



## La retraite, une vie nouvelle à saisir

Vendredi et samedi, au forum des seniors à Rennes, les plus de 50 ans sont venus trouver des informations. La fréquentation était en baisse.

« **Lorsqu'arrive le moment de la retraite, c'est un soulagement ou pas, une liberté ou pas, un moment à soi ou pas**, explique Hervé Sauzay, le directeur du forum des seniors organisé au parc des expositions à Rennes, vendredi et samedi. **Aujourd'hui, on estime qu'il reste vingt-sept ans de vie après la retraite. En 1968, c'était huit ans** ». Il reste donc une nouvelle vie à construire. « **On sait que 93 % des retraités sont contents de l'être. 7 % ne le sont pas, soit à cause de leur couple, soit par manque d'argent.** »

### Le moment de faire le tri

Le forum des seniors Bretagne est l'événement annuel pour la Silver économie. Il a rassemblé 9 200 visiteurs et 110 exposants en 2020, juste avant le confinement. Vendredi et samedi, c'était le retour de ce forum. Ateliers et conférences sur l'emploi des seniors, la transmission des savoirs, l'importance de rester actif et le bien vieillir ont accueilli de nombreuses personnes.

« **La retraite, c'est le temps qu'il reste pour faire de nouveaux projets.** » Après le temps de transition entre travail et retraite, qui dure entre six mois et deux ans, il faut construire cette nouvelle vie. « **C'est le moment de se rapprocher de l'essentiel, de faire le tri... dans la maison, le cadre de vie, mais aussi dans sa famille, ses relations.** »

Cette période un peu complexe

permet de se recentrer sur soi, « **d'apprendre à dire non, être le seul décideur. Enfants, ce sont les parents, ensuite c'est le patron et à la retraite c'est soi-même** ». La vie est faite de choix et d'abandons des rêves. « **C'est le moment de réveiller ces rêves** », affirme René Mélou, président de France Bénévolat 35.

35 % des retraités se tournent vers le bénévolat. « **Certains pour combler un vide. S'ils se précipitent et proposent cinq à six jours, je les mets en garde.** » Ce temps est un moment de décompression, « **il faut faire des paliers de réflexion. Se regarder, s'observer et s'écouter** ». Les futurs retraités ne sont pas préparés, « **les entreprises devraient donner du temps pour cette réflexion** ».

De plus en plus de personnes font un cumul emploi-retraite : « **Un vrai problème pour le monde associatif, mais une façon de faire un palier.** » Sur le stand TeePy Job, la plateforme de l'emploi des 50 ans et plus, on affirme que « **les jeunes seniors ont maintenant la volonté d'être acteurs de l'économie. Ils veulent rester actifs, transmettre et compléter leurs revenus, c'est une vraie richesse pour les entreprises qui vont les recruter.** »

René Mélou, le dit : « **Ce nouveau projet de vie doit être un « PLUS » : du Plaisir, du Lien, être Utile et donner du Sens à ce que l'on fait.** »

Nicole CONQUER.

