

CHRONIQUE – LA CRISE DU DÉPART A LA RETRAITE

Pas toujours facile de se lever le matin pour aller travailler. Mais pas simple, non plus, de gérer le passage de la vie active à la vie de retraité.

Cette année , 600 000 personnes quitteront le monde du travail après une longue carrière sans savoir ce qui les attend. Certes, du temps retrouvé, davantage de loisirs, mais pas seulement, à l'heure du pot de départ, c'est aussi une crise existentielle, aussi nécessaire que celle de d'adolescence, qui se dessine pour les nouveaux seniors, pour les nouveaux retraité.

Pourquoi ? Mais parce qu'il n'est jamais facile d'appriivoiser sa liberté.

Ils ont commencé à travailler à une époque où il n'y avait ni crise ni chômage. Ils ont trouvé un travail et un réel épanouissement, même quand ils avaient des métiers difficiles. Leur travail, c'était leur gagne-pain mais pas seulement, c'était aussi leur identité. Dans la grande majorité, ce n'est pas le goût du pouvoir, de la réussite sociale ou de l'argent qui les animaient. ce qui comptait beaucoup à leurs yeux, c'était la satisfaction du travail bien fait. Mais aujourd'hui les retraités sont encore jeunes. Jeune Physiquement, psychologiquement, intellectuellement.

Ça explique pourquoi ils ne veulent pas lâcher l'affaire et se retrouver en retrait de la société. D'où cette crise qu'ils traversent tous, plus ou moins, parce qu'ils doivent se créer une nouvelle identité, pour eux, mais aussi pour les autres.

La première année de la retraite est souvent l'occasion d'une crise existentielle.

Pour s'en sortir, tout dépend de ce qu'ils ont investi en dehors de leur travail. La retraite est plus facile quand on a une famille, des amis, des centres d'intérêt, des activités.

Le conseil que je donne à ceux qui ont du mal à gérer leur retraite, c'est de se préparer le plus tôt possible à ce changement. Un changement peut être porteur d'espoir

Néanmoins, on ne change pas du jour au lendemain. On ne devient pas quelqu'un d'autre.

Je tiens à vous rassurer, les nouveaux retraités se portent tous bien, un an après.

Souvenez-vous qu'en cas de traumatisme, les psys sont là pour vous aider.

Prenez soin de vous & portez-vous bien.