Faut-il préparer sa pension?

Nombreux sont les messages, publicitaires notamment, qui nous incitent à préparer notre pension …



Prendre sa retraite, bénéficier d'une pension, avoir une perspective de nombreuses années hors vie professionnelle: voilà une situation toute récente dans l'histoire. Dans le passé, la majorité de la population travaillait jusqu'à la mort, qui survenait par ailleurs en moyenne beaucoup plus tôt dans l'existence.

Il n'y a évidemment pas de recette universelle qui permette à chacun d'entre nous de bien aborder et vivre le temps de la pension. Arrivés à cette étape de la vie, les individus ont connu des parcours de vie diversifiés. Il est donc normal que chacun doive découvrir son propre chemin dans ce moment de vie.

D'ailleurs, est-ce toujours une « étape » comme on le lit souvent? Pour certains, la réponse est « oui », mais d'autres poursuivent naturellement leur trajet de vie, soit parce qu'ils ont déjà infléchi leurs activités et leur mode de vie dans les années précédant leur retraite, soit parce qu'ils continuent à travailler…

Selon une enquête Énéo menée en octobre 2014, « le passage à la retraite constitue un événement de vie généralement considéré comme très important par les personnes qui y sont confrontées. Selon les études, 20 à 30 % des personnes vivent le passage à la retraite comme un choc ou comme une crise. Pour certaines d'entre elles, elle est

associée au bien-être, tandis que d'autres semblent en souffrir. Quoi qu'il en soit, le passage à la retraite laisse rarement indifférent, et charrie son lot de craintes, d'espoirs et de défis. »
Selon cette enquête:
– 20% des belges vivent mal leur 1ère année de retraite
– 89,4 % des répondants n'ont suivi aucune préparation formelle à la retraite
– 7,5 % des retraités exercent une activité rémunérée, mais seulement 1/3 de ceux-ci le fait avant tout pour des raisons financières.
Selon Eneo, les retraités ont beaucoup de choses à apprendre aux futurs retraités. Parmi les conseils que ces derniers souhaitent le plus leur transmettre, on retrouve les suivants : rester actif en pratiquant diverses activités physiques, intellectuelles et sociales (bénévolat et formation, notamment); garder des contacts sociaux ; préparer sa retraite (notamment au niveau financier); garder sa liberté; veiller à son couple; et, surtout, profiter!

Que penser des conseils « clé sur porte » ?

On lit souvent que pour que la retraite soit une période épanouissante de la vie, il est important de s'y préparer.
C'est certainement un sage conseil. Cependant, il faut se garder de l'illusion de régler la transition en adoptant des recettes standardisées. Nous sommes tous différents!

Bon à savoir : Faites le tri dans les propositions d'ateliers, de coaching, etc. La préparation à la retraite est devenu un marché et on y trouve de tout, y compris des offres coûteuses… Informez-vous auprès de personnes ayant suivi de telles formations ou auprès de mouvements associatifs (voir « bon à savoir » ci-dessous).

Quelques idées à relativiser

La pension, c'est comme des vacances, en plus long.
Si vous le croyez, vous risquez peut-être des désillusions. Le goût si particulier des vacances vient souvent de la rupture qu'elles permettent avec les horaires et obligations de la vie quotidienne. Vous découvrirez peut-être que certaines activités, pratiquées le week-end lors de la vie professionnelle active, s'avèrent moins récréatives pratiquées en semaine et/ou à doses plus élevées.

La pension, c'est une mise à l'écart de la vie sociale.
Tout dépendra de vous. On peut garder des contacts avec quelques anciens collègues, on peut en développer de nouveaux dans son voisinage, au cours d'activités de loisirs, de bénévolat, etc.
C'est à vous de décider de travailler à maintenir ou développer un réseau de relations sociales, ou au contraire de vous retirer comme un ermite, loin de l'agitation du monde. A chacun de choisir selon sa personnalité. Mais il est certain qu'une démarche active est indispensable si l'on souhaite rencontrer d'autres personnes.

La pension, c'est un temps pour de nouveaux projets de vie.
Il est vrai que l'allongement de la durée de vie en bonne santé ouvre des perspectives. Vous avez le temps de penser à ce que pourront être vos prochaines années. Soyez conscient de cette opportunité! Vous avez la possibilité de réaliser ce que vous voulez avec beaucoup moins d'enjeux: couple, hobbys, sport, lecture, voyages… Mais il sera nécessaire d'adopter une démarche active pour réaliser ces nouveaux projets!

Bon à savoir : De nombreuses possibilités vous sont ouvertes.
– La plupart des communes et mutuelles proposent, à travers des départements ou associations liées, des initiatives et des activités destinées aux seniors. Ainsi, par exemple, Enéo se définit comme un « mouvement social d'aînés, d'action citoyenne et collective, guidé par la solidarité et la justice

sociale, d'inspiration mutualiste et chrétienne »; S'Académie vous propose son large éventail d'activités à vocation « santé et bien-être »!
– Les universités du pays proposent des cycles de conférence destinés aux seniors

Les difficultés à anticiper

La baisse des revenus

C'est un problème essentiel, qui influencera forcément votre style de vie. Malheureusement, dans ce domaine, les inégalités restent importantes. Et une anticipation est nécessaire pour construire une pension complémentaire ou pour constituer une épargne susceptible de combler une baisse des revenus inévitable.

Le changement de rythme de vie

La raison en est évidente: plus de contrainte d'horaire de travail! Ici encore, les réactions sont diverses.
Certains se couleront dans une gestion du temps détendue et capricieuse. Ils profiteront de la liberté dont ils disposent et prendront le temps de mener leurs activités selon leurs envies du moment.
D'autres supporteront difficilement ce flottement et préféreront trouver un rythme régulier, car ils se sentiront mieux dans un cadre fixé: d'horaires, d'activités sur la semaine, le mois, l'année.
Une constante est cependant le plaisir conféré par le libre choix de l'heure du réveil, sans inquiétude pour le travail.

Quelques situations fréquentes

- **Vous avez l'impression de tourner en rond? Vous êtes insatisfait de vos journées?**
  Un conseil: organisez vos activités. Etablissez une

liste de vos habitudes (une balade en vélo chaque semaine p.e.), de vos obligations (cette pièce à repeindre ou un petit enfant à garder le mercredi après midi, etc), de vos envies (aller au théâtre, boire un verre à une terrasse, faire un voyage etc). Fixez-vous des priorités. Puis organisez tout cela dans un planning de la semaine et des mois à venir… sans oublier de vous laisser des moments libres!

- **Vous avez l'impression d'avoir encore moins de temps qu'à l'époque où vous travailliez?**
  N'auriez-vous pas rempli à l'excès votre emploi du temps? N'avez-vous pas accepté sans réfléchir les multiples sollicitations et demandes de votre entourage: les petits-enfants à aller chercher à l'école ou à garder à la maison, les parents à aider, les activités de bénévolat, etc.
  Un conseil: ménagez-vous le temps de réfléchir avant de répondre aux propositions de votre entourage: quelles en seront les implications sur votre organisation de vie, vos activités déjà programmées, votre temps libre, etc.
- **Vous avez envie de pratiquer certaines activités, mais vous ne savez pas par où commencer?**
  Soyez très pratique: connaissez-vous un cours ou un lieu de pratique près de chez vous? Combien de temps allez-vous consacrer à cette activité? Quels jours de la semaine? Devez-vous vous équiper? A quel coût? Renseignez-vous auprès de votre commune ou d'associations.

Bon à savoir : Ne soyez pas trop pressé de trouver un nouvel équilibre. Vous avez du temps pour vous adapter, pour faire des essais… et recommencer si le résultat n'est pas satisfaisant. Votre vie après la pension n'est pas figée, vous avez la liberté et le loisir de la faire évoluer.

Photos © highwaystarz – Fotolia.com

Mis en ligne le 12/11/2018

Références

Pensions et qualité de vie : résultats de l’étude d’Énéo de 2017