

Série « La psychologie peut vous aider » : la retraite

La retraite, qu'est-ce que ça désigne exactement?

La retraite fait généralement référence à une réduction ou à une cessation de l'activité professionnelle liée à l'âge. Le mot « retraite » évoque beaucoup de choses différentes selon les personnes. Pour certains, c'est la récompense tant attendue d'une vie de travail. Pour d'autres, c'est le signal de la fin de l'utilité et de la pertinence d'une personne dans le monde. Selon le point de vue, la retraite peut susciter des sentiments de soulagement et de bonheur ou de tristesse et d'anxiété. En réalité, il n'y a pas une seule façon de prendre sa retraite. Celle-ci peut prendre de nombreuses formes, depuis la poursuite du travail avec réduction des heures jusqu'à l'emploi dans une autre profession, en passant par le retrait complet du marché du travail.

Autrefois, les gens travaillaient jusqu'à leur mort en raison d'une faible espérance de vie et de l'absence de pensions ou de sécurité sociale. L'Allemagne a été le premier pays à introduire des prestations de retraite, à la fin du XIX^e siècle. Le chancelier Otto von Bismarck estimait que les travailleurs âgés qui n'étaient plus en mesure de travailler méritaient d'être soutenus par l'État. Toutefois, il souhaitait également que les travailleurs âgés quittent le marché du travail pour laisser la place au grand nombre de jeunes chômeurs de l'époque. Depuis, la plupart des autres pays ont adopté une forme ou une autre de programme de retraite.

Est-on obligé de prendre sa retraite?

Au Canada, il n'y a plus d'âge obligatoire de départ à la retraite, ce qui signifie qu'à quelques exceptions près (p. ex. les pilotes), les salariés sont protégés contre l'obligation de quitter leur emploi uniquement en raison de leur âge. Les employeurs doivent fournir une raison valable pour licencier leurs employés, peu importe leur âge, y compris après 65 ans. Cela dit, les travailleurs âgés peuvent être victimes d'âgisme au travail et se sentir contraints de prendre leur retraite plus tôt qu'ils ne le souhaiteraient. Il peut être utile dans ce cas d'avoir une discussion avec un membre du service des ressources humaines ou de demander une consultation juridique.

Le processus de la retraite

Phase de préretraite

La retraite n'est plus considérée comme un événement ponctuel. C'est un processus qui commence bien avant que la personne ne quitte le marché du travail. La phase de préretraite commence généralement en milieu de carrière, lorsque les gens commencent à réfléchir à ce que sera leur vie une fois à la retraite. Les éléments importants à prendre en compte lors de cette phase sont le montant de l'épargne accumulée, l'état de santé de la personne et l'état de ses relations. C'est le moment d'examiner d'éventuelles lacunes dans ces domaines et d'agir pour y remédier. Commencer à planifier sa retraite à ce stade augmente considérablement les chances d'une retraite réussie.

Phase de transition

Une fois la date de la retraite arrivée, la phase de transition commence. Les premiers moments de cette phase peuvent s'apparenter à une « lune de miel », au cours de laquelle les retraités savourent la liberté de ne plus être liés à un emploi. D'autre part, cette étape peut être source d'anxiété en créant un sentiment de rupture avec la structure du milieu de travail. L'isolement et l'ennui peuvent s'installer, de même que l'inquiétude quant à la manière d'occuper tout ce temps libre. Il peut être utile durant cette période de consulter un ou une psychologue pour mieux vivre ce passage si le stress est trop important.

Phase d'adaptation

Finalement, on atteint la phase d'adaptation, au cours de laquelle la plupart des personnes ne travaillent plus et adoptent un nouveau mode de vie qui leur convient et qui les satisfait.

Quel est le bon moment pour prendre sa retraite?

Décider du moment de la retraite peut être l'une des décisions les plus importantes et les plus difficiles à prendre. De nombreux éléments doivent être pris en considération. Parler avec des amis ou des collègues qui ont pris leur retraite avec succès peut vous fournir de bonnes pistes. Songez à assister à un atelier sur la retraite; en plus de fournir des informations sur les prestations de retraite, ces ateliers abordent généralement certains des aspects sociaux et psychologiques associés à la retraite.

Voici certaines des questions les plus importantes à se poser lorsqu'on envisage de prendre sa retraite :

Avez-vous assez d'argent?

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre et c'est souvent la première chose à laquelle les gens pensent lorsqu'ils songent à prendre leur retraite. De combien d'argent avez-vous besoin pour mener le style de vie que vous souhaitez? L'argent dont vous disposez sera-t-il suffisant pour le reste de votre vie? La réponse à ces questions peut être différente selon que l'on bénéficie d'un régime de retraite ou que l'on finance soi-même sa retraite. Il faut également vous demander quel est le meilleur moment pour commencer à percevoir les prestations du Régime de pensions du Canada (RPC), si vous y avez droit, ou de la Sécurité de la vieillesse (SV).

Il existe des spécialistes en finances personnelles qui peuvent vous aider à prendre ce type de décision. Il s'agit en fait de déterminer ce qu'il vous faudra pour financer votre style de vie (ainsi que d'éventuelles dépenses imprévues), puis de calculer vos revenus anticipés pour déterminer s'ils seront suffisants. Vous pouvez vous attendre à une diminution des dépenses liées à l'emploi, comme les frais de transport quotidien, mais il est possible aussi que les dépenses nécessaires augmentent si, par exemple, vous ne bénéficiez plus de prestations de santé après avoir quitté votre emploi. Pour beaucoup de personnes cependant, la principale source d'anxiété vient du fait qu'elles ne savent pas ce que l'avenir leur réserve ou quelles seront les implications financières pour elles ou, éventuellement, pour les membres de leur famille et leur héritage ou leur patrimoine.

Sur le plan de la satisfaction à l'égard de la retraite, les gens dont le revenu de retraite est insuffisant pour mener le style de vie qu'ils avaient envisagé affichent une satisfaction plus faible. Par ailleurs, un niveau de revenu supérieur à la retraite n'est pas associé à une augmentation du bonheur¹.

Qu'en est-il de la santé?

En général, l'état de santé est l'un des facteurs les plus importants pour déterminer votre satisfaction à la retraite. Il est difficile de profiter de sa retraite si l'on est en mauvaise santé physique ou mentale, en raison des limites qu'une mauvaise santé peut imposer à son mode de vie. Certains facteurs influençant votre état de santé sont indépendants de votre volonté, mais le maintien d'un mode de vie sain, dans la mesure du possible, avant même la retraite, peut contribuer à une retraite heureuse.

Votre état de santé peut également être un facteur déterminant dans votre décision de départ à la retraite. Il est possible que des problèmes de santé vous obligent à quitter le marché du travail. Les personnes qui prennent leur retraite pour cette raison ne sont souvent pas heureuses de terminer leur carrière de cette manière. Il se peut qu'elles ne se sentent pas prêtes à prendre leur retraite et qu'elles souhaitent continuer à travailler, mais elles ne le peuvent pas.

Comme elles avaient l'intention de continuer à travailler, il se peut qu'elles n'aient rien prévu pour cette retraite anticipée. Faire face à cette nouvelle réalité est très stressant. Si vous vous trouvez dans cette situation, un accompagnement professionnel par un ou une psychologue peut faciliter cette transition en vous aidant à trouver des moyens de gérer le stress et les sentiments négatifs qui y sont associés.

Et la famille dans tout ça?

Des recherches menées au Canada ont montré que les personnes mariées ou en couple sont plus satisfaites à la retraite que celles qui sont séparées, veuves, divorcées ou qui n'ont jamais été mariées¹. Cette constatation s'applique aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Cependant, toutes les personnes âgées, peu importe leur situation matrimoniale, étaient plus satisfaites de leur vie si elles pouvaient passer le temps qu'elles souhaitaient avec les membres de leur famille. Cette donnée vient relativiser l'importance de la situation matrimoniale dans la satisfaction à l'égard de la vie. Ainsi, passer le temps qu'ils souhaitent avec leurs proches est un facteur de joie important dans la vie des retraités. Pour certains, il peut même être question de déménager pour se rapprocher de leurs proches.

Pour les retraités en couple, la satisfaction à l'égard de la retraite est liée au degré d'implication du ou de la partenaire dans la décision de retraite et au fait que les partenaires ont les mêmes objectifs pour leurs années de retraite. L'implication de votre partenaire dans la planification de votre retraite peut également faciliter la transition vers la retraite. Les partenaires peuvent constituer une ressource sociale à la retraite en apportant un soutien à un moment où vous risquez de perdre d'autres soutiens sociaux et en facilitant la réalisation de vos objectifs. Ils apportent également un sentiment de continuité à un moment où de nombreux autres aspects de votre vie changent. Une étape importante de la planification de votre retraite consiste donc à impliquer directement votre partenaire dans vos projets et à essayer de faire concorder vos visions de la retraite.

¹ Uppal, S. et Barayandema, A. La satisfaction à l'égard de la vie chez les personnes âgées au Canada. Date de publication : 2 août 2018. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/75-006-x/2018001/article/54977-fra.htm>

À quoi ressemblera votre vie sociale?

Lorsque vous travaillez, vous passez plus de temps avec vos collègues qu'avec les membres de votre entourage. Vous les voyez et interagissez avec eux tous les jours. Lorsque vous prenez votre retraite, vous n'avez plus ce contact quotidien avec vos collègues et vous pouvez ressentir cette perte. Le fait de ne plus avoir de lieu de travail ni de vie professionnelle en commun peut également conduire à s'éloigner de certains de ses anciens amis de travail. C'est peut-être le moment de rencontrer de nouvelles personnes dont le mode de vie ressemble davantage au vôtre – des gens avec qui vous pouvez socialiser ou participer à des activités durant le jour. Le sentiment d'isolement à la retraite peut être source d'insatisfaction. Trouver des façons de combler ce manque de vie sociale peut apporter une plus grande satisfaction à l'égard de la retraite. Faire du bénévolat ou participer à des activités que vous aimez au sein de la collectivité vous mettra en contact avec d'autres personnes qui partagent vos intérêts et vous permettra de vous faire de nouveaux amis.

Que faire de tout ce temps?

C'est une question qui préoccupe souvent les personnes qui envisagent de prendre leur retraite. Il est facile de voir comment utiliser une partie de ce temps, mais le fait est qu'on dispose désormais de beaucoup de temps. Et si vous prenez votre retraite à 65 ans, il vous reste peut-être 20 ou 30 ans à vivre.

Pour certains retraités, la solution consiste à se lancer dans une nouvelle carrière ou à travailler à temps partiel. Vous avez maintenant la liberté de travailler selon vos conditions – quand et où vous le souhaitez, dans un poste qui peut être moins stressant ou qui demande moins de temps – tout en restant en contact avec le monde du travail. Travailler vous permettra également d'augmenter vos revenus à la retraite.

La retraite est également l'occasion de pratiquer des activités auxquelles vous n'auriez peut-être pas eu le temps de vous adonner lorsque vous étiez sur le marché du travail. Il peut s'agir par exemple d'acquérir de nouvelles habiletés, de voyager dans des endroits que l'on a toujours voulu voir ou de rendre service à la communauté en faisant du bénévolat. Chez les Canadiens âgés, la participation à des activités réduit les symptômes de détresse psychologique tels que la dépression et l'anxiété². Cependant, ce n'est pas seulement le geste de participer qui compte, mais le fait de se sentir impliqué ou lié à d'autres personnes. Cela signifie que vous passez du temps avec des personnes dont vous vous sentez proche et sur lesquelles vous pouvez compter pour obtenir de l'aide et du soutien. Ce sont des facteurs importants pour réduire le stress.

Identité

La question de l'identité peut être une source de stress lors de la transition entre l'emploi et la retraite. Comment expliquer qui vous êtes sans expliquer ce que vous faites? Qui êtes-vous si vous n'êtes plus enseignante, dentiste, vendeur, etc. Après avoir occupé un rôle bien défini dans la société pendant la vie active, la retraite peut entraîner un sentiment de perte d'identité et une difficulté à se créer une nouvelle identité. Ce processus est plus difficile pour les personnes qui ne se sont définies jusque-là que selon un seul aspect de la vie – généralement celui de leur travail. Il est plus facile de se forger une identité de

² Mackenzie, C. S. et Abdulrazaq, S. (2021). Social engagement mediates the relationship between participation in social activities and psychological distress among older adults. *Aging and Mental Health*, 25(2), 299-305.

retraité si l'on se voit déjà dans des rôles multiples avant de prendre sa retraite. Il est donc utile de s'impliquer dans plus d'une sphère de la vie pour faciliter la transition vers la retraite.

La quête de sens

Au cours de votre vie, ce sont tout d'abord les études, puis le travail qui ont occupé une grande place. Vous avez peut-être élevé des enfants ou participé à d'autres activités valorisantes. Vous aviez ainsi un but qui donnait un sens à votre vie. À la retraite, la plupart de ces activités sont maintenant terminées et vous pouvez ressentir un vide. Quelle est la prochaine étape? La réponse à cette question dépend de chaque personne. La peur de cette étape et l'incapacité à envisager l'avenir peuvent inciter une personne à rester sur le marché du travail plus longtemps qu'elle ne le devrait, ou bien à nier le fait qu'un jour ou l'autre, tout le monde doit partir à la retraite. La non-acceptation de ce fait entraîne un manque de planification et de préparation et donc une expérience de la retraite plus stressante et plus malheureuse. Elle peut également faire en sorte que ce soient des circonstances extérieures qui dictent le moment de la retraite, par exemple des problèmes de santé ou la nécessité de s'occuper d'un membre de la famille. Idéalement, pour une retraite heureuse et réussie, c'est vous qui décidez du moment de votre départ à la retraite. Ne pas être maître d'une décision aussi importante peut conduire à une retraite très stressante et malheureuse.

La retraite est l'occasion de consacrer son temps et son énergie à des choses qui ont un sens et qui donnent de la valeur et un but à sa vie, en dehors du fait de générer un revenu. Pour certains, la transition vers la retraite peut être un processus difficile à traverser, les nombreux changements et incertitudes étant source de stress et d'anxiété. Si vous avez du mal à trouver une valeur et un sens à votre vie et que vous traversez des périodes prolongées de tristesse et de dévalorisation, il est peut-être temps de demander de l'aide. Un ou une psychologue peut vous guider dans cette transition vers un nouveau mode de vie et vous aider à trouver un sens et, en fin de compte, à trouver satisfaction dans votre nouvelle vie. Il est important de prendre toutes les mesures nécessaires pour profiter au maximum de cette étape importante et gratifiante de la vie.

Pour en savoir plus

Lamarche, V. M. For couples, a happy retirement requires shared goals.

<https://www.psychologytoday.com/ca/blog/love-chaos/202202/couples-happy-retirement-requires-shared-goals>

Dychtwald, K. et Morison, R. (2020). *What retirees want: A holistic view of life's third age*. John Wiley & Sons.

Martin, T. et Dagys, A. (2019). *The Canadian's guide to retirement planning*. John Wiley & Sons.

Pascale, R., Primavera, L.H., et Roach, R. (2012). *The retirement maze: What you should know before and after you retire*. Rowman & Littlefield

Waldinger, R. et Schultz, M. (2023). *The good life: Lessons from the world's longest scientific study of happiness*. Simon & Schuster.

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales>.

La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie par Jean Haley Ph. D., C. Psych. (à la retraite) au nom de la Section psychologues et la retraite de la SCP.

Date : février 2023

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657