

La retraite

# Changement de décor

À la question: Quelle est la retraite idéale?, la psychosociologue Lise-Michet Sickini répond sans hésitation: « Celle qui vous rendra heureux. »

Par Gilles Drouin

« Dans cette optique, ajoute immédiatement celle qui donne des cours de préparation à la retraite depuis une dizaine d'années, il est vraiment important de se donner une période de réflexion si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir la transition à la retraite. Il ne faut pas oublier que plusieurs d'entre nous passeront environ le tiers de leur vie dans cette situation. »

« D'ailleurs, poursuit-elle, il n'y a pas de mauvaises raisons de prendre sa retraite tant que l'on assume sa décision. Celle-ci devrait, autant que possible, reposer sur une bonne préparation, ce qui implique de réfléchir à plusieurs questions importantes. »

Votre caisse de retraite n'est pas une fin, mais un moyen afin de passer de belles années. La santé est l'autre capital essentiel à une retraite de rêve. Encore faut-il bien savoir comment vous souhaitez la vivre. Si la planification financière de la retraite demeure indispensable, autant que le maintien d'une bonne forme physique, l'organisation de votre vie après le travail l'est tout autant.

Quel genre de retraite voulez-vous vivre? Vivrez-vous de la même façon qu'aujourd'hui, le travail en moins? Voulez-vous vivre à la campagne, près de la mer ou dans un loft du centre-ville? Ou aimeriez-vous plutôt voyager le plus possible? La réponse à cette question indique le capital de retraite dont vous aurez besoin. Mais, au-delà de l'argent et de la santé, il est tout aussi important de bien se connaître.

## Changement de cadre

À la retraite, plusieurs personnes mal préparées, ou forcées de se retirer, ressentiront un choc une fois terminée la période euphorique des premiers mois. En général, cette période dure environ 18 mois. Les gens se sentent en vacances, ils se reposent, voyagent peut-être. Quand l'effet « vacances prolongées » s'estompe, la personne peut alors encaisser un sérieux contrecoup. « C'est un peu comme traverser un pont de cordage qui mène vers l'inconnu, imagine Lise-Michet Sickini. Certains individus le franchissent rapidement, d'autres hésitent, quelques-uns n'y parviennent pas. »

Il est tout à fait normal de ressentir un certain vertige. Le milieu de travail, que vous l'aimiez ou non, organise votre vie. Il comprend des obligations, des contraintes et une routine quotidienne, mais aussi des objectifs, des réalisations et des sources de valorisation personnelle, sans oublier un réseau social disponible sans trop d'effort. Le premier défi est de faire le deuil de cette vie. Le second est de remplacer tous ces apports du travail à notre vie.

Avec la retraite, l'encadrement tombe. La retraite devient alors synonyme de liberté. « Je fais ce que je veux, quand je le veux et avec qui je le veux. » Toutefois, celui qui n'a pas planifié sa vie découvrira que trop de liberté et trop de temps peuvent parfois entraîner des problèmes. Dans les cas extrêmes, certains retraités sombrent dans la déprime, voire la dépression et même le suicide.

Incidentement, les personnes qui ont tout investi dans leur travail sont les plus à risque d'éprouver des difficultés d'adaptation à leur nouvelle vie. Toutefois, il ne faut pas paniquer. Il y a toujours moyen d'adoucir la transition en optant pour la retraite progressive ou un autre emploi à temps partiel. « Se désinvestir du travail est par-

fois plus exigeant qu'on le pense, rappelle Lise-Michet Sickini. Il faut prendre le temps nécessaire. »

La retraite n'est pas l'enfer, loin de là. Elle exige simplement un minimum d'organisation. « En excluant les problèmes d'argent ou de santé, estime Lise-Michet Sickini, ceux qui vivent bien leur retraite ont, en général, réussi à créer un encadrement qui leur convient tout en conservant une ouverture, une disponibilité pour l'imprévu et la nouveauté. »

Il ne s'agit pas d'établir un horaire rigide, mais plutôt de subdiviser sa journée ou sa semaine en grandes périodes dédiées à des activités précises, incluant le temps consacré à boire tranquillement son café le matin ou à rêvasser en regardant le paysage.



fois plus exigeant qu'on le pense, rappelle Lise-Michet Sickini. Il faut prendre le temps nécessaire. »

La retraite n'est pas l'enfer, loin de là. Elle exige simplement un minimum d'organisation. « En excluant les problèmes d'argent ou de santé, estime Lise-Michet Sickini, ceux qui vivent bien leur retraite ont, en général, réussi à créer un encadrement qui leur convient tout en conservant une ouverture, une disponibilité pour l'imprévu et la nouveauté. »

Il ne s'agit pas d'établir un horaire rigide, mais plutôt de subdiviser sa journée ou sa semaine en grandes périodes dédiées à des activités précises, incluant le temps consacré à boire tranquillement son café le matin ou à rêvasser en regardant le paysage.

## Donner un autre sens à la vie

L'intérêt d'un cadre de vie ne tient pas seulement au rythme qu'il donnera à vos journées. Ce qui le rend encore plus intéressant, c'est ce que vous mettrez dedans. « Il faut trouver des activités qui donnent



un sens à votre vie, conseille Lise-Michet Sickini. Ces activités doivent rejoindre vos valeurs, vous nourrir, vous donner un sentiment d'accomplissement, de réalisation ou d'utilité dans la vie, tout en procurant du plaisir.»

Pas besoin de devenir une autre mère Teresa de Calcutta pour donner un sens à votre vie, bien que certaines personnes souhaiteront peut-être s'engager sur une voie similaire. Il y a autant de réponses que de personnes.

Apprendre à jouer du piano, retourner aux études, voyager, cultiver fleurs et potager, devenir coopérant ou missionnaire laïque, jouer au bridge, se consacrer à ses passe-temps ou transformer votre passe-temps favori en une nouvelle carrière et même travailler à temps partiel sont autant de réponses possibles. Vous avez sans doute les vôtres. « Surtout, il est préférable d'éviter les jugements de valeur, conseille Lise-Michet Sickini. Vous êtes la seule personne apte à déterminer ce que vous ferez de votre retraite.»

#### Lectures inspirantes

Pour alimenter votre réflexion, Lise-Michet Sickini suggère le livre d'Ernie Zelinski, *L'art de ne pas travailler*. Cet auteur canadien a aussi publié *Vive la retraite*. Sur un ton souvent humoristique, Ernie Zelinski traite en fait des loisirs et surtout de la façon d'en profiter au maximum sans se sentir coupable. ■

### La retraite en couple

Si la retraite nécessite une adaptation individuelle, il en va tout autant pour le couple. Combien de ruptures trouvent leurs origines dans la nouvelle réalité de la vie à deux 24 heures par jour ? Vous en connaissez probablement une ou deux... Encore une fois, les obstacles ne sont pas infranchissables.

« Il y a trois entités dans un couple : toi, moi et le couple, explique Lise-Michet Sickini. Chacun a son travail, ses amis et ses passe-temps, mais il y a aussi des activités et des amis en commun. » La retraite change la donne en raison du temps libéré. « Les gens vivent constamment ensemble, sans même sans rendre compte », poursuit la psychosociologue. Les plaintes sont souvent les mêmes : j'étouffe, je manque d'espace, je n'ai plus d'intimité...

Le principal danger vient des attentes particulières de chaque conjoint. L'un souhaite avoir beaucoup de temps pour lui, l'autre souhaite la multiplication des activités en commun. L'un souhaite voyager de par le monde, l'autre envisage une vie plus sédentaire axée sur une gamme de passe-temps. L'un s'attend à ce que l'autre comble en bonne partie le vide laissé par la fin du travail. Bref, plus que jamais, les conjoints doivent savoir communiquer leurs attentes. Le plus tôt sera le mieux.

« Ne vendez pas la maison trop vite », conseille Lise-Michet Sickini. Les pièces vides peuvent servir à créer un espace personnel pour chacun. « Au besoin, ajoute-t-elle, établissez un code qui régit l'utilisation de cet espace et le respect de l'intimité de chacun. Tout est question de respect et de communication au sein du couple. » La retraite offre du bon temps, du temps à soi qu'il faut apprendre à se donner.