

# Synthèse de l'enquête sur les personnes retraitées au Luxembourg

## Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible ?



Cette enquête se place dans le cadre des travaux du département geroRESEARCH de GERO-Kompetenzzentrum fir den Alter. L'objectif principal de cette étude est d'analyser les représentations et les attentes liées à la retraite, tant du point de vue individuel que sociétal. Plus précisément, elle vise à examiner les aspirations personnelles des personnes retraitées, ainsi que les attentes que la société projette sur cette phase de vie, et à évaluer dans quelle mesure ces attentes correspondent à la réalité vécue.

## Évaluation qualitative et quantitative

Dans le cadre du volet qualitatif, trois focus groupes (c-à-d. des groupes de discussions) ont été organisés, réunissant au total 18 participant·e·s (11 femmes et 7 hommes) étant à la retraite depuis minimum 3 ans. L'objectif était d'explorer en profondeur leurs perceptions, expériences et ressentis concernant la retraite.

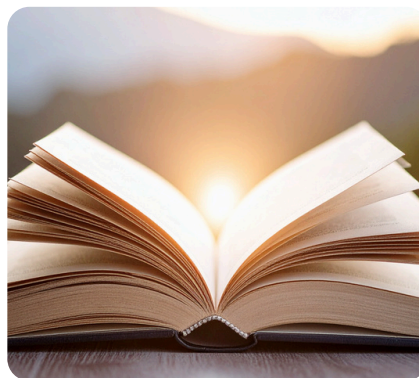
Le volet quantitatif de l'étude a été confié et réalisé par l'institut de sondage QUEST. L'échantillon total comprenait 400 personnes, dont 208 femmes et 192 hommes. En termes de nationalité, 256 participant·e·s étaient de nationalité luxembourgeoise, tandis que 144 avaient une nationalité étrangère. Le recrutement a été réalisé selon une approche mixte afin de diversifier les profils et de maximiser la participation par téléphone (n = 201) et via un questionnaire en ligne (n = 199).

Dans le cadre d'analyses approfondies, un travail de vérification et de nettoyage des données a été effectué par GERO afin de garantir la qualité et la fiabilité des résultats. À l'issue de ce processus, l'échantillon analytique final comprenait 335 participant·e·s. Les pourcentages issus des analyses principales menées par QUEST ne différant pas de ceux obtenus après le nettoyage de données, les résultats initiaux sont présentés dans le présent document.

## La préretraite : attitudes face à un nouveau chapitre de vie

Les échanges menés dans le cadre des focus groupes montrent qu'une grande majorité des participant·e·s ne s'était pas préparée de manière formelle ou consciente à leur départ à la retraite. Toutefois, une préparation émotionnelle semblait avoir été opérée de manière plus implicite.

Approximativement un tiers (33%) des personnes ont exprimé un sentiment de soulagement, voire d'enthousiasme, à l'idée d'entrer dans cette nouvelle phase de vie. Ces émotions positives étaient principalement liées à l'anticipation d'un temps libéré des contraintes professionnelles : la possibilité de se reposer, d'organiser ses journées sans obligations fixes, de se consacrer davantage à sa santé ou à des projets personnels, ou encore quitter un environnement de travail perçu comme exigeant ou en transformation.



Les participant·e·s qui s'étaient davantage projeté·e·s dans la retraite avaient, pour leur part, envisagées des projets concrets. Toutefois, même dans ces cas-là, la volonté d'éviter des engagements contraignants ou rigides restait centrale.

Ces constats qualitatifs rejoignent les résultats de l'enquête quantitative. Les attentes initiales à l'égard de la retraite étaient principalement associées à :

- La possibilité de disposer de plus de liberté pour faire ce que l'on souhaite (d'après 46% des participant·e·s, les 54% restants se répartissant entre d'autres attentes) ;
- La libération des contraintes liées au travail (d'après 37% des participant·e·s, les 63% restants étant répartis entre d'autres attentes) ;
- La possibilité d'organiser son temps selon ses propres choix (d'après 33% des participant·e·s contre 67% ayant d'autres attentes).

Par ailleurs, 66% des répondant·e·s ont identifié la liberté d'organiser leurs journées comme la principale source de satisfaction à la retraite.

💡 En résumé : Dans les deux volets de l'étude, il apparaît ainsi clairement que la retraite est envisagée comme une période permettant de redéfinir la structure du quotidien, tout en réduisant au maximum les obligations formelles. Ce positionnement contraste avec le monde professionnel, caractérisé par des contraintes régulières et des responsabilités imposées. Le souhait d'exercer un rôle de transmission, par exemple via le mentorat ou l'accompagnement de jeunes employé·e·s, a été évoqué comme une forme de valorisation qui aurait été appréciée.

## La transition du monde du travail à la retraite

Nous n'avons pas prévu d'aborder en détail le thème de la transition entre la vie professionnelle et la retraite sur le plan quantitatif ou qualitatif, mais nos participant·e·s l'ont tout naturellement évoqué dans nos focus groupes.

Les discussions ont également mis en évidence différentes expériences de la transition vers la retraite. Certain·e·s participant·e·s ont décrit cette période initiale comme une impression de « vacances prolongées », offrant l'opportunité de récupérer après une période d'intense investissement professionnel ou d'épuisement. Cette description correspond au phénomène souvent qualifié de « lune de miel » de la retraite, caractérisé par un sentiment de liberté et de satisfaction marqué durant les premiers mois (cf. Atchley, 1976). Toutefois, cette phase peut être suivie d'un sentiment de nostalgie, notamment en lien avec la perte des interactions quotidiennes avec les collègues. Un grand nombre de participant·e·s ont indiqué avoir perdu progressivement le contact avec leur ancien réseau professionnel et ont souligné la nécessité d'adopter une démarche proactive pour créer et maintenir des liens sociaux.

Un participant a également souligné que la réussite d'une transition équilibrée vers la retraite suppose une préparation mentale, ainsi qu'une capacité d'adaptation aux changements physiques et psychologiques liées à l'avancée en âge.

Il ressort par ailleurs que la planification concrète du nouveau quotidien intervient souvent une fois la retraite effectivement entamée. Plusieurs participant-e-s ont décrit une phase initiale marquée par une programmation intense d'activités, suivie d'un ajustement progressif vers un rythme plus réaliste et adapté à leurs besoins. La maîtrise de son emploi du temps constitue un élément central : même lorsque l'agenda est bien rempli, la possibilité d'annuler ou de modifier ses plans demeure importante et participe au sentiment de liberté.

💡 Enfin, bien que le degré de structuration du quotidien varie d'une personne à l'autre, un élément commun émerge nettement : l'importance d'une routine matinale. Qu'il s'agisse du petit-déjeuner, d'un café à l'extérieur, d'une activité sportive comme la natation ou d'une promenade, un rythme structuré en début de journée semble jouer un rôle stabilisateur et structurant dans la vie des personnes retraitées.

## Attentes envers la retraite versus la réalité

La majorité des participant-e-s aux groupes de discussion n'a pas rapporté d'écart majeur entre leurs attentes initiales et leur expérience concrète de la retraite. Plusieurs ont décrit cette période comme un « chemin sinueux », marqué par des hauts et des bas, mais sans que ces fluctuations soient forcément perçues comme inattendues ou problématiques.

Ce constat est cohérent avec les résultats du volet quantitatif. En effet, 66% des répondant-e-s indiquent que leur expérience de la retraite correspond globalement à leurs attentes initiales. À l'inverse, 23% trouvent que la réalité diffère de leurs attentes mais est globalement satisfaisante, tandis que 10% trouvent que la réalité diffère de leurs attentes de manière négative. Enfin, 2% ne savent pas se prononcer sur cette question.

Une situation particulière a toutefois émergé lors des focus groupes. Deux participantes veuves ont souligné un décalage important entre leurs attentes et leur réalité. Elles envisageaient la retraite comme une étape à partager avec leur conjoint, aujourd'hui décédé. La perte du partenaire a profondément modifié la manière dont cette phase de vie a été vécue. Néanmoins, ces participantes ont fait preuve d'une forte capacité d'adaptation, en s'engageant activement dans diverses activités et en structurant volontairement leur quotidien afin de reconstruire un équilibre.

💡 Ces éléments soulignent que, si la retraite correspond de façon générale aux attentes pour une majorité, certaines situations de vie, notamment le veuvage, peuvent nécessiter une adaptation à une réalité qui ne correspond pas aux attentes initiales. En effet, la perte du ou de la partenaire peut modifier les conditions de vie, le quotidien et les ressources sociales ou émotionnelles, obligeant ainsi la personne à s'adapter à une nouvelle réalité qui n'était pas nécessairement anticipée.

## La pression de la société

L'une des hypothèses explorées dans cette étude était que les personnes retraitées pourraient ressentir une pression sociale valorisant une retraite active, au point de susciter un sentiment de non-conformité lorsqu'elles privilégient le repos ou un rythme plus calme.

Les échanges qualitatifs ne confirment pas cette hypothèse. Aucun participant aux groupes de discussion n'a exprimé un sentiment explicite de pression sociale. Plusieurs personnes ont indiqué ne pas s'être interrogées sur les attentes de la société à leur égard. D'autres participant-e-s ont estimé que les représentations stéréotypées de la retraite (présentées lors des discussions pour susciter le débat) ne reflétaient pas leur réalité.

Par exemple, des participantes veuves ont relevé que ces représentations mettent généralement en avant des couples actifs et ne tiennent pas compte de la diversité des trajectoires, notamment de la retraite vécue sans conjoint. Certain-e-s participant-e-s ont également critiqué le terme de « retraite », qu'ils et elles associent à une idée de retrait ou de mise à l'écart, perçue comme négative.

Si une pression de la société explicite n'a pas été identifiée, un autre phénomène est apparu dans les discussions : un sentiment de manque de reconnaissance sociale. Plusieurs participant-e-s ont évoqué une impression d'invisibilité ou d'inutilité après la fin de leur carrière professionnelle et leur passage à la retraite. Ce ressenti, bien que non généralisé, peut constituer une source de souffrance et a, dans certains cas, motivé un engagement bénévole afin de retrouver un sentiment d'utilité sociale.

Les résultats quantitatifs apportent un éclairage complémentaire. Une majorité des répondant-e-s (73%) déclare au contraire se sentir reconnue dans la société, tandis que 21% indiquent ne pas partager ce sentiment (et 6% ne sachant pas répondre). Toutefois, des analyses approfondies montrent qu'un manque perçu de reconnaissance sociale est significativement associé à un sentiment d'isolement ( $\chi^2(5) = 29.72, p < .001, V = 0.30$ ). L'intensité de cette association est de taille moyenne. Les retraité-e-s qui estiment ne pas être reconnus par la société déclarent plus fréquemment un sentiment d'isolement, identifié comme une contrainte à une retraite active.

💡 Ainsi, même si le sentiment d'invisibilité ne concerne pas la majorité des personnes retraitées, il représente un facteur de vulnérabilité non négligeable. D'un point de vue psychosocial, l'association observée avec le sentiment d'isolement suggère un risque pour le bien-être des personnes concernées. Ces résultats soulignent l'importance de considérer la dimension de reconnaissance sociale dans toute réflexion relative aux politiques publiques en matière de passage à la retraite.

## Les attentes de l'entourage social

La majorité des participant-e-s aux groupes de discussion n'a pas exprimé de pression particulière de la part de son entourage social. Cette absence de pression était encore plus marquée lorsqu'il s'agissait de personnes extérieures au cercle proche (connaissances, voisins, etc.).



La situation la plus fréquemment évoquée concernait l'engagement familial, notamment auprès des petits-enfants. Les participant-e-s concerné-e-s ne percevaient pas cet engagement comme une contrainte, mais comme un choix volontaire et souvent prioritaire. La disponibilité pour la famille était décrite comme une décision assumée, et non comme une obligation subie.

Trois participant-e-s ont toutefois mentionné ressentir occasionnellement une forme de culpabilité lorsqu'ils ou elles devaient poser des limites à leurs proches. Ces personnes ont souligné néanmoins l'importance de préserver du temps pour elles-mêmes et de maintenir un équilibre.

Ces éléments qualitatifs rejoignent les résultats du volet quantitatif. Environ trois quarts des répondant-e-s (73%) déclarent se sentir libres dans leurs prises de décision (contre 26% qui ne se sentent pas libres et 1% ne voulant pas répondre). Les obligations familiales sont perçues comme contraignantes par seulement 27% des participant-e-s, et les demandes de l'entourage social en général sont perçues comme contraignantes par 12%. Par ailleurs, près de trois quarts (74%) des répondant-e-s indiquent que leurs choix de vie sont respectés par leurs proches (contre 25% pour lesquels ce n'est pas le cas et 1% ne voulant pas répondre à la question).

💡 Dans l'ensemble, les données suggèrent, que pour la majorité des répondant-e-s, la retraite s'accompagne d'un sentiment d'autonomie décisionnelle, y compris dans le cadre familial.

## Motivation intrinsèque ou extrinsèque

Les échanges qualitatifs montrent que la motivation à mener une vie active à la retraite est principalement intrinsèque. Une motivation intrinsèque décrit une activité poursuivie pour son propre plaisir, tandis qu'une motivation extrinsèque implique une influence par des facteurs extérieurs (Deci & Ryan, 1985). Les participant-e-s évoquent le plaisir personnel, le maintien de la santé physique et mentale, la nécessité de conserver un rythme quotidien, le sentiment d'utilité, l'envie de sortir de sa zone de confort ou encore le maintien des contacts sociaux. L'activité est ainsi perçue comme source de bénéfices multiples.

Deux situations relevaient davantage d'une motivation extrinsèque : un participant a mentionné le souhait de « laisser une trace » ou de rester dans la mémoire collective, tandis qu'une participante a indiqué s'engager bénévolement en partie pour obtenir de la reconnaissance.

Les résultats de l'enquête quantitative confirment cette prédominance de la motivation intrinsèque. Une large majorité des répondant-e-s déclare être intrinsèquement motivée à :

- Être disponible pour leurs proches (88% contre 8% extrinsèquement motivés et 4% ne poursuivant pas ce type d'activité) ;
- Participer à des activités de loisirs (81% contre 4% extrinsèquement motivés et 15% ne poursuivant pas ce type d'activité) ;
- Entretenir des relations sociales (79% contre 6% extrinsèquement motivés et 15% ne poursuivant pas ce type d'activité).

Les proportions sont plus faibles pour la motivation intrinsèque d'une pratique sportive (54%) et d'un engagement pour une cause comme le bénévolat (42%), ce qui s'explique en partie par le fait qu'une proportion importante des répondant-e-s ne pratique pas ces activités (39% ne poursuivent pas une activité sportive et 7% sont extrinsèquement motivés, 52% ne s'engagent pas pour une cause et 6% sont extrinsèquement motivés).

Un résultat particulièrement intéressant concerne la notion de « prendre du temps pour soi ». Alors que l'on pourrait associer cette expression principalement au repos, les participant-e-s aux groupes de discussion décrivent l'activité en elle-même comme une forme de temps pour soi ("me time"). Être actif-ve n'est pas perçu comme une contrainte, mais comme un choix personnel contribuant au bien-être.

Ce constat est cohérent avec les résultats quantitatifs. Plus de la moitié des participant-e-s estime que préserver leur santé physique (59% contre 41% qui ne le pensent pas) et leur santé mentale et émotionnelle (56% contre 44%) constitue l'une des principales raisons pour laquelle il est bénéfique d'être actif-ve à la retraite. L'activité apparaît ainsi comme un moyen de prendre soin de soi. Être actif-ve à la retraite, comme le montrent nos données mixtes d'étude, se distingue principalement d'une vie active dans le contexte professionnel par l'absence d'obligation formelle. Il est probable que la notion de « prendre du temps pour soi » ne soit plus la même que celle précédant la retraite. Lorsque nous faisons face à un grand nombre d'obligations et de responsabilités dans notre vie professionnelle et privée, un repos impliquant un rythme ralenti pour souffler peut devenir nécessaire. Même si certaines personnes retraitées dans nos groupes ont relaté ressentir de la fatigue et un besoin de se reposer durant les premiers mois suivant l'entrée en retraite, il est probable que l'absence d'obligation et de responsabilité à long terme laisse progressivement place à des activités plus appréciées, modifiant ainsi la manière de prendre du temps pour soi.

## Conclusion et piste de recherche

En conclusion, cette étude met en évidence que la retraite est majoritairement vécue en cohérence avec les attentes initiales, principalement centrées sur la liberté, l'autonomie et la possibilité de redéfinir son quotidien. Loin d'être synonyme de retrait, elle apparaît comme une phase active, portée avant tout par des motivations intrinsèques. Toutefois, certaines situations de vie, telles que le veuvage ou le sentiment de manque de reconnaissance sociale, rappellent l'importance de prendre en compte les facteurs de vulnérabilité. De futures recherches pourraient approfondir le rôle de la reconnaissance sociale et des trajectoires biographiques dans l'adaptation à la retraite, afin de mieux orienter les politiques publiques en matière de vieillissement.



**GERO –  
Kompetenzzenter  
fir den Alter A.S.B.L.**

1, Dernier Sol  
L-2543 Bonnevoie,  
Luxembourg  
[www.gero.lu](http://www.gero.lu)



**geroRESEARCH**

Responsable du département :

Dr. Martine Hoffmann -

[martine.hoffmann@gero.lu](mailto:martine.hoffmann@gero.lu)

En charge du projet :

Dr. Elsa Pirenne - [elsa.pirenne@gero.lu](mailto:elsa.pirenne@gero.lu)

Natacha Stevenin - [natacha.stevenin@gero.lu](mailto:natacha.stevenin@gero.lu)

Organisé par :

**gero**  
KOMPETENZCENTER  
FIR DEN ALTER

Avec le soutien de :

**Mifa**  
De Familljeministère