

# Se préparer pour la retraite

## Comment organiser cette nouvelle étape de vie?

«Le secret du changement c'est de concentrer toute son énergie non pas à lutter contre le passé, mais à construire l'avenir»

– Socrate



Pendant des décennies, le travail occupe une place centrale dans notre vie. Le départ à la retraite est donc synonyme de changements de taille: la rente remplace le salaire, le quotidien n'est plus structuré par des facteurs extérieurs, le réseau relationnel et le rapport au partenaire évoluent, les loisirs prennent une plus grande place. Laisser derrière soi une partie de sa vie et prendre un nouveau départ peut aussi bien être une source de joie que d'angoisse.

Lorsque nous exerçons une activité lucrative, nous dirigeons la plupart de nos efforts vers la satisfaction de nos besoins et de ceux de notre famille ainsi que vers notre évolution professionnelle. Une fois à la retraite, nos objectifs peuvent être repensés, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles perspectives pour cette prochaine étape de la vie.

### Changements sur le plan financier

La retraite a des répercussions financières:

Certaines dépenses peuvent augmenter (p. ex. pour les hobbies, les loisirs, les voyages et la santé), mais d'autres aussi diminuer (notamment grâce aux réductions pour les bénéficiaires AVS ou à la suppression des trajets domicile-travail et des repas pris à l'extérieur).

Liens et documents utiles à ce sujet:

- [Modèle de budget et conseil en matière de budget sur PostWeb](#)
- [Cours de conseil en matière de budget donnés par le Fonds du Personnel Poste](#)
- [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) (application pratique, conseils divers, modèles et exemples)
- [www.dettes.ch](http://www.dettes.ch) (services spécialisés de conseil en désendettement)



## Avec l'âge, la qualité du logement gagne en importance

Il est recommandé d'aborder suffisamment tôt les questions liées au logement:

- Mes conditions de logement correspondent-elles encore à mes besoins actuels?
- Mon appartement / ma maison est-il/elle trop grand(e) ou trop petit(e)?
- Ma/mon partenaire et moi disposons-nous chacun de notre propre espace?
- Est-il possible de réaménager le logement pour qu'il soit adapté à des personnes âgées?
- Comment se présente l'environnement (proximité des transports publics, magasins, lieux de rencontre, événements culturels)?
- Puis-je toujours me projeter dans l'appartement ou la maison que j'habite actuellement dans 10 ou 20 ans?

## Réseau relationnel

Le départ à la retraite implique certes la perte d'une partie de son réseau relationnel, mais nous avons aussi plus de temps pour nouer de nouvelles relations ou entretenir nos actuels contacts.

Réfléchis aux questions suivantes:

- Parmi mes relations, quelles sont celles que je souhaite conserver, celles que je souhaite renforcer ou raviver?
- Quels contacts professionnels aimerais-je garder une fois à la retraite?
- Ai-je aussi des contacts avec des personnes plus jeunes?
- Quelles sont les personnes en qui j'ai confiance?

Tu trouveras plus d'informations au sujet de l'entretien des contacts dans le chapitre «Mode de vie post-professionnel».



## Un équilibre sain entre santé et sens de la vie

**«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.»**

(Définition de l'Organisation mondiale de la Santé OMS)

Prends soin de toi et veille à intégrer les points suivants dans ton quotidien:

- Sommeil en suffisance
- Activité physique, sport, air frais et nature
- Suivi médical régulier
- Consommation modérée de produits tels que l'alcool, le tabac ou le café
- Alimentation saine englobant suffisamment de nutriments et de vitamines
- Attention à ses besoins personnels et libération des émotions
- Acceptation de l'aide de personnes de confiance
- Si besoin, recherche active de soutien (aide de la part des voisins, consultation médicale, conseil nutritionnel, Pro Senectute, etc.)
- Entretien de son réseau relationnel

Demande-toi régulièrement ce que tu peux faire pour te sentir bien, mais aussi ce qui est important pour toi dans la vie.



## Utilisation et répartition du temps

Lorsque nous sommes actifs, l'exercice de notre profession occupe généralement un tiers de notre vie, voire plus. À l'heure de la retraite, nous gagnons donc du temps à consacrer à d'autres activités et centres d'intérêt.

Si pour certains, cette plus grande liberté est un soulagement, pour d'autres, elle est source d'incertitude. En effet, disposer de beaucoup de temps peut aussi créer un vide et générer de l'anxiété. Si tu en éprouves le besoin, n'hésite pas à demander du soutien, par exemple auprès de Pro Senectute qui te fournira des informations sur les offres de loisirs proches de chez toi.

Discute de la répartition des tâches ménagères avec ton ou ta partenaire. Planifie et structure tes journées et tes semaines, lève-toi et mange à la même heure tous les jours.

Les questions suivantes pourraient également te guider dans cette réflexion:

- Quelles activités vais-je faire et quand?
- Quelles personnes vais-je voir et quand?
- Combien de temps vais-je partir en vacances?

## Mode de vie post-professionnel

Le mode de vie à la retraite est également déterminé par l'importance que tu attribues à des aspects déterminés ainsi que par tes valeurs dans l'existence. C'est de là que découlent ta motivation et, en fin de compte, la joie et la satisfaction que tu ressens au quotidien.

Tandis que certains retraités s'ennuient rapidement et recherchent de nouveaux objectifs, d'autres, au contraire, n'ont pas besoin de nouvelles idées ou activités, mais plutôt du courage de dire «non» afin de ne pas négliger leurs propres besoins. Il n'est pas toujours évident de poser des limites envers les attentes de sa famille, de ses amis, des associations dont on fait partie ou de ses voisins. C'est pourquoi nous t'incitons à mettre tes propres souhaits et besoins au premier plan.

Si tu souhaites t'engager activement ou si tes journées te semblent longues une fois à la retraite, tu peux tout à fait t'adresser à ta commune, à ta paroisse, aux maisons de retraite, aux associations, à la Croix-Rouge ou à l'aide et aux soins à domicile, qui sont régulièrement à la recherche de bénévoles.

Liens pour du bénévolat:

- [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org) (Croix-Rouge suisse)
- [www.redcross.ch/fr](http://www.redcross.ch/fr) (Croix-Rouge suisse)
- [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) (Pro Senectute)
- [www.benevolat-romandie.ch](http://www.benevolat-romandie.ch)
- [www.genevebenevolat.ch](http://www.genevebenevolat.ch) (Genève)
- [www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch) (Valais)
- [www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch) (Vaud)
- [www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch) (Neuchâtel)
- [www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch) (Fribourg)
- [www.benevolat-jura.ch](http://www.benevolat-jura.ch) (Jura)
- [www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) (Jura bernois)

Liens vers des universités du troisième âge:

- [www.unige.ch](http://www.unige.ch) (Genève)
- [wp.unil.ch](http://wp.unil.ch) (Vaud)
- [www.unine.ch](http://www.unine.ch) (Neuchâtel)
- [www3.unifr.ch](http://www3.unifr.ch) (Fribourg)
- [www.unipopvs.ch/](http://www.unipopvs.ch/) (Valais)
- [www.unine.ch/u3a](http://www.unine.ch/u3a) (Jura)
- [www.unab.unibe.ch](http://www.unab.unibe.ch) (Berne)

## Régler les derniers points – aspects juridiques

Une fois à la retraite, il faut aussi traiter de sujets délicats comme la maladie et le décès. Différents aspects juridiques doivent être pris en compte et certaines démarches doivent être entreprises sur ce plan. Nous t'invitons à t'en occuper suffisamment tôt. En cas d'urgence, cela soulage tes proches et permet aux équipes médicales d'accéder à tes souhaits et à tes attentes dans le cadre du traitement.

Pro Senectute met à ta disposition le dossier de prévoyance DOCUPASS au prix de CHF 19.–. Tu peux y consigner tes dispositions et souhaits personnels pour le cas où un événement grave devait survenir. Il s'agit d'une solution pour tous les domaines susceptibles d'être régis par un document de prévoyance: des directives anticipées du patient au testament.

Les documents peuvent être déposés en toute sécurité sur la plateforme EVITA résultant d'une collaboration entre Swisscom et Pro Senectute.

Le DOCUPASS contient des informations et des modèles pour les documents suivants:

### Directives anticipées du patient

Les directives anticipées du patient te permettent de définir à l'avance ce qui doit se produire si tu n'es plus en mesure d'exprimer tes besoins à la suite d'un accident ou d'une maladie.



### **Mandat pour cause d'inaptitude**

Avec un mandat pour cause d'inaptitude, tu peux désigner une personne qui s'occupera de tes affaires au quotidien, gèrera tes finances et te représentera dans les rapports juridiques si tu devais perdre ta capacité de discernement. **Pacte successoral.**

Un pacte successoral est signé par tous les futurs héritiers chez le notaire. Celui-ci règle la succession entre toi et tes héritiers de manière contraignante et – contrairement au testament – transparente vis-à-vis de toutes les parties.

### **Testament**

Le testament constitue une disposition unilatérale. Tu peux y établir des règles de partage ou déterminer la valeur d'imputation de différents biens relevant de la succession, le tout dans le respect des parts obligatoires mais sans devoir obtenir l'accord des héritiers.

L'important est de veiller à respecter les exigences d'ordre formel. Le testament doit être entièrement rédigé à la main, daté et signé. Range-le dans un lieu sûr et accessible ou fais-le enregistrer de manière officielle, par exemple auprès d'un notaire.

### **Autres adresses Internet utiles et conseils de lecture**

- [www.admin.ch](http://www.admin.ch) Administration fédérale
- [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch) Office fédéral des assurances sociales
- [www.admin.ch/bag](http://www.admin.ch/bag) Office fédéral de la santé publique
- [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) Pro Senectute
- [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch) Conseils santé
- [www.bonasavoir.ch](http://www.bonasavoir.ch) Revue des consommateurs
- [www.frc.ch](http://www.frc.ch) Fédération romande des consommateurs
- [www.ch.ch/fr/retraite](http://www.ch.ch/fr/retraite) Comment fonctionne le système de retraite ?
- [www.eda.admin.ch](http://www.eda.admin.ch) Vivre à l'étranger
- [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch) Modèles et conseils en matière de budget
- [www.dettes.ch](http://www.dettes.ch) Conseils en matière de désendettement
- [Conseil social Poste](#)

François Höpflinger, né en 1948: leader en Suisse dans la recherche sur la vieillesse, la gérontologie, la démographie, la sociologie des populations, la sociologie de la famille, les générations. Il a publié divers ouvrages et études.

Revue Générations

La Retraite. Quels projets de vie ? Jean-Pierre Fragnière, Editions Socialinfo, Lausanne, 2019

## Subsides d'assurance maladie

### **Berne**

Office des assurances sociales, 3072 Ostermundigen

### **Fribourg**

Caisse cantonale de compensation AVS, 1762 Givisiez

### **Genève**

Service de l'assurance maladie, 1207 Genève

### **Jura**

Caisse de compensation du Jura, 2350 Saignelégier

### **Neuchâtel**

OCAM, 2002 Neuchâtel

### **Valais**

Caisse de compensation du Valais, 1950 Sion

### **Vaud**

Office vaudois de l'assurance-maladie, 1014 Lausanne

