

Témoignages

Les jeunes seniors, une «génération active» et «solidaire» en quête d'«une vie meilleure»

Article réservé aux abonnés

Tirillés entre fin de vie professionnelle, désir d'engagement bénévole et soutien familial, trois jeunes seniors se confient à «Libé» sur la façon dont ils concilient ou tentent de concilier leurs aspirations à un moment charnière de leur existence.



Régine F., 69 ans, et Alain C., 63 ans, à Paris le 6 février 2023. (Cha Gonzalez/Libération)

par Daniel Peyronel

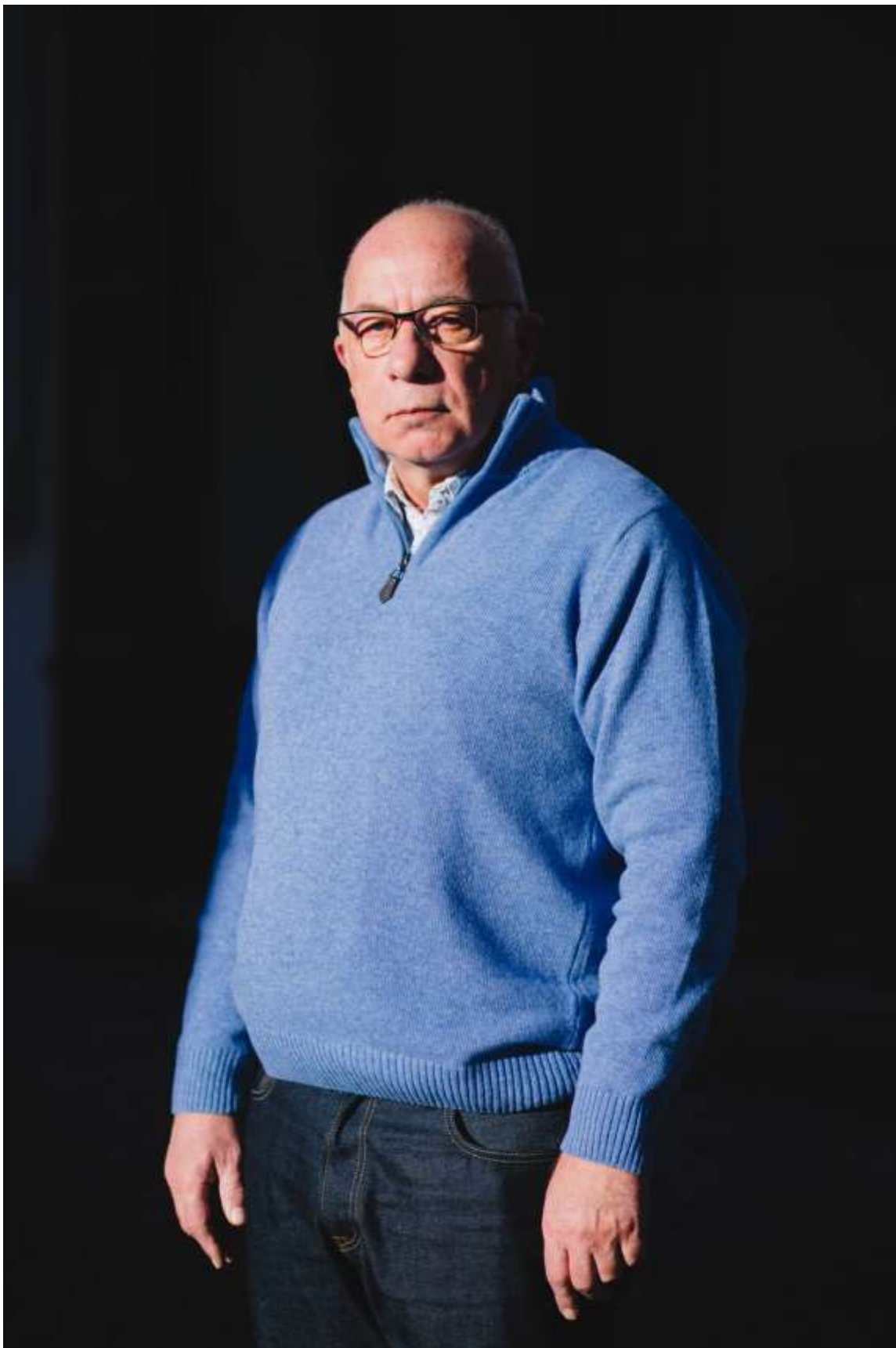
publié aujourd'hui à 6h12

Pointées du doigt, parfois comme des privilégiés, parfois comme des victimes d'un marché du travail en évolution permanente, les personnes âgées de 55 à 70 ans appartiennent à une «génération pivot». Non seulement solidaires de leurs enfants et petits-enfants, elles s'occupent aussi de leurs aînés. Et, si leurs conditions le permettent, s'engagent dans le monde associatif. *Libération* a recueilli le témoignage de trois jeunes seniors, arrivés à un moment charnière de leur existence. Entre fin de carrière plus ou moins heureuse au sein du monde professionnel, désir d'engagement bénévole et nécessité de venir en aide à leurs proches, ils racontent ces années particulières où les aspirations peuvent s'entrechoquer.

«Le jour de mon départ à la retraite, j'ai ressenti un sentiment de liberté»

«J'ai lu une étude selon laquelle la tranche d'âge la plus heureuse était celle entre 60 et 68 ans... Je confirme ! Et j'espère que ça sera un peu plus que 68 ans. Le jour de mon départ à la retraite, j'ai ressenti un sentiment de liberté. C'était le 1er janvier 2022 : j'ai pris la décision de partir à 62 ans et demi et de racheter trois ans d'études supérieures, pour pouvoir quitter le travail après quarante-deux ans de cotisations. J'étais actuaire, c'est-à-dire spécialiste de mathématiques, dans la finance et l'assurance, à La Défense. Mon utilité était, en gros, de faire gagner de l'argent à mon actionnaire. Je n'avais pas de satisfaction personnelle. Fin décembre 2016, il y a eu contre moi une procédure de licenciement qui n'a pas abouti : j'étais soutenu par les syndicats et l'entreprise s'est vite rendu compte que le licenciement n'était pas justifié, elle a donc décidé de ne pas aller jusqu'au bout. En revanche, j'étais obligé de changer de poste et d'en accepter un inférieur au mien. Les cinq dernières années ont été difficiles : j'avais un travail sous-qualifié pour mes compétences, j'allais au travail la boule au ventre, avec l'angoisse du dimanche soir... Bref, j'étais malheureux, je me sentais mis au placard.

«En 2020, une pensée a trotté dans ma tête : il faut que je sois heureux durant ma retraite. J'ai fait la connaissance d'une start-up – Alphonse – qui aide les gens à partir à la retraite, un dispositif qui peut être financé par la Caisse nationale d'assurance vieillesse ou [le compte personnel de formation](#). On organisait des visios et ils me donnaient des conseils sur la façon de construire mon arbre de projets, les aspects psychologiques, etc. L'année suivante, je me suis lancé dans le bénévolat au sein de deux associations. Cet engagement m'a apporté un équilibre, une satisfaction personnelle et du bonheur. J'ai commencé avec Solidarités nouvelles face au chômage (SNC), puis, en parallèle, auprès d'Emmaüs Connect, pour donner des cours d'informatique aux personnes en précarité.



Alain C. à Paris, le 6 février 2023. Jeune retraité, il a immédiatement cherché à faire du bénévolat pour ne pas perdre de son «dynamisme». (Cha Gonzalez/Libération)

«Le SNC me prend une heure de réunion une fois par mois et j'accompagne deux demandeurs d'emploi une fois tous les quinze jours, donc environ cinq heures par mois. Emmaüs Connect m'occupe trois après-midi par semaine : lundi, mercredi et vendredi.

Comme je suis célibataire et sans enfants, je peux me permettre cet engagement. Les bénéficiaires d'Emmaüs Connect me demandent toujours si je suis payé, mais non, nous sommes bénévoles et nous en avons les moyens parce qu'on est retraités. Ma retraite est confortable : j'ai pas mal cotisé et, quand j'étais actif, on pouvait investir dans des actions de la boîte, donc j'ai pu capitaliser. J'ai aussi touché une grosse somme d'argent avec un plan de départ à la retraite. Quand j'aurai des problèmes de santé et que je serai hospitalisé dans des maisons spécialisées relativement chères, je pourrai les payer... C'est une épargne de précaution, comme je n'ai pas de famille proche. Une fois à la retraite, on fait ce qu'on veut quand on a envie de le faire. Mais il faut un peu de dynamisme : quand on travaille tous les jours, on se réveille le matin, on part au travail et on ne réfléchit plus, alors que maintenant, il faut trouver une routine et prendre sa vie en main.

«Surtout, on voit moins de gens. Même si je suis bien intégré dans la vie du quartier – ça fait trente ans que j'habite dans l'ancien village de Saint-Blaise, dans le XXe arrondissement –, je voulais recréer une routine comme celle du travail et surtout me sentir utile. Je retrouve cette sensation quand je donne des cours. A la fin, les personnes me remercient pendant cinq minutes. On dit : *“Le bénévole, c'est pour donner aux autres”*, mais c'est aussi pour se faire plaisir à soi.»

Régine F., 69 ans

«Je travaille plus que lorsque j'étais à temps complet»

“Madame, je suis une grand-mère en détresse et j'ai besoin de parler à quelqu'un” : les gens appellent de toute la France et nous, on fait un travail d'écoute, on essaye de débobiner. J'ai 69 ans et je suis présidente de l'Ecole des grands parents européens (EGPE). Souvent, quand les grands-parents finissent par appeler, il y a un conflit assez noué au sein de la famille. En ce moment, mon investissement associatif est trop fort, je ne pourrai pas garder ce rythme indéfiniment. Je travaille plus que lorsque j'étais à temps complet, je dois faire quarante-huit heures par semaine. Les week-ends et les vacances scolaires, je m'occupe de mes six petits-enfants, âgés de 3 à 17 ans, éparpillés entre Paris, Poitiers et Lille – même à Montréal. Quand je suis revenue à Paris pour garder mon petit-fils après le confinement, en mai 2020, car la crèche n'ouvrait qu'une semaine sur deux, mon fils m'a dit : *“Maman, on a besoin de toi pour redémarrer.”*

«On est une génération active. Evidemment, on a mal ici et là, mais on reste suffisamment en forme pour ne pas se plaindre. On ne passe pas notre vie n'importe comment à faire des croisières et à jeter l'argent par les fenêtres, le discours *“profites-en, maintenant que tu es à la retraite”* est infect et totalement faux. C'est un cliché : on a actuellement 16 millions de retraités, dont une grande partie sont des grands-parents. On est solidaires de nos enfants, de nos petits-enfants mais aussi de nos aînés. Nous, les femmes, nous avons été obligées de réduire notre emploi du temps pour pouvoir nous occuper des enfants. Quand on a démarré, mon mari et moi, j'avais un salaire supérieur au sien et puis j'ai dû réduire mon emploi du temps, me débrouiller pour avoir le mercredi. Voilà pourquoi [les femmes arrivent avec un taux de cotisation moindre.](#)



Régine F. à Paris, le 6 février 2023. A 69 ans, elle est présidente de l'École des grands parents européens et s'occupe régulièrement de ses six petits-enfants. (Cha Gonzalez/Libération)

A lire aussi

«A chaque réforme des retraites, les femmes sont plus lésées que les hommes»

Social

28 janv. 2023

«J'ai commencé à travailler à 21 ans et j'ai quitté mon poste à 63 ans. Je suis partie avec un plan cumul emploi-retraite. Pour le négocier, c'est le parcours du combattant, mais ce

cumul m'a permis de terminer en douceur et de travailler au-delà de la période demandée. Quand j'ai arrêté de travailler, j'étais déjà grand-mère depuis dix ans, quatre enfants chez ma fille et un chez mon fils. J'ai été une grand-mère très présente, tout en travaillant. J'ai aussi toujours estimé que, si on ne prend en charge que son boulot et sa famille, il manquait quelque chose de "philanthropique". Si vous ne vous occupez que de votre famille, vous êtes un peu égoïste, refermé sur vos proches, vous ne donnez pas votre pierre à l'édifice. Dès l'âge de 21 ans, parallèlement au travail, je me suis engagée dans des activités de bénévolat. Le bénévolat, on l'a chevillé au corps. Toutes les personnes qui participent à mon association s'occupent aussi de leurs petits-enfants... Il est tout à fait possible de cumuler les deux. La plupart des personnes qui reprennent une activité pendant leur retraite, vous disent : *"Je me suis à nouveau senti considéré et utile."*

Corinne C., 57 ans

«Le temps, on le trouve toujours, mais je n'ai pas encore la liberté d'esprit»

«J'ai été professeure de français, de langues étrangères et d'histoire pendant vingt-cinq ans, dans différents pays. A 50 ans, je suis rentrée en France, à Lyon. Je cherchais du travail comme enseignante : j'aime mon travail et ne pensais pas du tout à me reconverter. Je me suis inscrite à Pôle Emploi. J'avais droit aux allocations, que j'ai touchées au bout de six mois. En attendant, il fallait vivre : j'ai fait des remplacements pour l'Education nationale, mais c'était insatisfaisant. C'est ce qui m'a fait basculer : en tant qu'enseignant, on est très maltraités, les profs sont épuisés. Les remplacements, c'est vraiment le pire : vous n'êtes qu'un pion, mal rémunéré. J'ai donc décidé de me reconverter et j'ai fait une formation de coaching de vie. Maintenant, je dois lancer mon activité. On m'a fait la remarque : *"Quand même à ton âge, te reconverter..."* C'est sûr que dans ce processus, il y a des peurs, mais j'étais dans une situation d'insatisfaction et, en vieillissant, j'avais envie d'aller vers une vie meilleure.

«Lancer son activité quand on a plus de 50 ans, c'est difficile : dans le monde du travail, on est considérés comme des seniors à partir de 45 ans. C'est en rentrant en France que j'ai réalisé ça. Même à Pôle Emploi, ils avaient un peu de mal à me caser, pendant deux ou trois ans j'ai eu droit juste à un rendez-vous téléphonique et n'ai jamais vu de conseiller. Ce qu'ils veulent, c'est que vous ne soyez plus dans leurs chiffres.

«Aujourd'hui, j'ai 57 ans, et je suis dans l'association Force femmes, en tant que bénéficiaire. L'association aide les femmes de plus de 45 ans au chômage, pas pour leur trouver du travail, mais pour leur donner les outils afin d'en retrouver. Dans le programme, je retrouve le même groupe de femmes. C'est une forme de soutien supplémentaire, ça peut vous permettre de rebondir. Il y a aussi beaucoup de réconfort, car on est quand même dans une grande solitude au chômage. Même si j'ai monté ma propre entreprise de coaching de vie, j'ai encore du mal à en vivre et je reste inscrite à l'association, où j'espère à terme pouvoir proposer des ateliers. Faire du bénévolat m'intéresse, mais en ce moment c'est compliqué. Si j'avais un travail établi, je pourrais dégager du temps pour du bénévolat, mais là, dans une situation incertaine, je ne me sens pas prête à m'engager. J'ai trop de choses à la fois : je lance mon activité et je continue à enseigner. Le temps, on le trouve toujours, mais je n'ai pas encore la liberté d'esprit.»