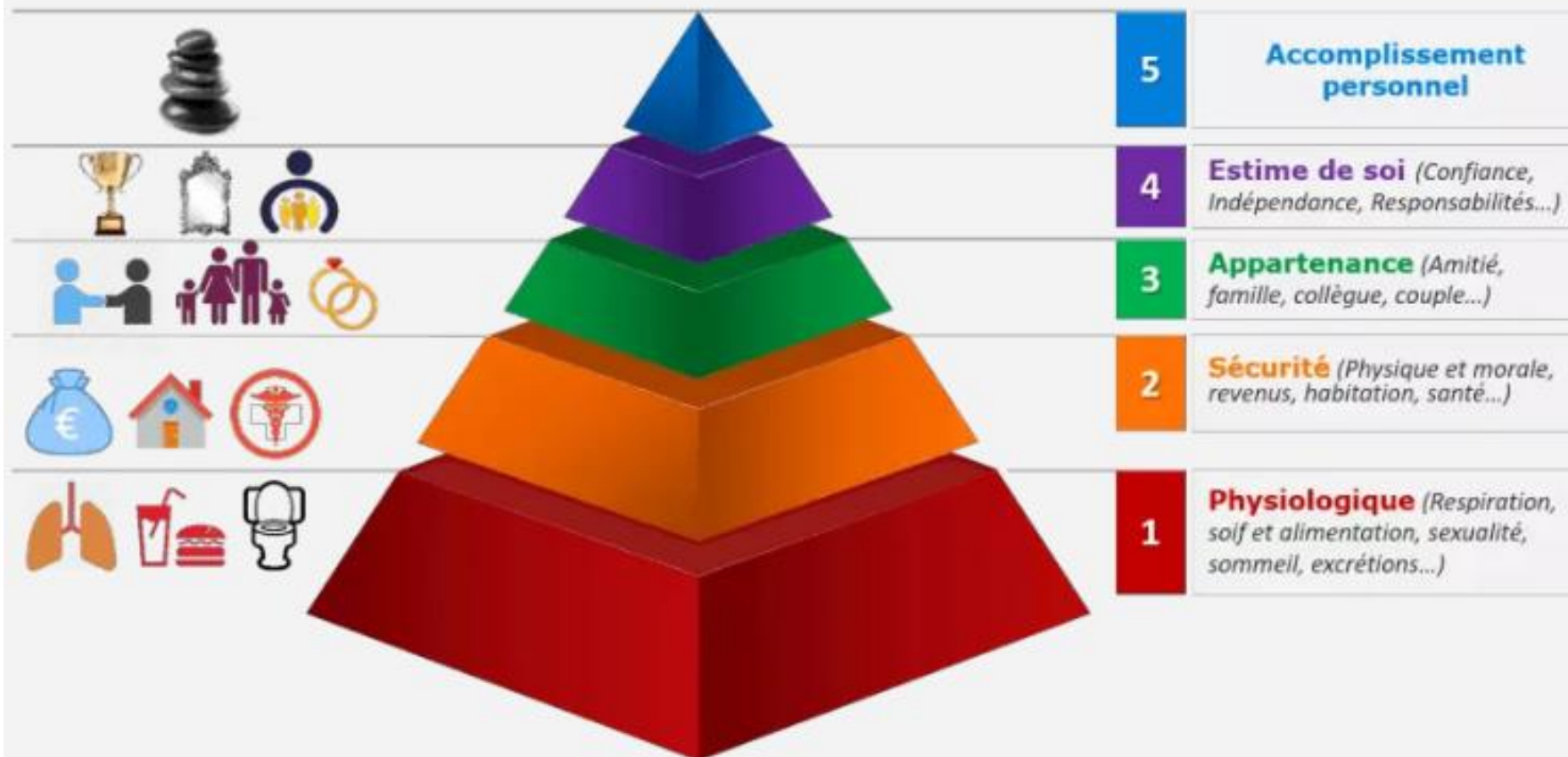
90% du volume d'un iceberg est sous la surface de l'eau



Aspects financiers – épargne –  
rentes, pouvoir d'achat – successions  
- patrimoine

Gestion du temps – santé - couple –  
vivre seule / seul - projets - activités  
– réseau de connaissances -

## PYRAMIDE DES BESOINS SELON MASLOW



Source : Pinterest

# La retraite: un temps à apprivoiser!

Le côté sympa, ce QUE je vais vivre

- La fin des contraintes professionnelles
- La possibilité de **vivre à son rythme**
- L'occasion d'orienter sa vie à sa guise
- Un immense capital-temps à disposition
- De merveilleuses **vacances** avant la vieillesse
- Une vie de détente et de plaisirs à la carte



# La retraite : un temps à apprivoiser !

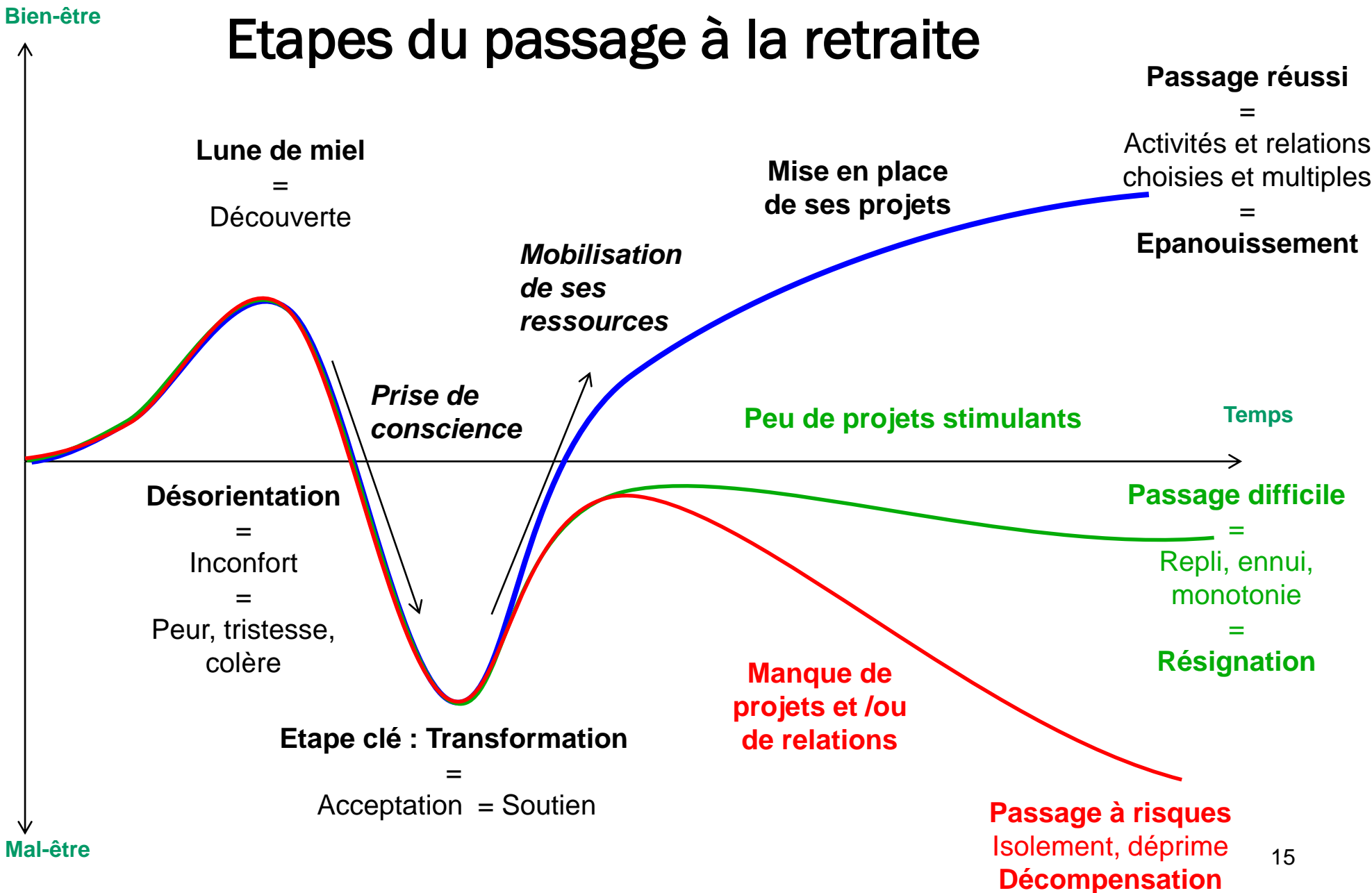
Quelques défis à venir, au fil du temps

- Adapter mon / notre **budget** aux nouvelles réalités financières?
- Trouver un **but valable** pour chaque journée?
- **Rester actif, concentré, utile, etc. ?**
- Rechercher de points de repères et de **motivations**?
- **Eviter l'érosion des relations et des contacts, l'ennui?**
- Gérer le face à face avec ma femme, mon mari, ma/mon partenaire 24/24 et 7/7?

## QUITTER SON EMPLOI : Quelques pistes

| Des pertes                                |   | Des gains                  |
|---|---|----------------------------|
| 13 <sup>ème</sup> salaire                 |   | Gestion libre de mon temps |
| Petits avantages divers (profs)           |   | Vivre à son rythme         |
| Stress                                    | ↔ | Stress                     |
| <b>Contacts</b> avec les collègues        |   | Sentiment de liberté       |
| déplacements - mobilité                   | ↔ | déplacements - mobilité    |
| Structure et cadre                        |   | contraintes                |
| Stimulation et outils de travail          |   |                            |
| <b>Statut</b> et identité professionnelle |   |                            |
| Déductions professionnelles (impôts)      |   |                            |

# Etapes du passage à la retraite



# L'identité professionnelle

En lien direct avec le statut social, on n'est plus cadre, employé/employée, commerçant.e, directeur, directrice, responsable, etc.

*L'identité professionnelle va se diluer avec le temps! Cela est en général largement sous-estimé*



# L'identité professionnelle

Il va falloir construire une nouvelle identité.  
Obtenir de la reconnaissance autrement.

*Réaliser des projets et des activités dans des domaines variés aide à rester en contact avec les autres et vivre une transition active vers de nouveaux défis, tout aussi passionnants.*





# Stimulez et mobilisez vos ressources en ayant des activités et des projets.

La plupart des personnes qui vivent à un âge avancé et dans de bonnes conditions de santé mobilisent régulièrement leurs 5 sens...

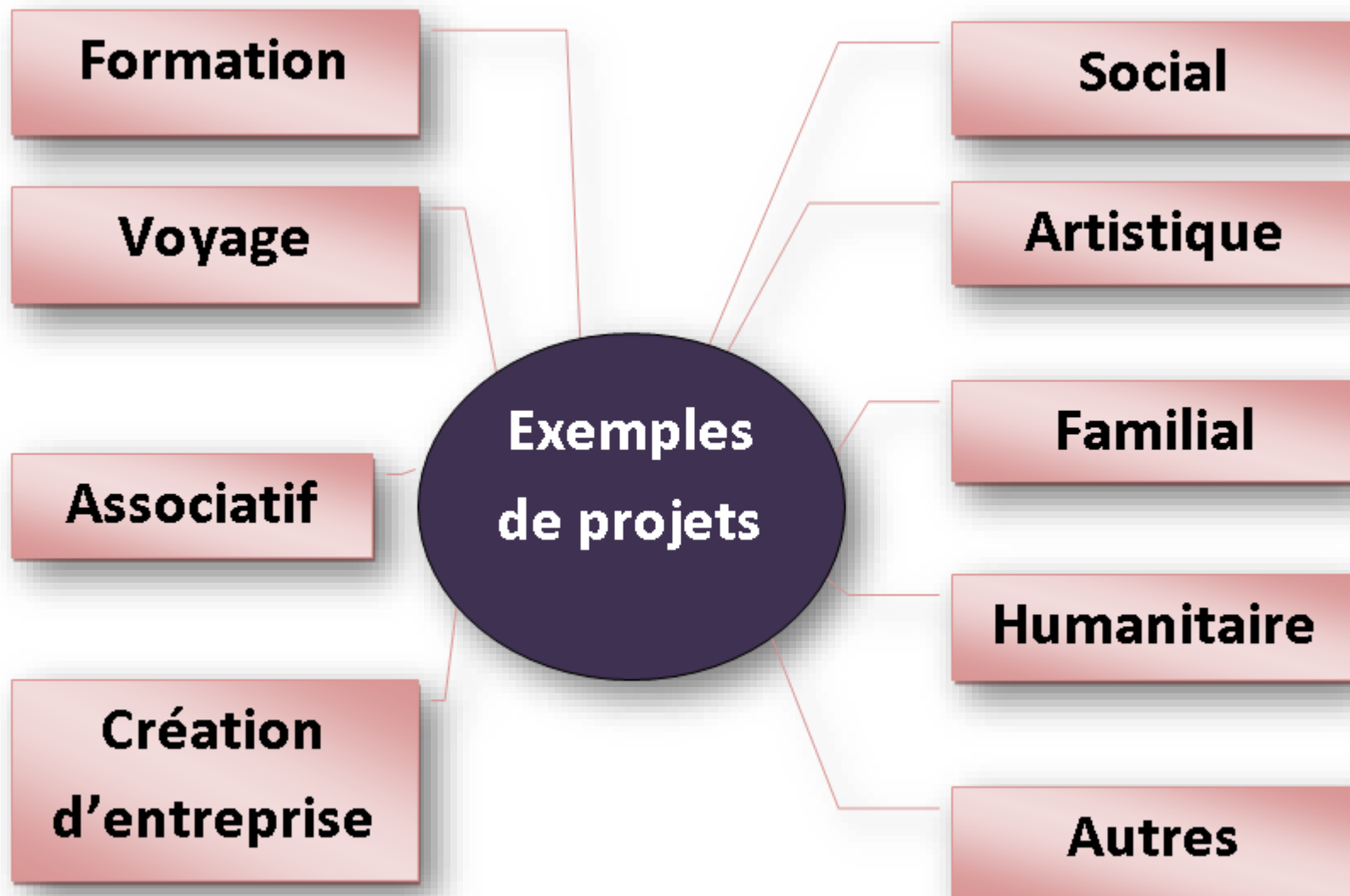


# Des projets et activités, oui mais lesquels?

## Faisons la différence entre des activités et des projets!

| Projets (un début et une fin)  |   | Activités (récurrentes)                |
|--|---|--|
| S'établir dans un autre endroit  |   |  |
| Apprendre une langue   |   |  |
| Préparer une exposition de photos  | ↔ | Faire de la photographie               |
| Faire Morat -Fribourg  | ↔ | Pratiquer la course à pieds            |
| Construire une piscine pour sa villa   | ↔ | Faire des travaux d'entretien          |
| Monter un projet d'entraide  | ↔ | Faire du bénévolat                     |
| Créer une société  | ↔ | Membre d'une société                   |
| Faire pousser la plus grosse tomate pour figurer au livre Guinness des records | ↔ | Faire du jardinage                     |
| Créer un entreprise  | ↔ | Poursuivre une activité prof partielle |

## Restez dans le coup, réalisez vos projets



## L'importance d'un bon réseau social

### *Relations et connaissances*

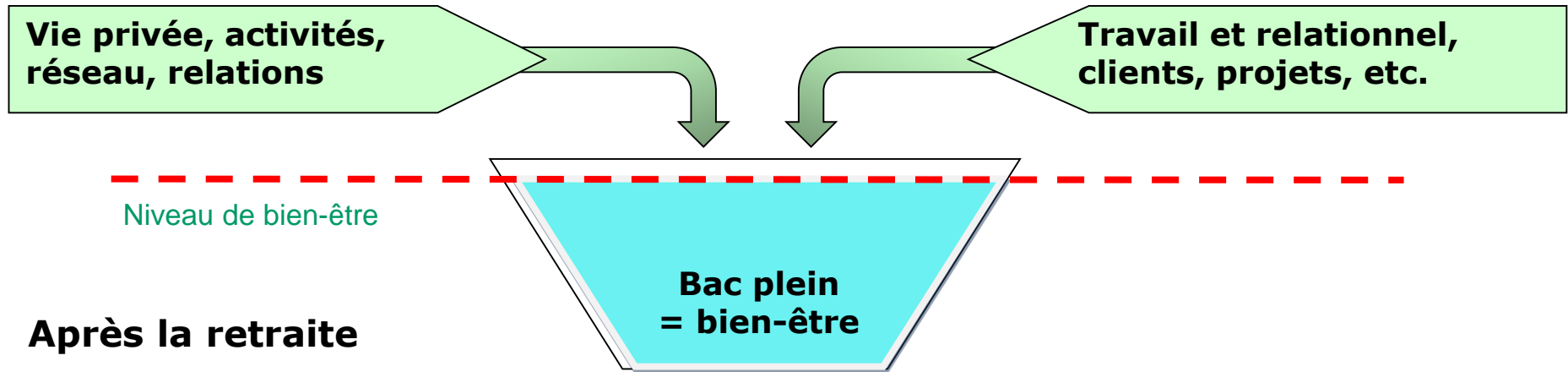
- Maintenir des contacts enrichissants
- Développer et partager des activités
- Cultiver des liens
- Construire des projets
- Eviter la solitude

Parfois, cela ne vas pas sans incidences sur le budget: mobilité et coûts, selon les situations

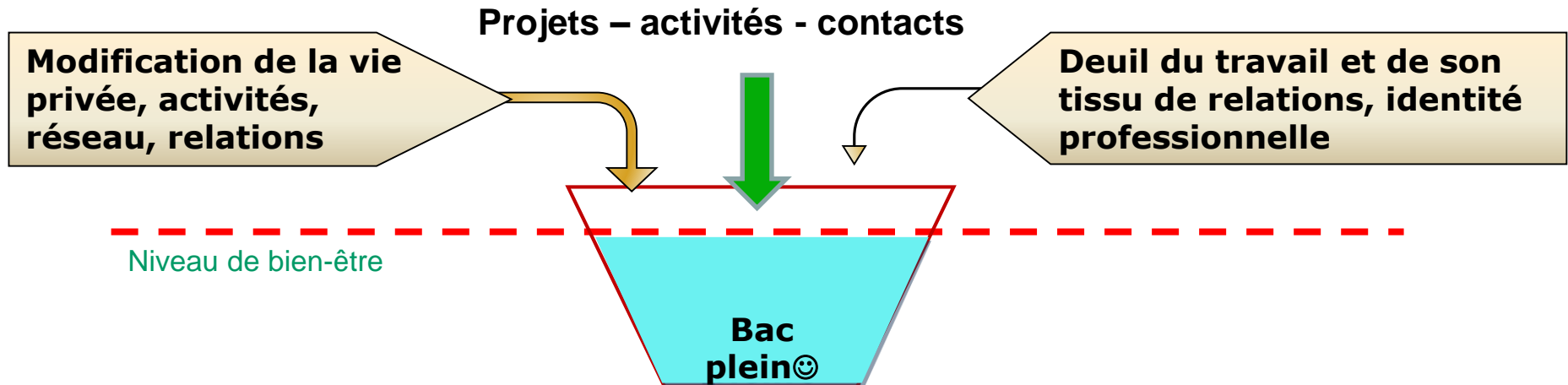


## Pour bien vivre ce passage...

### Avant la retraite



### Après la retraite



## La retraite active en couple



## Le couple et l'argent

A la retraite en règle générale, les revenus baissent d'environ **40%**. Source de sécurité et d'indépendance, l'argent peut aussi engendrer angoisse et conflits. Dans le couple, même le moins fusionnel, subsiste toujours une zone commune remplie de peurs et de terreurs, qui ressurgissent lors des conflits.

Il s'agit de repenser ses dépenses et priorités

## Les chiffres de la vie en couple.

Seulement **6%** des hommes et **5%** des femmes n'ont jamais vécu en couple.

Une enquête démontre que l'espérance de vie est supérieure pour les personnes vivant à deux. Avantage qui disparaît et même s'inverse après une rupture.

Entre 60 et 64 ans, il y a deux fois plus de femmes que d'hommes sans partenaire, et au dessus de 75 ans quatre fois plus.

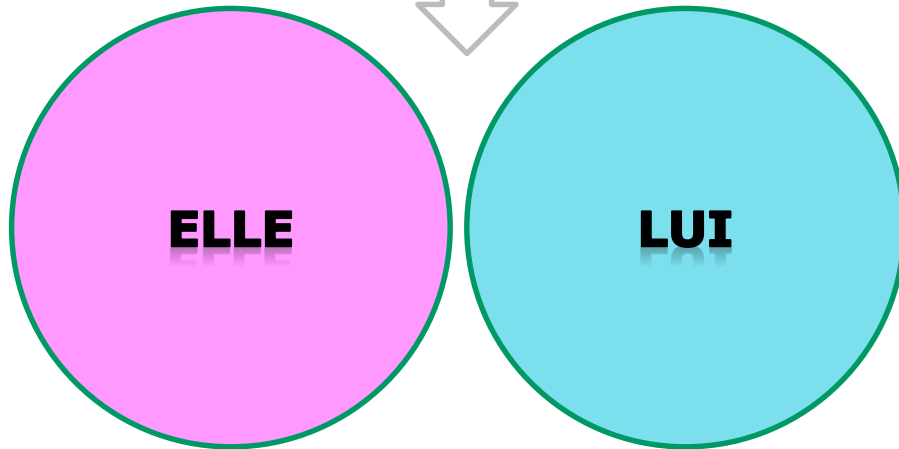


## ÉGALITÉ HOMMES-FEMMES

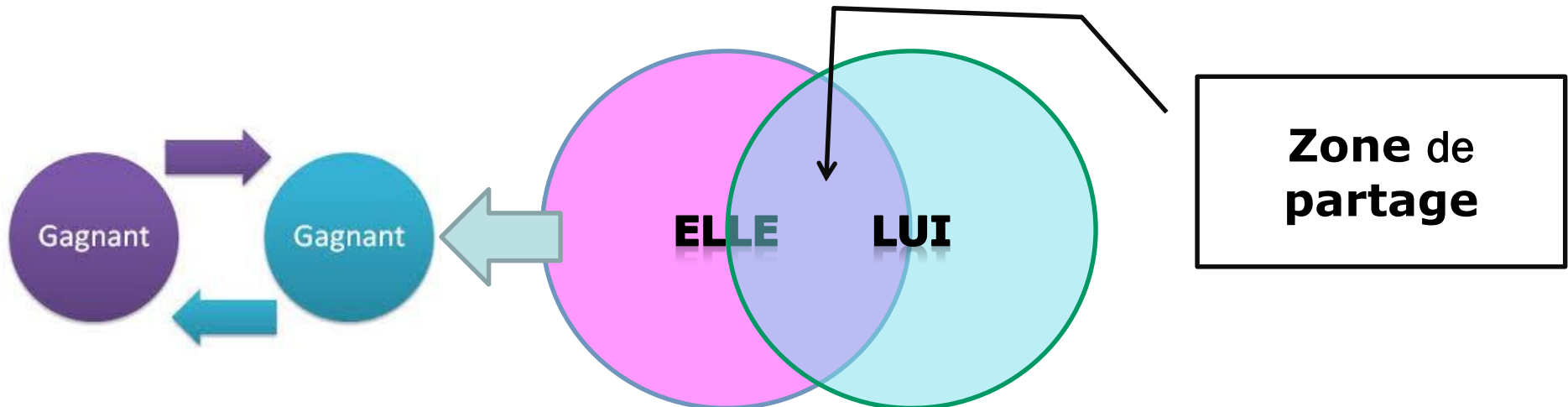
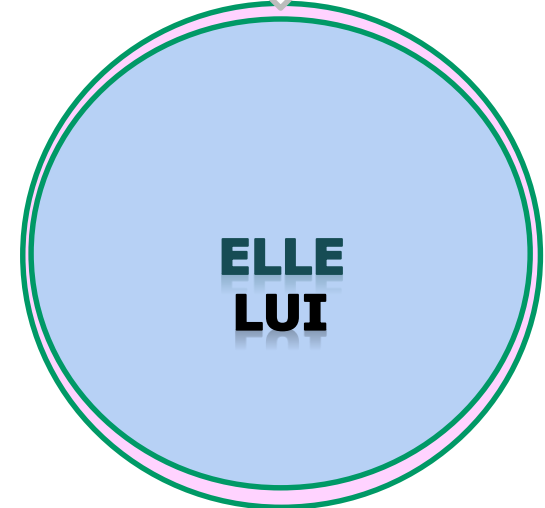


# Quelques modèles de couple

Peu ou pas d'activités communes

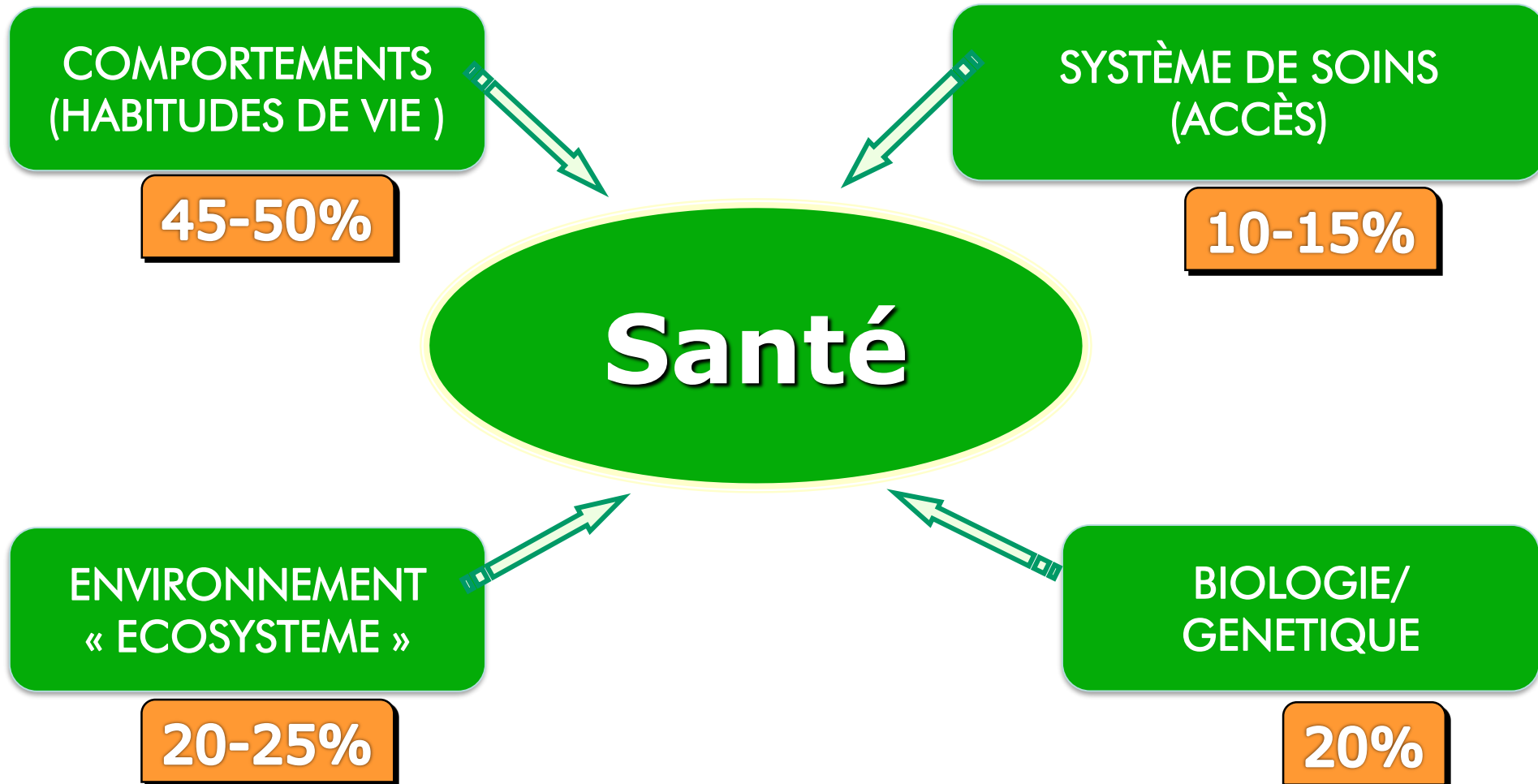


Type fusionnel



# DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

CONTRIBUTION (en %) A LA LONGEVITÉ ET QUALITE DE VIE



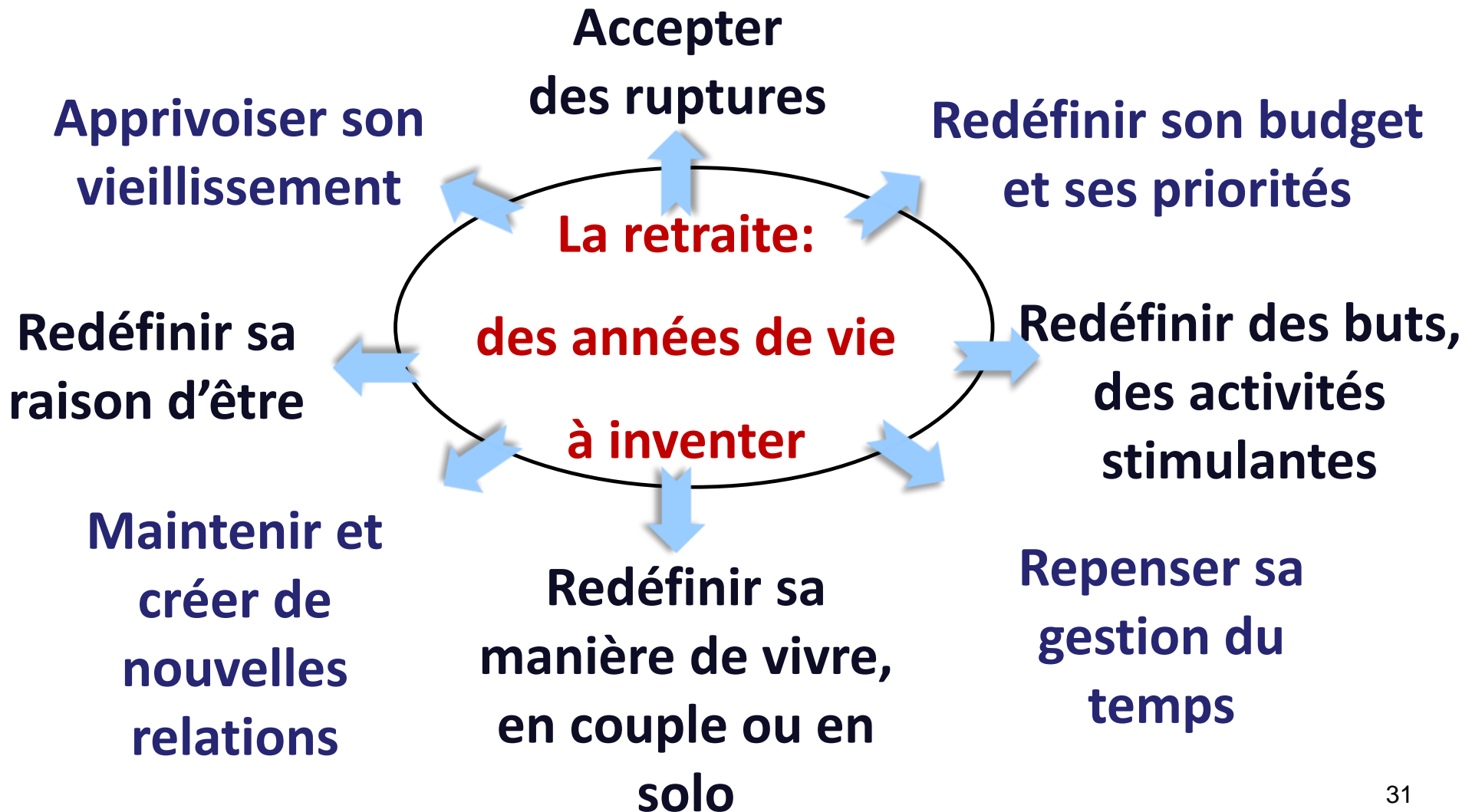
## Rester actif agit sur la santé

Tout cela vous permet de maintenir un bon niveau de capacités fonctionnelles

Rappel: vous utilisez 30 % de vos capacités fonctionnelles en moyenne, le solde à disposition est utilisé au besoin pour réagir à diverses agressions ou dangers. Plus le potentiel de base est élevé, mieux vous êtes préparé!



## La retraite on résumé



## Votre retraite = votre création

Nous vous souhaitons de découvrir tous les moyens de construire votre bonheur dans cette nouvelle étape de vie !



## Bibliographie

Seniors en entreprise, RH: le temps de l'action- afnor editions

OFS: statistiques 2020

Eurostat – GISCO, 2019

OCDE France (2005), p. 105, Enquête emploi des salariés selon l'Âge (ESSA) DARES

Extrait Union Syndicale Suisse «Dossier no. 63: conditions de travail favorisant la santé des travailleurs âgés», Rudolf Knutti, novembre 2008

Source: Statistique SUVA des accidents LAA 2021