

Marie-Paule Dessaint

Petit guide de la retraite heureuse

© Groupe Eyrolles, 2005,
ISBN 2-7081-3581-3

EYROLLES



Chapitre 1

Gros plan sur la retraite





« Plus je me rapproche de l'échéance de mon départ à la retraite, plus j'ai l'estomac noué ! Je n'ai pourtant pas de soucis à me faire : finances, logement, compagne, santé, tout va très bien. Alors, que se passe-t-il ? Mystère ! Probablement la crainte d'une perte de reconnaissance sociale. » Un futur retraité¹

Qu'il soit voulu ou forcé, le passage à la retraite est, pour tous, un moment délicat à passer. Tout est chamboulé et, souvent, rien ne se passe comme on l'a rêvé, idéalisé, planifié, organisé ou espéré. Une fois la fête des adieux terminée, les cadeaux déballés et quelques larmes essuyées, on rentre chez soi, déshabillé de son statut de travailleur, pour devenir Madame ou Monsieur X, retraité comme tous les autres, inutile à la société, malgré un immense capital d'expériences et de compétences à offrir et riche aussi d'un nouveau capital temps à combler, mais avec des ressources plus limitées. On peut aussi se retrouver seul, plus seul qu'avant... ou à deux et constamment ensemble. Conscient aussi du temps qui passe et des limites qu'il imposera désormais à la santé, à la vitalité, à la capacité de plaire encore ou à celle de tout recommencer.

Cette rupture avec le passé est tellement déstabilisante que certains retraités ne parviennent jamais à rétablir totalement l'équilibre. Les autres intègrent graduellement ces changements à leur vie, sans pour autant se résigner ou renoncer à ce qui compte pour eux, depuis leurs besoins et leurs rêves jusqu'à leurs valeurs. Ils en profitent d'ailleurs pour rattraper les occasions perdues ou se forger une nouvelle vie à leur mesure : se lancer dans une nouvelle carrière, s'engager dans une nouvelle union, s'amuser, explorer, créer, retrouver leurs amours, leurs amis et leurs rêves de jeunesse, se refaire une santé, physique et psychologique, retourner aux études et apprendre encore. Mais

1. Certains témoignages sont partiellement inspirés et adaptés du forum de Seniorplanet : <http://forum.notretemps.com>. Les autres ont été totalement inventés à partir des réflexions ou des témoignages des participants aux ateliers que j'anime.

ils peuvent aussi relever leurs manches pour s'engager dans leur communauté, revendiquer les droits des plus faibles et des démunis, renforcer le pont entre les générations... et bien d'autres choses encore.

La pyramide de Maslow

Le bien-être physique et psychologique d'une personne repose sur la satisfaction et l'équilibre de ses besoins fondamentaux de survie, de sécurité, d'amour, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement. Pour montrer à quel point chacun de ces besoins est solidaire des autres, le psychologue Abraham MASLOW¹ les a illustrés à l'aide d'une pyramide.

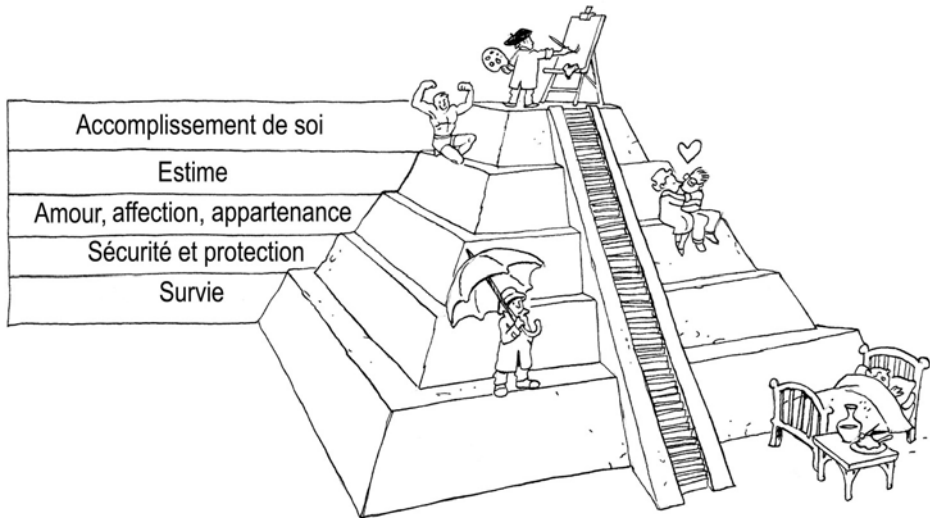
Dès qu'un étage est affaibli, les besoins supérieurs peuvent être difficilement satisfaits et la pyramide risque de s'effondrer. Par exemple, une personne qui ne parvient pas à satisfaire ses besoins d'amour et d'appartenance, ainsi que son besoin d'accomplissement pourra difficilement « maintenir en vie » son estime personnelle. Le stress et les sentiments négatifs (peine, sentiments d'isolement, d'inutilité...) qui en résulteront risquent alors de miner sa santé.

Satisfaire chacun de ces besoins est relativement facile (ou accessible) durant la vie active, mais une fois à la retraite, tous les étages de la pyramide risquent d'être affaiblis. La baisse de vitalité et les problèmes de santé, l'insécurité financière pour certains, les déménagements, les séparations et les deuils. La perte de certains amis, celle du réseau social et du statut liés à l'emploi et bien d'autres changements encore, qui accompagnent la retraite et le vieillissement, pourront entraîner des effets dévastateurs sur l'équilibre personnel.

Pour s'assurer une retraite heureuse et en bonne santé, il est donc impératif de mettre en place des dispositifs pour combler et satisfaire chacun de ces besoins, différemment sans doute (par rapport à la période précédente d'activité), mais tous. C'est là tout l'intérêt de notre réflexion : la recherche de l'équilibre entre tous les besoins.

1. Maslow Abraham , *L'accomplissement de soi*, Eyrolles, 2004.

1. Gros plan sur la retraite



Hiérarchie des besoins fondamentaux

Abraham MASLOW¹ propose une hiérarchisation des besoins humains fondamentaux.

Accomplissement de soi

Faire ce pour quoi on est compétent et doué ; être ce que l'on peut être ; mettre à contribution ses talents et ses compétences ; rechercher de

1. Cette représentation simple et pratique de la hiérarchie des besoins fondamentaux est, dans la réalité, bien plus complexe et surtout non statique ou figée. On pourrait ajouter une boucle réursive entre chacune des catégories pour montrer leur enchevêtrement et leur interdépendance. Des idéaux, des normes sociales élevées ou des valeurs supérieures peuvent aussi amener une personne à faire passer certains besoins bien avant les autres. Par exemple : l'estime de soi avant l'amour ; la créativité et l'art ou les idéaux politiques avant les besoins de survie et d'amour.

nouvelles compétences et de nouvelles connaissances ; créer, s'amuser, relever des défis, se dépasser ; résoudre des problèmes et aider les autres à résoudre les leurs ; contrôler son stress et aider les autres à contrôler le leur ; s'intéresser aux causes sociales.

Estime

Rechercher la performance, la puissance et le « pouvoir », la confiance au regard du monde, l'indépendance et la liberté ; désirer avoir une bonne réputation et aussi, obtenir des autres le respect, l'estime, la reconnaissance, l'attention, l'appréciation.

Amour, affection et appartenance

Aimer et être aimé (famille, conjoint, amoureux, amis) ; ne pas être seul, rejeté et oublié ; s'intégrer à des groupes (famille, association, organisme) et s'y sentir accepté, accueilli ; partager ses expériences et ses connaissances.

Sécurité et protection

Vivre à l'abri des menaces et des dangers : problèmes environnementaux, températures extrêmes, crimes, agressions, dominations, situations familiales intolérables. Mais aussi : circuler et exprimer librement ses opinions ; avoir un emploi stable et protégé (ou des revenus de retraite) ; posséder des biens et des objets, un compte en banque, de l'épargne et des assurances (santé, chômage, retraite, vieillesse) ; exercer un certain pouvoir sur l'environnement (y avoir sa place), pratiquer la religion ou adhérer à la philosophie de son choix et ainsi, donner un sens à sa vie.

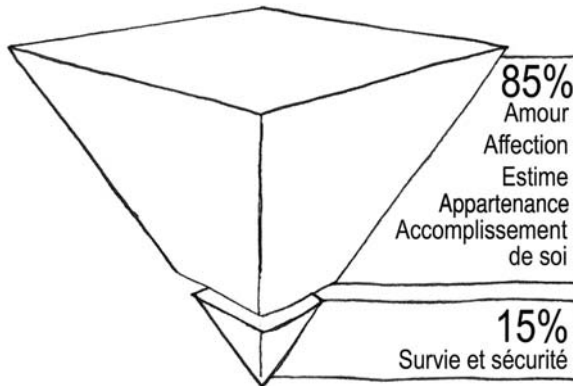
Survie

Respirer, manger, boire, éliminer, se reposer et dormir ; se vêtir et s'abriter des intempéries ; toucher et être touché, avoir des relations sexuelles, faire de l'exercice physique et intellectuel ; se maintenir en bonne santé.

1. Gros plan sur la retraite

Une pyramide inversée

Dans nos sociétés industrialisées, environ 85 % des gens parviennent à combler totalement leurs besoins de survie et 70 % leurs besoins de sécurité, mais pas plus de 50 % parviennent à satisfaire leurs besoins d'amour et d'appartenance, 40 % leur besoin d'estime de soi et seulement 10 à 15 % leur besoin d'accomplissement.



Or, une fois les besoins de base comblés (survie et sécurité), ceux-ci ne contribuent que dans une proportion de 15 % au bonheur d'une personne, alors que l'ensemble des autres besoins compte pour 85 %. Ce sont justement ces besoins « supérieurs » que la retraite risque de faire disparaître.

Après les illusions ou la déception : l'équilibre



« J'ai du mal à croire les gens qui disent s'être adaptés à la retraite sans passer par une période de spleen. Après un temps plus ou moins long où l'on flotte comme sur un radeau, tout se met en place et l'avenir s'éclaire. La suite est plutôt intéressante. »

La retraite ?	Groupe 1	Groupe 2
Un effet positif sur ma vie	90,8 %	77,8 %
Bien des changements et des bouleversements	89,7 %	69,4 %
Un défi ; une opportunité	75,9 %	80,9 %
Un passage très stressant	22,1 %	19,5 %
Une perte ; une menace	24,1 %	19,4 %

Adapté de « Les prédictors d'une adaptation réussie à la retraite », Gilbert LECLERC, 2002¹.

Les premiers mois ou les premières années de la retraite se déroulent généralement dans l'euphorie (la grande illusion), mais tous les retraités passent ensuite par une période de déception (le grand chambardement), plus ou moins longue et plus ou moins pénible (parfois imperceptible), durant laquelle ils commencent à mettre en doute les avantages de la retraite, tout en continuant, bien sûr, à apprécier leur liberté. Ce passage peut être comparé aux premiers temps d'une nouvelle union (la fameuse lune de miel !), de l'acquisition d'une nouvelle maison de rêve (à rénover !) ou de l'adoption d'un adorable petit chien. Tout semble parfait et sans défaut jusqu'au jour où la réalité refait surface, au point que certains remettent carrément en cause leur choix.

1. Leclerc Gilbert, « Les prédictors d'une adaptation réussie à la retraite », dans *Vie et vieillissement*, vol. 1, n° 1, 2002, p. 21 à 26.

1. Gros plan sur la retraite

Un sérieux examen critique s'impose alors.

Il en est ainsi pour la retraite. Après une période quasiment idyllique, libres comme le vent, occupés à ne rien faire ou emportés dans un tourbillon d'activités, tous ressentent l'urgence de repositionner leur vie sur tous les plans : activités, rythme de vie, relations avec le conjoint, réseau social. Il s'agit en fait d'une période de deuil du travail et de tout ce qu'il générait : sentiment d'utilité et d'appartenance, défis stimulants, statut et fierté de soi (liés aux compétences), petites habitudes et complicités avec les collègues de travail. Tout cela avait été occulté par la période d'euphorie. Mais voilà que, soudainement, tout remonte à la surface et que mille et une questions surgissent : sur soi, son passé, sur l'avenir et sur le sens à donner désormais à sa vie.

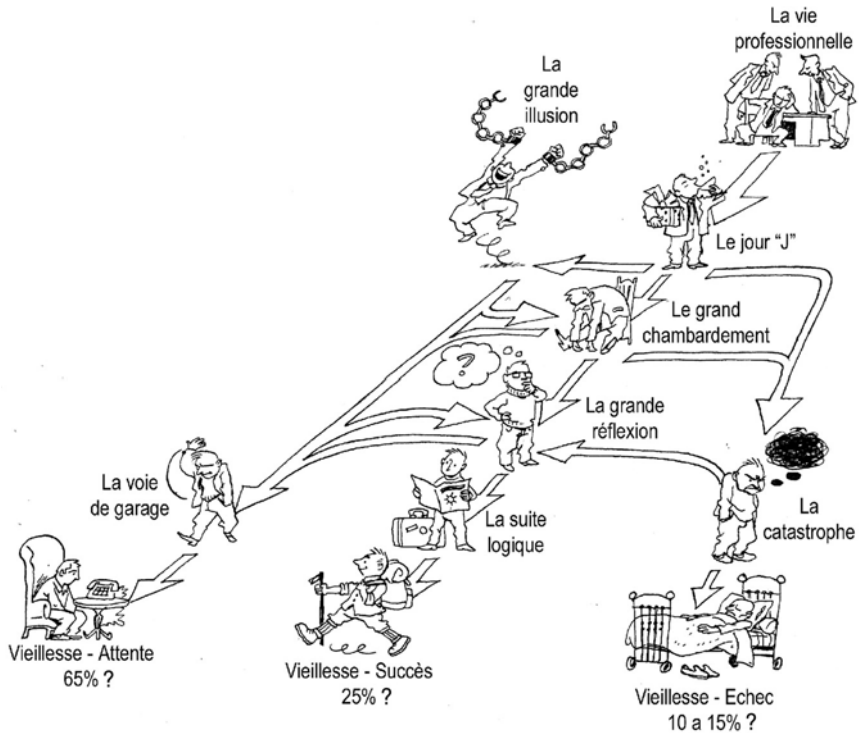
Entre une tornade et un simple courant d'air

Tous ne vivront pas le grand chambardement de la même façon. Pour ceux qui se seront bien préparés, qui auront pu profiter d'une retraite progressive ou qui seront bien entourés, cette période sera courte (à peine un mois ou deux), presque imperceptible et vécue dans la joie. D'autres se trouveront au cœur d'une tornade ou d'un ouragan qui pourront durer deux ans et même plus, mais qui s'atténueront pour finir par disparaître peu à peu. D'autres encore refuseront de négocier ce virage et vivront dans une insatisfaction perpétuelle où les problèmes de santé et les conflits occuperont beaucoup de place (la catastrophe).

Ceux qui accepteront de se remettre en question (la grande réflexion) en sortiront gagnants (la suite logique). Malheureusement, certains se contenteront de regarder le train de la vie passer, un peu comme les spectateurs du match de la vie (la voie de garage).

Accepter de vivre à fond cette remise en question, cette période de deuil et de réflexion, sans se sentir coupable, puis tenter de négocier au mieux ces transitions permettra de repartir sur de nouvelles bases et d'atteindre l'équilibre. La qualité du travail fait sur soi, à ce moment-là, déterminera la qualité de vie par la suite. S'accorder tout le temps nécessaire avant d'établir de nouveaux objectifs et se lancer dans de nouveaux projets est le plus beau cadeau de vie qu'une personne puisse s'offrir.

Petit guide de la retraite heureuse



Spectateur, perdant ou gagnant ?

« Dans le jeu de la vie, trois types de personnes sont impliqués. D'abord les spectateurs. C'est la majorité : ils regardent la vie qui passe et évitent d'entrer dans l'arène, de peur d'être rejetés, ridiculisés, malmenés ou vaincus. Ils préfèrent ne pas se faire remarquer ni s'impliquer ; l'idéal serait pour eux de regarder tout ça à la télévision. Le pire, c'est qu'ils ont peur de gagner. Ce n'est pas tant la défaite qui les effraie, que la possibilité de gagner. En effet, la victoire implique des responsabilités, dont celle de donner un bon exemple et cela est trop difficile pour eux. Alors, ils regardent faire les autres.

1. Gros plan sur la retraite

Ensuite, il y a un groupe énorme : les perdants. Nous ne voulons pas parler des millions d'affamés et de déshérités à travers le monde, mais bien des membres de notre société qui ne gagnent jamais parce qu'ils préféreraient ressembler à, s'habiller comme, s'assurer en tant que, gagner autant que, avoir une maison comme celle de, agir comme, ou être... quelqu'un d'autre. Vous repérez toujours les perdants à leur façon d'envier les autres ou de les critiquer. Après tout, la misère n'aime pas la solitude ! Par-dessus tout, vous les reconnaissez à leur façon de se rabaisser.

Enfin, il y a les gagnants. Cette minorité semble obtenir sans effort ce qu'elle veut de la vie. Ils s'impliquent, tant au travail et à la maison que dans la communauté et la société. Ils se fixent et atteignent des buts qui profitent autant aux autres qu'à eux-mêmes. Peut-être le terme « gagner » vous semble-t-il artificiel, trop matérialiste, trop parfait ou nécessitant trop de chance ou trop de muscles. Mais gagner ce n'est rien de plus que de poursuivre l'accomplissement de son potentiel. Pas question de chance là-dedans, ni de marcher sur les autres ou de les ruiner. »

(Denis WAITLEY, *Attitude d'un gagnant*¹.)

En retrait ou en plein dans l'action ?

Diverses enquêtes² ont été menées auprès d'anciens travailleurs dans le but de déterminer quel genre de vie ils mènent à la retraite. Manœuvres, travailleurs manuels, personnel de soutien, cadres supérieurs ; tous ont été interrogés. L'expérience de la retraite est loin d'être la même pour tous. Les ressources financières, intellectuelles, culturelles et affectives, les épreuves

1. Waitley Denis, *Attitude d'un gagnant*, Un monde différent, Saint-Hubert (Québec), 1982, p. 20.

2. Voir notamment : Guillemard Anne-Marie, « Vieillesse, retraite et position dans les rapports sociaux », dans *Gérontologie*, n° 39, 1981, p. 32. Héту Jean-Luc, *Psychologie du vieillissement*, Du Méridien, Montréal, 1992, p. 173 et 174. Hogue-Charlebois Marguerite et Paris Raymond, *Les nouveaux retraités*, Fides, Montréal, 1998.

Petit guide de la retraite heureuse

du passé (maladies, accidents, deuils), la personnalité, les valeurs, la capacité d'adaptation et les conditions dans lesquelles le départ a eu lieu ont une influence sur la façon dont chacun vit cette nouvelle étape de son existence.

Il est fréquent aussi, et normal, de commencer sa retraite d'une certaine façon et de la poursuivre autrement. Passer, par exemple, des loisirs à l'engagement, de la solitude à une vie plus active, de la retraite consacrée uniquement à sa famille, à l'absorption sociale. On peut aussi, bien sûr, vivre plusieurs types de retraites en même temps.

Ces parcours sont donc loin d'être figés pour toujours, et d'autant plus qu'avec l'arrivée massive des *baby boomers* à la retraite, ce portrait classique des types de retraites devrait, on n'en doute pas, réduire considérablement le nombre de retraites « retrait » ou absorption sociale pour augmenter celui des retraites actives, engagement et revendication.

Différents types de situations pendant la retraite

Situation	Description	Qui ?
Solitude	Les journées sont souvent tristes. On reste seul chez soi ou dans les centres d'hébergement, prisonnier de son environnement, loin des siens ou oublié	Personnes seules, très âgées, dépendantes et en perte d'autonomie (beaucoup de femmes). Ceux qui n'ont pas su rétablir l'équilibre à la retraite
Mort sociale	La survie biologique occupe toute la journée : manger, dormir, se laver, éliminer... Les autres activités et les projets d'avenir sont pratiquement inexistantes	Travailleurs de simple exécution. Personnes peu scolarisées, peu autonomes et peu débrouillardes ou qui disposent d'une retraite bien maigre. Retraités malades ou usés par la vie. Cadres qui s'ennuient et se sentent inutiles

1. Gros plan sur la retraite

Situation	Description	Qui ?
Absorption sociale	Les journées se passent à écouter la radio, à lire les journaux et à regarder la télévision (pratiquement rien d'autre)	Surtout les personnes les plus âgées
Loisirs et culture	Les loisirs et la consommation occupent le temps : vacances, voyages, sorties, spectacles, sports, cours, activités	Retraités privilégiés (financièrement, intellectuellement et socialement), en bonne santé, autonomes et ouverts à la nouveauté. Surtout les premières années de la retraite
Famille	La famille avant tout : entraide, soins apportés aux parents âgés, réception des enfants, garde des petits-enfants, entretien de la maison... Peu d'activités sociales	Surtout des femmes
Continuité	Rien n'a vraiment changé depuis la retraite, à part l'augmentation du temps à consacrer aux activités et aux projets	Ceux qui se sont bien préparés avant la retraite et qui avaient déjà plusieurs cordes à leur arc : connaissances, compétences, habiletés, passions, projets...
Vie active	C'est l'aventure : nouvelle carrière, démarrage d'une entreprise, activités, services productifs	Ceux qui veulent continuer à actualiser leur plein potentiel, qui désirent (ou doivent) améliorer leur situation financière ou qui souhaitent rattraper les occasions perdues
Engagement et/ou revendication	Participation à la vie culturelle, sociale et politique. Engagement dans des mouvements de bienfaisance ou pour défendre des causes : droits de l'homme, des aînés, des retraités, des enfants, des animaux, de l'environnement...	Ceux qui cherchent à actualiser totalement leur potentiel et à donner un sens à leur vie. Ceux dont les valeurs dominantes sont le partage, la solidarité, l'entraide, le don de soi



Quelques conseils

Parlez-en

Lorsque vous prendrez conscience que vous vous trouvez en plein cœur de la période de désenchantement (le grand chambardement), aussi courte soit-elle, vivez-la pleinement ! Ne cherchez pas à anesthésier vos émotions et ne prenez pas vos doutes pour de la faiblesse. Évitez les gens qui vous jugeront ou vous diront quoi faire. Si vous ne pouvez pas vous confier à vos proches, n'hésitez pas à consulter un spécialiste (psychologue ou coach de vie¹). Et cela même si vos bons amis vous affirment que les « pys » c'est seulement pour les malades ou que vous ne devriez pas vous plaindre alors que vous avez tout pour être heureux : le temps, l'argent, les loisirs et la liberté.

Analysez votre façon habituelle de réagir

Pour vous faire une idée de la façon dont vous vous adapterez à la retraite, puis, par la suite, au vieillissement, faites un retour en arrière. Remémorez-vous, par exemple, comment vous avez réagi à toute une série de pertes : premier amour, animal domestique, emploi, idéaux parentaux, vente de la maison familiale, décès de vos parents ou constat de vos limites personnelles. Souvenez-vous aussi de vos réactions lorsque vous avez été malade ou confronté à des problèmes importants ou à des accidents. Il y a de fortes chances que vous réagissiez de la même façon à la retraite. En résistant comme un canot qui vogue à contre-courant ? En anesthésiant vos émotions ? En vous accrochant aux autres ? Ou plutôt, en saisissant l'occasion pour vous dépasser ?

Une fable inspirante

Procurez-vous *Qui a piqué mon fromage*, cette petite fable² inspirante qui a fait le tour de la planète et qui montre comment il est facile d'anticiper le changement, de le dédramatiser et même de s'en réjouir. Les quatre personnages, les souris Flair et Flèche et les petits hommes (les minigus),

1. Un coach de vie aide ses clients à surmonter des passages difficiles de la vie par ses encouragements et sa confiance.
2. Johnson Spencer, *Qui a piqué mon fromage ?*, Michel Lafon, 2000.

1. Gros plan sur la retraite

Polochon et Baluchon, représentent quatre façons bien particulières de réagir aux changements, en fait, quatre facettes de notre personnalité. Dès qu'un changement survient, les souris sont prêtes à saisir l'occasion pour se dépasser, alors que les minigus accusent tout le monde de leur avoir enlevé ce qui leur est dû et cherchent à retrouver rapidement leur confort et leurs petites habitudes. Le changement, c'est la retraite, mais ce peut être aussi le travail, l'amour du conjoint, la santé, la prospérité et les biens matériels.

Une retraite progressive, si possible

Si vous le pouvez, prenez une retraite progressive quelques mois et même un an avant de partir définitivement. En travaillant seulement quelques jours par semaine, vous vous désengagerez progressivement de votre travail tout en vous « entraînant » à la retraite. Vous partirez alors le cœur plus léger, avec des projets déjà en route. Votre adaptation sera facilitée. Partez de préférence au moment où vous prenez habituellement vos vacances, mais évitez de le faire en pleine grisaille de l'hiver !

N'annoncez pas la bonne nouvelle trop tôt

Si vous êtes gestionnaire, n'annoncez pas votre départ trop tôt car les décisions que vous prendrez, surtout les plus difficiles, risqueront d'être évaluées avec suspicion par vos employés. (« Bien sûr, il peut prendre ce risque car il ne sera plus là pour en assumer les conséquences. ») Quant à votre employeur, il hésitera certainement à vous confier des dossiers « chauds » ou passionnants. On vous traitera et on vous parlera, non plus comme au gestionnaire efficace et apprécié que vous avez toujours été, mais comme à un retraité, c'est-à-dire avec tous les préjugés associés à ce nouveau statut. Le temps risque alors de vous sembler bien long jusqu'au jour de votre départ !

Un « calepin copain » entraîneur

Pourquoi ne pas vous procurer un calepin pour y noter toutes les idées et toutes les informations importantes (selon vous) que vous glanerez au fil de la lecture des différents chapitres ? Vous pourriez y noter les points auxquels vous devriez porter tout particulièrement attention, les conversations que vous entretenez avec nul autre que vous-même, vos

déceptions, vos espoirs et vos rêves (ceux de votre sommeil et les autres), ainsi que les coïncidences qui ne manqueront pas de survenir si vous désirez apporter des changements à votre vie. Vous pourriez également noter les activités que vous avez explorées, mais qui n'ont pas donné de résultats satisfaisants (pourquoi ?) et celles qui vous ont rendu particulièrement heureux. Notez aussi vos valeurs, vos qualités, vos forces et vos « bons coups », ainsi que les éléments de votre personnalité que vous désirez peut-être améliorer. Et bien d'autres choses encore dont vos progrès sur le chemin de l'accomplissement que vous avez vous-même tracé. Conservez-le dans un endroit secret et inaccessible. Vous serez ainsi plus à l'aise d'écrire les « vraies choses ».

Puisque ce calepin risque de devenir un compagnon de route, un confident et un entraîneur, il mérite bien d'être surnommé « calepin entraîneur » ou « calepin copain ». À vous de choisir !

Profitez-en au maximum, mais laissez-en pour les autres

Il ne suffit pas, pour réussir sa retraite (et être heureux), de se désengager de ses responsabilités liées au travail, de prendre du bon temps en compagnie de sa famille et de ses amis, de se préoccuper de sa santé physique et psychologique ou de l'état de ses finances. Même si vous avez gagné tout cela « à la sueur de votre front », il serait presque indécent de vous replier totalement dans votre vie privée, dans votre bulle, en cette période de profonds bouleversements socio-économiques où tous (ou presque) s'inquiètent à propos de l'impact qu'aura l'arrivée massive des *baby boomers* à la retraite sur les finances publiques, les régimes de retraite, les soins de santé et les programmes de sécurité sociale. Il est donc essentiel, voire indispensable, que chacun s'efforce d'équilibrer ses propres valeurs de retraite réussie (son bien-être personnel) avec des valeurs d'équité entre les générations (le bien-être collectif). Sinon, personne ne pourra reprocher aux plus jeunes de s'engager dans une « guerre des générations » et de reléguer leurs aînés aux oubliettes, par tous les moyens et dans tous les domaines.

1. Gros plan sur la retraite

À propos du « baby boom »



« Tout ce que je lis et entends à propos de notre génération, les *baby boomers* de la première vague, m'inquiète et m'attriste. Nous serions non seulement omniprésents, mais aussi opportunistes, égoïstes, nombrilistes, centrés sur nos propres intérêts et indifférents au fardeau économique que nous constituerons pour les générations à venir. Et j'en passe ! Il me semble pourtant que nous méritons mieux que cette caricature. »

Le *baby boom* s'étend, approximativement, entre les années 1945 et 1966. De nombreuses études ont été menées sur ce phénomène, notamment par les spécialistes du marketing¹ qui y voient une véritable manne.

Ces études montrent notamment que les *baby boomers* de la première vague, nés entre 1945 et 1960, et plus particulièrement les « rebelles » (1945-1953), ceux qui arrivent aujourd'hui à la retraite, privilégient des valeurs telles que l'honnêteté, le travail, le respect, la famille et l'éducation, ainsi que la réussite et la liberté. Ce sont de fervents défenseurs de leurs droits, des droits humains et de l'égalité des chances. L'environnement les préoccupe, mais pas... ce que l'on pense d'eux car ils sont conscients du pouvoir (et du poids) de leur nombre. Cette génération serait aussi tout particulièrement allergique à l'autorité sous toutes ses formes, notamment à celle des institutions traditionnelles.

Nés après 1960, les *baby boomers* de la deuxième vague seraient particulièrement inquiets à propos de leur avenir. Ils craignent notamment de manquer d'argent lorsqu'ils arriveront à la retraite, à leur tour. Leurs valeurs dominantes semblent être le devoir à l'égard de la famille, des enfants et des démunis. Les plus jeunes d'entre eux sont davantage individualistes, solitaires

1. Voir notamment : Chauvel Virginie, *Pensez à vos seniors avant qu'ils ne vous oublient*, mémoire, DES (UFR SEGMI), université de Paris X Nanterre. Desfossés Sylvain, *Le marketing générationnel au Québec*, 50+ Communication-marketing, 2002, Document interne non publié. Et les sites web : www.leseniormarketing.com, www.senioragency.fr, www.lemarchedesseniors.ca

et cyniques à l'égard des gouvernements. Ils envient aussi le sexisme inversé en faveur des femmes, mais aussi tous les privilèges que leurs aînés ont su négocier (salaires élevés, régimes de retraite, d'assurances...).

Quant aux enfants des *baby boomers*, on les dit plus souples et plus pragmatiques que leurs parents et plus à l'aise qu'eux avec le changement. Ils ont appris à vivre dans l'incertitude financière et professionnelle et accordent alors beaucoup d'importance, tout d'abord à leur famille, puis à leur travail. Cette génération particulièrement scolarisée est, en majorité, sage, morale et raisonnable, concernée par l'environnement, la cause des démunis, des enfants malades... C'est aussi la génération la moins nombreuse de l'histoire, contrairement à celle de leurs parents qui est la plus nombreuse.

De leur côté, les parents des *baby boomers* privilégient des valeurs telles que la famille, l'altruisme (le bonheur des autres), l'histoire et les traditions, le patriotisme et la religion, le respect d'autrui et le devoir, le conformisme et l'ordre social, ainsi que l'épargne, l'effort et le courage. Ils se demandent d'ailleurs souvent pourquoi leurs *baby boomers* d'enfants ont rejeté la plupart de ces valeurs qui apporteraient pourtant un peu plus de stabilité dans leur vie.

Une santé à toute épreuve

Certains spécialistes croient que l'arrivée massive des *baby boomers* à la retraite fera exploser les régimes de retraite et de santé. En ce qui concerne la santé, nombre de spécialistes croient plutôt que les dépenses resteront stables puisque les maladies invalidantes apparaissent de plus en plus tard et que la période durant laquelle les personnes âgées perdront leur autonomie avant de mourir sera de plus en plus courte. Aussi, on n'en doute pas, les *baby boomers* seront en meilleure santé que leurs prédécesseurs, grâce, notamment, à une alimentation plus saine, à une vie plus active et à des mesures préventives.

Le prochain chapitre propose quelques pistes pour préserver et même renforcer son capital santé à la retraite ; capital physique, psychologique et énergétique.

1. Gros plan sur la retraite

Votre vie est-elle en équilibre ?

Où vous situez-vous, aujourd'hui,
pour chacun des éléments suivants ?

(1) Cela va bien – (2) À améliorer – (3) À reconstruire

Les éléments de l'équilibre			
Santé physique et psychologique : habitudes de vie, vitalité, résistance au stress, bien-être général (chapitre 2)	1	2	3
Argent et biens matériels pour la retraite : maison, épargnes, sécurité (chapitre 3)	1	2	3
En solo : seul, mais pas seul au monde, bien entouré, occupé agréablement, vie équilibrée, solitude bien acceptée (chapitre 4)	1	2	3
En couple : communication, confiance, complicité, sexualité, activités... (chapitre 4)	1	2	3
Famille : relations harmonieuses, affection, entraide et support (chapitre 4)	1	2	3
Amis : réseau stable, non conflictuel, positif, aidant (chapitre 4)	1	2	3
Personnalité et valeurs fondamentales : vous pouvez facilement les identifier et affirmer que votre vie est en accord avec elles (chapitre 5)	1	2	3
Estime personnelle : vous êtes satisfait de votre choix de vie, de vos compétences. Vous avez appris à accepter vos limites personnelles (chapitre 5)	1	2	3
Activités et travail : talents, habiletés, compétences, engagement dans votre communauté (chapitre 5)	1	2	3