



vous voulez faire des randonnées ou voyager, c'est parfait. Si vous préférez vous occuper de vos petits-enfants, tant mieux. Si vous souhaitez vous lancer dans un projet associatif, c'est très bien. Vous avez le choix de vous faire plaisir ! Et si vous changez d'avis dans cinq ans, ce ne sera pas un problème : vous n'avez pas signé un CDI. »

Partage d'expérience et astuces forme

En dégustant les tomates du potager, les néoretraités prennent soudain conscience qu'ils n'ont plus de comptes à rendre à personne. « La plupart de mes amies ne se posent pas toutes ces questions, constate Manuèle, 63 ans, dont trente ans chez Veolia à diriger un organisme de formations

internes. Mais moi, j'ai besoin de trouver un sens, de me sentir utile et de lier des contacts avec les autres. »

Au bout de la table, Michèle sourit. « Moi non plus, je n'ai jamais voulu m'arrêter, explique l'invitée d'honneur du déjeuner. J'ai quitté mon poste de DRH il y a trois ans et je suis venue m'installer en Mayenne. J'ai intégré une association d'utilité publique où je multiplie les interventions auprès de TPE, de collectivités locales ou même d'étudiants. Je le fais deux jours par semaine au maximum. Je rends un peu à la société tout en gardant du temps pour moi. » À ses côtés, Annick a le regard qui pétillie. Voilà enfin « une clé à ouvrir », glisse-t-elle à l'heure du café. Une bouffée d'espoir.

Forcé (Mayenne), le 11 septembre. Autour de la table, Annick, ancienne DRH (au centre), partage son expérience avec Caroline et Stéphane, venus en couple chercher les clés d'une retraite heureuse.



Forcé, le 11 septembre. Profiter de sa retraite commence souvent par se prendre en main. Démonstration avec ce cours de yoga.



Forcé, le 10 septembre. Avec le chef Nicolas (à droite), fini la théorie, place à la pratique ! Pour apprendre aussi à soigner ses repas.

« Que faites-vous pour vous entretenir physiquement ? » interroge Élodie Leportier pour relancer les ateliers. Vélo, randonnée, Pilates et même « fly yoga » : on sent ces jeunes sexagénaires hyperinvestis. « Je me brosse les dents avec un pied en l'air pour favoriser l'équilibre », s'amuse Manuèle. Bon conseil, acquiesce la formatrice.

C'est l'heure des petites recommandations pour se maintenir en forme, lancées à la cantonade : « Moi, j'ai l'application Respi relax pour me détendre ! » « Je fais des mots croisés avant de dormir. » « Je bois un petit verre de vin rouge, mais du bon ! » « Et moi, je ne me refuse pas une petite tablette de chocolat, devant la télé. » Dans la salle « de classe » résonnent les gloussements de vieux gosses aux cheveux poivre et sel.

Mais fini de rire. Les théories sur les bons petits plats et les rituels sportifs laissent place à la pratique. En cuisine, le groupe retrouve Nicolas, ancien chef d'un restaurant gastronomique à Laval. Pour apprendre à manger équilibré, passer un moment convivial et tester de nouvelles choses. « Demain, Amélie nous rejoindra pour vous donner un cours de yoga, précise Elodie Leportier. Et on enchaînera avec un atelier de créations florales. »

Les clafoutis sont enfournés et, déjà, Françoise débarque dans la cuisine pour animer le dîner. « Pendant quarante-deux ans, on avance sans réfléchir et puis, du jour au lendemain, il faut écrire une page blanche,

résume cette ancienne cheffe d'entreprise de 68 ans, responsable du Medef local. Rester en jogging à la maison, très peu pour moi. Quand on m'a proposé de reprendre la présidence du Rotary, c'était lourd, mais j'ai sauté sur l'occasion. »

« Mais on est venu vous chercher, lance Caroline, l'ex-sage-femme. Vous aviez un réseau. Moi, j'habite une petite ville de la Sarthe, personne ne va rien me proposer... » « Tout est une question d'opportunités ! lui répond Françoise. Il faut rester à l'écoute, quel que soit votre cercle. Il y a des choses formidables à faire à tous les niveaux. »

Repertir avec un projet

Autour d'une tisane, les retraités digèrent comme ils peuvent la parfaite trajectoire de Françoise. « Il faut que ces expériences vous permettent de piocher des idées », conclut Élodie Leportier, avant d'envoyer tout le monde au lit. Le lendemain, chacun devra présenter une première ébauche de projet, parler de soi en dehors de son métier. « Ils ont fait un gros travail d'introspection, analyse Elodie Leportier. En deux jours, beaucoup de choses se bousculent dans leur tête. »

Manuèle est la première à se lancer. Elle liste ses projets – apprendre l'anglais, acheter une petite maison, devenir médiatrice dans une association... – et conclut, après un silence : « Je veux être une retraitée active. On parle de troisième temps de vie avec la retraite, mais moi, comme les chats, je veux en avoir sept ! »

Une solution pour arrêter en douceur

Le dispositif est encore peu utilisé même s'il gagne peu à peu du terrain. Jusqu'ici, la plupart des actifs qui souhaitaient encore travailler une fois l'âge légal et le nombre de trimestres atteints basculaient en cumul emploi-retraite. Mais cette mesure, qui séduit environ 500 000 retraités en France, va être remaniée dès janvier prochain et devenir beaucoup moins avantageuse. Alors, en attendant précisément le décret d'application, les organismes d'accompagnement à la retraite vantent davantage les mérites de la retraite progressive. Cette solution, moins intéressante financièrement parlant jusque-là que le cumul emploi-retraite, permet à ceux qui ont envie de garder un pied dans le travail avant de basculer à la retraite d'avoir une période de transition. « Désormais, il est ouvert à tous les salariés, analyse Marilyn Vilardebo, la présidente et fondatrice d'Origami&Co, un cabinet d'audit et de préparation à la retraite. Alors qu'il a longtemps été réservé aux salariés du privé, les mandataires sociaux ou les professions libérales peuvent aussi le faire valoir. » Les critères ? Avoir 60 ans, cumuler au moins 150 trimestres et exercer une activité à temps partiel qui ne soit ni inférieure à 40 % ni supérieure à 80 %. Si le salarié gagne évidemment moins bien sa vie pendant la retraite progressive, il continue de cotiser. L'employeur, lui, est tenu de l'accorder. En coulisses, on reconnaît que le système permet un équilibre gagnant-gagnant : l'entreprise conserve les connaissances en interne et peut organiser, si besoin, une passation en douceur quand le salarié peut, lui, lever le pied tout doucement. « On se rend compte que les futurs retraités s'intéressent de plus en plus à la retraite progressive. Il y a un vrai regain dans le nombre de dossiers que nous accompagnons », souligne Marilyn Vilardebo.

A. L.