



SOCIÉTÉ **ENQUÊTE**

# 60 ANS... ET SI J'OSAIS HANGER DE VIE?

Votre retraite, vous l'imaginez comme une autre vie.  
 Un futur proche radicalement différent, libérateur,  
 en phase avec vous-même et vos désirs les plus profonds.  
 Un nouveau départ qui nécessite un mode d'emploi!

**NADÈGE CARTIER**

Il n'y a pas d'âge pour changer de vie ! Et ce n'est pas nous, les baby-boomers d'aujourd'hui, attachés à notre liberté chérie, qui dirons le contraire. Notre génération, qui s'est construite sur le principe d'autonomie, est beaucoup plus apte que les générations passées à se libérer des contraintes, à changer, à bouger, à voyager, à oser... Cependant, quand ce changement de parcours devient une nécessité, il est bon de l'anticiper, de faire le point, de procéder par étapes pour éviter les obstacles et goûter sereinement au plaisir de passer du rêve à la réalité. Conseils de nos experts, la psychanalyste et psychosociologue clinicienne Anasthasia Blanché (1) et la psychologue et coach Christine Marsan (2).

## Savoir ce que l'on quitte

Oser changer de vie, c'est évidemment écouter ses émotions, ses intuitions profondes. Thermostat de notre état intérieur, elles nous guident au quotidien, influencent nos choix, nos décisions, impactent positivement ou pas les projets que nous devons réaliser. « Toutefois, l'émotion va plus vite que la raison. Et il est prudent de prendre de la distance avec son ressenti pour pouvoir et oser changer sans encombres. En avoir assez, vouloir tout plaquer, ne plus aimer sa vie mais sans vraiment savoir ce que l'on veut, sont des situations qui doivent alerter, amener à se poser et à réfléchir. Je dis souvent aux gens que je coache : "Vérifiez que votre maison est en ordre avant de souhaiter la modifier" », explique Christine Marsan. Car l'herbe, en effet, n'est pas toujours plus verte ailleurs. Claude et Dany, partis vivre au Portugal,

comme de plus en plus de retraités aujourd'hui, en font l'amère expérience. Fiscalité allégée, pouvoir d'achat regonflé, soleil toute l'année, leur nouvelle existence s'annonçait idyllique. Mais pourtant... « Nous n'avons pas bien mesuré la barrière de la langue. Alors que ma femme se débrouille un peu, je reste en retrait et j'ai du mal à m'intégrer, à aller vers les autres, à être autonome. Depuis près d'un an maintenant, nous vivons entre Français, comme dans un ghetto. Ce n'est pas ce que nous avions imaginé. Nous pensons faire machine arrière. » Prendre un nouveau départ demande donc d'anticiper les risques que cela comporte, de se poser les vraies questions sur ses motivations, voire de faire un test grandeur nature si cela est possible. Dans le cas d'un rêve d'étranger, il peut être utile de s'installer en location quelques mois dans le pays choisi pour bien comprendre la législation et s'adapter à des comportements socioculturels différents.

Déménager du jour au lendemain pour se rapprocher de ses enfants et petits-enfants, pourquoi pas... Mais gare aux désillusions si ces derniers doivent eux-mêmes migrer dans une autre région pour des raisons professionnelles ! « Au lieu de foncer tête baissée, mieux vaut parfois refaire sa maison ou son appartement pour mieux recevoir sa famille et se construire une nouvelle vie plus confortable et agréable », conseille Anasthasia Blanché. Désirer réinventer son existence, aspirer au bien-être et à la sérénité laissent à penser que la situation actuelle n'est

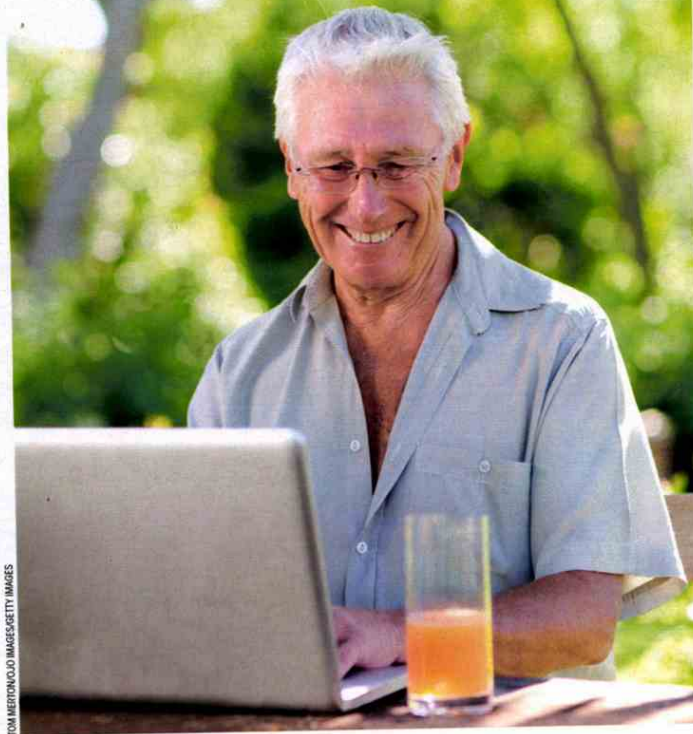








**SOCIÉTÉ ENQUÊTE**



TOMAS HERNANDEZ / IMAGES GETTY IMAGES

**UN STAGE AVANT DE DIRE « J'OSE » ?**

Obtenir les clés du changement nécessite de faire un bilan de son projet, de ses capacités, mais aussi de ses éventuels blocages. Les personnes qui ont l'habitude de travailler sur elles-mêmes sont parfaitement capables de mesurer les risques de leur entreprise sans se bercer d'illusions. D'autres, plus incertaines pour mettre en route la dynamique du changement ou plus fragiles psychologiquement, peuvent dépasser leurs inhibitions en rencontrant un psy, en se faisant guider par un coach ou en travaillant en groupe lors d'un mini-stage sur le thème du changement de vie. « Cet accompagnement est particulièrement bénéfique en cas de changement de vie radical tel que le divorce, aussi bien pour la personne qui quitte que pour celle qui subit cette situation non choisie. Il est également un passage obligé quand le travail a tout représenté dans notre vie. Les gens rêvent certes de changements, de déménager, de voyager au bout du monde, de profiter... Mais il leur faut apprendre à lâcher, à se réjouir du vide. Enfin, les séances de travail en groupe permettent de peaufiner son projet, de trouver des réponses en s'enrichissant des expériences des autres », souligne Anasthasia Blanché.

pas satisfaisante. Ce qui implique que, pour parvenir à l'état souhaité, il va falloir bouleverser son quotidien et celui de ses proches. Il reste que l'origine du malaise n'est pas toujours à rechercher chez l'autre. Ainsi, « le choix de quitter celui ou celle avec qui on a vécu trente-cinq ans au prétexte de l'ennui, d'un manque d'harmonie n'est pas toujours la bonne solution pour amorcer un véritable changement. Accepter de lâcher le passé en faisant cesser une situation qui ne nous convient plus est une étape. Mais le faire sans se questionner sur ce que le futur pourrait nous apporter serait une fuite en avant », assure Christine Marsan. Solide à l'âge de la retraite, le couple peut par exemple retrouver du sens autour d'un projet commun ou trouver une solution médiane en s'autorisant l'un et l'autre à prendre le large de temps en temps pour vivre un voyage tant rêvé, rendre visite à ses enfants...

Changer de vie sans se tromper, c'est donc d'abord être en paix avec soi, savoir composer avec ses émotions, avancer sans états d'âme négatifs. « Mon divorce était une évidence : je ne me voyais pas vivre encore vingt ans avec mon mari. L'aspect matériel ? J'étais prête à m'asseoir dessus et à m'assumer avec ma petite retraite. Rester seule ? Après un long travail intérieur, j'ai décidé de prendre le risque. Ma vie a changé, j'ai changé également et, aujourd'hui, je savoure un remariage aussi inattendu que dynamisant », confie Mireille, 64 ans. Anticipation, expérimentation, bien-être psychologique sont

donc un bon terreau pour semer les graines de votre nouvelle vie. Plus votre changement sera minutieusement préparé, plus vous mettrez de chances de votre côté pour sa réussite.

**Les clés d'un nouveau départ réussi**

« La retraite est déjà un sacré bouleversement. Il faut réorganiser sa vie, créer quelque chose de nouveau pour rythmer ces espaces de liberté qui peuvent devenir de grands moments de solitude », prévient Anasthasia Blanché. On peut changer petit à petit en remplissant son agenda d'activités hédonistes, en satisfaisant son désir d'apprendre sur les bancs des universités inter-âges, en se mettant au sport... On peut aussi chercher à assouvir une passion laissée de côté, comme la peinture ou le chant, s'ouvrir au plaisir de donner à travers le bénévolat, ou encore partir pour un long périple à travers le monde. « Qu'importe au fond, à condition d'être prêt, sûr de soi et d'avoir balisé son

parcours pour faire face, par exemple, à des soucis de santé plus fréquents avec l'âge », insiste Pascale, ancienne journaliste de mode devenue humanitaire au Ghana. « Partir aider les enfants d'Afrique résonnait en moi comme un besoin impérieux, malgré les réserves de mes proches qui saluent aujourd'hui mon audace », explique-t-elle. Un profil plus atypique, certes, pour qui oser changer de vie signifie oser basculer vers une nouvelle existence riche de sens... ■

- (1) Auteure de *La retraite, une nouvelle vie*, éd. Odile Jacob, 22,90 €.
- (2) Auteure de *Oser changer sa vie*, éd. Jouvence, 7,70 €.

**« IL FAUT RÉORGANISER SA VIE, CRÉER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU POUR RYTHMER CES ESPACES DE LIBERTÉ. »**