

**AvantAge**  
L'expérience en plus

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

La retraite, une vraie opportunité.  
Comment concevoir la retraite comme le début d'une nouvelle  
vie ?

## Plus de 20 ans de vie à inventer

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



1945 : espérance de vie, 65 ans



2015 : espérance de vie, 85 ans

## Sondage PSVD

Selon un sondage réalisé en 2017 par PSVD auprès de 1068 personnes retraitées du canton :

- **72 %** se déclarent heureux ou très heureux à la retraite.
- Environ **1 personne sur 10** n'est cependant pas heureuse ou satisfaite de sa vie à la retraite, soit environ **12 000** personnes dans le canton.

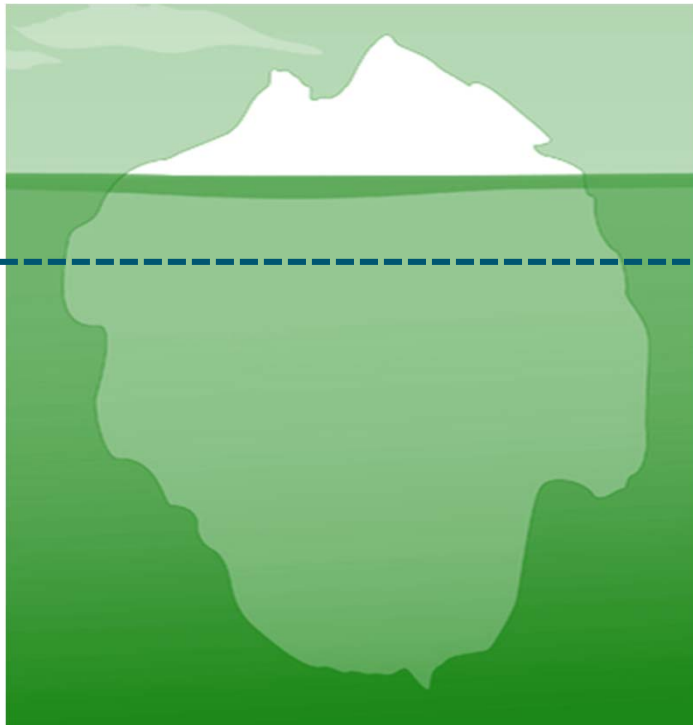
## Ce que je vais vivre dans la majorité des cas



Page 4

- la fin des contraintes
- vivre à son rythme
- orienter sa vie à sa guise
- un immense capital-temps à disposition
- des vacances aux périodes de son choix
- une vie de détente et de plaisirs à la carte

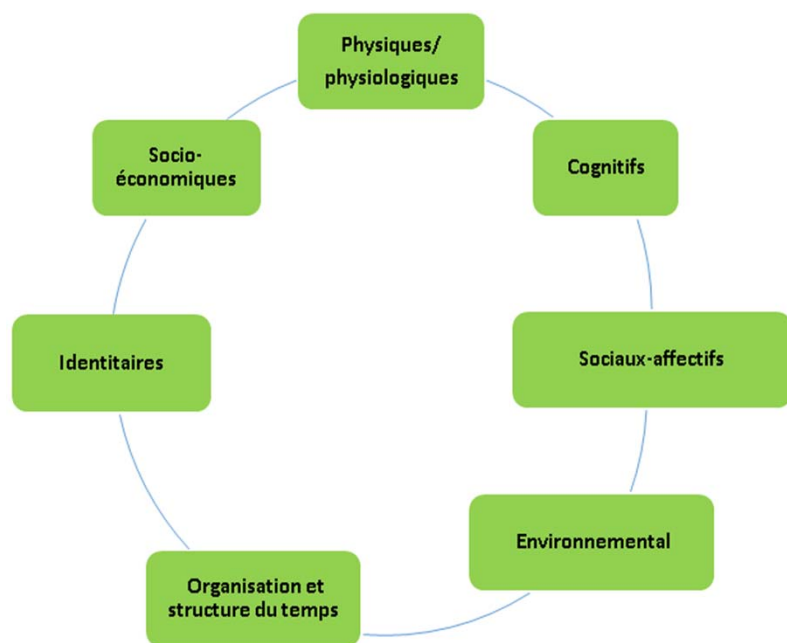
## La retraite, la partie émergée et ... immergée de l'iceberg



Aspects financiers – épargne – rentes, pouvoir d'achat – successions – patrimoine, Formalités administratives et d'établissement

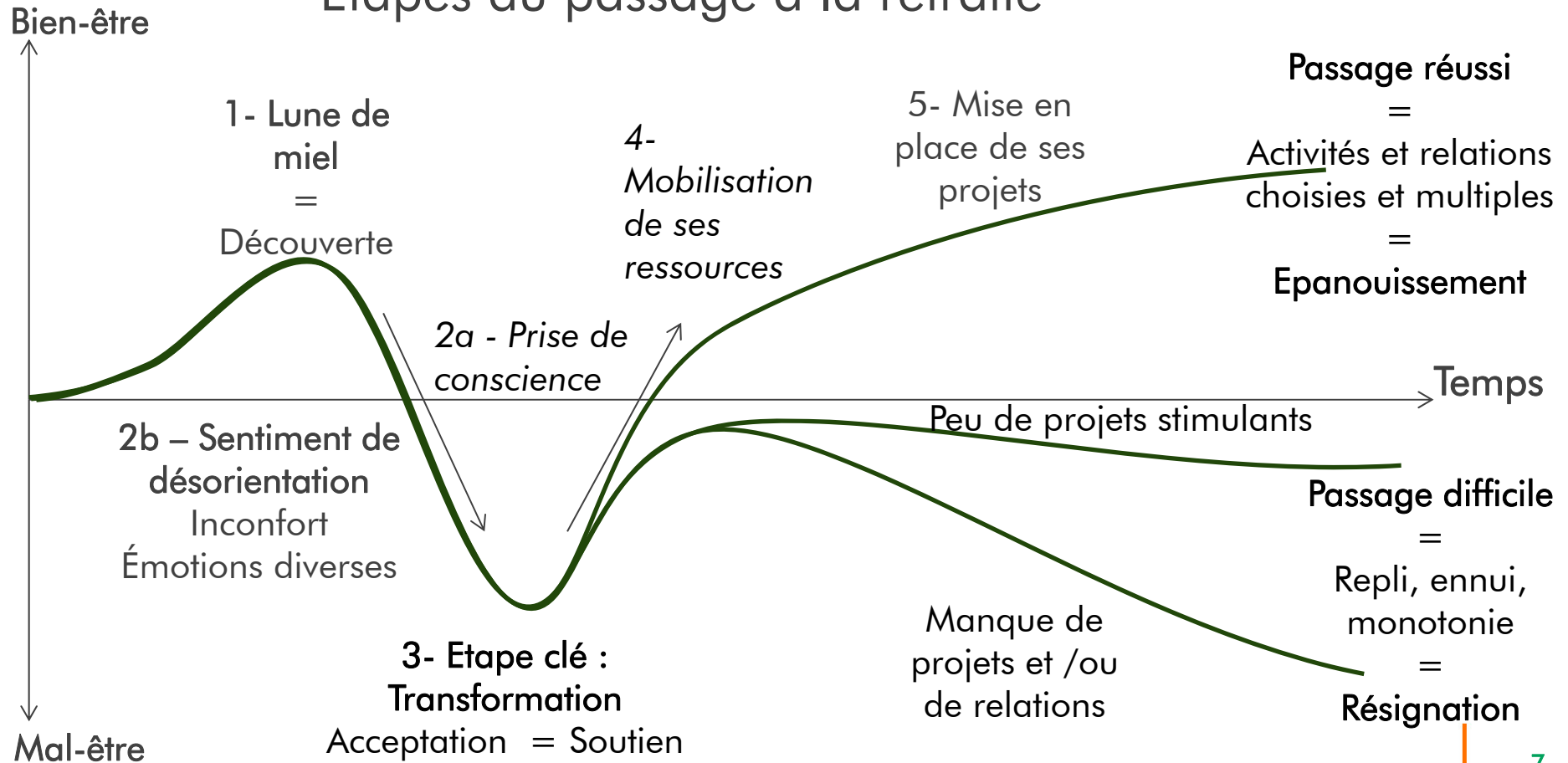
La santé  
La gestion du temps  
Le couple – vivre seul-e  
Les projets et activités  
Son réseau de connaissances  
Poursuivre une activité professionnelle  
Les changements importants

# Des changements multiples, de nouveaux défis



- Comment préserver mon capital santé le plus longtemps possible?
- Quelles activités stimulantes vais-je préserver ou développer ?
- Comment maintenir et/ou élargir la qualité de mon réseau social ?
- Est-ce que je vais pouvoir rester dans ma maison ?
- Comment gérer le 24 s/24 avec mon-ma partenaire de vie?
- Qui suis-je quand je ne suis plus dans mon rôle professionnel ?
- Comment continuer à participer à la société ?
- De quoi vais-je devoir tenir compte avec mon nouveau budget ?

# Etapes du passage à la retraite



## Entre la projection et la réalité....



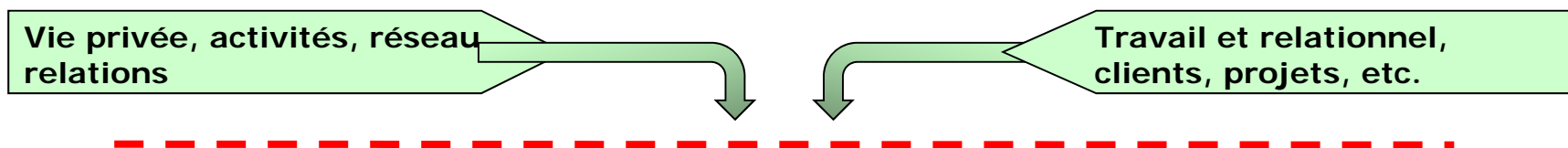
Des surprises sont possibles → Cela peut être déstabilisant !



# Pour bien vivre ce passage : être proactif

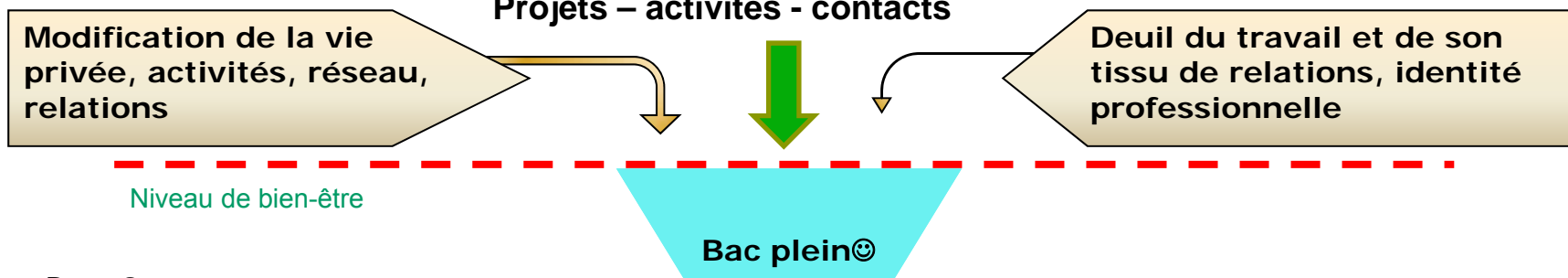
Avant la retraite

Projets – activités - contacts

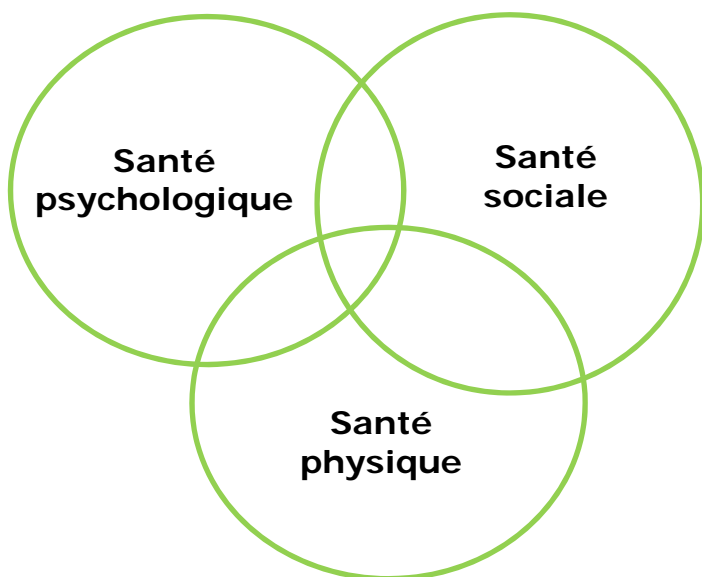


Après la retraite

Projets – activités - contacts

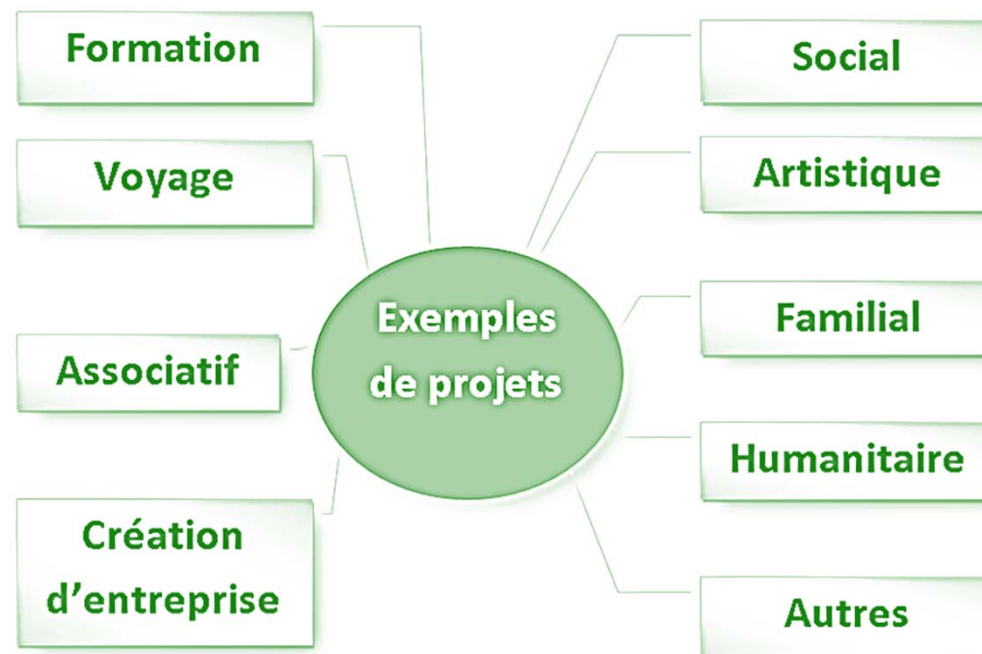


## Pour bien vivre ce passage : trouver son équilibre de vie



- **Santé psychologique**
  - Garder un sens à sa vie
  - Miser sur son bien-être émotif
- **Santé sociale**
  - Planifier l'avenir, se fixer des objectifs
  - Rester socialement impliqué
- **Santé physique**
  - Maintenir sa vitalité intellectuelle
  - Entretenir sa santé physique

## Pour bien vivre ce passage : réaliser ses projets



## Pour bien vivre ce passage : entretenir et développer son réseau social



- Maintenir des contacts enrichissants et stimulants
- Créer de nouveaux liens
- S'impliquer dans de nouveaux groupes (intergénérationnels)
- S'engager socialement
- Aller sur les réseaux sociaux

## Pour bien vivre ce passage : prendre soin de son couple

**1870 = 28 ans de vie de couple**

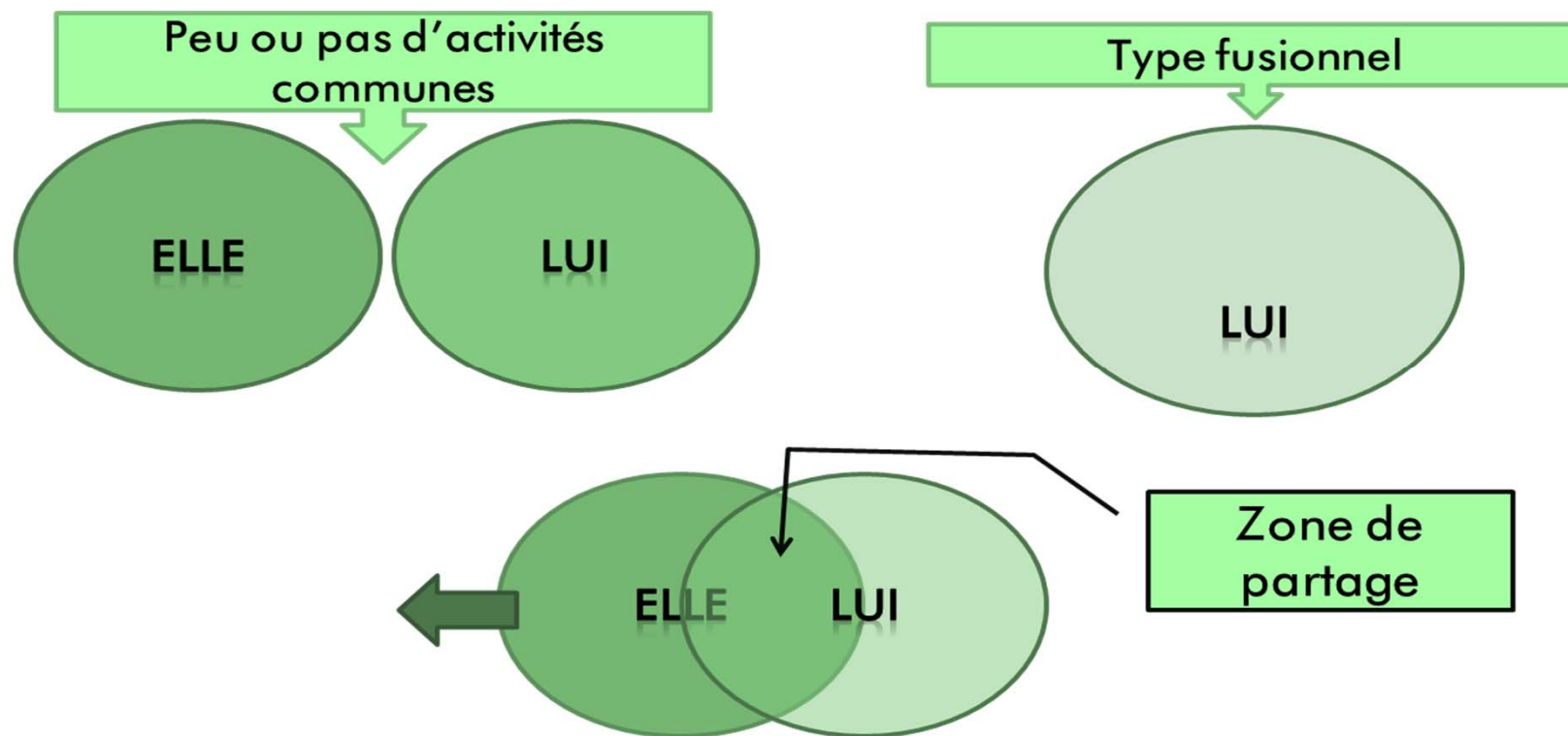
**2017 = 43 ans de vie de couple**

Augmentation impressionnante de divorces à la retraite = x 3

2015 : 60 % env. des gens vivent en couple à la retraite.

Selon une enquête, l'espérance de vie est supérieure pour les personnes vivant à deux.

# Quelques modèles de couple



## Pour bien vivre ce passage : quelques astuces

- **Investir** temps et intérêt dans le couple
- **Structurer** les journées
- Se rappeler avec **respect** le passé et l'histoire du couple
- Avoir quelques **projets communs**
- **Apprécier** et goûter les plaisirs de la vie
- **Définir** les territoires (le mien – le tien – le nôtre)
- Attribuer des rôles et responsabilités (à revoir périodiquement !)
- Partager mais garder un « **jardin secret** »
- Savoir **pardonner**
- **Soigner** la tendresse et l'intimité du couple

## L'agenda idéal pour la retraite



### ■ du temps

- pour la vie pratique
- pour son couple / sa famille
- pour ses relations / la collectivité
- pour soi

### ■ des priorités

- sa passion / ses passions
- ses coups de cœur
- ses besoins et ses envies tels qu'identifiés en prenant le temps de s'écouter



# L'agenda idéal pour la retraite



## Des activités :

- relationnelles
- informationnelles
- intellectuelles
- culturelles
- spirituelles
- domestiques / pratiques
- de services à autrui / à la collectivité
- de détente / loisirs
- de repos

## Si l'on résume.....

- Il est normal d'être surpris voire déstabilisé par tant de changements à vivre simultanément.
- Reconstruire un nouvel équilibre de vie prend plusieurs mois, voire plus.
- Il est utile d'aller chercher de l'aide si l'on est confronté à des difficultés qui persistent :
  - Soucis financiers
  - Ennui, déprime, sentiment d'inutilité
  - Disputes avec son-sa conjoint-e

## Votre retraite = votre création

Un nouveau temps et un nouvel espace à conquérir.

Belle route à chacun de vous !



## Contacts

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

**AvantAge**  
L'expérience en plus

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

Cours de préparation à la retraite

Site Internet :

<http://www.fr.avantage.ch/>

Prestations, service social et bénévolat

Site Internet :

<http://vd.prosenectute.ch>