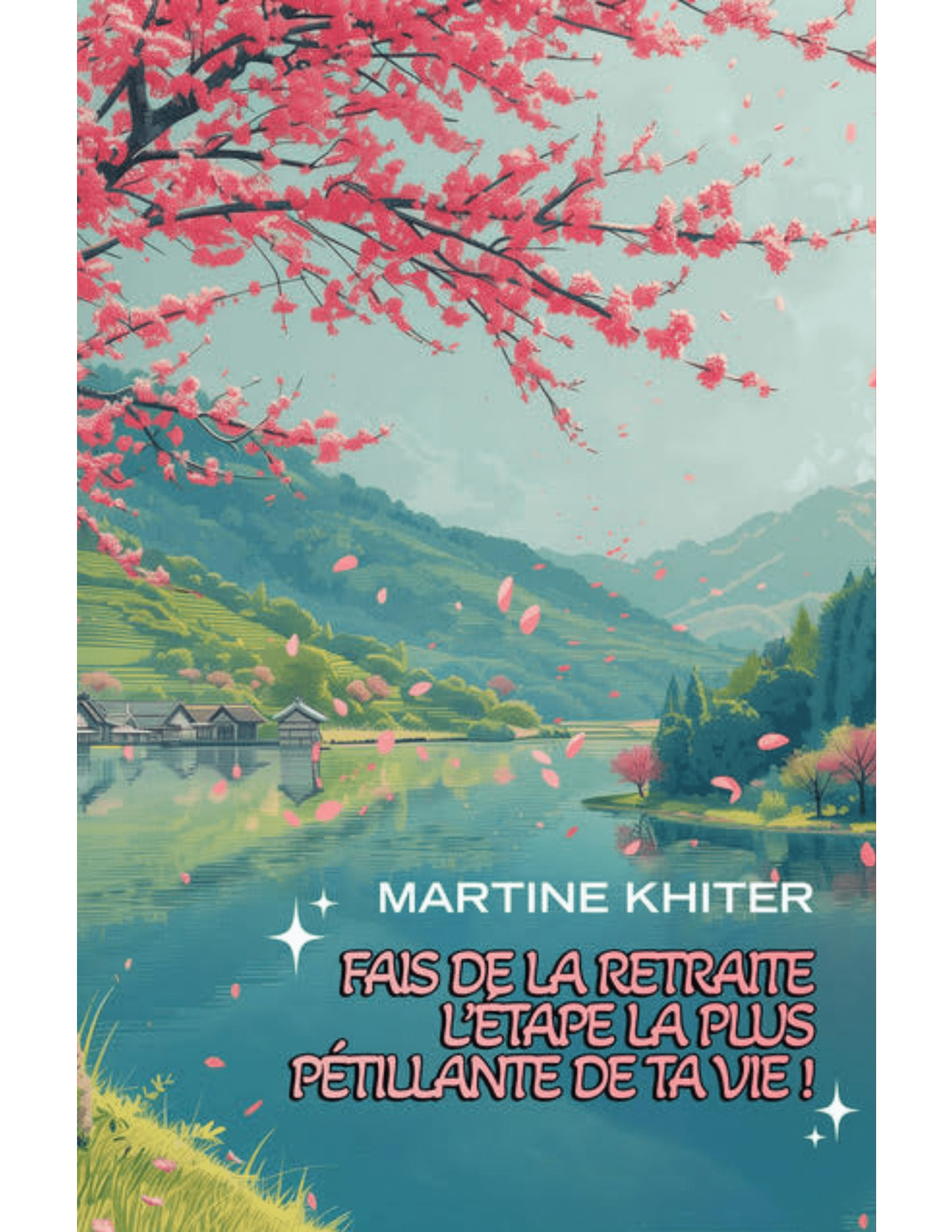




MARTINE KHITER

FAIS DE LA RETRAITE
L'ETAPE LA PLUS
PÉTILLANTE DE TA VIE !

Martine Khiter

Fais de la retraite l'étape la plus pétillante
de ta vie !

© Martine Khiter, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-6336-5

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Julien, Coralie et Boris
Vous, qui m'avez toujours donné la force
et l'envie de déployer mes ailes pour me sentir
une femme et une maman libre
afin de réaliser mes rêves les plus incroyables.*

À toi, mon amour pour ton extraordinaire pacifisme.

PRÉFACE

La génération actuelle de retraités est en route pour embrasser un nouvel art de vieillir. Cette nouvelle génération, qui a gagné plus de vingt années de vie, fait sauter les verrous, car son rapport à la liberté se construit sur les valeurs de l'autonomie et du bien-être. Elle est dynamique et consciente que la retraite est avant tout une opportunité de re-traiter sa vie et non de se mettre en retrait de la vie.

Pionniers et créateurs de cette nouvelle génération, nous avons une responsabilité envers nos enfants : les encourager à avoir moins peur de vieillir. Nous y parviendrons en étant dynamiques, actifs, en accueillant avec joie cette nouvelle étape de vie et en faisant de cette expérience une aventure enviable. Cela implique de proposer des modèles et des repères.

Car tout dépend de la façon dont nous décidons de traverser ce moment de vie. Pour faire de sa retraite une période extraordinaire, il est nécessaire de se sentir aligné et cohérent. C'est une condition sine qua non pour rester jeune intérieurement et profiter pleinement de cette période que l'on nomme « l'âge d'or ». Aujourd'hui, grâce à la science qui ne cesse d'évoluer, la tranche d'âge de 55 ans à 80 ans (souvent) en bonne santé vit cette formidable période supplémentaire de vie comme un « âge d'or ». Parce qu'elle bénéficie d'une longévité exceptionnelle, la transition entre la force de l'âge et la vieillesse est plus étirée dans le temps.

Il faut également tenir compte de la volonté de conserver une certaine qualité de vie, ce que nos aînés n'ont pas forcément eu l'occasion d'expérimenter. La nouvelle génération de retraités a donc introduit de nouvelles pratiques : une meilleure hygiène alimentaire, une activité physique renforcée ou prolongée, ainsi qu'une nouvelle philosophie de

vie en incorporant de nouvelles approches, comme le yoga, la méditation, le Tai-Chi-Chuan ou encore le shiatsu.

Il est donc temps de changer de logiciel et de considérer les mots « retraite » ou « vieillesse » avec un nouveau regard.

Mon constat s'appuie sur une étude que je mène depuis environ deux ans.

La plupart des personnes nouvellement retraitées qui traversent des moments difficiles sont essentiellement celles qui, pendant toute leur vie d'adulte, se sont consacrées à leur carrière professionnelle, à leur famille ou aux deux, ne laissant aucune place à l'indispensable : ce qui nourrit leur « moi ». C'est-à-dire la créativité, les passions, le sport, la culture, l'apprentissage de nouvelles activités quel que soit le domaine et la curiosité en général.

Lors de mes coachings, quand j'accompagnais certaines personnes en perte de sens, à la recherche du job idéal, du métier vers lequel elles souhaitaient s'orienter pour s'épanouir dans leur vie professionnelle, j'ai remarqué qu'elles étaient particulièrement focalisées sur la reconnaissance professionnelle. Pour certains, l'épanouissement personnel se référait parfois exclusivement à leur carrière professionnelle en les éloignant des questions fondamentales : « Quelles sont mes passions extraprofessionnelles ? mes dons ? mes capacités créatives ? mes performances physiques ? ». Qui suis-je, moi, en tant qu'individu, au-delà d'un statut ou d'une fonction ?

La confusion était totale, car elles s'identifiaient exclusivement à leur métier, à leur statut, à leur échelon : « Je suis directrice, manager, coiffeuse, chef d'entreprise, etc. » Or, si vous vous identifiez exclusivement à votre métier et à votre statut, vous vous exposez à une confusion ou un appauvrissement identitaire, ce qui ne manquera pas d'avoir des répercussions le jour où vous serez à la retraite. Comprenez bien que si vous êtes « directeur », vous perdrez cette fonction, qui étaye votre identité, lorsque vous remplirez votre dossier de retraite.

De la même manière, lorsque j'animais mes séminaires, il m'est arrivé à plusieurs reprises de demander à mes stagiaires de se décrire : « Peux-tu me parler de toi, me dire qui tu es ? » question simple et banale, en somme. Et souvent, je recevais ces réponses : « Je suis commerciale », « je suis manager », « je suis directrice » ou « magasinier ». J'étais parfois frappée de constater à quel point certaines personnes avaient du mal à répondre *réellement*. Il semblait que, chez elles, la confusion soit si forte qu'elles éprouvaient des difficultés à se décrire ou n'y parvenaient tout simplement pas. Car en dehors de leur appartenance à un « titre » inscrit sur un CV, à un groupe ou à une société, l'incertitude et les doutes les envahissaient.

Voilà pourquoi aujourd'hui, tant de personnes parvenues à la retraite éprouvent de la souffrance. Dans leur schéma, cette pensée leur a fait perdre ce qui représente leur identité : leurs repères, leurs statuts et le sens qu'elles y associent. Celles qui ont occupé des postes à haut niveau de pouvoir et de responsabilité sombrent parfois dans la dépression, car la retraite représente un grand vide !

D'autant que, disons-le : pour la plupart d'entre nous, la première année à la retraite, c'est l'euphorie. On vit enfin cette période tant attendue comme une perspective de vacances pour toujours et une merveilleuse liberté. Plus de contraintes et surtout du temps, ce fameux trésor dont on rêve tout au long de notre carrière professionnelle. Seulement, une année plus tard, c'est souvent la désillusion. C'est là que des questions existentielles peuvent apparaître et devenir angoissantes. Parce que ce désenchantement qui submerge un jeune retraité traduit en réalité un sentiment de vide, ou, tout au moins, de décalage par rapport à la sphère des actifs. Parce qu'aujourd'hui, les repères manquent encore pour aborder cette nouvelle phase de l'existence. La société elle-même nous renvoie une image de la retraite qui n'appartient pas à cette nouvelle génération. Dans les entreprises, lorsqu'on propose des formations de « préparation à la retraite », les modules qui prédominent s'intitulent : « Comment identifier les démarches à effectuer pour partir en retraite »,

« Identifier les principaux dispositifs pour préparer la succession : comment se protéger et protéger les siens. », ou encore « Mobiliser les services de caisse de retraite complémentaire »... Il s'agit donc essentiellement de démarches administratives ou de questions d'impact sur le revenu.

Mais très peu de modules abordent les effets de cette transition sur la relation au temps, aux rapports humains ou à l'état psychique. Très peu évoquent l'importance de faire un bilan de fin de carrière afin de mieux se projeter dans de nouveaux projets. Car nous devons avoir de nouveaux objectifs qui nous permettront de re-traiter notre nouvelle vie, et non de nous comporter comme si la retraite était en quelque sorte la fin de la vie.

Vous ne vous rendez plus quotidiennement à votre travail, qui était devenu votre second lieu de vie. Vous n'avez apparemment plus qu'un espace de vie : votre univers physique se réduit. Les interactions sociales et professionnelles que vous partagiez avec vos collègues de travail, vos collaborateurs et vos clients se réduisent d'autant. Vous réalisez que la retraite est une nouvelle étape de la vie.

Ce brouillage pose la question des repères identitaires : « Qui suis-je ? », force est de constater que la société actuelle ne transmet pas toujours de réponse rassurante aux jeunes retraités, malgré le changement de génération.

À mon sens, négliger cette étape peut se traduire par ce type de questionnement : « Que vais-je faire de tout ce temps ? quel sens vais-je bien pouvoir donner à ma nouvelle vie ? ».

Certes, les occasions de s'occuper ne manquent pas... Ne dit-on pas que « la nature a horreur du vide » ? cependant, le problème n'est pas tant de remplir ses journées, mais plutôt de savoir comment... Pour certains, ce soudain trop-plein peut aboutir à une désorganisation. De sorte qu'ils se retrouvent parfois dépassés à force de sorties et d'activités

multiples qui ne sont pas toujours en lien avec leurs véritables aspirations. Sans parler du temps ! Ce temps, à la frontière du loisir et des obligations, que l'on va consacrer à ses proches... Avec le risque, pour certaines personnes, de se transformer en « nounou » et de combler artificiellement un grand vide. Car aussi distrayantes et enrichissantes soient-elles, ces activités ne sont pas suffisantes pour construire de nouveaux ancrages et donner du sens à son quotidien dans le cadre de sa seconde vie.

Ça, c'était le tableau noir !

Maintenant, la bonne nouvelle, c'est que chacun de vous a le pouvoir de ne jamais vivre de telles situations. L'histoire d'Éva, l'héroïne de mon roman, vous permettra de suivre un fil conducteur à travers les séances de coaching qu'elle réalise avec Akira, un maître zen japonais. Cette lecture vous permettra d'une part de réaliser vous-même votre propre bilan, en mettant en lumière vos « pépites », et d'autre part, de vous projeter vers les loisirs qui vous correspondent le mieux et de nouveaux projets retraite qui donneront un véritable sens à votre vie. Et chacun y trouvera des éclairages sur sa situation, grâce à des outils de développement personnel.

La vieillesse n'est pas une tragédie, mais bien une transition qui doit être accueillie joyeusement. Vieillir, c'est continuer à profiter de la vie, il s'agit donc d'une véritable chance ! Notre inconscient ne vieillit jamais, il est hors du temps. La créativité, l'amour, la passion, la bienveillance, la véracité, l'émerveillement et l'harmonie sont des attributs et des qualités qui ne vieillissent jamais. Si nous les cultivons ici même, sur ce plan de vie, nous resterons éternellement jeunes de cœur et d'esprit.

On ne peut pas s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux.

Henri Matisse

Pourquoi faire un bilan de fin de carrière ?

Si l'on peut faire un bilan de compétences pour changer de direction au cours de sa vie professionnelle, alors pourquoi ne pas faire un bilan de fin de carrière, pour changer de cap en entamant notre seconde vie ?

Aujourd'hui, cela me paraît évident et indispensable, car nous ne sommes plus les mêmes et nous n'aspérons plus aux mêmes choses qu'à 30 ans, 45 ans, 50 ans ou 65 ans. Il me paraît donc essentiel de faire un « reset » pour revisiter nos besoins et nos envies à l'aube de cette seconde vie.

Ce récit a été écrit avec un immense plaisir, car il s'inscrit lui-même dans mon propre projet de retraite. J'espère qu'il aidera de nombreuses personnes comme Éva, mon héroïne en quête de sens, à trouver un nouveau sens à leurs vies. Et pourquoi pas, à trouver également leur mission de vie. Que ce soit une nouvelle passion, une nouvelle activité, un nouveau challenge, n'importe quel projet pourvu qu'il permette de vivre une retraite pétillante et de (re) trouver la lumière.

Que ce récit puisse simplement, comme un petit grain de sable, contribuer à l'évolution des générations futures.

Aujourd'hui, on peut parler d'une retraite en deux parties : je nomme la première phase « seconde vie », car on y parvient en pleine forme, avec des envies de construire de nouveaux projets, de développer sa créativité, de poursuivre ses apprentissages à travers des formations et des stages. Pour certains aussi, de créer une nouvelle activité.

Et une deuxième phase, aux alentours de quatre-vingts ans, où les besoins de repos bien mérités se font davantage sentir, sans pour autant cesser toute activité. Où il s'agit également de maintenir une santé physique et mentale optimale, l'unique clé qui ouvre la porte vers une vieillesse plus paisible.