

Le passage à la retraite, une transition
à bien négocier dans une perspective
psycho-sociale.

Quelles risques et conséquences pour soi et son
entourage?

En collaboration avec

AvantAge
L'expérience en plus

Un centre de compétence en Suisse romande créé par Pro Senectute
Au service de la gestion des fins de carrières et de la retraite
Depuis 1994

3 volets

1. Questionnements?
2. La démarche d'AvantAge de manière à anticiper au mieux les éventuelles conséquences des changements que les personnes vont vivre
3. Questions et partages

Questions ?

Selon vous , quels sont les principales addictions qui peuvent concerner les seniors à la retraite?

Quels sont les principaux facteurs qui peuvent potentiellement conduire un-e senior à devenir dépendant-e à l'une de ces addictions?

Quels sont les principaux facteurs , chez un-e senior, qui peuvent potentiellement conduire à une addiction?

Philosophie des séminaires

Les personnes sont sensibilisées aux réalités qui seront les leurs après la transition vers leur retraite. Pas seulement financières!

Elles peuvent dès lors amorcer une réflexion individuelle ou en couple sur l'ensemble des aspects liés à cette nouvelle étape de vie.

De manière à anticiper au mieux les éventuelles conséquences des changements qu'ils vont vivre.

Comment?

En sensibilisant les personnes sur tous les sujets liés à cette transition de manière à anticiper au mieux.

De manière à anticiper au mieux les éventuelles conséquences des changements qu'ils vont vivre.

- Les moyens d'éviter l'isolement progressif non choisi
- Comment maintenir un bon réseau social
- Les astuces pour se maintenir en bonne santé
- Travaux en groupe, échanges de points de vue et d'expériences, témoignages, apports de spécialistes dans leurs domaines respectifs.

Différents travaux en sous-groupes

- **De quoi ai-je envie ?** Structure - reconnaissance stimulation
- **Qu'est-ce qui fera que je serai content de moi à la fin de mes journées, semaines ?** Activités
- **Qu'est-ce qui a du sens pour moi?** Mode de vie, projets, buts
- Placer la notion de plaisir en tête de ses objectifs
- Un partenaire santé?
- Apprendre à dire non!

Tout d'abord, l'impact psychologique

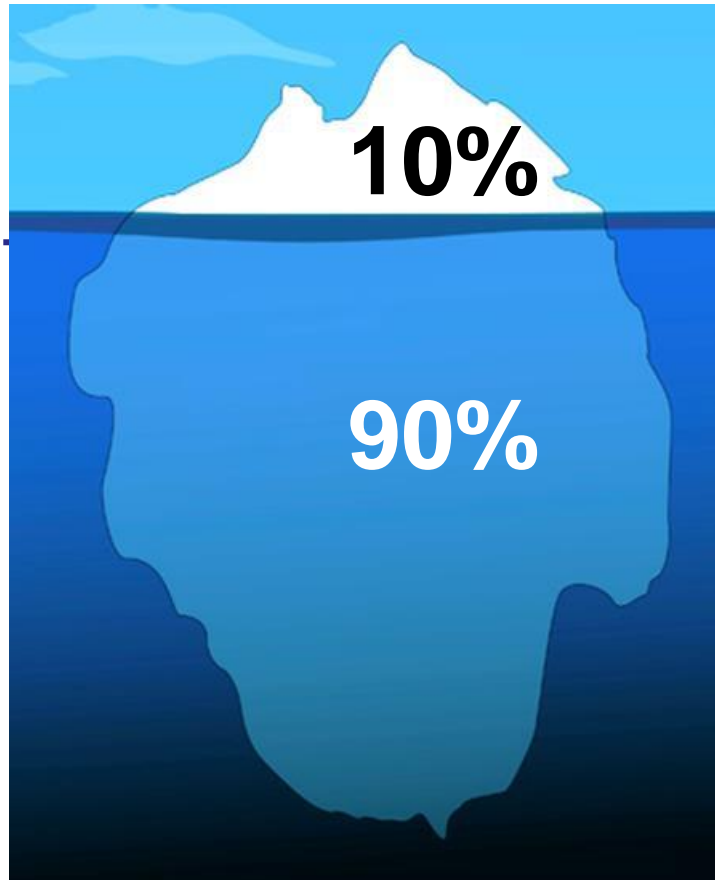
Pour beaucoup de personnes, le fait d'appartenir d'un jour à l'autre à la classe des retraités revêt un sens péjoratif! Pourquoi?

Asile, cloître, débandade, éloignement, évacuation, non-activité, oasis, pension, recueillement, rente, repli, retrait, tanière?

Dans certains pays la période de retraite est appelée

«jubilation»!

Les futur-e-s retraité-e-s sont sensibilisé-e-s à toutes les réalités de cette transition



Aspects financiers

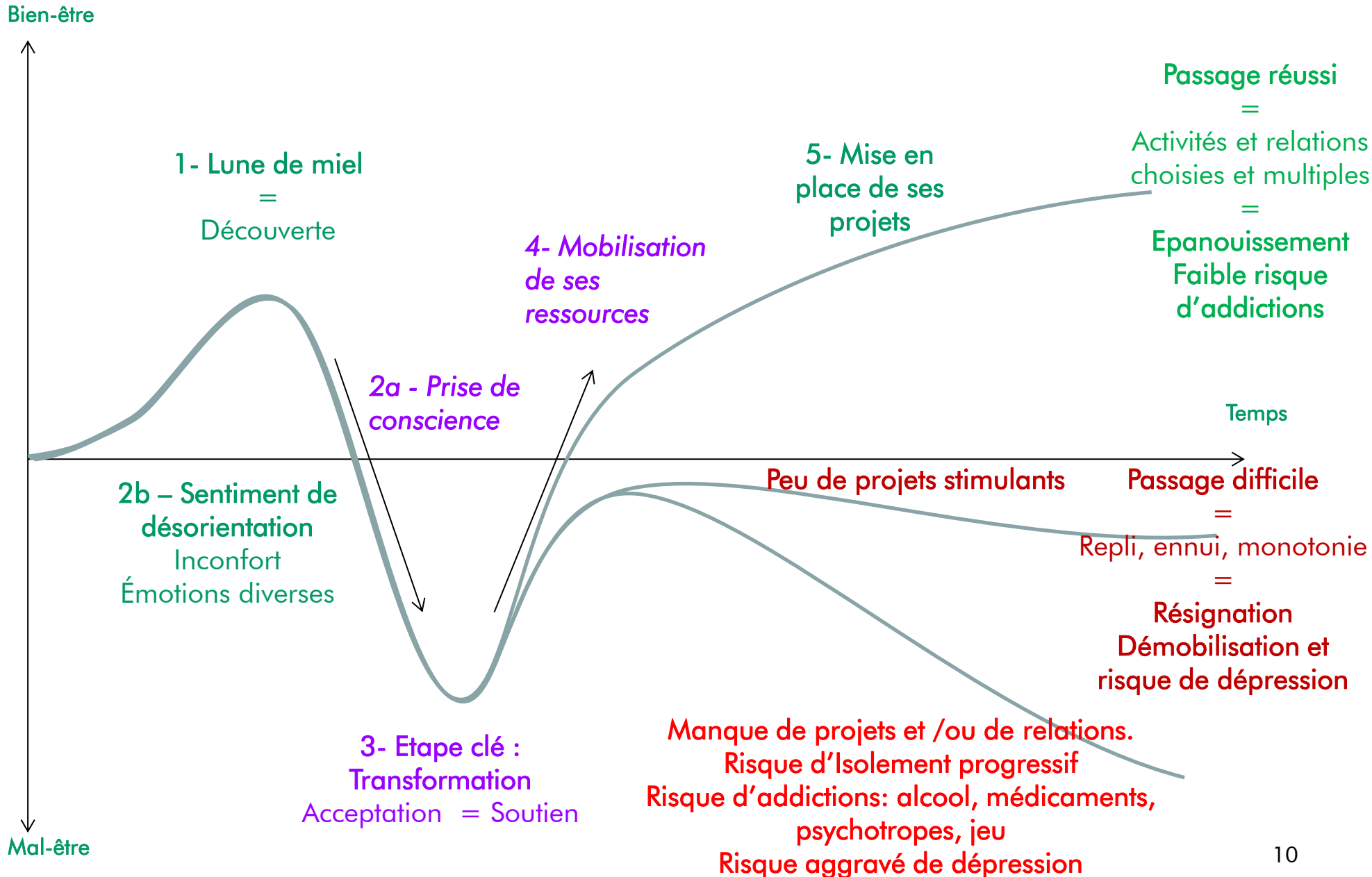
Aspects
psycho-sociaux
Santé

Les questions psycho-sociales

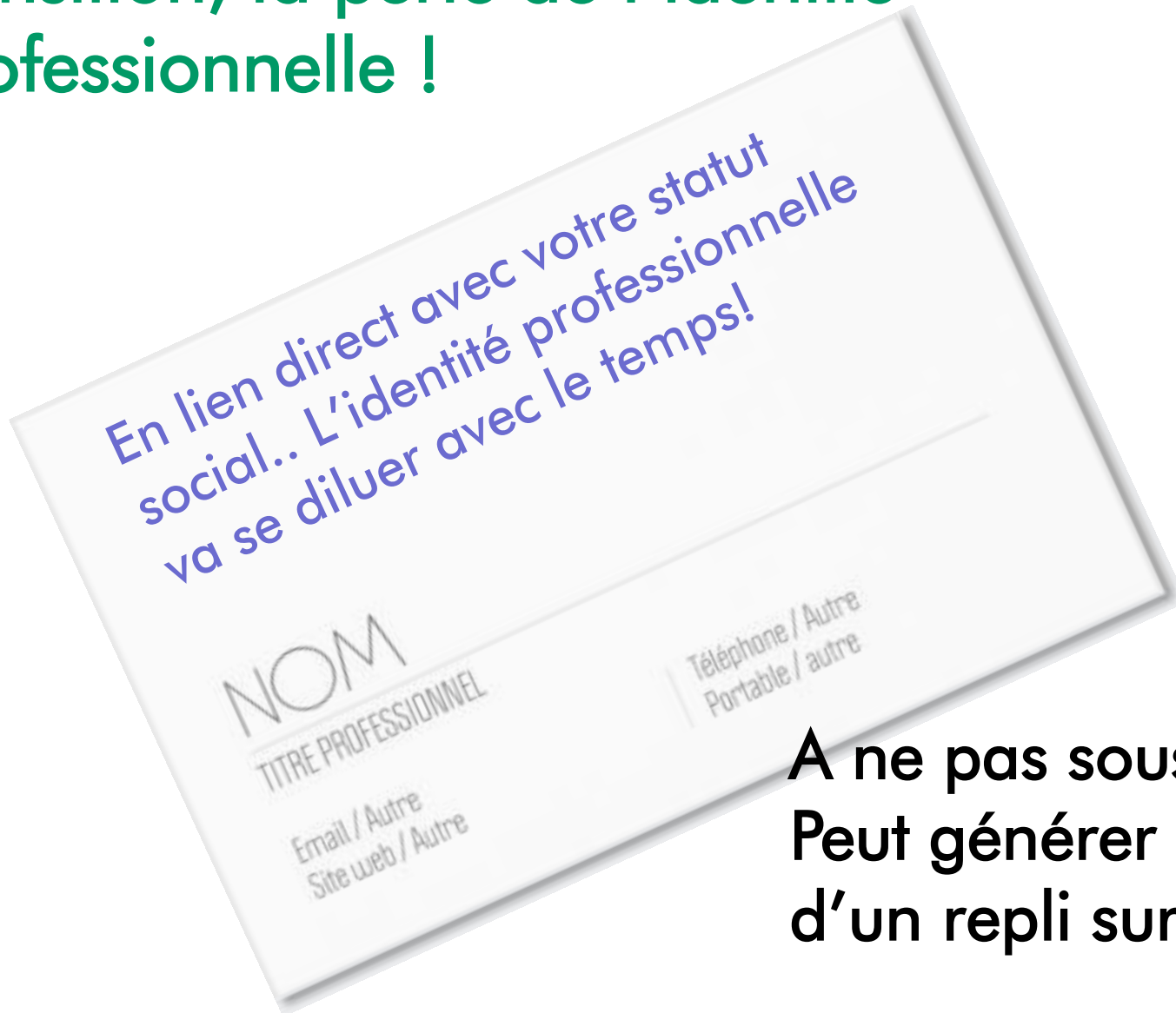
- Comment gérer le 24/24 en couple
- Ce qui est Important pour moi?
- Qui suis-je maintenant?
- **Maintenir un bon réseau social?**
- Trouver un but?
- **Ma santé , essentiel ?**
- **Activités et projets?**
- Holà! Tout ce temps libre ?



Étapes du passage à la retraite



Un exemple type de difficulté dans la transition, la perte de l'identité professionnelle !



**A ne pas sous-estimer!
Peut générer l'amorce
d'un repli sur soi.**

Parler de son capital santé.

Nous les invitons à parler de tout. En groupes de travail

Qu'est-ce que la santé?

- Un état de bien-être physique, psychique et social comme le définit l'OMS ?
- Espérance de vie ou qualité de vie ?

Un état tri dimensionnel

- Environnement
- Capital
- Comportement

Agir pour sa santé, c'est prévenir la survenue de pathologies, par des actions parfois simples

- Dépression : vie sociale, activité physique, diminution du stress
- Alzheimer : activité intellectuelle
- Sommeil : stress, écran, psychotropes
- Mélanome: chapeau, crème solaire

Que dépister chez son médecin ?

- Anticiper sur son état de santé, différents tests médicaux

Alimentation

- Facteurs favorisant la santé

Le stress

- Il a un impact sur : risque cardiovasculaire - La dépression - Sommeil

Tabac - Alcool

- Limites- dénis..

Médicaments

- Dépendances, suivi par un partenaire santé, autodiagnostic sur internet

La dépendance au jeu....

Souvent absente des débats et qui peut avoir de multiples conséquences pour la personne et son entourage. Quelques raisons....

- Jouer pour échapper à la solitude, à l'ennui ou à la détresse
- Vivre une situation difficile comme une perte ou du stress
- Jouer pour affronter des problèmes de santé ou une douleur physique
- Avoir des problèmes d'alcool ou de drogue
- Avoir des problèmes de santé émotionnelle.

Médicaments

- Suivi par un partenaire santé? autodiagnostic et achat sur internet?

Une vie sociale favorise l'état de santé

- En limitant la Solitude et la dépression
- En apportant de la Stimulation cognitive
- En apportant la Stimulation de l'activité physique et de la mobilité
- En apportant du Soutien par la coopération

Faire «tourner les moteurs»....

- Les projets mobilisent les 5 sens... les activités sont des sources de rencontres et peuvent stimuler l'esprit et le corps
- Activités ou projets, quelles différences?

DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ

CONTRIBUTION (en %) A LA LONGEVITÉ ET QUALITE DE VIE

45-50%

**COMPORTEMENTS
(HABITUDES DE VIE)**

10-15%

**ACCES AUX SOINS
(FOURNISSEURS
DE PRESTATIONS)**

Santé

**ENVIRONNEMENT
« ECOSYSTEME »**

20-25%

**BIOLOGIE/
GENETIQUE**

20%

Maintenir ses capacités fonctionnelles



Les trois soifs fondamentales de L'Être humain

Soif de... stimulation

(projets et activités- bon réseau)

Soif de... reconnaissance

(contacts-activités-projets)

Soif de... structure

c'est le besoin d'avoir des limites. C'est également le besoin de structurer le temps d'une journée. Structurer son temps c'est aussi un besoin biologique, comme la nourriture.

**C'est le cerveau qui
commande le corps,
Pas l'inverse !!**

**Nous invitons les futurs
retraités à stimuler et mobiliser
leurs ressources en ayant des
activités et des projets.**

**La plupart des personnes qui
vivent à un âge avancé et dans
de bonnes conditions de santé
mobilisent régulièrement leurs
5 sens...**



Des projets et activités, oui mais lesquels?

Les personnes revisitent les différences entre activités et des projets! Multiplier les rencontres pour éviter l'isolement et les risques qui lui sont liés.

Projets (but final) précis	Activités (récurrentes)
Un début et une fin	Récurrente
Un/des objectif-s atteignable-s	Peut déboucher sur un projet
Exemple: Je suis bien entraîné, je peux faire Morat-fribourg	Exemple : Je fais tous les jours du footing
Je mobilise mes 5 sens ←	

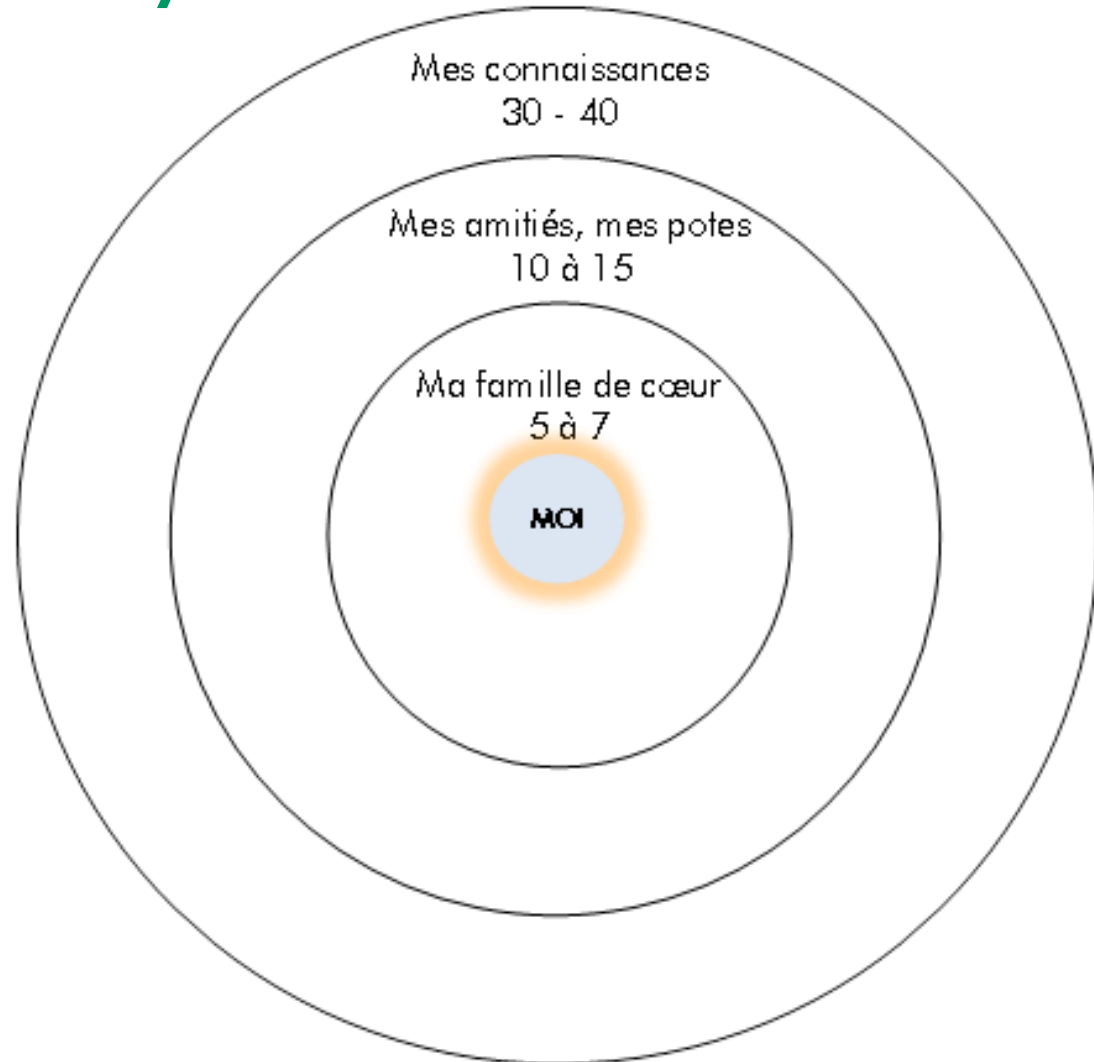
Nous observons que le fait de rester actif et multiplier les activités et les rencontres permet de moins s'exposer aux risques d'addictions.

Les personnes sont sensibilisées au sujet de l'importance de maintenir un bon réseau social, de relations et connaissances

- Maintenir des contacts enrichissants
- Développer et partager des activités
- Cultiver des liens
- Éviter la solitude non souhaitée
- Les opportunités de développer son réseau social?

Maintenir un bon réseau social, de relations et connaissances, moyenne

Point de départ avant le passage à la retraite selon nos observations dans nos séminaires et sur la base des questionnaires remplis par les participants et accompagnants (conjoint)



Les finances

Facteur potentiel de conflit

Addictions = risques accrus



Rappel: à la retraite en règle générale, les revenus baissent d'environ 30 - 40%. Source de sécurité et d'indépendance, l'argent peut aussi engendrer angoisses et conflits. Surtout en cas d'addiction coûteuse.

Dans le couple, même idéal, subsiste toujours une zone d'inconfort liée aux aspects financiers. Le mieux c'est d'en parler régulièrement entre vous de manière à anticiper pour éviter les éventuels conflits.

La vie à deux à la retraite : réalités et constats

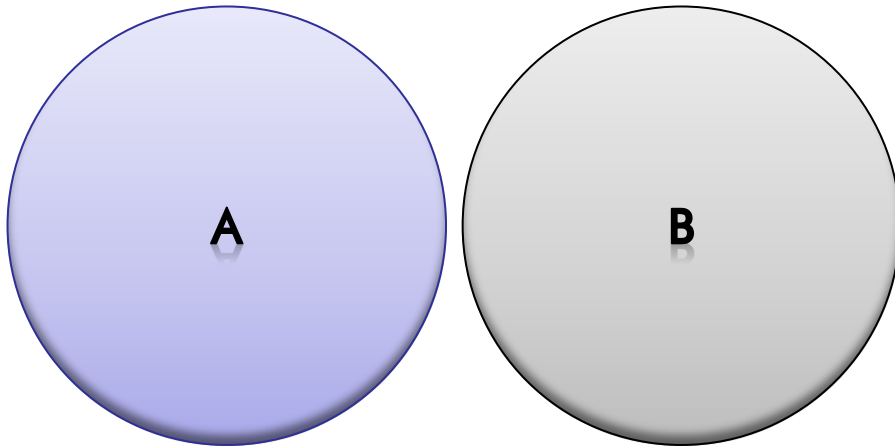
24h/24h ensemble!

- Rôles et modalités de fonctionnement;
- Projets communs et individuels;
- Activités et projets;
- Attentes mutuelles;
- Finances
- Dialogue.

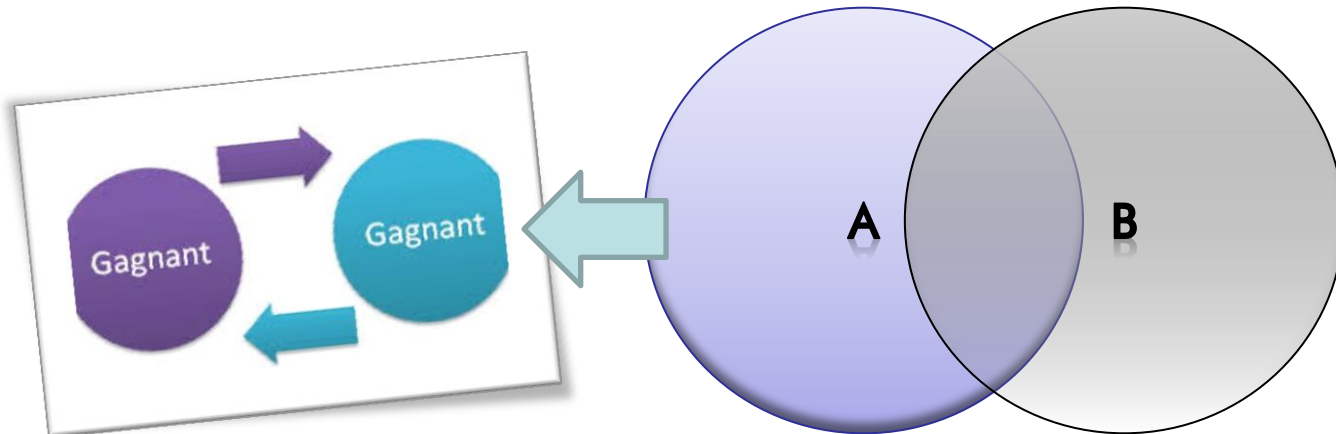
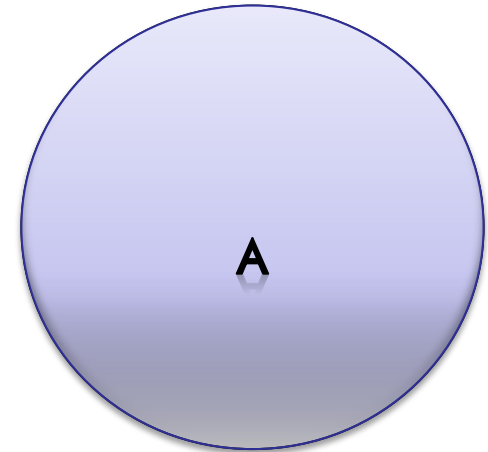


Quelques modèles de couple

Peu ou pas d'activités communes



Type fusionnel



Zone de partage

Pour bien vivre ce passage... Et limiter les risques d'addictions

Avant la retraite

Vie privée, activités, réseau,
relations

Une des clés se situe à ce
niveau

Travail et relationnel, clients,
projets, etc.

Niveau de bien-être

Bac plein
= bien-être

Après la retraite

Projets – activités - contacts

Modification de la vie
privée, activités, réseau,
relations

Deuil du travail et de son tissu de
relations, ainsi que de la
reconnaissance

Niveau de bien-être

Bac plein 😊

Mettre en œuvre ce qui
permet de préserver sa
santé

Des liens sont proposés....

- Reconstruire un nouvel équilibre de vie prend plusieurs mois, voire plus.
- Il est utile d'aller chercher de l'aide si l'on est confronté-e à des difficultés qui persistent :

Soucis financiers

Dépendances - addictions

Ennui, déprime, sentiment d'inutilité

Disputes avec son-sa conjoint-e

Les différentes unités de Pro Senectute prennent le relais pour accompagner les seniors et le diriger vers les liens et contacts ciblés. (info –seniors) documents et liens en ligne

Quelques chiffres et constats

Peu d'études existent au sujet des seniors, mais selon les casinos eux-mêmes, environ 50% des personnes qui fréquentent les casinos ont plus de 55 ans et sont en majorité des femmes (plus souvent concernées par la solitude).

Environ 27% de ces 50% peuvent potentiellement présenter des symptômes de jeu excessif (dans cette partie, la majorité ont entre 69 et 75 ans).

18,4 % des personnes de plus de 75 ans sont concernées par la prise de somnifères et de tranquillisants (risques chutes et fractures)

Quelques chiffres et constats

Pro Senectute Vaud a souhaité mettre en place un sondage auprès des retraités vaudois pour disposer d'une image mise à jour de leur situation de vie. Il en ressort que les retraités sont heureux ou très heureux dans 72% des cas et 88% sont globalement satisfaits de leur vie à la retraite. Cependant, une personne sur dix n'est pas heureuse ou satisfaite de sa vie à la retraite, soit environ 12 000 personnes dans le canton

Bien vivre sa retraite...

Merci pour votre écoute

Info@fr.avantage.ch

www.fr.avantage.ch

<https://www.addictionsuisse.ch/>

<http://www.pointchablais.ch/index.php/le-journal/ses-archives/582-sondage-aupres-des-retraites-du-canton-une-personne-sur-dix-ne-serait-pas-heureuse>

