



# Les clés du changement

L'arrivée de la retraite résonne comme un changement profond. Les pistes de Sophie Méan, psychologue clinicienne et sophrologue caycédienne, pour l'aborder sereinement. Kristin Aubert

« Que veux-tu faire de ta vie une fois à la retraite? ». Il y a deux ans, la question que m'ont posée mes enfants m'a heurtée de plein fouet. J'ai alors ressenti comme une urgence à y répondre. Les projets ne manquent pas, c'est évident. Mais qu'est-ce que je veux véritablement? Doutes, angoisses, questionnements, périodes de joie et de déprime mélangées, zoom arrière, zoom avant... Epaulée par la sophrologie et l'analyse transactionnelle, je vis désormais pleinement le présent, en lien avec les autres, avec la créativité aussi. Et lorsque certaines peurs me rattrapent, je me rappelle des clés qui m'apaisent ». **Anne, 61 ans**

## 1 Faites le point

Tout au long de son existence, l'être humain passe par une succession de phases de changements. Certaines sont dépendantes des contraintes du monde extérieur, d'autres déterminées par des choix personnels. Dans les deux cas, elles s'accompagnent d'un déséquilibre et invitent à mobiliser nos capacités d'adaptation à la nouveauté, à revisiter le passé et à nous projeter dans l'avenir. Les phases de transition portent donc en elles un pouvoir de transformation aussi bien qu'un sentiment de perte de repères, de doutes... Comment relever le défi de se projeter dans un avenir incertain? Comment dépasser cette « crisis »?

## 2 Ecoutez-vous

La retraite peut résonner conjointement avec un sentiment de liberté, d'aboutissement d'un parcours professionnel ou d'inutilité, de rejet, d'ennui et de perte de contacts sociaux. Premier défi : commencez par prendre conscience des sentiments qui viennent lorsque vous pensez à la retraite. Repérez vos idées préconstruites et questionnez-vous sur ce dont vous avez besoin pour vous-même afin d'aller de l'avant.

## 3 Les étapes de la métamorphose

Déni, colère, dépression, négociation, acceptation... Confrontée à l'entrée dans l'âge de la retraite, chaque personne passe – en fonction de sa personnalité et des ressources qu'elle possède (internes et externes) – par ces différents états successifs. Ces phases typiques d'un processus de deuil (décrites par E. Kubler-Ross, 1969), peuvent se manifester de manière plus ou moins intense. Comme tout moment de transition de vie, ce phénomène s'inscrit dans une période de quelques mois à deux ans environ.

## 4 Expérimentez votre liberté

Libéré des contraintes du monde du travail, le retraité « nouvellement né » se retrouve subitement sans devoirs ni délais impératifs. Résultat, le voilà contraint de se réinventer une nouvelle quotidienneté, orientée désormais sur son intériorité, ses envies, ses besoins. Or structurer sa nouvelle existence et faire l'expérience d'une telle liberté n'est pas toujours facile après des années d'actions conditionnées par l'extérieur. Et c'est normal!

## 5 En route vers la sagesse!

Franchir cette étape importante de notre processus de vie est un sacré défi, souvent bien éloigné d'une vision populaire idéalisée! Garder alors un regard bienveillant sur ce que l'on vit et les sentiments qui nous animent me paraît essentiel. Au moment où le corps se transforme, c'est le moment de se demander à quoi l'on aspire pour les années à venir, de dépasser ce qui est de l'ordre de l'avoir pour se centrer sur l'être et se connecter à ses valeurs profondes. Et si ce bouleversement existentiel était l'occasion de découvrir, voire de renforcer cette fameuse qualité de l'homme qu'est la sagesse?

 Plus d'informations sur ce thème : [www.pharmacieplus.ch/santeplus](http://www.pharmacieplus.ch/santeplus)