



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région

# PRÉPARATION À LA RETRAITE



Préface Ministre.....	3
Préface Président Conseil supérieur des personnes âgées.....	5
<b>Introduction .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Droits et conditions.....</b>	<b>8</b>
1.1. Secteur privé.....	9
1.2. Secteur public.....	11
1.3. Secteur de l'UE.....	13
<b>2. Préparation de la fin de l'activité professionnelle.....</b>	<b>14</b>
2.1. La fin de carrière.....	15
2.2. La clôture des projets .....	15
2.3. La transmission du savoir et l'introduction du successeur.....	15
2.4. Le moment de départ.....	16
2.5. Faire son deuil .....	16
<b>3. Préparation à la retraite.....</b>	<b>18</b>
3.1. Situation financière future .....	19
3.2. Espace de vie .....	20
3.3. Relation avec le partenaire .....	21
3.4. Désirs et objectifs.....	22
3.5. Donner un sens à la nouvelle étape de vie.....	25
3.6. Nouveaux projets .....	26
3.7. Contacts sociaux.....	29
3.8. Prendre soin de sa santé .....	29
3.9. Vivre sa retraite.....	30

**Nota bene:** pour des raisons de lisibilité, le masculin seul est utilisé dans le présent texte.

# PRÉFACE MINISTRE



© SIP/Vves Kortum

Le passage à la retraite est un cap majeur qui peut profondément bouleverser la vie des personnes concernées. Ce changement de vie a, en effet, de nombreux aspects positifs, mais peut aussi engendrer certaines difficultés. La retraite contraint les personnes à réorganiser leur vie et à trouver un nouveau rôle dans la société.

Pour mieux pouvoir faire face aux enjeux de la retraite, il faut tout simplement s'y préparer. Il est donc essentiel de bien anticiper cette étape. Réussir le passage vers la retraite, c'est réfléchir sur soi, s'interroger sur ses aspirations et ses capacités, veiller à gérer les changements et se fixer de nouveaux objectifs personnels.

En matière de droit à la pension, les sources d'information sont nombreuses. C'est pourquoi le présent guide met l'accent sur le volet psycho-social de la préparation à la retraite – un aspect souvent peu abordé mais de très grande importance. Car une retraite mal vécue peut avoir comme conséquences la passivité, l'isolement social ou la dépression.

Le présent guide s'adresse tant aux personnes proches de la retraite qu'à celles qui en jouissent déjà. Il les accompagne tout au long de leur parcours et les aide à s'orienter face aux défis et, surtout, face aux opportunités qui ne manqueront pas de se présenter. Parce que le passage à la retraite donne non seulement l'occasion à chacun d'apprendre de nouvelles choses, mais aussi de se plonger dans de nouvelles activités socialement utiles, tel que le bénévolat, et de contribuer ainsi activement aux mieux-vivre de la société.

Je remercie le Conseil supérieur pour personnes âgées pour son engagement et l'élaboration du guide « Préparation à la retraite » et je souhaite à chaque lecteur, retraité ou non, de devenir auteur et acteur de sa retraite !

**Corinne CAHEN**

Ministre de la Famille et de l'Intégration



# ENFIN... ELLE ARRIVE, LA RETRAITE



Joie pour beaucoup, hantise pour certains, la retraite est une coupure importante dans la vie.

Afin que la transition entre vie professionnelle et retraite réussisse, mieux vaut se préparer à l'avance.

Le guide «Préparation à la retraite» permet de guider vos réflexions en abordant les divers aspects de ce passage :

- Que faire de ces congés sans fin une fois que tous les dossiers sont classés, que le gazon est tendu et que tout est bien rangé ?
- Comment structurer sa vie au quotidien alors qu'il n'y a plus de contraintes professionnelles ?
- Combien de copains seront toujours là, une fois que le statut social lié à la profession aura disparu ?
- Est-ce qu'on pourra garder son style de vie avec des moyens financiers qui risquent de diminuer sensiblement ?
- Est-ce que le couple résistera à une présence accrue ?
- Enfin et surtout, quel sens donner à cette nouvelle étape de votre vie en utilisant au mieux le

large éventail de capacités qui, elles, ne disparaissent pas avec l'arrivée de la pension ?

Dans ce guide, vous trouverez des informations, des explications et des conseils qui peuvent vous aider à maîtriser ce nouveau défi.

Cette brochure est le fruit de la mise en commun des expertises du Ministère de la Famille et du Conseil Supérieur des Personnes Âgées, organe consultatif du Ministre de la Famille.

Je tiens à remercier Madame la Ministre Corinne Cahen qui nous a permis de réaliser cette brochure, les membres du groupe de travail qui ont participé à l'élaboration de ce guide et tout particulièrement Monsieur Emile Walch, président du groupe de travail.

Ad multos annos, en harmonie !

**Romain MAUER**

Président du Conseil Supérieur des Personnes Âgées

# INTRODUCTION

Le départ à la retraite est un moment important dans la vie qui entraîne des changements significatifs. Il s'agit d'un réel passage concret d'une étape de vie à une autre, de la vie professionnelle à la retraite. Pour que cette transition soit aussi harmonieuse que possible, il est recommandé d'anticiper sa vie de retraité et de préparer au mieux et à l'avance ce passage incontournable.

Chaque personne perçoit à sa façon les changements qu'entraîne la retraite en fonction de son éducation, de son propre vécu, de son travail, de ses occupations, de son état de santé, de ses capacités à s'adapter, de sa préparation au départ, de son entourage, etc. Peu de problèmes pour certains, davantage de difficultés et de craintes pour d'autres.

Souvent, la vie du nouveau retraité diffère fortement de la vision qu'il s'en faisait avant son départ. Or, si l'on consacre à l'avance un peu de temps à préparer

cette transition, on parvient à mieux cerner ce qui est réellement envisageable.

On peut distinguer plusieurs approches : pour les uns, le départ à la retraite signifie la fin de la vie professionnelle. Finie la vie dictée par les contraintes du travail et le stress ! Ces personnes éprouvent alors un grand soulagement et sont prêtes à accueillir à bras ouverts leur nouvelle liberté.

Ensuite, il y a ceux qui attendent la retraite depuis longtemps, qui s'y sont bien préparés et ont déjà planifié un ou plusieurs projets.

À l'inverse, il y a les personnes soucieuses par rapport à ce futur encore inconnu et qui se posent beaucoup de questions : comment gérer leur nouvel emploi du temps, comment remplacer le travail qui occupait une part importante de leur vie, comment combler le sentiment

d'inutilité qui peut apparaître parfois et comment garder des contacts sociaux sans ses collègues de travail.

Enfin, il y a ceux qui repoussent le plus longtemps possible leur départ à la retraite, soit parce que leur activité professionnelle leur procure épanouissement et satisfaction, soit au contraire, ils redoutent de se retrouver seuls à la maison, sans occupation utile, prenant alors le risque d'y être confronté le jour de leur départ.

Si la retraite offre à chacun des opportunités, elle soumet aussi des défis, car cette transition peut parfois entraîner certains problèmes ou situations difficiles à gérer : perte d'identité et de statut professionnel, remise en cause du sens de la vie, repli sur soi et isolement social, difficultés familiales ou de couple, dépression, dépendance à des produits addictifs ou surmenage. Si l'on est conscient de ces risques, on comprendra mieux la situation et il sera alors possible de mieux anticiper et donc de prévenir les éventuels moments difficiles.

Lorsque l'on tire parti des opportunités qui se présentent, la retraite peut ainsi se transformer en une période de vie riche et épanouissante.

La transition travail-retraite est donc conditionnée par la préparation menée pendant les années qui la précèdent : il s'agit en somme d'imaginer cette nouvelle vie. Les personnes qui ont trouvé un bon équilibre entre travail et loisirs pendant leur carrière professionnelle ont souvent davantage de facilité à s'adapter à cette nouvelle phase et pour construire un nouveau projet. L'aspect financier ne constitue qu'un des éléments qui

déterminent cette vie future, et profiter pleinement de sa retraite n'est ni une question d'âge ni d'argent.

Dans le meilleur des cas, les occupations choisies correspondent aux envies des nouveaux retraités, sont réalisables, durables, compatibles avec les moyens financiers les capacités physiques et le style de vie tout en respectant les attentes et besoins de la famille et de l'entourage.

À ceux qui entament leur retraite sans projet, Marie-Paule Dessaint, psychologue et pédagogue belge spécialisée dans les interventions liées à la retraite, suggère de prendre un temps de réflexion de quelques mois tout en prenant garde cependant à ne pas trop s'installer dans une zone de confort.

Il existe des offres pour accompagner, orienter et soutenir les personnes proches de la retraite, par exemple un coaching, des cours de préparation à la retraite et des conseillers d'orientation. Dans certaines entreprises, les services des ressources humaines proposent des formations spécifiques sur le sujet.

Il n'est jamais trop tard pour demander de l'assistance et du soutien, même lorsque la retraite a déjà débuté !

# 1.

## DROITS ET CONDITIONS

Le présent chapitre donne un bref aperçu du système de pension en vigueur au Luxembourg.

Le Luxembourg connaît deux régimes de pension légaux : le régime du secteur privé regroupant les salariés et les professions indépendantes et le régime du secteur public regroupant les fonctionnaires et employés publics de l'Etat, des communes, des CFL et des établissements publics.

Les salariés du secteur public (anciennement ouvriers) sont soumis aux règles du secteur privé.

## 1.1. SECTEUR PRIVÉ

Le régime de pension du secteur privé est administré par la Caisse nationale d'assurance pension (CNAP). Il existe deux types de pension : la pension de vieillesse et la pension de vieillesse anticipée.

### Pension de vieillesse

On a droit à la pension de vieillesse à l'âge de 65 ans (âge légal de départ à la retraite) et sous condition de disposer de 10 années de périodes d'assurance obligatoire respectivement volontaire.

### Pension de vieillesse anticipée

L'assuré peut demander l'attribution de la pension de vieillesse anticipée

- soit à l'âge de 57 ans sous condition de disposer de 40 années d'assurance obligatoire ;
- soit à l'âge de 60 ans sous condition de disposer de 40 années d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire.

### Périodes d'assurance

#### Périodes d'assurance obligatoire

Il existe différents types de périodes d'assurance obligatoire, entre autres :

- Périodes d'activité professionnelle ;

- Périodes pour lesquelles un revenu de remplacement est versé (maladie, maternité, indemnités de chômage, de préretraite) ;
- Période baby-year ;
- Période correspondant au congé parental.

Le nombre de périodes d'assurance obligatoire au Luxembourg est renseigné sur l'extrait de carrière adressé par la Caisse nationale d'assurance pension (CNAP) à chaque assuré au terme de chaque année d'affiliation.

#### Périodes d'assurance volontaire

Les périodes d'assurance volontaire peuvent provenir d'une assurance continuée, d'une assurance facultative et/ou d'un achat rétroactif de périodes d'assurance.

#### Périodes complémentaires

Les périodes complémentaires ne sont pas des périodes d'assurance en tant que telles (comme aucune cotisation n'a été payée durant ces périodes), mais elles sont prises en compte lors de la vérification des conditions d'attribution de la pension de vieillesse anticipée à partir de 60 ans.

- Les périodes d'études entre 18 et 27 ans ;
- Les périodes d'éducation d'enfants depuis leur naissance jusqu'à l'âge de 6 ans ;
- Les périodes de soins d'une personne dépendante reconnue par l'assurance dépendance.

## Périodes d'assurances à l'étranger

Les périodes d'assurance réalisées sous la législation d'un pays membre de l'Union européenne (UE) ou de l'Espace économique européen (EEE), respectivement d'un pays lié par une convention bilatérale, sont prises en compte pour la détermination du droit à pension, sous condition de dépasser 12 mois.

## Montant de la pension

Le montant de la pension se compose de deux éléments :

- La majoration forfaitaire calculée à partir du nombre d'années d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire (max. 40 ans) ;
- La majoration proportionnelle calculée sur base de la somme des revenus cotisables et revalorisés de l'ensemble de la carrière d'assurance.

Si la durée des périodes d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire est supérieure à 20 ans, l'assuré a droit à une pension minimale personnelle. Au cas où le total de la majoration forfaitaire et de la majoration proportionnelle est inférieur à la pension minimale, l'assuré a droit à un complément pension minimal.

À partir de 55 ans, la CNAP fournit une estimation du futur montant de pension sur l'extrait de carrière envoyé annuellement aux assurés. Les pensions bénéficient aussi de l'adaptation à l'indice du coût de la vie ainsi que de l'ajustement au niveau réel des salaires.

Il est permis de continuer à exercer une activité professionnelle durant la période de pension vieillesse anticipée (57 à 65 ans), mais les montants complémentaires à la pension sont alors limités. La CNAP est disposée à renseigner les assurés.

## Comment faire valoir ses droits à la pension ?

Pour demander sa pension de vieillesse il faut adresser une demande à la CNAP au moins trois mois avant le jour d'entrée en pension envisagé. Les formulaires prévus à cet effet sont disponibles sur le site Internet de la CNAP ou peuvent être retirés au guichet.

Pour toutes questions ou informations en relation avec le départ en pension, il est conseillé de consulter le site Internet de la Caisse nationale d'assurance pension [www.cnap.lu](http://www.cnap.lu) ou de se rendre au service guichet situé au 1a, boulevard Prince Henri à L-1724 Luxembourg.



## 1.2. SECTEUR PUBLIC\*

Dans le secteur public, on doit distinguer entre deux régimes de pension différents :

- Pour les fonctionnaires et employés publics qui ont commencé à travailler dans le secteur public avant le 1er janvier 1999, le régime spécial transitoire est applicable ;
- Pour les fonctionnaires et employés publics qui ont commencé à travailler dans le secteur public après le 31 décembre 1998, le régime spécial est applicable.

### Les différentes formes de pension

Le fonctionnaire peut demander l'attribution de la pension de vieillesse ou de vieillesse anticipée :

- à l'âge de 57 ans sous condition de disposer de 40 années d'assurance obligatoire (dans les deux régimes de pension) ;
- à l'âge de 60 ans sous condition de disposer de 40 années d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire (pour le régime spécial), respectivement sous condition de disposer de 30 années d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire (pour le régime spécial transitoire) ;
- à l'âge de 65 ans sous condition de disposer de 10 années d'assurance obligatoire et volontaire (pour le régime spécial), respectivement de 10 années d'assurance obligatoire (pour le régime spécial transitoire).

Les agents de la Police et de l'Armée du régime spécial transitoire peuvent prétendre à la pension dès l'âge de 55 ans sous condition de disposer de 30 années d'assurance obligatoire (pour la Police), respectivement de 10 années d'assurance obligatoire (pour l'Armée).

### Retraite progressive

A côté des pensions « normales », les fonctionnaires peuvent demander depuis 2015 le bénéfice de la retraite progressive, donc de réduire graduellement le temps de travail avant de partir définitivement en retraite.

Si un assuré a travaillé à temps plein pendant les trois années précédant la date souhaitée d'entrée en retraite progressive et s'il remplit les conditions ouvrant droit à une pension de vieillesse ou une pension de vieillesse anticipée, il peut demander à réduire son taux d'activité à 90%, 80%, 75%, 70%, 60% ou à 50%. Il bénéficie alors simultanément d'une rémunération pour le temps de travail presté et d'une pension partielle pour l'autre partie du temps. À la fin de sa période de retraite progressive, sa pension est recalculée en prenant en compte le temps de service supplémentaire.

La retraite progressive peut être combinée avec le maintien en service au-delà de l'âge de 65 ans.

### Périodes d'assurance

#### Périodes d'assurance obligatoire

Il existe différents types de périodes d'assurance obligatoire, entre autres :

\* Mise à jour juillet 2019

- Périodes d'activité professionnelle ;
- Périodes pour lesquelles un revenu de remplacement est versé (maladie, maternité, indemnités de chômage, de préretraite) ;
- Période baby-year;
- Période correspondant au congé parental.

### **Périodes d'assurance volontaire**

Les périodes d'assurance volontaire peuvent provenir d'une assurance continuée, d'une assurance facultative et/ou d'un achat rétroactif de périodes d'assurance. Vu que les effets d'une assurance volontaire peuvent varier selon les régimes de pension, il est conseillé de se renseigner auprès du CGPO (Centre de gestion du personnel et de l'organisation de l'Etat).

### **Périodes complémentaires**

Les périodes complémentaires ne sont pas des périodes d'assurance en tant que telles (comme aucune cotisation n'a été payée durant ces périodes), mais elles sont prises en compte lors de la vérification des conditions d'attribution de la pension à partir de 60 ans.

Les périodes d'études entre 18 et 27 ans (seulement pour le régime spécial) ;

Les périodes d'éducation d'enfants depuis leur naissance jusqu'à l'âge de 6 ans ;

Les périodes de soins d'une personne dépendante reconnue par l'assurance dépendance.

### **Date du départ en retraite**

Avoir droit à sa pension ne signifie pas être obligé de partir en retraite !

Le fait de satisfaire aux conditions d'un départ en retraite à l'âge de 60 ans ne constitue nullement une obligation et il est possible de poursuivre son activité jusqu'à la limite d'âge de 65 ans, ce qui aura notamment une influence positive sur le montant de la pension.

Il est possible, sur demande du fonctionnaire et après accord du Conseil de Gouvernement, de continuer à travailler jusqu'à l'âge de 68 ans (situation dite de « maintien en service »).

### **Montant de la pension**

Le montant de la pension dépend de différents facteurs :

- l'âge de départ ;
  - le nombre d'années de service ;
  - le revenu ;
  - la date d'entrée en service dans le secteur public.
- pour les fonctionnaires du régime de pension spécial transitoire, la pension est calculée sur base du dernier traitement pensionnable d'un fonctionnaire. Un taux de remplacement est déterminé sur base de l'âge du fonctionnaire à la date de départ en retraite et sur base du nombre des années de service et ainsi, la

pension est formulée sous forme de taux de remplacement par rapport au dernier traitement pensionnable. Le taux maximal est de 83,33%.

- pour les fonctionnaires du régime de pension spécial, le montant de la pension se compose de deux éléments :
  - ~ La majoration forfaitaire calculée à partir du nombre d'années d'assurance obligatoire, volontaire et complémentaire (max. 40 ans) ;
  - ~ La majoration proportionnelle calculée sur base de la somme des revenus cotisables et revalorisés de l'ensemble de la carrière d'assurance.

Il est donc conseillé de demander à l'avance (à partir de l'âge de 55 ans) une estimation de sa pension au CGPO, pour prendre connaissance en amont de ce montant et ainsi déterminer le meilleur moment pour cesser son activité professionnelle.

Les pensions bénéficient aussi de l'adaptation à l'indice du coût de la vie ainsi que de réajustements périodiques.

Il est possible de continuer à exercer une activité professionnelle après son départ en retraite, dans le respect toutefois des règles anti-cumul. Le CGPO est disponible pour fournir toutes les informations nécessaires à ce sujet.

## Comment faire valoir ses droits à la pension ?

Pour demander sa pension, il faut adresser une demande au ministre du ressort par voie hiérarchique au moins six mois avant la date souhaitée du départ en retraite.

Pour toutes les questions concernant une situation spécifique (estimation d'une pension, paiement ...), il est conseillé de s'adresser au Centre de gestion du personnel et de l'organisation de l'Etat en consultant le site Internet [www.ape.gouvernement.lu](http://www.ape.gouvernement.lu).

### 1.3 SECTEUR DE L'UE

Les fonctionnaires et agents de l'ensemble des institutions et organes de l'Union européenne sont soumis à un régime de pension spécifique instauré par les statuts de la CEE (Communauté économique européenne) et d'EURATOM (Communauté européenne de l'énergie atomique).

Il est recommandé aux personnes relevant de ce régime de s'adresser à leur service des ressources humaines pour se renseigner sur les modalités de départ à la retraite ainsi que sur le montant de leur pension.

# 2.

## PRÉPARATION DE LA FIN DE L'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

La retraite est, selon définition du Larousse, l'état d'une personne qui a cessé ses activités professionnelles.

Or, cette transition ne se fait pas du jour au lendemain et l'on passe généralement par plusieurs étapes permettant d'entrer progressivement dans cette nouvelle phase de vie. On parle alors de passage de la vie professionnelle à la retraite.

Lorsqu'une personne est encore pleinement dans son rythme quotidien de travail et que la date de sa retraite est déjà fixée, ce jour semble être attendu avec impatience.

Or, une bonne préparation à la retraite commence déjà un certain temps avant le jour J. Avant de se projeter dans le futur et de planifier sa vie de retraité, il est nécessaire de réfléchir sur son départ du monde du travail.

Quelle que soit sa situation professionnelle, il est important de bien tourner la page afin d'ouvrir ce nouveau chapitre de la vie qu'est la retraite.



### 2.1. La fin de carrière

Quelques années avant le départ à la retraite, des problèmes de santé ou des situations professionnelles précaires peuvent faire naître l'envie de réduire son temps de travail ou d'arrêter une fois pour toutes.

Sans prendre toutefois de décision précipitée, il est parfois possible, si le cadre professionnel et les moyens financiers le permettent, d'adapter son activité en fin de

carrière et de réduire son temps de travail. La loi permet sous certaines conditions de continuer à travailler à temps partiel, tout en bénéficiant d'une pension de vieillesse anticipée.

### 2.2. La clôture des projets

Avant de partir à la retraite, il reste souvent encore du temps pour organiser son travail en vue de clôturer les dossiers en cours ou transférer ses missions. Il s'avère utile d'identifier les priorités et d'élaborer un planning précis des projets entamés pour mener son travail à bonne fin. Ceci pourra se faire avec son chef de service, seul ou en équipe.

### 2.3. La transmission du savoir et l'introduction du successeur

Quitter son travail veut aussi dire être remplacé. Outre la clôture des dossiers entamés, il est également important de transmettre le savoir-faire acquis à son successeur pour garantir une bonne poursuite du travail.

En cas de période de chevauchement, le futur retraité peut familiariser son successeur avec le travail. Toutefois, si le successeur n'a pas encore pris ses fonctions, il est possible de prendre les mesures nécessaires pour garantir une transition sans heurt : par exemple dresser une fiche de synthèse sur chaque dossier en cours, transmettre les contacts les plus importants, etc. C'est une sorte de signature, de trace positive que le futur retraité laisse derrière lui.

Il est également important d'informer de son départ à la retraite et de sa succession à la fois les partenaires et interlocuteurs externes et les collègues de travail.

## 2.4. Le moment du départ

Fêter son départ est déterminant pour marquer le passage de la vie professionnelle à la retraite.

Pouvoir faire à la fois le deuil de sa période d'activité professionnelle et célébrer son entrée dans une nouvelle vie personnelle permet d'éviter la rupture brutale avec son passé et de prendre un nouveau départ de manière harmonieuse.

C'est l'opportunité de remercier tous ceux qui ont fait partie de son univers professionnel et font en sorte qu'on garde le souvenir d'une vie professionnelle satisfaisante. Un départ à la retraite réussi tient aussi à la fierté de ce qu'on a accompli dans son parcours professionnel. Le départ à la retraite est donc un moment clé de la vie et de l'histoire personnelle de chacun.

### Pot de départ

Faire ses adieux à ses collègues et au lieu où l'on a passé de longues années marque la fin d'une période et le début d'une nouvelle aventure. Au-delà du moment de convivialité, le pot de départ génère en effet une forte valeur ajoutée pour le futur retraité : le pot de départ est un rite et les rituels donnent un sens aux changements majeurs de la vie.

Il se peut que des conditions indépendantes de la volonté du salarié empêchent de fêter le départ : des problèmes de santé, des conflits au travail, des tensions avec un supérieur hiérarchique ou avec des collaborateurs ou encore un départ anticipé.

Celui qui ne fait aucun adieu et part sur la pointe des pieds risque davantage de mal vivre le passage à la retraite. Ce genre de situation peut empêcher la personne de tourner la page et d'entamer sereinement cette nouvelle phase de sa vie. Un sentiment de tension peut perdurer pendant des mois et avoir une grande influence sur l'acceptation par le jeune retraité de son nouveau statut. Dans ce cas, faire ses adieux d'une façon symbolique peut être très utile.

Il est parfois plus aisé d'organiser le pot d'adieu à une date ultérieure, sans néanmoins attendre trop longtemps, ou d'inviter certains collègues à un autre moment donné.

## 2.5. Faire son deuil

Le deuil est un processus psychique de détachement faisant suite à un changement du parcours de vie, une séparation ou encore un décès. On appelle ce processus le travail de deuil.

Chaque chapitre de la vie qui prend fin peut engendrer un deuil. Le moment de la retraite est une phase de transition importante, comparable au départ des enfants adultes par exemple.

Le départ à la retraite peut être marqué par une grande diversité d'émotions, allant de la colère à la joie, pouvant passer par la tristesse, le regret, la crainte du futur, la sensation d'être devenu « inutile », mais aussi la curiosité, la découverte ou l'audace. Cette séquence intervient parallèlement à la phase de deuil et est indispensable pour se redécouvrir, refaire connaissance avec soi-même et ses valeurs avant d'entamer la construction de l'avenir. Faire le bilan de sa carrière et de sa vie professionnelle fait partie intégrante de ce processus. Les émotions du deuil passent par des phases d'intensité variable. De même, les circonstances dans lesquelles

intervient le départ à la retraite jouent un rôle important. Le ressenti du jeune retraité sera très différent selon que son départ s'est fait très rapidement ou qu'il a pu s'y préparer.

Or, quelles que soient ces circonstances, l'être humain possède en lui la capacité psychique de faire son deuil et de se reconstruire. Le travail de deuil est un élément clé dans la transition vers la retraite. Il permet de bien clôturer la phase de la vie professionnelle et d'être ouvert aux nouveaux défis de la retraite.

### Les phases du deuil\*

**Phase 1: Choc et déni:** on refuse de croire à ce qui s'est passé et on tente d'en minimiser la signification ou les conséquences.

**Phase 2: Colère et culpabilité:** on ressent de la colère, dirigée vers soi ou vers l'extérieur, souvent combinée à un sentiment d'impuissance, de regret et de reproche.

**Phase 3: Négociation:** on parvient à un compromis pour quitter l'ancienne situation et reconnaître la nouvelle.

**Phase 4: Dépression:** c'est la phase où l'énergie est au plus bas. On tente de ne rien ressentir.

**Phase 5: Acceptation:** on accepte la perte de l'ancienne situation. Les sentiments de déception et de tristesse diminuent.

**Phase 6: Regain de confiance en soi:** on abandonne de plus en plus le passé et on se tourne vers de nouvelles opportunités.

**Phase 7: Action:** On se sent plein d'énergie et on entreprend de nouvelles actions.

**Phase 8: Régression:** Les actions ne se déroulent pas toujours bien, ce qui amène un retour dépressif, mais la confiance se rétablit.

**Phase 9: Succès:** la nouvelle réalité est intégrée avec succès.

Les phases décrites ici sont bien sûr schématiques, mais tout le monde est confronté à ce parcours, même à son insu. Toutefois, il est important de comprendre pour quelles raisons on peut se sentir triste, confus ou en colère.

\*Phases de deuil selon le modèle de Kübler-Ross

# 3.

## PRÉPARATION À LA RETRAITE

Pour bon nombre de personnes, partir à la retraite représente un grand soulagement et le jour J est attendu avec impatience. Sans contraintes professionnelles, le temps libre disponible permet de se concentrer sur ses activités préférées ou de s'orienter vers de nouvelles occupations.

Il sera enfin possible de flâner, voyager, pratiquer un sport, rénover sa maison ou cultiver son jardin, suivre des cours, s'occuper de ses petits-enfants, s'engager dans le bénévolat, approfondir ses relations sociales, développer ses dons artistiques et créatifs.

Pour d'autres, au contraire, lorsque l'échéance approche, les rêves persistent mais des pensées négatives apparaissent et l'inquiétude augmente: que faire pendant de longues journées si l'on n'a pas de loisirs précis, ou si l'on a des soucis de santé ou encore si l'on doit s'occuper d'un membre de famille en situation précaire.

La retraite fait plaisir lorsqu'on se sent en pleine possession de ses moyens. Mais cette nouvelle situation de vie impacte le quotidien de chacun. C'est une réelle reconversion de l'existence, une période critique, même si la plupart des retraités parviennent à trouver finalement leur propre rythme de vie.

Les nouveaux retraités doivent s'adapter à divers changements: au point de vue financier, au niveau de la situation familiale et sociale et bien évidemment au plan psychologique. Souvent le sentiment de perte engendré par la retraite joue un rôle non négligeable dans l'acceptation de cette nouvelle étape de vie. La perte du statut professionnel comme au sein de la famille et la diminution du revenu influencent le comportement et le mode de vie du retraité.

Mais la retraite offre aussi des bénéfices: davantage de disponibilité et la possibilité d'élaborer de nouveaux projets de vie.

### 3.1. Situation financière future

La première préoccupation du futur retraité est souvent sa situation financière après son départ à la retraite. Le chapitre «Droits et conditions» de cette brochure reprend les informations et points de contact nécessaires pour s'informer sur sa pension.

Pour avoir une vue plus claire sur sa situation financière future, il est opportun de faire un bilan des revenus et dépenses réguliers à prévoir. Cette démarche peut servir à identifier les moyens disponibles pour financer ses projets et acquisitions souhaités. Il faut notamment évaluer si les projets que l'on prévoit de réaliser pendant la retraite augmentent les dépenses ou le revenu. Il existe des possibilités pour améliorer sa pension, par exemple par une optimisation fiscale, un rachat rétroactif de périodes non cotisées ou cotisées partiellement ou encore la poursuite partielle d'une activité professionnelle.

De plus, il est important de savoir s'il faut constituer une réserve pour faire face à des imprévus (maladie, accident...) ou réaliser des adaptations ultérieures de son logement en cas de nécessité.

La répartition des dépenses dans le couple constitue un autre point à aborder. Rares sont les couples qui franchissent ensemble le cap de la retraite. Cette nouvelle situation a donc un impact sur le budget du ménage, qui peut connaître plusieurs cas de figure:

- un des partenaires est depuis longtemps déjà au foyer et l'autre prend sa retraite;
- un des partenaires travaille encore et l'autre débute sa retraite.

Le revenu global change au moment du passage à la retraite. Quel que soit le cas, chaque couple devra trouver une formule pour gérer sa situation financière future en respectant les projets de chacun.

### 3.2. Espace de vie

L'espace de vie, le chez-soi - maison, appartement, entourage - prendra une nouvelle importance à partir du moment où l'on y passera plus de temps.

Bon nombre de nouveaux retraités souhaitent rester dans leur habitat. D'autres envisagent de déménager, de choisir un appartement plus petit et moins cher, parfois de partir à l'étranger.

L'habitat est le centre de la vie de famille : chaque pièce reflète la mémoire de l'histoire de famille et de nombreux souvenirs sont liés à ces quatre murs. Il peut sembler difficile d'imaginer devoir quitter un lieu dans lequel on a investi autant d'énergie, d'argent et d'émotions.

Même si rien ne doit être décidé en urgence, il s'avère important de faire un bilan de sa situation de logement et de réfléchir au lieu où l'on voudrait vivre ses vieux jours. Il n'est pas évident d'anticiper ses besoins. Le cadre de vie joue un rôle substantiel dans le vécu de sa retraite et a un impact primordial sur l'insertion sociale du retraité. La qualité de vie est directement liée à l'environnement personnel de chacun.

Au moment de la retraite, la question se pose de savoir si l'habitation correspond toujours aux besoins et/ou intérêts. De nombreux aspects peuvent influencer le choix du lieu de vie. Voici quelques pistes à prendre en compte :

- Veut-on rester, doit-on rester ?
- Peut-on imaginer de vivre ailleurs/à l'étranger ou doit-on partir ?
- Doit-on faire des aménagements/rénovations ou envisager de changer de logement ?
- Le logement a-t-il la bonne taille, est-il adapté aux besoins du retraité, le cas échéant y a-t-il assez de place pour accueillir les petits-enfants ?
- La charge de travail de son entretien reste-t-elle raisonnable ?
- Peut-on prévoir des rénovations/installations nécessaires en cas de problèmes de santé ?
- Y a-t-il des services de proximité dans le voisinage, des commerces facilement accessibles ?
- Peut-on profiter d'un réseau de transports en commun ?
- Le logement est-il situé à proximité de la famille et des amis ?
- Les relations de voisinage sont-elles satisfaisantes ?

C'est aussi le moment de faire le point sur sa propre mobilité : un ménage de deux personnes a-t-il encore besoin de deux voitures ? L'utilisation des transports en commun devient de plus en plus efficace, facile et accessible à tous. Des réductions liées à l'âge invitent notamment à se déplacer sans stress en bus et en train.

## Aujourd'hui, il existe une multitude de possibilités pour repenser sa situation de logement :

- vente/location de sa maison et installation dans un appartement à proximité de services et de commerces ;
- cohabitation intergénérationnelle sous son propre toit : p.ex. accueil d'étudiants ;
- maisons intergénérationnelles ;
- coopératives de logement ;
- communautés de seniors ;
- résidences seniors.

## Déménagement à l'étranger

L'envie de partir et d'aller vivre, sous un climat agréable toute l'année, une vie bon marché et un style de vie méditerranéen, traverse l'esprit de beaucoup de personnes avant même la retraite : passer enfin de très longues vacances d'été et profiter pleinement de son temps libre !

Une telle perspective est évidemment très attrayante, mais cette décision nécessite une réflexion approfondie.

Est-on vraiment prêt à tout laisser derrière soi, maison, famille, amis, environnement familial ? Il y a une grande différence entre passer des vacances dans une belle région et émigrer vers le pays de ses rêves.

Outre l'analyse de sa situation personnelle, il est indispensable de se renseigner précisément sur les conditions de vie et sur les droits et obligations dans le pays d'accueil.

De nombreuses personnes font un choix moins radical en ne passant que quelques mois à l'étranger pour profiter le reste de l'année de leur famille et de leurs amis dans un environnement familial. Cette solution entraîne peut-être des dépenses supplémentaires, mais offre l'avantage de maintenir les liens avec ses racines.

Pour des résidents immigrés notamment, qui ont travaillé toute leur vie au Luxembourg et arrivent à la retraite, faire la navette entre le pays d'accueil et le pays d'origine selon ses envies et besoins constitue souvent la meilleure option et permet d'éviter tout conflit personnel ou familial.

## 3.3. Relation avec le partenaire

La retraite est l'un des plus grands changements dans la vie de chacun, non seulement en ce qui concerne son rythme de vie et ses occupations, mais aussi au niveau de la vie conjugale. Le couple peut être mis à rude épreuve.

Pendant de longues années, des habitudes se sont installées et les tâches étaient efficacement définies et distribuées dans le ménage. Le travail a souvent séparé les partenaires 10 à 12 heures par jour. Or, du jour au lendemain, le couple passe tout son temps ensemble.

Des turbulences et des conflits ne sont pas rares à ce moment et la relation du couple doit s'adapter à cette

nouvelle situation de vie. En reconsidérant certaines règles du jeu, la retraite peut être le point de départ d'une nouvelle harmonie pour la vie du couple.

### Activités communes et individuelles

La meilleure façon de prévenir les difficultés est de préparer sa retraite. Ceci vaut aussi pour la vie de couple. La communication entre les partenaires est primordiale pour éviter tout malentendu. Un échange sur les rêves et attentes peut déjà avoir lieu avant la retraite. Idéalement, chacun devra avoir la liberté de faire ce qu'il désire tout en respectant les souhaits et envies de l'autre.

Enfin, le nouveau temps libre qu'offre la retraite permet également de profiter d'activités en commun. À côté des moments partagés, des projets individuels évitent la routine qui peut user le couple. Ceci peut aider chaque conjoint à vivre agréablement la nouvelle situation, à s'épanouir, à garder son autonomie et à poursuivre ses intérêts et désirs.

### Responsabilités et tâches

Pendant des années, il est probable qu'une certaine routine était établie dans le ménage, responsabilités et tâches domestiques étaient réparties en fonction du temps disponible ou des compétences de chaque partenaire.

Au moment du passage à la retraite, les habitudes et le rythme quotidien sont bouleversés.

Certains comportements (comme par exemple vouloir tout faire ou au contraire ne plus rien faire) peuvent engendrer des tensions et des conflits dans le couple. Fixer ensemble une nouvelle distribution des tâches en impliquant chaque conjoint dans l'organisation du ménage s'avère essentiel pour vivre en harmonie.

### Espace personnel

Dès lors que les deux partenaires sont retraités, le couple passera la majorité de son temps ensemble à la maison, ce qui peut générer un sentiment d'étouffement chez les conjoints, surtout s'ils habitent un petit appartement. Dans ce cas, vivre sous le même toit sans se marcher sur les pieds peut constituer un défi. Les conjoints doivent en quelque sorte réapprendre à vivre ensemble à temps plein en veillant à respecter l'espace personnel de chacun.

Consacrer un temps défini de la journée aux activités individuelles peut permettre de garder un espace à soi.

## 3.4. Désirs et objectifs

Lorsque la retraite approche, à un moment donné, on se demande : que faire de tout ce temps dont on disposera dans le futur proche ?

Pour certains, des projets attendent déjà d'être mis en œuvre, mais d'autres peuvent être plus indécis en ce qui concerne leur emploi du temps. Il est certes très tentant de ne rien devoir faire pendant une période donnée et de profiter de ses journées libres de toute

obligation professionnelle. À long terme cependant, la passivité est rarement satisfaisante.

L'un des pires sentiments durant la retraite peut être celui de ne plus être utile, d'avoir perdu son rôle dans la société et dans la vie. La retraite peut parfois laisser une impression de vide, un sentiment de perte d'identité, de repères, d'intérêt. Ne plus avoir besoin de se réveiller à heure fixe le matin, ne plus avoir d'horaire établi pour organiser son temps peut parfois donner le sentiment que la vie manque de sens.

La perte de confiance en soi, l'abandon de ses aspirations personnelles, le renoncement à ses envies et ses projets, l'occupation du temps libre par des activités inutiles accompagnent parfois la première phase de la retraite.

À l'arrêt de la vie professionnelle, certains jeunes retraités parlent d'une perte d'identité. Habitué à se définir par ses rôles et ses fonctions au travail, on peut avoir, au moment de la retraite, le sentiment qu'on ne sait plus vraiment qui l'on est. En se fixant de nouveaux objectifs personnels, ce moment critique permet de se percevoir et de se définir d'une toute autre manière et de retrouver son chemin.

## Objectifs personnels de la vie

Comment éviter de tomber dans le vide? Peut-être est-il intéressant de faire marche arrière et de se reconnecter avec ses rêves et désirs non réalisés. Faire un bilan en rédigeant une liste est un moyen simple et efficace de visualiser tout ce à quoi on a songé depuis longtemps mais pas encore réalisé faute de temps ou de peur de ne pas réussir.

On peut ensuite élaborer une liste avec tous les moyens, compétences, valeurs, ressources, opportunités et besoins qui se présentent. Enfin, en se basant sur les deux étapes précédentes, il est possible de planifier de nouveaux projets.



Les questions suivantes sont la base pour la rédaction d'une liste d'objectifs à réaliser :

- **Qu'est-ce qui est important dans ma vie ?**
- **Qu'est-ce qui me rend heureux/me fait plaisir ?**
- **Quelles compétences ai-je acquises au courant de ma vie ?**
- **Comment me réaliser ?**

Il est important de comprendre pourquoi il faut se poser ces questions afin d'être cohérent avec ses attentes et ses valeurs :

**Faire le point sur sa vie :** réfléchir sur ce que l'on attend de sa vie et sur sa définition d'une vie heureuse. Cela permet de se recentrer sur ses valeurs et ses priorités.

**Être acteur de sa vie :** assumer la responsabilité de sa vie. Se fixer des objectifs permet de s'orienter et de donner un sens à sa vie. Chacun est responsable de son propre bonheur !

**Se réaliser :** vivre sa vie suivant ses envies, ses moyens, ses possibilités et ses opportunités, s'identifier avec tout ce qu'on fait.

**Maintenir le cap :** de temps en temps, on perd ses repères, on s'écarte de son chemin de vie. Une liste visualisant ses objectifs permet de garder le fil rouge dans le quotidien, de se retrouver et de revenir à ce qui compte réellement.

Les objectifs peuvent être classés en plusieurs catégories, par exemple des voyages à entreprendre, des expériences à vivre ou des connaissances spécifiques à acquérir. Bien évidemment, il ne faut surtout pas oublier que cette liste n'est pas fixe et reste modifiable à tout moment.

### 3.5. Donner un sens à la nouvelle étape de vie

Pour la majorité des gens, la transition de la vie professionnelle à la retraite s'effectue sans soucis majeurs, mais pour certaines personnes, se tourner vers de nouveaux horizons peut se révéler plus difficile.

Le retraité est confronté à court ou à long terme avec des situations de perte (voir également le chapitre sur le deuil). La gestion de ces situations est déterminante pour le vécu personnel.

Avec la cessation du travail, on perd une partie de son statut social. C'est une situation que les personnes qui ne vivaient que pour le travail, sans autres occupations

en dehors, vivent souvent plus difficilement. Le risque de repli sur soi et de dépression est plus grand. Cette situation n'est toutefois pas sans issue, et en définissant de nouvelles priorités et en choisissant des occupations utiles, on peut redonner un sens à sa vie.

Le lieu de travail était aussi un lieu de rencontre. Du jour au lendemain, le retraité n'est plus entouré comme il l'était dans son cadre professionnel. Certains se retrouvent seuls chez eux car ils ne disposent pas d'un cercle d'amis et de connaissances très étendu. La perte de relations sociales entraîne solitude et isolement. Le fait de s'engager dans de nouveaux défis donne l'occasion de rencontrer d'autres personnes partageant les mêmes centres d'intérêt et de faire de nouvelles connaissances.

Tant qu'on est dans le monde et le rythme du travail, le cerveau reste actif et réactif. Au moment de la retraite, les stimulations cognitives diminuent. Si cette inactivité se prolonge, d'autres signes de vieillissement peuvent apparaître prématurément.



## Rester actif !

Cela veut dire concrètement :

- prévenir les signes du vieillissement en continuant à stimuler régulièrement son cerveau et à entretenir ses fonctions cérébrales ;
- apprendre de nouvelles choses, travailler la coordination, s'exercer à des activités complexes ;
- bouger et entretenir ses fonctions musculaires et squelettiques.

La vie peut également imposer des contraintes issues de la situation familiale, par exemple son propre état de santé, mais aussi celui du conjoint ou de parents âgés, la garde des petits-enfants, etc., de sorte qu'il lui est parfois difficile de gérer la nouvelle situation de vie et d'affronter les défis et les difficultés. Dans ces cas, il est essentiel d'en parler et de demander de l'aide. Il existe différents services proposant des conseils et du soutien aux personnes confrontées à des situations difficiles (plus de renseignements p.ex. sur [www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)).

Le défi le plus important du jeune retraité est de trouver son propre équilibre, d'être en accord avec lui-même et ne pas se laisser enfermer dans un schéma, similaire à celui que la vie professionnelle lui a déjà imposé pendant de longues années.

## 3.6. Nouveaux projets

La recette pour une retraite réussie n'existe pas, mais des études montrent que les personnes qui réussissent le mieux la transition vie professionnelle-retraite sont celles qui avaient déjà des activités extra-professionnelles pendant leur carrière et qui continuent à s'y consacrer pendant leur retraite.

En se basant sur le bilan de ses désirs, compétences, ressources et objectifs personnels, le jeune retraité peut définir de nouveaux projets.

Pour son bien-être, l'être humain a besoin tout au long de sa vie de continuer à se développer, de se sentir utile, d'avoir des relations affectives et sociales et de pratiquer une activité. Il existe mille et une façons de redonner un sens à sa vie : l'engagement familial, le bénévolat, la transmission de connaissances, etc.

Afin de garder des contacts sociaux, il est possible de participer à des activités favorisant les rencontres autour d'intérêts communs : sport, culture, art, cuisine, etc.

Voici quelques propositions d'occupations utiles :

### Engagements au sein de la famille

La retraite entraîne aussi des changements au sein de la famille. Tout le monde doit s'adapter à la nouvelle situation. La relation conjugale subit des changements, mais également les relations avec les enfants, petits-enfants et parents âgés.

Les grands-parents retraités constituent parfois une ressource importante pour les jeunes familles et peuvent être sollicités pour la garde des petits-enfants. La relation avec ceux-ci s'intensifie et les activités communes sont enrichissantes pour les deux générations.

De nos jours, les nouveaux retraités ont souvent simultanément des parents âgés, des enfants adultes (entre 30 et 40 ans) et des petits-enfants. Les jeunes retraités de la génération appelée «sandwich» doivent assumer plusieurs rôles au sein de leur famille. Il n'est pas toujours simple pour eux de tout concilier, mais ils ne doivent surtout pas oublier de garder du temps libre pour se concentrer sur leurs propres besoins et désirs pour recharger leur énergie.

### Transmission de connaissances

La transmission de connaissances et de savoir-faire aux générations futures procure un sentiment de fierté et de valorisation et a un effet positif sur l'estime de soi. Même sans lien familial, il est possible de participer à des projets intergénérationnels ou de s'engager en tant que tuteur auprès de jeunes pour les aider à se développer et à construire leur avenir. Les contacts intergénérationnels sont bénéfiques pour les jeunes et les seniors.

### Nouvel emploi

Pour certaines personnes, la retraite peut être le moment de répondre enfin à une vocation tardive en s'investissant dans un nouvel emploi en tant qu'indépendant.

### Engagements bénévoles

Le bénévolat ouvre de nombreuses perspectives. Il favorise les contacts sociaux et constitue un excellent moyen de prévenir l'isolement social.

Qu'il s'agisse de rechercher un épanouissement personnel, d'acquérir des connaissances, de faire la preuve de ses compétences, d'exprimer ses aspirations altruistes ou de donner du sens à sa vie, les offres d'engagements sont multiples. Chacun peut choisir un domaine où s'investir en fonction de ses ressources, de ses envies ou de ces centres d'intérêts. Certaines associations proposent des formations préalables à l'engagement et encadrent les bénévoles tout au long de leur activité. On peut distinguer différents domaines d'engagement : social, politique, sportif, culturel ou autre ([www.benevolat.public.lu](http://www.benevolat.public.lu)).

### Apprentissage tout au long de la vie

Une parole populaire dit qu'on apprend à tout âge et qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre. Pour se développer, l'être humain a besoin de continuer à apprendre. La retraite est donc un moment privilégié pour s'y consacrer d'autant que l'apprentissage contribue à maintenir l'esprit en éveil et à favoriser l'activité cérébrale.

L'offre de cours et de formations est très diversifiée : le choix dépend bien sûr des envies de chacun et de l'investissement qu'il souhaite y consacrer. Même à l'âge de la retraite, il est possible de s'inscrire, sous certaines conditions, comme auditeur libre à l'université pour suivre des cours de l'enseignement supérieur ([www.uni.lu/formations/auditeurs\\_libres](http://www.uni.lu/formations/auditeurs_libres)). Des cours d'informatique,

de langue, de cuisine, d'activités créatives, de sport, de philosophie, d'art ou liés aux thèmes de la santé sont également proposés par de nombreuses associations tel que les Clubs Seniors, ou encore par les communes.

Afin de promouvoir l'apprentissage tout au long de la vie auprès des personnes proche de la retraite ou déjà retraitées, le service RBS-Center fir Altersfroen propose un programme diversifié de séminaires, de formations et de manifestations et offre également la possibilité de s'investir dans une activité bénévole qualifiée.

### Faire une activité physique

Certains retraités dédient leur temps libre à la pratique plus intensive de leur sport favori ou choisissent une nouvelle forme d'activité physique. Parfois, loisirs et activité physique peuvent se combiner, par exemple durant les vacances en pratiquant la randonnée à pied ou à vélo. Toutefois, une personne qui n'est pas habituée à exercer une activité physique et souhaite se lancer dans un projet de sport devra tenir compte de sa condition et prévoir une pratique adaptée. Il est conseillé d'effectuer un contrôle médical préalable.

Il existe de nombreuses offres de cours sportifs adaptés et suivant un rythme modéré. En groupe, il est également plus aisé d'établir de nouvelles connaissances et de maintenir sa motivation.

### Loisirs

La retraite permet de dédier son temps aux loisirs qui ont pu être négligés dans le tourbillon professionnel et il

est possible d'occuper son temps libre tout en favorisant son épanouissement personnel.

Certaines personnes à qui la vie professionnelle n'a pas laissé de temps à consacrer à des loisirs, ne savent pas où commencer pour faire le premier pas. Cette situation peut être encore plus difficile à gérer pour les personnes vivant seules.

Des structures et associations, comme les Clubs Seniors, proposent une multitude d'activités créatives, culturelles, sportives et conviviales pour tous les goûts, organisées et encadrées par une équipe professionnelle. Les participants ont la possibilité de s'inscrire ponctuellement aux activités ou de s'engager en tant que bénévoles par exemple comme formateurs en fonction leurs savoir-faire et connaissances.

### Le Club Senior est un lieu pour

- échanger ;
- partager ;
- se distraire ;
- apprendre et découvrir ;
- s'épanouir ;
- faire des connaissances ;
- s'amuser ;
- rester actif ;
- vivre ensemble de bons moments ;
- découvrir ;
- s'entraider ;
- se sentir moins seul ;
- lier des amitiés.

### 3.7. Contacts sociaux

Avec le passage à la retraite, il peut arriver que certaines relations se perdent ou du moins changent en qualité. C'est surtout le cas des relations issues du milieu professionnel.

Il est essentiel pour l'être humain d'avoir des contacts sociaux, pour éviter de se replier sur lui-même, de s'isoler de la société voire de tomber en dépression.

Pour certains, les réseaux sociaux remplacent en large partie la vie sociale réelle. Or, un manque de contacts avec des personnes a un impact négatif sur la qualité de vie et les conséquences de l'isolement social sont souvent sous-estimées.

Disposer d'un réseau d'amis et de connaissances de bonne qualité en dehors de ses collègues de travail garantira au moment de la retraite de bénéficier de contacts sociaux réguliers.

Pour les personnes les plus isolées, tisser des liens avec l'entourage (voisins, anciens collègues de travail) peut constituer une première étape.

Il est préférable de profiter des opportunités de rencontre entre personnes du même âge ou d'autres générations plutôt que de rester seul chez soi (voir aussi chapitre « Loisirs »).

### 3.8. Prendre soin de sa santé

À la retraite, on a désormais le temps de prendre soin de soi. Être en bonne santé est une condition pour profiter au mieux de sa retraite, de rester autonome et de bénéficier d'une bonne qualité de vie le plus longtemps possible.

Être en contact avec son entourage, ses enfants ou petits-enfants, se faire de nouveaux amis, suivre l'actualité, prendre du temps pour ses loisirs, pratiquer une activité physique et manger équilibré : voilà le secret pour rester en forme et garantir son bien-être.

Vieillir n'est ni une maladie ni une fatalité. Il suffit parfois de changer certaines habitudes, d'adopter une bonne hygiène de vie ou de respecter quelques règles simples.

#### Activité physique

Pratiquer une activité physique régulière aide à rendre la vie plus saine, à garder un esprit clair, à augmenter son niveau d'énergie et à ralentir les signes du vieillissement. Une bonne condition physique contribue aussi à un bon équilibre émotionnel.



Les activités de groupe favorisent les contacts sociaux. Essayer un nouveau sport permet en outre de renforcer la fonction cognitive : par l'apprentissage de nouveaux mouvements, le cerveau crée de nouvelles connexions.

La plupart des communes proposent des activités sportives. Qu'il s'agisse d'un sport ou d'une simple promenade, le but est de bouger à son rythme sans se stresser.

Un emploi de temps trop intense peut provoquer un stress inutile. Le repos et la relaxation contribuent par contre au bien-être.

### Alimentation équilibrée

L'alimentation joue un rôle important pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme malgré les changements dus au vieillissement.

Mais une alimentation saine n'est pas synonyme de privations : il s'agit essentiellement de suivre une règle simple : manger de tout en quantité raisonnable et adapté à son activité physique.

**L'objectif n'est pas tant de rajouter des années à sa vie que de rester en bonne santé le plus longtemps possible.**

### Surveillance médicale

Se rendre chez le médecin sans être malade peut sembler ridicule. Pourtant, c'est un atout pour préserver sa santé. Les bilans de santé permettent de faire le point régulièrement sur son état, de corriger le cas échéant quelques mauvaises habitudes, voire de mettre en place un traitement si cela s'avère utile.

Il est donc recommandé d'effectuer des contrôles de santé réguliers ; il s'agit de faire une analyse sanguine ainsi que des contrôles de la vue et de l'audition. Les personnes âgées de 55 à 74 ans sont invitées à participer gratuitement à des examens préventifs des programmes de dépistage.

### 3.9. Vivre sa retraite

Durant toute la période d'activité professionnelle, le travail a défini l'organisation de la journée. L'année a été divisée en périodes de travail et de congés, les journées ont été structurées par l'exécution des tâches, les déplacements, éventuellement des phases de formation, etc.

À la retraite, le rythme est tout autre et l'organisation quotidienne diffère fortement de celle des années précédentes. Le déroulement des journées doit être repensé en fonction des nouvelles occupations, mais aussi du rythme du partenaire et de l'entourage, des besoins et des envies. Sans engagements professionnels, il

est bien sûr possible de prendre le temps nécessaire pour réaliser ses activités quotidiennes. Cependant, un minimum de structure est indispensable pour éviter de glisser dans la négligence ou le laisser-aller.

À l'inverse, certains nouveaux retraités ont parfois tendance à surcharger leur emploi du temps et sont davantage occupés que pendant leur vie professionnelle. Être actif ne signifie pas être débordé et il faut veiller à ne pas tomber dans l'hyperactivité. Il est essentiel d'être à l'écoute de son corps, de planifier aussi des temps de repos au quotidien et de dire « non » lorsqu'on se sent dépassé.

Des angoisses par rapport au vieillissement, une société qui se focalise sur la jeunesse ou la peur de tomber dans un trou noir poussent certains retraités à se réfugier

dans l'hyperactivité. C'est une fuite en avant pour éviter d'être confronté aux questions liées à l'âge et à la fin de l'activité professionnelle. Il vaut mieux se pencher à temps et en petites étapes sur ces questions pour profiter pleinement de sa vie de retraité, en équilibre avec soi-même. Face à certaines situations difficiles à gérer ou en cas de préoccupations, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide auprès de services spécialisés.

« On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux. »

**Henri Matisse**

La retraite, c'est aussi le temps de se faire plaisir, de profiter de la vie et de faire de son propre bien-être une priorité. Il ne s'agit pas d'être en quête de la jeunesse éternelle, mais d'accepter sereinement les signes de l'âge sans chercher à les surmonter ou à les compenser. L'essentiel est de continuer à être curieux, à être ouvert sur le monde et de préserver une bonne qualité de vie.

## Sources et liens utiles

**Centre de gestion du personnel et de l'organisation de l'Etat – CGPO** : [www.cgpo.gouvernement.lu](http://www.cgpo.gouvernement.lu) ou [accueil@cgpo.etat.lu](mailto:accueil@cgpo.etat.lu)

**Caisse nationale d'assurance pension (CNAP)** : Brochure d'information « Pension de vieillesse au Luxembourg » ; [www.cnap.lu](http://www.cnap.lu)

**Chambre des Salariés Luxembourg** : [www.csl.lu](http://www.csl.lu)

**Charenzowski, Liliane** : Psychologue et pédagogue belge spécialisée dans les interventions liées à la retraite ; [www.retraite-autrement.com](http://www.retraite-autrement.com)

**Dessaint, Marie-Paule** : « Cap sur la retraite – 25 points de repère pour franchir les transitions », Flammarion, 2011  
**Gilliard, Diane** : « Toutes les ficelles pour une bonne retraite », Département de l'action sociale et de la santé et Hospice général, 2004

**Livre III du Code de la sécurité sociale :**

- Loi modifiée du 3 août 1998 instituant des régimes de pension spéciaux pour les fonctionnaires de l'Etat et des communes ainsi que pour les agents de la Société nationale des chemins de fer luxembourgeois
- Loi du 25 mars 2015 instituant un régime de pension spécial transitoire pour les fonctionnaires de l'Etat et des communes ainsi que pour les agents de la Société nationale des chemins de fer luxembourgeois
- Loi modifiée du 28 juillet 2000 ayant pour objet la coordination des régimes légaux de pension

**Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse :** Service de la formation des adultes ;  
[www.men.public.lu/fr/formation-adultes](http://www.men.public.lu/fr/formation-adultes)

**Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région :** « Guide pratique pour personnes âgées » ;  
[www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)

**Ministère de la Santé :** Programmes nationaux de dépistage & Brochure « Bien manger et bouger en vieillissant »  
[www.sante.public.lu](http://www.sante.public.lu)

**Portail du Bénévolat pour bénévoles et associations :** [www.benevolat.public.lu](http://www.benevolat.public.lu)

**Portail de la Formation tout au long de la vie :** [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu)

**Portail de Santé publique France :** Guide de INPES « Le guide nutrition à partir de 55 ans », Edition 2016 ;  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

**RBS-Center fir Altersfroen :** [www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

**Université de Luxembourg :** Auditeurs libres ; [www.uni.lu/formations/auditeurs\\_libres](http://www.uni.lu/formations/auditeurs_libres)

**MENTIONS LÉGALES****Éditeur :**

Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région  
 L-2919 Luxembourg  
 Conseil supérieur des personnes âgées (CSPA)

**Groupe de travail :**

Romain Mauer, Président du CSPA  
 Emile Walch, Président du groupe de travail du CSPA  
 Danielle Knaff, CSPA  
 Jean-Marie Mousel, CSPA  
 Camille Weydert, CSPA  
 Myriam Heirens, Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

**Traduction :**

WhyVanilla ?

**Relecture :**

Manuela Lorenzo, Club Senior Mosaique Club  
 Vibeke Walter, RBS-Center fir Altersfroen

**Layout :**

Bakform

**Impression :**

Imprimerie Centrale, Luxembourg, Février 2019

**ISBN : 978-2-87994-124-0**