

FLASH RETRAITE

UNE RETRAITE HEUREUSE

Nous entendons souvent dans les salles des professeurs « Vivement la retraite ! – Oh non, moi ça me fait peur ! ». Certains l'imaginent comme un paradis de loisirs, d'autres comme un déclin et un cauchemar d'ennuis. La retraite n'est ni l'un ni l'autre. Même si à 60-65 ans on n'est pas vieux, c'est un passage vers la vieillesse. C'est un changement sur le plan social et psychologique.

Il existe de réelles différences entre les personnes quant au vécu de la retraite. Différents facteurs sont à prendre en compte. Ressources financières, intellectuelles, culturelles et affectives, les épreuves du passé (maladies, accidents, deuils...), la personnalité, les valeurs, la capacité d'adaptation et les conditions dans lesquelles le départ a eu lieu, sont autant d'éléments qui ont une influence sur la façon dont chacun vit cette nouvelle étape de son existence. Certains la vivent très bien. D'autres, en particulier les personnes les plus investies dans leur travail, la vivent mal. L'essentiel de leur vie sociale était au lycée. Du jour au lendemain, tout s'arrête.

Les premiers temps, c'est la délivrance, la liberté, l'indépendance, la fin des contraintes (au revoir les élèves, les collègues, le proviseur, l'inspecteur, les ré-

formes...). Après cette période, un malaise peut s'installer. Un certain ennui peut apparaître. **C'est le temps de la déception**, de la nostalgie, du renoncement et du deuil, du sentiment d'utilité et d'appartenance à un groupe. Le succès et les compliments peuvent laisser la place au vide, à la solitude, à la perte de repères et de confiance en soi. Il n'y a plus de raison de mettre le réveil le matin, plus d'emploi du temps qui structure la semaine. Habitué à se définir par son titre professionnel, le retraité ne dit plus « je suis professeur », il ne sait plus comment se définir. Dire « Je suis retraité » peut le gêner. Il peut avoir le sentiment d'être exclu, à la marge, hors course. Il doit construire un nouvel environnement avec de nouveaux repères identitaires. **C'est le temps de la reconstruction**. Ces temps peuvent être plus ou moins longs et plus ou moins forts.

Si la personne n'anticipe pas sa vie de retraité-e, ne s'y prépare pas, si elle se nourrit de fantasmes, elle risque d'être nostalgique, triste et dans les cas les plus graves avoir des symptômes psychosomatiques, être en dépression. Le mieux est de préparer sa retraite, afin d'éviter de la vivre comme une rupture brutale et traumatique.



Je vous propose quelques outils :

- **cultiver son optimisme.** Ce n'est pas un trait de caractère dont on hérite à la naissance. C'est une tournure d'esprit à exercer. C'est important d'être attentif à tous les événements heureux. Par exemple : apprécier pleinement un bon film et ne pas se dire « je vais au cinéma parce que je ne sais pas quoi faire » ;

- **éviter l'hyperactivité.** La tendance à vouloir mener mille projets de front est fréquente mais elle est dangereuse, car il ne s'agit rien de moins qu'une fuite en avant pour ne pas se retrouver face au vide. Mais le vide, s'il est là, finit toujours par vous rattraper. Certaines des activités nombreuses et désordonnées remplissent les journées mais elles ne leur donnent pas de sens ;

- **prendre le temps de se poser les bonnes questions.** Qu'est-ce qui m'intéresse en dehors de mon travail ? Qu'est-ce qui va donner du sens à ma vie ? Les réponses ne sont pas évidentes. Certains ont des passions. Mais les autres ? À ces autres, je conseille de laisser descendre les questions au fond de vous-même et de cheminer en leur compagnie pendant plusieurs semaines avant que les bonnes réponses n'émergent ;

- **faire le point sur son passé,** mettre des mots sur ses rêves et déterminer ses valeurs essentielles permet de construire un projet de vie. Attention à développer une vision réaliste. La mise en œuvre peut prendre du temps. On ne change pas quarante ans d'équilibre de vie en un claquement de doigts. Il faut expérimenter, tâtonner puis ajuster progressivement sans se décourager.

Il est important de résister à la tentation de se lancer dans tout et n'importe quoi pour occulter, éviter de se retrouver face à soi. Ce passage est inévitable pour entamer la création du second chapitre de sa vie. Et qui dit création dit ouverture, disponibilité et temps à soi. Prenez le temps de goûter à de nouveaux plaisirs sans courir car derrière la difficulté à accepter la retraite, il y a la difficulté à accepter le temps qui passe.

Si la retraite vous angoisse, si vous n'êtes pas un-e retraité-e heureux-se, n'hésitez pas à m'appeler : Murielle TURCHI, psychologue clinicienne, les lundis matin, mardis et jeudis au SNETAA National (01 53 58 00 30).



CONTACTEZ-NOUS !

01 53 58 00 30

www.snetaa.org

 Snetaa National

24 rue d'Aumale, 75009 Paris

