

L'INFO
DU JOUR

«On peut vite déchanter car cet espace de liberté peut en quelques semaines se muer en vide abyssal.» **Pierre DEGAND**

114 000

D'ici 2020, le nombre de Belges qui partent à la retraite chaque année.

Journée des seniors ce jeudi : attention au(x) fantôme(s) de la retraite



saintclair23 - Fotolia

Retraités : 20 % ratent leur entrée

Près de 23 000 seniors vont vivre une année 2015-2016 difficile. Une des causes ? Beaucoup de ces jeunes pensionnés n'ont pas bien préparé leur première année de retraite.

● **Caroline DESORBAY**

Entre 2014 et 2020, en moyenne 114 000 Belges partent à la retraite chaque année, selon les estimations du Bureau national du Plan. Un



Réfléchir à un vrai projet de vie grâce auquel on se sentira utile donc valorisé, permet d'éviter bien des écueils.

pressmaster - Fotolia

cap souvent difficile à négocier quand on a consacré la plus grande partie des 40 ou 45 dernières années de sa vie à son travail.

« Dans les années 60, la retraite se résumait à 7 ou 8 années passées au coin du feu ou à taquiner le goudron pour les plus chanceux qui n'avaient pas sacrifié leur santé dans les carrières ou les mines, explique Pierre Degand qui propose d'accompagner les 50 ans et plus dans la dernière étape avant la retraite. Avec l'allongement de la vie, la retraite dure en moyenne 25 ans. C'est pratiquement une deuxième vie qui s'offre à vous, cela vaut la peine de prendre le temps de réfléchir à ce que l'on veut faire de ces années ».

Une retraite que les personnes qui font un travail rébarbatif ont tendance à trop idéaliser...

« On peut vite déchanter car cet espace de liberté peut en quelques semaines se muer en vide abyssal car contrairement à une idée reçue, une fin de carrière difficile où l'on aspire fortement à la retraite n'est pas synonyme de réussite de cette dernière ».

Seulement un Belge sur trois

Changement de rythme, perte de repères, effritement des contacts sociaux (on perd 80 % du lien social !...) minent le jeune pensionné. Un Belge sur cinq vit d'ailleurs mal la première année de sa retraite.

« Comme après un licenciement, il y a une période de deuil à respecter. Si on s'y est préparé, on le vit mieux. Il faut prendre le temps de s'interroger vraiment sur ce que l'on voudrait faire de ce temps libre. Au début, on a tendance à ré-

pondre à toutes les sollicitations de l'entourage, d'associations par peur du vide, parce que c'est valorisant mais à moyen terme, cela risque d'être pesant ».

Réfléchir à un vrai projet de vie grâce auquel on se sentira utile (bénévolat), valorisé, permet donc d'éviter bien des écueils. Problème : seulement un Belge sur trois prépare sa « sortie ».

«Avec l'allongement de la vie, la retraite dure en moyenne 25 ans. C'est pratiquement une deuxième vie...»

Et pourquoi pas un autre travail ? Selon Pierre Degand, « de plus en plus de personnes éprouvent le besoin de transmettre leur expérience professionnelle lors de missions ponctuelles. L'Interim marche très bien chez les seniors en France, il progresse de 1 % chaque année depuis 2009 où il a été autorisé. Mes retraités sont plus sereins car ils n'ont plus à subir la pression hiérarchique. D'autres n'hésitent pas à créer leur propre entreprise ».

Garder une place dans la société, continuer à se sentir utile en dehors du monde du travail, c'est le défi à relever par les retraités dans un monde où vieillir n'est plus guère de mise.

Ce 1^{er} octobre, déclaré Journée internationale des seniors, rappelle à chacun la place qu'occupent les aînés dans la vie et la société et tout ce qu'ils apportent à leur famille ou à la communauté. ■

Voilà la génération sandwich

Le fantasme de la retraite entièrement dédiée aux loisirs et aux voyages a du plomb dans l'aile. L'allongement de la vie a fait des retraités d'aujourd'hui des hommes et des femmes « sandwichs », coincés entre des parents vieillissants et malades dont il faut s'occuper et des enfants et petits-enfants qui réclament aussi leur aide. Une femme sur cinq au-delà de 50 ans est aidante.

« Il faut essayer de prendre du recul par rapport à cela où on risque d'y laisser sa santé, affirme Pierre Degand.

Les parents qui n'ont pas pu s'occuper suffisamment de leurs enfants à cause de leur travail ont tendance à se rattraper avec leurs petits-enfants. Mais une fois que ceux-ci sont adolescents, ils se retrouvent bien seuls ».

Manque de reconnaissance

Le fait d'avoir souffert d'un manque de reconnaissance à la fin de leur carrière pourrait expliquer le fait que certains retraités aient besoin de continuer à travailler pour transmettre leur expérience, leur savoir-faire à la jeune génération, comme cela se fait dans plusieurs pays.



BEL RTL
MATIN DE 7H À 9H
THOMAS VAN HAMME