

# ENCORE TROIS ANS DE BOULOT JE GARDE LE CAP AVEC PLAISIR ET SÉRÉNITÉ

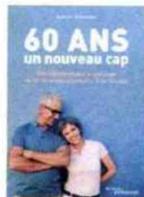
À quelques encablures de la retraite, la vie en entreprise est souvent vécue péniblement. Ras-le-bol des contraintes, de la hiérarchie et de certains collègues; difficulté à trouver du sens à son travail; fatigue, angoisse à la perspective de bientôt passer le cap... Normal, mais pas inéluctable! Les conseils de nos experts pour ne pas subir ces dernières années de « boîte » et en faire, au contraire, un super tremplin.

MAGALI QUENT



**NOTRE EXPERT**

**SYLVAIN GREVEDON**  
Ancien associé dans un cabinet de recrutement, membre bénévole d'un groupe universitaire de réflexion sur la diversité dans le monde du travail, auteur de *60 ans, un nouveau cap: vivre pleinement le passage de la vie professionnelle à la retraite*, éd. Eyrolles.



## S'investir autrement pour ne pas aller bosser à reculons

Quand on sait que bientôt on fermera pour de bon la porte de son bureau, on n'a plus forcément envie de faire d'effort envers sa hiérarchie (a fortiori si elle n'a pas été bienveillante), certains collègues, ce travail qu'on ne mènera pas au bout...

Le risque est alors de se rendre au boulot comme à l'échafaud ou de se mettre à ruer dans les brancards. Dans les deux cas, c'est soi-même que l'on punit. Notre mode d'emploi pour ne pas en arriver là.

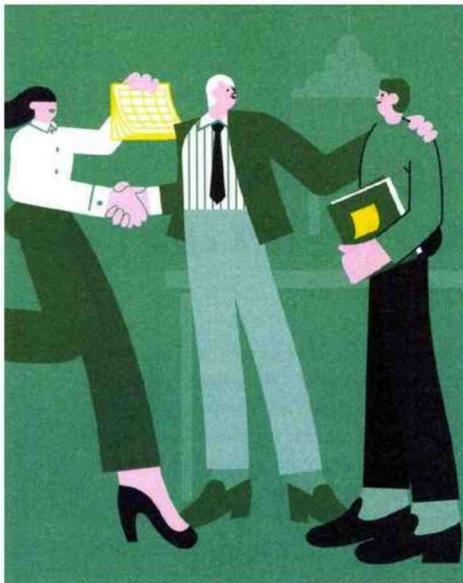
### 1. Soyez vraiment fixé sur votre date de départ

Rien de pire que le flou artistique, surtout à cette période charnière de la vie et dans un contexte de politique de retraite chahuté. Faire l'autruche, persuadé qu'on ne pourra pas partir avant 70 ans, ou alors avec des clopinettes, est non seulement déprimant mais contre-productif. En conservant la main sur

votre propre rétroplanning, vous pourrez préparer cette échéance en la transformant en un projet stimulant.

### 2. Faites le point avec votre boss

Peu importe l'opinion que vous avez de votre supérieur hiérarchique et vice versa. Une fois votre date de départ quasi fixée à un ou trois ans près, vous devez obtenir de lui un rendez-vous et une écoute attentive pour organiser ensemble ces dernières années de collaboration. Plus vous serez constructif et force de propositions, montrant que vous restez investi mais conscient de la nécessité de préparer cette décélération, plus vous garderez la main et renforcerez l'estime de vous. N'attendez pas le dernier moment et ne zappez pas cette étape, sinon votre fin de parcours sera aussi exténuante que celle d'un marathon.



Objectif: formaliser vos missions. Elles doivent être réalistes et motivantes, adaptées à vos compétences et état de santé, et intégrer le volet transmission ci-dessous.

**3. Établissez un calendrier de transmission**

Pour votre bien, bannissez absolument les « après moi, le déluge » ou « il n'y a que moi qui sache faire ce boulot ». Pensez transmission. Transmettre ses compétences (tout le monde en a) est extrêmement gratifiant pour soi, pour celui qui les reçoit et très précieux pour l'entreprise. Il s'agit même d'un vrai projet de transition qui va, là encore, vous permettre de garder la main, de dynamiser et positiver ces dernières années tout en lâchant progressivement du lest. Un projet à découper en fonction de votre échéance de départ, sur deux ou trois ans, ou à condenser en quelques mois:

➤ **Premier temps** Identifiez et listez les compétences que vous jugez indispensables à transmettre (et félicitez-vous au passage), leurs bénéficiaires potentiels (interne, clients, fournisseurs), à quelle échéance et en quels termes.

➤ **Deuxième temps** Transmettez vos compétences en travaillant en doublon sur certains dossiers. Vous restez l'acteur principal et l'interlocuteur privilégié, mais ouvrez votre territoire aux autres.

➤ **Troisième temps** Mettez-vous en retrait pour laisser la relève sur le devant de la scène, en restant toujours disponible, en support.

**4. Prônez le savoir-être plutôt que le savoir-faire**

Vous n'avez plus besoin de prouver que vous avez du savoir-faire: vos compétences techniques sont une évidence! Laissez désormais émerger votre savoir-être. Soyez vous-même, informel et généreux: ne vous interdisez plus, par exemple, de faire preuve d'empathie ou de créativité et partagez ce que votre expérience vous a appris de l'entreprise et qui ne figure pas sur le livret d'accueil.

Attention! Il ne s'agit pas de dénigrer la boîte ou ses managers, mais de distiller à un tel quelques conseils informels pour gagner du galon ou procéder au mieux avec X ou Y, réputé difficile. Avec cet état d'esprit ouvert et bienveillant, vous prenez de la hauteur, renforcez l'estime de vous et servez la société: que du positif!

**5. Ni rancœur ni culpabilité ni besoin de reconnaissance**

Ces sentiments qui ont émaillé votre vie professionnelle ne doivent plus tenir la vedette si vous voulez en positiver les dernières années. Il n'y a plus aucun enjeu à monter rageusement au créneau pour défendre votre pré carré ou vos compétences. Pas plus qu'il n'y a de culpabilité à « quitter le navire », ou si l'on vous qualifie de futur nanti à la charge de la société.

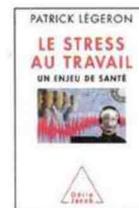
Votre retraite, vous ne l'avez pas volée, fin du débat! Quant à solliciter gratitude ou reconnaissance de la part de la hiérarchie, des collègues ou du successeur, ce serait presque vous manquer de respect. Vous avez mieux à faire que perdre votre temps à vous justifier, ruminer et espérer des bons points!

Gardez à l'esprit ce qui est pour vous essentiel et constituera le socle de votre vie d'après. La rancœur n'y a pas sa place et en faire un moteur aujourd'hui, c'est risquer de la traîner. Il faut toujours sortir par le haut. ●●●



**NOTRE EXPERT**

**DR PATRICK LÉGERON**  
 Psychiatre, fondateur de **Stimulus**, un cabinet de conseil aux entreprises sur la gestion du stress et le bien-être au travail, coauteur du rapport sur le burn-out pour l'Académie de médecine, auteur de **Le Stress au travail, un enjeu de santé**, éd. Odile Jacob.



**BILANS, FORMATIONS: NE LES BOUDEZ PAS!**

Compte personnel de formation (valable jusqu'à 65 ans et pouvant être rouvert en reprise d'activité post-retraite), bilan de compétences, validation des acquis de l'expérience: ne négligez pas ces options qui égaient le présent et servent le futur. En revanche, prudence avec le plan d'accompagnement vers la cessation d'emploi qui, en réduisant la présence en entreprise à quelques jours par semaine, peut donner un sentiment d'inutilité.



**LES TROIS CLÉS DU BIEN-ÊTRE**

Trois à quatre fois par jour, programmez et additionnez les trois actions suivantes:

➤ **Respiration abdominale**

Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre, puis la poitrine, et expirez doucement comme à travers une paille en relâchant les épaules et en laissant le ventre se creuser. Allongé, assis ou debout, pendant trois ou quatre minutes en vous concentrant uniquement sur vos sensations présentes, sans penser au passé ni au futur.

➤ **Contact social**

Offrez un café à un collègue; proposez de rendre service à un autre; demandez au jeune geek de la boîte ce qu'est un cloud (il sera ravi)... Le contact social, bienveillant, est vital pour relativiser et ne pas se sentir déphasé.

➤ **Plaisir personnel**

Écoutez deux minutes un morceau de musique qui vous fait du bien, relisez le passage d'un livre qui vous ravit, préparez-vous un vrai thé et installez-vous bien pour le siroter... tout en vous répétant, façon méthode Coué: « C'est bon, je suis bien. »

## **Garder un esprit sain dans un corps sain pour être au top maintenant et demain**

Le travail, ce n'est pas forcément la santé. Or la conserver est essentiel pour optimiser le présent et bien vivre les décennies de votre prochaine nouvelle vie!

Le hic est que le monde du travail a tendance à zapper ce point-clé, en pressurant ou en placardisant ses effectifs, notamment ceux qui vont en sortir. À vous de faire de votre santé physique et psychique un projet sur lequel vous investir vraiment.

### **1. Mettez en place des réflexes salvateurs**

Aller travailler à vélo, descendre du bus deux stations avant pour forcer la marche, manger bio à la cantine, honorer mordicus votre cours de gym même si « ça tombe mal avec le boulot »... Toutes ces bonnes résolutions que vous remettez d'une année sur l'autre doivent devenir une réalité et une priorité. Ne pas attendre d'être parti pour prendre soin de soi dynamise le présent (une fois encore, vous gardez la main) et optimise la suite (être retraité n'est pas être malade devant sa télé).

Dans ce cadre, prévoyez aussi de réaliser un bilan de santé global dans un CMRR (Centre mémoire de ressources et de recherche) où sont évaluées et suivies toutes vos fonctions (cœur, vue, audition...) Renseignements sur [www.cmrr.vermeil.org](http://www.cmrr.vermeil.org) ou [www.fcmmr.fr](http://www.fcmmr.fr)

N'oubliez pas que votre travail ne doit jamais être votre seul centre d'intérêt. Multiplier les contacts sociaux au sein de la boîte et en dehors est primordial pour ne pas vous sentir isolé dans une société pratiquant le jeunisme.

### **2. Ne vous laissez pas happer par le burn-out**

Sans être uniquement professionnel, cet épuisement psychique et physique touche surtout la tranche 45-55 ans, qui cumule

les sources de stress (travail, conjoint, parents, enfants...) et manque de valorisation au regard d'un surinvestissement. Proche de la retraite et même si on redoute ce cap, rester investi ne signifie pas se démener corps et âme.

Votre investissement doit être raisonné, cadré dans le temps et basé sur des activités pour lesquelles vous vous sentez compétent. Ceci pour éviter la dépression qui guette après la retraite et fait souvent suite à un burn-out professionnel dont vous ne devez surtout pas négliger les signes avant-coureurs: troubles de la mémoire et de la concentration; troubles digestifs, douleurs lombaires; repli sur soi, abus d'alcool, café, tabac; irritabilité, agressivité, puis cynisme (dénigrement de soi et des autres) ou absence d'émotions (détachement absolu). Il faut consulter dès l'apparition de ces signes et écouter votre entourage.

### **3. Ne vous laissez pas enfermer dans le bore-out**

Insuffisance de stress: voilà la cause du bore-out, cet ennui ravageur qui, dans le cadre professionnel, peut être considéré comme du harcèlement moral.

Tout d'abord, ne culpabilisez pas si on vous retire des dossiers ou si vous vous sentez sous-employé. Vous n'y êtes pour rien et vous n'êtes ni nul ni paresseux. Demandez à changer d'activité ou bien focalisez-vous sur les quelques tâches intéressantes qui vous incombent. Ne vous isolez surtout pas de vos collègues.

Profitez-en pour faire une formation (vous y avez droit) et cessez d'attribuer trop d'importance à votre travail en reportant votre énergie, par exemple, sur ces cours de chant que vous n'avez jamais eu le temps de suivre. Mais si votre santé en pâtit (insomnie, anxiété, conduites addictives), consultez sans attendre.





## Anticiper ses envies et ses besoins pour bien organiser sa vie d'après

Si certains attendent la retraite avec impatience, d'autres la voient arriver avec anxiété. Rien de pire alors que de se noyer dans ce travail encore existant, témoin d'un statut social reconnu. C'est l'assurance de mal vivre ces dernières années, et ce n'est pas en rentrant harassé le soir que vous pourrez envisager objectivement et sereinement l'après.

Pressé ou angoissé de passer le cap de la retraite, même projet: dans votre semaine de travail, prenez rendez-vous pendant deux ou trois heures avec vous-même. Faites le point sur vos questions, vos besoins et vos envies. Réaliser cette mise en perspective dans le cadre dynamique du travail présente l'avantage de vous faire prendre du recul et de valoriser votre projet de vie comme celui d'entreprise.

### 1. Restez actif

Passer du cadre chronométré métro-boulot-dodo à une liberté totale nuit gravement à la santé: c'est lors de la première année de retraite que l'on constate un pic de dépression. Impératif, donc, d'envisager clairement une autre activité qui donne sens et plaisir à votre vie. Qu'est-ce qui vous importe (votre santé, votre famille...)? Qu'est-ce qui vous passionne (voyages, jardinage, votre travail actuel...)? De quoi ne voulez-vous plus? De quoi rêvez-vous? À tous ces items, vous devez répondre honnêtement afin de pouvoir mettre en orbite votre vie post-professionnelle au mieux de vos intérêts.

### 2. Repensez la vie de famille

La retraite sonnera les retrouvailles à deux au quotidien ou en solo. Même en s'entendant bien avec soi-même ou sa moitié, il faut se projeter dans cette réalité que la vie au travail a éludée pendant des décennies. De même qu'il faut être clair au regard de ses envies et devoirs de

grands-parents. Réaménager votre vie de famille avec des espaces privés, communs, des tâches dévolues ou partagées est indispensable pour préserver l'estime de soi et de l'autre. Et c'est une affaire qui se prépare sans tricher.

### 3. Adaptez vos finances

À la retraite, la chute des revenus est réelle. Il faut l'intégrer et l'anticiper sur la base chiffrée de vos rentrées et sorties incompressibles. Restez au plus proche de vos revenus actuels ou adaptez votre vie en fonction de vos revenus amputés. Dans le premier cas, vous pouvez retarder votre départ et/ou vous lancer dans la micro-entreprise. Dans le second, il faut revoir vos priorités, objectivement et sans vous lamenter. Listez ce qui est pour vous essentiel et allégez-vous du reste en transformant la notion de sacrifice en une volonté empreinte de sens. Par exemple, diminuez le poste chauffage/électricité pour devenir écoresponsable, pas pour faire des économies; prenez davantage le vélo pour optimiser votre santé, pas parce que le prix de l'essence a augmenté... ■

### LE BÉNÉVOLAT, ÇA SE DISCUTE!

L'engagement caritatif est désormais très lié au statut de retraité. Mais il n'y a aucune obligation à devenir bénévole ni aucune honte à ne pas l'être. Le bénévolat exige une disponibilité bienveillante. Si l'on ne se sent pas en affinité avec cet état d'esprit, inutile de l'envisager.

