



Sous l'œil attentif de Giovanna Arnese, adjointe AvantAge, les participants sont rendus attentifs à tout ce qui les attend au moment de quitter la vie professionnelle.

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40
CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Route de Saint-Julien 5B
1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1
2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS-WALLIS
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch

la santé, habitués à un rythme effréné, peuvent trouver cette transition plus difficile à vivre.

L'équilibre du couple

Un autre aspect essentiel abordé lors des séminaires est la vie de couple. La retraite impose souvent un réajustement dans la dynamique du foyer. Quand l'un des deux partenaires quitte la vie professionnelle, les habitudes changent. AvantAge invite les couples à dialoguer et à anticiper ces changements. Qu'ils soient fusionnels ou indépendants, les partenaires sont encouragés à trouver un nouveau rythme qui respecte les besoins de l'autre.

AvantAge ne se contente pas d'informer, il donne des outils concrets pour vivre cette étape avec sérénité. En aidant les futurs retraités à anticiper les défis et à

« L'existence d'un projet personnel se révèle cruciale »

COSTANTINO SERAFINI, RESPONSABLE DU PROGRAMME AVANTAGE EN SUISSE ROMANDE



construire des projets qui les motivent, le programme leur permet de transformer une période potentiellement angoissante en une opportunité d'épanouissement. Chaque participant au séminaire repart également avec un cahier de formation personnalisé, rempli d'exercices, de réflexions et d'informations, pour prolonger le travail amorcé pendant les deux jours de formation.

Mieux encore : pour accompagner les participants au-delà des séminaires, les équipes d'AvantAge préparent déjà une nouvelle initiative, les Cafés Retraite. Ce projet pilote, qui débutera à Lausanne, offrira un espace de rencontre et d'échange. Les retraités plus expérimentés pourront partager leur vécu avec les nouveaux arrivants, dans un esprit de transmission et de convivialité.

MARTINE BERNIER

Retraite: bien se préparer!

Comment anticiper ce grand changement ? Le programme AvantAge proposé par Pro Senectute offre une approche unique pour aider les futurs retraités.

« La retraite, c'est un peu comme refaire sa carte de visite. Il ne s'agit pas seulement de quitter un emploi, mais de trouver une nouvelle identité. » Costantino Serafini, responsable du programme AvantAge en Suisse romande, résume tout l'enjeu d'une bonne préparation à la retraite, cette étape pivot de l'existence.

Pour beaucoup, ce passage est une étape à la fois attendue et redoutée. C'est pour répondre à ces interrogations que Pro Senectute Suisse romande propose AvantAge, un programme qui aide les futurs retraités à anticiper ce bouleversement. Conçu pour aborder les défis économiques, sociaux et émotionnels, il offre une véritable boîte à outils pour cette transition.

Financé par les employeurs

AvantAge repose sur un modèle original : ce sont les employeurs qui financent les séminaires de deux jours pour

leurs collaborateurs à environ cinq ans de la retraite. Cette particularité permet aux participants de se concentrer pleinement sur leur préparation.

« L'an dernier, environ 4000 personnes ont bénéficié de ces séminaires, explique Costantino Serafini. Avec des retours majoritairement positifs – 90 % des participants se déclarent très satisfaits –, le programme répond à des besoins souvent négligés. »

Parmi les participants, Natalia, 58 ans, a été étonnée de découvrir les différentes phases de la retraite et les variations du moral : « La partie lune de miel, qui définit les six premiers mois environ après la retraite, parfois suivie d'une baisse de moral imprévue et d'un retour à l'équilibre sont des aspects souvent méconnus. »

De son côté, Cidalia, 64 ans, pensait que sa retraite lui « tomberait du ciel » sans qu'elle ait besoin d'intervenir : « J'ignorais qu'il fallait faire une demande officielle auprès de l'AVS pour percevoir mes droits. »

Une transition à multiples facettes

La retraite peut être déstabilisante, même pour ceux qui l'attendent avec impatience. Au-delà des aspects financiers, les séminaires abordent des sujets variés, comme l'importance du réseau d'amis, la vie de couple ou encore la nécessité de rester actif.

On l'a dit, l'euphorie initiale peut vite laisser place à une baisse de régime. « C'est là que l'existence d'un projet personnel se révèle cruciale, souligne Costantino Serafini. Les participants sont donc encouragés à réfléchir à des objectifs concrets pour leur future vie. »

Les formateurs insistent également sur les particularités liées aux parcours professionnels. Dans les métiers où il y a plus de pénibilité, les personnes sont souvent usées. Elles vivent alors la retraite comme une libération et se tournent rapidement vers des projets mûris de longue date. À l'inverse, les professionnels de

Yves Lersche