

La retraite, ça chamboule aussi le couple!

Enfin la quille? Cette étape ne laisse jamais indifférent car elle perturbe un équilibre personnel mais aussi familial et amoureux. Inutile de se voiler la face, cela risque de tanguer un peu dans votre vie, mais après la pluie vient le beau temps. SÉGOLÈNE BARBÉ

Au Moyen Âge, un couple avait environ quinze ans d'espérance de vie; de nos jours, on peut espérer rester ensemble pendant cinquante ou soixante ans, soit jusqu'à plus de vingt-cinq ans après le début de la retraite! Parfois attendu avec impatience, ce moment de retrouvailles à deux n'est pas si évident à gérer. Il oblige à se remettre en question, à réinventer son rapport au temps, à faire le bilan des valeurs qui nous rapprochent... ou nous éloignent. Un inventaire qui se révèle

Une femme avertie en vaut deux

Les stages de préparation à la retraite – organisés par des organismes de formation (Gereso, PRH, RISC, Comundi, Cegos, etc.) ou bien des caisses de retraite (B2V, AG2R, Audiens, Malakoff Humanis...) – vous aident à faire le point et à donner un nouvel élan à votre vie de couple. D'autres formules, d'inspiration religieuse (comme Vivre à deux la retraite professionnelle, du centre spirituel jésuite Manrèse), peuvent également vous accompagner.

parfois explosif: le taux de divorce des mariages de plus de trente-cinq ans a doublé en dix ans et a été multiplié par neuf en quarante ans. Dans 60% des cas, ce sont les femmes qui partent. « Contrairement à leurs mères, elles arrivent à la retraite indépendantes financièrement. Même si elles savent que leur niveau de vie va en pâtir, elles préfèrent quelquefois divorcer pour mieux s'épanouir », analyse la psychosociologue Anastasia Blanché*. Mais ce n'est pas une fatalité: la fin d'une vie professionnelle peut ébranler le couple mais elle est aussi la dernière occasion de le refonder... et de le rendre encore plus fort.

Dans quel état j'erre?

Tournant de vie radical et second chambardement après le départ du nid des enfants, elle questionne notre identité. « De travailleur, on devient jeune retraité; pour l'Insee, on entre dans la catégorie des "inactifs"; on touchait un salaire, désormais, on aura une pension... », énumère Anastasia Blanché. Autant de bouleversements qui peuvent donner le vertige, surtout quand le travail représentait une part essentielle de la vie. En perdant le pouvoir et la reconnaissance sociale liés à leur métier, certains se sentent un peu déboussolés. « Je ne reconnaissais plus mon mari, j'avais l'impression d'avoir un inconnu sous mon toit, se souvient Marie, 68 ans, qui ne rêvait que de



voyages et de loisirs partagés. Lui toujours si actif était devenu très casanier, passant parfois des heures devant son ordinateur avec sa bière. Heureusement, cela n'a duré que quelques mois, comme s'il avait besoin de ce moment de pause, de transition, après une vie professionnelle bien remplie. » Sorte de nouvelle adolescence, la retraite oblige à opérer sa mue. Qu'est-ce qui compte pour moi aujourd'hui? Quelle orientation donner à ces vingt années à venir? Comment trouver ma place dans la société? Il va falloir répondre à toutes ces questions et cela peut prendre du temps. « En général, la première année se passe bien, estime Sophie Muffang,

psychologue et animatrice de stages de préparation à la retraite**. On se repose, on boucle les tâches qu'on avait tant de fois remises à plus tard. Mais, au bout d'un an, une fois que l'on a collé les photos dans les albums, repeint le salon, changé le carrelage de la salle de bains et fait quelques voyages, on commence parfois à flipper et à se demander quel sens on va pouvoir insuffler à la suite de son existence... »

Chéri, faut qu'on parle...

Une dose d'introspection pour faire le point sur ses propres désirs et pas mal de discussions pour vérifier qu'ils sont compatibles avec ceux de son conjoint. Voilà sans doute deux ●●●

●●● ingrédients nécessaires pour trouver son bonheur en duo à l'heure de la quille. Anastasia Blanché conseille même de s'installer autour d'une table et d'organiser une sorte de « Grenelle de l'environnement du couple », à renouveler régulièrement. Temps accordé aux petits-enfants ou aux parents vieillissants, lieu de résidence, rythmes et territoires de chacun, etc. Dans cette nouvelle organisation à mettre en place, les sujets potentiellement explosifs sont légion.

Remettre les pendules à l'heure de la quille... et laisser libre cours à ses rêves, en duo ou en solo

« À la retraite, mon mari a créé sa petite entreprise : il avait un bureau mais laissait traîner ses affaires partout dans la chambre et le salon, apportait même son ordinateur dans la cuisine. Je n'avais plus aucun endroit à moi, je n'en pouvais plus », se souvient Lucie, 72 ans. « On se retrouve à deux, 24 heures sur 24, entre quatre murs, ce qui oblige à repenser son rapport à l'espace », analyse Anastasia Blanché. Parmi les réflexions impossibles à éluder se pose la question du déménagement pour nos vieux jours (ville ou campagne, près de la mer ou des enfants, à l'étranger ?) et de la répartition des espaces (chacun le sien, c'est mieux mais comment faire dans un petit logement ?). Autant de points à creuser ensemble.

Stop ou encore ?

Le rapport au temps se retrouve également modifié. « Jusqu'ici, on a toujours vécu dans des temps contraints (école, famille, travail...) ; il faut apprendre à gérer sa liberté, trouver un équilibre entre moments utiles et moments de plaisir », poursuit Anastasia Blanché. En réfléchissant à la manière d'investir cette nouvelle vie, ce sont finalement ses valeurs communes que le couple interroge. « Le pacte qui a uni des amoureux il y a trente ou quarante ans (avoir des enfants, s'épanouir professionnellement, acheter une maison...) n'a plus lieu



d'être, poursuit la psychosociologue. Il faut en réinventer un autre, imaginer de nouvelles règles du jeu, de nouvelles concordances et, surtout, répondre à cette question majeure : pourquoi et comment rester ensemble ? »

L'envie d'avoir envie

Les passe-temps ne suffisent plus. Il faut remplir ses journées en y trouvant du sens, grâce à des projets communs qui cimentent le couple. « Notre passage à la retraite s'est bien passé car nous avons les mêmes désirs, explique Florence, 70 ans. Nous voulions rester présents pour notre famille (nos enfants, nos parents vieillissants, nos petits-enfants) mais aussi nous engager pour les autres : ancien ingénieur, mon mari est bénévole pour l'association Habitat et humanisme, tandis que j'ai longtemps été psychologue à tiers-temps dans un dispensaire de La Courneuve, dans le 93. Nous avons aussi nos parenthèses à deux : chaque année, nous passons quelques jours au Festival de piano de La Roque-d'Anthéron ; nous partons aussi régulièrement nous ressourcer à Rome, notre ville fétiche... » Rabah, 72 ans, a quant à lui décidé d'entraîner sa femme dans la découverte d'une nouvelle

activité sportive. « Nous qui n'en avons jamais fait, nous avons appris ensemble à faire du vélo. Pour s'épanouir, je pense qu'un couple a besoin de partager des moments de loisirs à l'extérieur, pas seulement des corvées à la maison. » Prendre du plaisir ensemble, cela passe également par la sexualité, qui retrouve parfois un second souffle. « Vers 60 ans, les femmes peuvent se réapproprier leur corps et leur désir, hors de l'injonction de la maternité, assure Sophie Muffang. Malgré le vieillissement, c'est quelquefois le moment de renouveler sa sexualité, d'être davantage dans la liberté de la jouissance, surtout si ces messieurs acceptent de lâcher l'idée de performance pour venir davantage du côté de la tendresse et du dialogue. »

Ensemble... mais pas trop

« Je prends des cours de philo à la fac, mon mari consacre des heures à faire des recherches généalogiques, explique Béatrice, 64 ans. Nous avons des activités communes et d'autres chacun de notre côté. C'est important d'avoir des choses à se raconter le soir, de ne pas être ensemble toute la journée. » « Il faut aussi accepter que l'autre ait ses centres d'intérêt à lui,

qu'il puisse avoir du plaisir en dehors de nous », confirme Anastasia Blanché. Certains couples sont plus fusionnels, d'autres très indépendants. Le dosage entre temps passé ensemble et moments en solo dépend de l'histoire de chaque couple.

« C'est important de regarder comment on a fonctionné ensemble jusqu'ici et d'en tirer des enseignements pour cette nouvelle tranche de vie, assure Sophie Muffang. À la retraite, il y a parfois une idéalisation, un rêve de tout faire ensemble. Mais si l'on n'a jamais été un couple fusionnel, on ne va pas le devenir à 60 ans. » Même si elle suppose des réaménagements, la vie de couple à cette étape de notre existence s'inscrit aussi dans une certaine continuité. Plus que jamais, il faut pouvoir se soutenir, prendre soin l'un de l'autre. « Avant la retraite de mon mari, sans le lui dire, j'avais réfléchi à des associations qui pourraient lui convenir, admet Florence. De son côté, il m'a toujours poussée à travailler, à m'épanouir hors de la maison et, avec la retraite, cela n'a pas changé. Souvent, nous discutons de nos activités, des réajustements qui nous semblent nécessaires... »

La fin de la vie professionnelle n'annonce pas forcément des jours tranquilles, mornes et sans aspérités. Tout dépend ce que l'on décide d'en faire. Mais elle est pour chaque couple la dernière occasion de se rechoisir et de faire équipe pour cette nouvelle aventure, qui offre un cadeau inestimable : la liberté. À prendre ou à laisser... ●

*AUTEURE DE LA RETRAITE, UNE NOUVELLE VIE (ÉD. ODILE JACOB).
**AUTEURE DE LA RETRAITE ? PAS SI SIMPLE ! COMMENT PASSER LE CAP (ÉD. ELLIPSES).

Au secours, il arrête de bosser !

Le syndrome du conjoint retraité toucherait la moitié des femmes, qui se révèlent sujettes au stress, à la dépression voire aux insomnies lorsque leur cher et tendre revient à plein temps à la maison, selon une étude menée au Japon. Passer plus de temps avec son conjoint lors de la retraite enthousiasmerait d'ailleurs bien plus les hommes (67 %) que les femmes (39 %), d'après un récent sondage réalisé auprès de personnes de plus de 50 ans en France. Autant le savoir !