

Extrait du livre *Une retraite heureuse ? Ça dépend de vous !*, de Marie-Paule Dessaint, illustrations de Isa Python, Flammarion Québec, 2005

## 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, compagnie, santé, tout va très bien. Alors, que se passe-t-il? Mystère! Probablement la crainte d'une perte de reconnaissance sociale. » (Un futur retraité)<sup>1</sup>

**Q** u'il soit voulu ou forcé, le passage à la retraite est, pour tous, un moment délicat à vivre. Tout est chamboulé et, souvent, rien ne se déroule 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 d'un nouveau capital temps à combler, mais avec des ressources plus restreintes. On peut

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

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

#### **Comment percevez-vous la retraite ?**

	<b>Groupe 1</b>	<b>Groupe 2</b>
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 prédicteurs d'une adaptation réussie à la retraite », Gilbert Leclerc, 2002<sup>1</sup>

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

## Retraités heureux

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 Maslow<sup>1</sup> les a illustrés à l'aide d'une pyramide.

### MASLOW ET LA HIÉRARCHIE DES BESOINS HUMAINS

Dès qu'un étage est affaibli, les besoins supérieurs peuvent difficilement être satisfaits et la pyramide risque de s'effondrer. Par exemple, une personne qui ne parvient pas à combler ses besoins d'amour et d'appartenance, ainsi que son besoin d'accomplissement, aura beaucoup de mal à maintenir 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 afin de répondre à chacun de ces

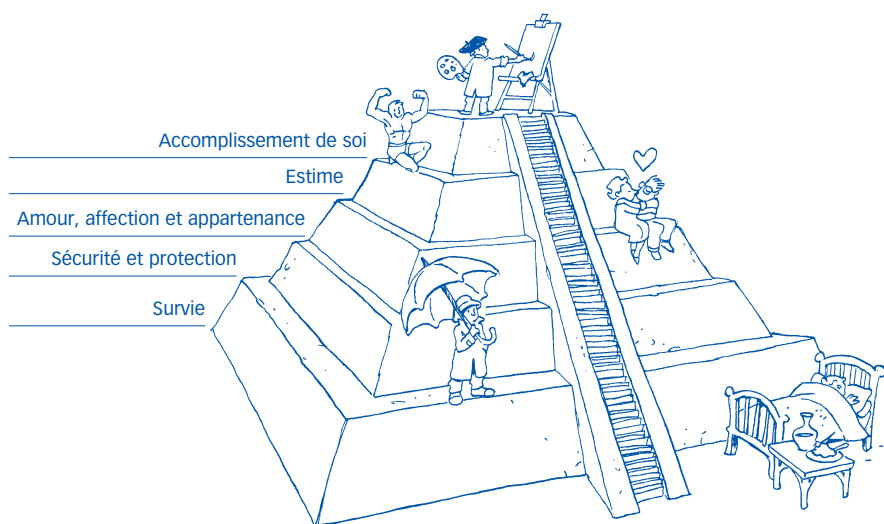
---

1. Maslow, Abraham. *L'accomplissement de soi. De la motivation à la plénitude*, Paris, Eyrolles, 2004.

Cette représentation simple et pratique de la hiérarchie des besoins fondamentaux est, dans la réalité, bien plus complexe et surtout non statique ni figée. On pourrait ajouter une boucle récursive 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.

besoins, même si cela se fait différemment par rapport à la période précédente d'activité. C'est là tout l'intérêt de notre réflexion : la recherche de l'équilibre entre tous les besoins.

### **Hiérarchie des besoins 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 son expertise ; rechercher de 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 », 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, la confiance.

### *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 tels les problèmes environnementaux, les températures extrêmes, les crimes, les agressions, les actes de domination, les situations familiales intolérables. Mais aussi circuler librement et exprimer 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*

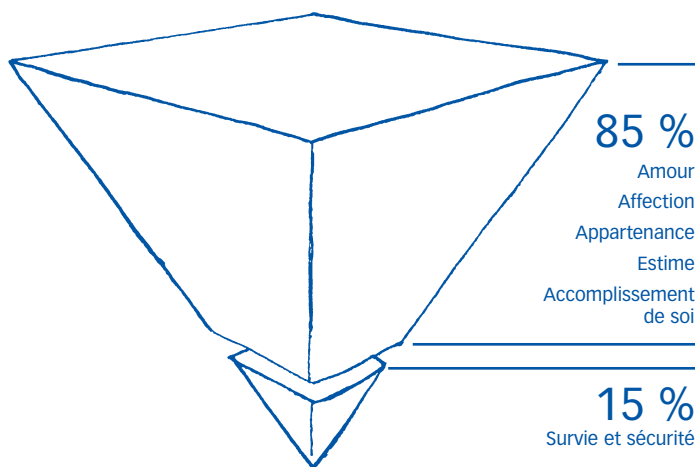
Respirer, manger, boire, éliminer, se reposer et dormir; se vêtir et s'abriter des intempéries; toucher et être touché, avoir des relations sexuelles, faire de l'exercice physique et intellectuel; se maintenir en bonne santé.

**Pour chaque chapitre, vous pouvez faire votre propre analyse en vous reportant au « calepin copain » qui débute à la page 199.**

### 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 % n'arrivent à satisfaire leurs besoins d'amour, d'affection 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 pendant lequel on flotte comme sur un radeau, tout se met en place et l'avenir s'éclaire. La suite est plutôt intéressante. »

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 douter des 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 question leur choix.

Un sérieux examen critique s'impose alors.

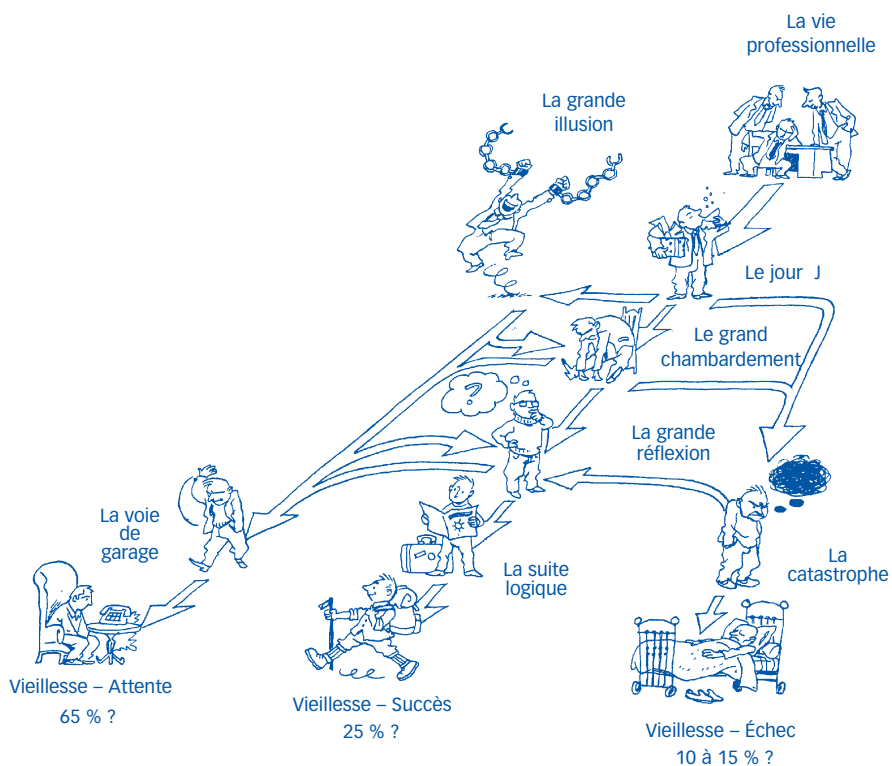
Il en est ainsi pour la retraite. Après une période quasiment idyllique, libres comme le vent, occupés à ne rien faire ou emportés dans un tourbillon d'activités, tous ressentent l'urgence de repositionner leur vie sur tous les plans : activités, rythme de vie, relations avec le conjoint, réseau social. 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 TORNADO 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 pourra durer deux ans et même plus, mais qui s'atténuera pour disparaître peu à peu. D'autres encore refuseront de négocier ce virage et vivront dans une insatisfaction perpétuelle dans laquelle 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 de se lancer dans de nouveaux projets est le plus beau cadeau qu'une personne puisse s'offrir.



### CHERCHER L'ÉQUILIBRE : LES CHEMINS SOUVENT FRÉQUENTÉS

Dans son livre intitulé *Attitude d'un gagnant*<sup>1</sup>, Denis Waitley distingue trois types de personnes d'après leur façon de jouer le grand jeu de la vie. Il s'agit des spectateurs, des perdants et des gagnants. Il semble y avoir un lien direct entre ces attitudes, bien avant la retraite, et les trois types de vieillesse indiqués ci-dessus : vieillesse – attente, vieillesse – échec et vieillesse – succès. Voici ce qu'écrit l'auteur :

*Dans le jeu de la vie, trois types de personnes sont impliquées. D'abord les spectateurs. C'est la majorité : ils regardent la vie qui passe. Ils 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*

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

*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. C'est trop dur pour eux. Alors, ils regardent faire les autres.*

*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 repérerez 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 reconnaîtrez 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, tout naturellement. 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.*

## **En retrait ou en plein dans l'action ?**

Diverses enquêtes<sup>1</sup> ont été menées auprès d'anciens travailleurs dans le but de déterminer quel genre de vie ils mènent à la retraite. Manœuvres,

1. Voir notamment : Guillemard, Anne-Marie. «Vieillesse, retraite et position dans les rapports sociaux», *Gérontologie*, n° 39, 1981, p. 32.

Hétu, Jean-Luc. *Psychologie du vieillissement*, Montréal, Éditions du Méridien, 1992, p. 173 et 174.

Hogue-Charlebois, Marguerite et Paris, Raymond. *Les nouveaux retraités*, Montréal, Fides, 1998.

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 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 retraite 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 retraite devrait présenter considérablement moins de retraites «retrait» ou absorption sociale et nettement plus de retraites actives, engagement et revendication.

### Différentes façons de vivre la retraite

Situation	Description	Qui ?
Solitude	Les journées sont souvent tristes. On reste seul chez soi ou dans un centre d'hébergement, prisonnier de son environnement, loin des siens ou oublié.	Personnes seules, très âgées, dépendantes et en perte d'autonomie (beaucoup de femmes). Celles qui n'ont pas su rétablir l'équilibre à la retraite.

Situation	Description	Qui ?
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.	Personnes peu scolarisées, peu autonomes et peu débrouillardes ou qui disposent d'un revenu bien maigre. Retraités malades ou usés par la vie. Cadres qui s'ennuient et se sentent inutiles.
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 créatives...	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...

Situation	Description	Qui ?
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 ou revendication, ou les deux	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 ou 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 vie<sup>1</sup>. Et cela, même si vos bons amis vous affirment que les « psys », 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.

1. Un *coach* de vie est une sorte d'hybride de psychologue, d'entraîneur, de mentor et de fan de ses clients. Il les aide à surmonter des passages difficiles de la vie.

### *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, effectuez 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 avez dû faire face à des problèmes importants ou à des accidents. Il y a de fortes chances que vous réagissiez de la même manière 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 fable<sup>1</sup> inspirante qui a fait le tour de la planète et qui montre combien 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 », 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 en profiter 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

---

1. Johnson, Spencer. *Qui a piqué mon fromage ?*, Neuilly-sur-Seine, Michel Lafon, 2000.

tout en vous « entraînant » à la retraite. Vous partirez alors le cœur plus léger, avec des projets déjà en route. Votre adaptation en 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 puisqu'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 ne vous traitera plus comme le gestionnaire efficace et apprécié que vous avez toujours été, mais on vous parlera 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 !

#### *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.

## 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 des années 1945 à 1966. De nombreuses études ont été menées sur ce phénomène, notamment par les spécialistes du marketing<sup>1</sup> 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 inquiets principalement 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*, Montréal, 50+ Communication-marketing, 2002, Document interne non publié.

Et les sites web: [www.leseniormarketing.com](http://www.leseniormarketing.com), [www.senioragency.fr](http://www.senioragency.fr), [www.lemarchedesseniors.ca](http://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 donc beaucoup d'importance tout d'abord à leur famille, puis à leur travail. Cette génération fortement scolarisée est, en grande partie, sage, morale et raisonnable, concernée par l'environnement, la cause des démunis, celle 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 d'experts 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 se verront privées de leur autonomie avant de mourir sera de plus en plus courte. Aussi, à n'en pas douter, 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.

## Votre vie est-elle en équilibre ?

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

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

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