

03.2026

geroDOSSIER

LA RETRAITE

Avoir du temps pour soi : savourer, se poser, (se) structurer

La liberté, l'envie de faire ce que l'on veut, quand on veut, avec qui on veut et puis le temps passé avec ses proches, voici ce qui caractérise le temps pour soi à la retraite.

RUHESTAND:

*Zeit, um sich zu sammeln,
neu aufzustellen und zu genießen*

DE

Version allemande sur demande et en ligne

Comme l'a écrit Antoine de Caunes dans son éditio du magazine « Vieux » :

« Que faire de ce temps qui nous reste, et que la société nous conseille de prendre pour nous ? Comme si c'était simple, de prendre son temps... »

Dans ce dossier, nous allons parler du temps pour soi à l'âge de la retraite, en vous présentant notamment les résultats d'une enquête menée par GERO en 2025.

Ce dossier a été réalisé par Elsa Pirenne.



Voyage au cœur d'une enquête

Durant l'année 2025, GERO a mené l'enquête afin de savoir si les personnes à la retraite peuvent, si elles le souhaitent, prendre du temps pour elles. Car ce n'est pas toujours simple. La retraite est une période de vie souvent très attendue sans pour autant donner vraiment conscience de ce qui va s'y jouer.

Mais cela veut dire quoi, « mener une enquête » ? Plongez avec nous dans cet univers passionnant où chaque personne apporte, à travers ses réponses et sa parole, son expérience de vie. Chacun et chacune d'entre vous donne de la voix à ses pensées, exprime ce qui est important pour elle ou pour lui à la retraite. Nous avons mis l'accent sur le temps : celui qu'on souhaite, celui qu'on prend, celui qui passe lorsque nous sommes à la retraite.

Dès lors, pour cette enquête, nous avons interrogé des personnes âgées de 57 ans ou plus, retraitées depuis au moins trois ans, vivant au Luxembourg lors de trois groupes de discussions, libres et ouverts à toutes et à tous. De plus, nous avons mis en place un questionnaire en ligne et par téléphone, auquel 400 personnes ont répondu. L'ensemble des réponses obtenues nous permet de dresser un top 3 des principales tendances. Celles-ci sont toutefois soumises à la condition de santé. De même, la situation personnelle peut engendrer un sentiment de vide, ou des difficultés à avoir des projets à la retraite, notamment lors du décès de son ou de sa partenaire.

I. La liberté et la fin des contraintes

La liberté est un concept-clé qui donne la pêche. En effet, qui n'a jamais rêvé avoir du temps libre pour vaquer à ses occupations, à ses loisirs, ou simplement à rien faire ? Or, le temps d'activité professionnelle permet rarement ce type de liberté. La retraite peut apparaître alors comme un eldorado de temps, attendu avec impatience. Ainsi, selon notre enquête, 46% des gens interrogés souhaitaient avant leur départ à la retraite disposer de plus de liberté pour faire ce qu'ils souhaitent. Et 63 % ont pour principales sources de satisfaction à la retraite la liberté d'organiser leurs journées comme ils ou elles le souhaitent. Oui mais, qu'est-ce que c'est la liberté ?

La liberté est un concept aux multiples facettes, souvent vu comme l'absence de contraintes ou la possibilité de choisir. Mais est-ce que cela signifie la capacité d'agir selon ses propres désirs, ou inclut-elle également des responsabilités envers les autres et envers la société ? La liberté est complexe, enviable pour beaucoup. Elle implique la faculté d'agir selon sa volonté, de prendre





Notre focus groupe à Luxembourg-ville, septembre 2025

ses propres décisions et de mener une vie conforme à ses croyances et valeurs.

Ce qui est ici intéressant, c'est de se rendre compte que la liberté exprimée par nos participant-e-s, apparaît comme peu présente au moment de la vie professionnelle, rythmée par des horaires, des contraintes, des obligations. Le rapport au temps semble différent. La retraite est une période de la vie où le temps est libre de contraintes imposées après la perte de repères temporels qui ont encadré toute leur vie. En effet, 37% de nos participant-e-s disent avoir comme attente initiale avant la retraite d'être libérés des contraintes du travail.

Et en même temps, les personnes à la retraite retrouvent généralement la maîtrise de leur temps. Notre perception du temps dépend étroitement des changements qui rythment notre existence. Or, la retraite est un grand changement. Nous percevons les durées de façon extraordinairement subjective et contextuelle. Cela va dépendre de l'intérêt que nous portons à ce que nous vivons, de notre état de stress, de notre humeur, des contraintes qui portent sur notre emploi du temps, etc.

Les jeunes retraités voient leur rapport au temps changer avec une gestion qui devient différente. Mais cela ne signifie pas toujours une bonne maîtrise du quotidien et des plages horaires. On observe souvent un moment de flottement important à la fin de la vie active. C'est pourquoi il est important d'anticiper sa retraite.

Il y a ainsi à la fois un désir et une satisfaction de liberté, couplée à une absence de contraintes, ou du moins un quotidien vécu et ressenti avec moins de contraintes qu'auparavant. Cependant, environ un quart des personnes interrogées semble avoir au moins plusieurs contraintes dans la prise de décision et l'organisation de leur vie. Les contraintes étant, pour 30% d'entre eux des problèmes de santé, augmentant avec l'âge, et pour 27% des obligations familiales. Les contraintes sont donc toujours là, mais peuvent sembler moins fortes ou moins présentes.

LA PAROLE EST AUX RETRAITÉ·E·S

SANTÉ MENTALE / PHYSIQUE



« Aujourd'hui, ce qui est le plus important, c'est la santé, c'est la possibilité de faire les choses qu'on aime faire. Et c'est ça surtout, la santé physique et mentale aussi... »

« Ben justement, se conserver disons. Ce sont des activités qui nous font du bien, physiquement et psychologiquement aussi. »

LIBERTÉ

« On fait ce qu'on veut, c'est ça qui est bien, personne ne nous oblige à faire quoi que ce soit, personne ne nous contrôle »

« J'aime bien me réveiller et me dire que je n'ai pas de contrainte. »

« Moi, pas du tout. Parce que je ne peux pas faire ce que je veux. Je voudrais bien faire beaucoup de choses, que je ne peux pas faire, parce que j'ai pas la santé, j'ai pas les moyens... J'ai pas assez de temps, je ne sais pas. Il y a beaucoup de contraintes. »

« Je ne dois rien faire. Je l'ai noté, mais si maintenant dans 5 minutes je rencontre quelqu'un qui dis « tiens, on va faire ça », ben je laisse tomber un bazar. C'est ça ma liberté. J'adore la liberté. Je peux laisser tout tomber et je vais regarder ce que je n'ai pas encore vu. Et c'est ça, la liberté. J'adore. »

« Plus on avance à l'âge, plus on se dit « hop fout moi la paix », je fais ce que je voulais faire et voilà. »



« Les changements qui vont venir, ce sont les changements que nous constatons avec notre physique, avec notre mental. Il faut se préparer et accepter des petits maux qu'on a et à vivre avec. C'est ça aussi qui fait le temps de la retraite. »



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

« Que ce soit dans l'activité, comme par exemple s'occuper d'un proche, ou bien une activité à côté, souvent, ce qu'on remarque c'est que les gens le font pour eux-mêmes, ils y trouvent du plaisir ou un intérêt... notamment pour rester en forme. »

« Moi, je prends du temps pour moi pour lire un bon livre. »

« Les activités que je fais, c'est pour moi. »

« Même des activités que j'organise pour moi seul, parfois je me mets ça dans mon agenda pour ne pas le négliger. Si je ne le fixe pas quelque part, je ne fais pas attention et la journée ou la semaine s'est écoulée et je n'ai rien fait pour moi. »

« C'est important de prendre des moments pour moi, de me retirer et de faire ce que moi je veux faire. »

Ces citations sont anonymisées et demeurent la propriété de GERO.

II. Préserver sa santé mentale et sa santé physique

27% des interviewés ont souligné qu'une source de satisfaction pour eux est de préserver leur bien-être physique et/ou mental. Alors même que 38 % des personnes déclarent qu'une des principales difficultés ce sont les problèmes de santé, tous problèmes confondus (physiques ou psychiques). Parmi eux, ils sont 42 % à avoir 75 ans et plus.

De plus, 59% déclarent qu'il s'agit pour eux de préserver leur santé physique et 56% de préserver leur santé mentale et émotionnelle. Ce sont les raisons principales pour lesquelles il est bénéfique d'être actif à la retraite. On voit ici que l'importance de la santé mentale est beaucoup mieux prise en compte par les personnes ayant participé à l'enquête. Ce constat est important. Il s'agit d'un phénomène nouveau, fruit du labeur de la part de différents organismes œuvrant pour le bien-être et la santé mentale et de la prise de conscience de la société en général et des personnes âgées en particulier de leur santé.

III. Prendre du temps pour soi et pour les autres

Avant la retraite, les personnes interrogées témoignent qu'elles étaient 25% à souhaiter passer plus de temps avec les proches, et 25% à pouvoir se consacrer à une passion ou un passe-temps. Une fois à la retraite, il est ressorti de cette étude que 32% des gens interrogés ont comme sources de satisfaction à la retraite de pouvoir prendre du temps pour eux et 22% la pratique de leurs loisirs et passions. Donc nous constatons que les personnes arrivent à atteindre leurs objectifs une fois à la retraite. Bien entendu, ce n'est pas le cas de tout le monde et ce pour de multiples raisons, telles que la santé, la situation personnelle ou encore les contraintes financières.

Prendre du temps pour soi apparaît également comme vital, à la fois pour se centrer et pour prendre soin de soi-même. Pour de nombreuses personnes interrogées, il est également important de bloquer ces moments pour soi, afin de les prendre réellement et de ne pas être soumis aux demandes extérieures, notamment de la part de la famille au sens large. En même temps, cet aspect de temps pour soi rejoint celui de la liberté. Car l'image de la transition à la retraite se focalise autour de ces idées de temps et de liberté. D'une part, la retraite est représentée comme une période durant laquelle les personnes retraitées se réapproprient leur temps après une vie rythmée par le travail. D'autre part, l'image de

cette phase de vie est marquée par la fin des contraintes et des obligations professionnelles. Et donc, de nombreuses personnes en profitent ou souhaitent en profiter pour prendre du temps pour elles, avec la liberté nouvelle qu'elles ont acquise au fil du temps.

La retraite consiste donc à s'adapter à ce nouveau rythme, à endosser de nouveaux rôles dans la société, dans le cercle d'amis et dans la famille comme être bénévole ou grand-parent, à s'engager dans un projet de vie en fonction de ses valeurs, ou encore à développer ses passions ou à s'en découvrir des nouvelles.

Cette enquête a tenu à démontrer que les personnes retraitées organisent leur temps et le structurent de façon différente que lors de leur vie professionnelle active, tout en gardant la liberté et l'absence espérée de contraintes organisationnelles. Cependant, cette flexibilité de leur emploi du temps n'est pas toujours possible, et ce pour de multiples raisons telles que la santé, la situation personnelle ou encore les contraintes financières.

Enfin, une société peut être caractérisée par les épreuves qu'elle impose à ses citoyens et ses citoyennes. On peut considérer que la retraite constitue l'une des épreuves qui jalonnent la biographie de chacun et de chacune. Reste à savoir ce que la liberté signifie pour chaque individu et reconnaître la diversité des activités prises pour prendre du temps pour soi, allant de la lecture d'un livre aux vacances, en passant par l'engagement pour une cause qui tient à cœur ou tout simplement le plaisir de partager une promenade avec une personne qui nous apporte joie et bonheur. En un mot comme en cent, la retraite a ce côté espiègle qui jamais ne se définit mais qui toujours nous surprend. Chères retraitées, chers retraités, prenez du temps pour vous, pensez à vous et prenez votre liberté.

Nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant participé aux différents focus groupes, ainsi qu'à celles qui ont participé à l'enquête menée par Quest. Sans elles, cette enquête n'aurait pas été possible. Merci !

Passages as chances



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cela signifie quoi exactement l'acronyme « E-PAC » ? E pour l'Europe, P comme Passage, A pour as, C pour Chance, soit « Passage as Chance ». Car oui, le passage à la retraite est une chance, et le voir comme tel permet à la fois d'anticiper les changements qui vont arriver, et d'envisager la retraite comme une énorme bulle des possibles, si les personnes s'en donnent les moyens.

Six organismes européens de formation pour adultes d'Allemagne (Volkshochschule Iserlohn), du Luxembourg (GERO), de Slovénie (Bibliothèque municipale de Kranj), d'Italie (L'Ovile Cooperativa di Solidarietà Sociale), des Pays-Bas (AFEdemy) et de Hongrie (Municipalité de Nyíregyháza) sont les partenaires coordinateurs de ce projet qui s'étend de 2024 à 2026 et qui est financé dans le cadre du programme européen Erasmus+.

Le projet traite des défis européens liés à la transition entre la vie active professionnelle et la retraite. L'objectif du projet est de développer un concept d'action intitulé « Apprendre pendant la transition - De la vie professionnelle à la retraite » afin d'accompagner les personnes qui entrent dans cette nouvelle phase de leur vie. Des échanges de bonnes pratiques entre les partenaires sont prévus afin de profiter de ce qui se fait dans les autres pays européens partenaires.

Inclusion et diversité au cœur du projet

La transition vers la retraite est influencée par de nombreux facteurs individuels, tels que le parcours professionnel, les antécédents personnels, les conditions familiales et sociales, ainsi que la santé. C'est pourquoi le projet met l'accent sur l'inclusion et la diversité. Il contribue également à améliorer la disponibilité de possibilités d'apprentissage de qualité, flexibles et accessibles pour les adultes.

Dans le cadre du projet E-PAC, des formateurs et formatrices sont spécialisé·e·s pour animer des ateliers interactifs. Ceux-ci permettent aux participant·e·s de réfléchir à leur transition vers la phase post-professionnelle et de développer de nouvelles perspectives pour cette étape de la vie.

Plus d'infos: www.gero.lu/infos/e-pac-passages-as-chance

Les participantes diplômées du premier atelier E-PAC Afterwork Life Balance, animé par la formatrice Jeanny Janssen-Bakx (2^e à partir de la droite) et le formateur Carlo Seny



Prêts à soutenir une nouvelle étape de la vie

Le ministère luxembourgeois de la Famille a élaboré, en collaboration avec GERO et un organisme professionnel de formation continue, un concept de formation pour les coachs de retraite bénévoles. Ceux-ci se consacrent à la préparation à la retraite et accompagnent des personnes retraitées. Ils et elles tiennent des conférences, animent des ateliers et proposent des entretiens individuels afin de soutenir la transition vers la retraite. Ces activités peuvent être proposées en interne ou par entretiens individuels.

Ce que nos coachs peuvent vous offrir :

- des informations et un soutien concret sur la meilleure façon de préparer ou de façonner votre retraite ;
- le partage de leur propre expérience, tout en apportant la compréhension nécessaire à votre situation. Ils vous incitent également à envisager d'autres perspectives de la retraite ;
- des éléments de réflexion pour trouver votre nouveau rôle avec tout votre potentiel et vos propres ressources.

Ce projet d'accompagnement de la transition est né d'un constat. La retraite est souvent attendue avec impatience et parfois aussi avec un peu d'incertitude, c'est normal. Or, c'est une étape importante de la vie à laquelle il faut

penser en temps utile, c'est-à-dire avant que celle-ci ne commence. Les coachs incitent dès lors les personnes intéressées à se poser des questions telles que



Comment est-ce que je veux vivre à la retraite ?

Quel pourrait être mon projet de vie ?

Quelle est ma situation financière, résidentielle, sociale, privée ?

Comment m'orienter dans ce futur que je ne connais pas mais dont tout le monde parle ?

De plus, nos coachs interviennent également directement dans les entreprises et les organisations, auprès des employeurs, afin de les sensibiliser à la préparation à la retraite pour leurs employé-e-s, à montrer qu'il est important pour leur entreprise/organisation d'offrir à ses salarié-e-s la possibilité de préparer au mieux la transition entre la vie active et la phase post-professionnelle de la vie. Ce sont des moments importants qu'il convient d'anticiper afin de prendre le virage de la retraite du bon côté.

Plus d'infos: www.gero.lu/infos/pensionscoach

