

# Les retraités s'estiment heureux en Belgique

- ▶ Les Mutualités chrétiennes (Enéo) ont interrogé près de 2.500 pensionnés.
- ▶ Plus de 92 % se déclarent satisfaits de leur retraite.
- ▶ A tel point qu'ils estiment en moyenne qu'ils auraient dû arrêter de travailler... sept ans plus tôt.

Le gouvernement fédéral vient de décider de porter l'âge légal de la retraite à 67 ans. Manifestement, cette décision ne répond pas au souhait de la population. Enéo, le mouvement des retraités de la Mutualité chrétienne, a réalisé une étude d'envergure auprès de 2.496 retraités et préretraités, de 50 à 99 ans et de condition sociale un peu plus favorisée que la moyenne nationale. Il en ressort que ces personnes placent à 60 ans le moment idéal pour cesser ses activités professionnelles. Ces retraités estiment également qu'ils auraient dû partir beaucoup plus tôt. « Globalement, les répondants ont l'impression d'être partis à la retraite sept ans trop tard », indique l'étude, qui relève trois catégories de personnes. Celles qui estiment être parties trop tard (86,9 %), celles qui pensent être parties au bon moment (5,4 %) et celles qui pensent être parties trop tôt (7,7 %).

Voilà pour les idéaux. Mais

quand on leur demande si, en comparaison avec la majorité des personnes qu'ils connaissent, les retraités estiment être partis au bon moment, ils répondent de manière affirmative : 80,4 % des répondants ont le sentiment d'être partis au bon moment, et 3,9 % seulement trop tard ou beaucoup trop tard. Paradoxe ? « Les réponses à ces deux questions doivent être comprises différemment, indique l'étude. Dans un monde idéal, les retraités auraient préféré partir plus tôt afin d'en profiter plus longtemps. Mais dans le monde concret, ils se sont accommodés de leur sort. Il est certain que les retraités ne semblent pas favorables à un recul de l'âge de départ à la retraite. »

Dans leur très grande majorité, les répondants sont partis à la retraite avant l'âge légal de 65 ans. En moyenne, ils sont partis à 60 ans. Vingt-cinq pour cent sont partis avant 58 ans, 50 % sont partis entre 58 et 63 ans et 25 % sont partis après 63

ans. Pour la plupart, le moment du départ a fait l'objet d'un choix. Pour une majorité (57,8 %), il était important

d'avoir plus de temps à consacrer à ses activités. D'autres critères ont pu jouer. Ainsi, le fait de pouvoir se consacrer davantage à sa famille a joué pour 46 % des personnes interrogées. D'autres (34 %) ont voulu laisser la place aux jeunes. Parmi les facteurs moins importants, on citera le fait d'être stressé au travail (30,9 %), d'être en mauvaise santé (23,2 %) ou d'exercer une profession pénible (21,1 %).

L'étude relève aussi que les motifs de départ peuvent avoir une influence sur le fait d'être ou non un retraité heureux. « Les personnes qui ont décidé de partir à la retraite pour se consacrer à leurs centres d'intérêt se disent particulièrement satisfaites. Certains facteurs ont tendance à diminuer la satisfaction à la retraite : le fait d'avoir été licencié ou d'avoir fait l'objet de pressions pour partir. » ■

**BERNARD DEMONTY**

# Les gens satisfaits au travail le sont souvent aussi à la retraite

**E**n Belgique, bon nombre de pensionnés s'estiment heureux. C'est ce qui ressort de l'étude d'Enéo, le mouvement des aînés des Mutualités chrétiennes. L'enquête porte sur un échantillon significatif (près de 2.500 personnes). A la question « *Globalement, êtes vous satisfait de votre retraite ?* », la réponse est positive à 92,1 %. Ils sont 37,9 % à se dire satisfaits, 31,2 % très satisfaits et 23 % plutôt satisfaits. Les opinions négatives sont plus rares : 7,9 %.

Elles se décomposent comme suit : 4,2 % se disent plutôt insatisfaits, 2,2 % insatisfaits et 1,5 % très insatisfaits.

Les chercheurs ont raffiné un peu leurs investigations, et mesuré les facteurs qui sont liés à cette satisfaction. Une surprise : « *Les répondants qui aimaient le plus leur travail avant la retraite sont aussi ceux qui apprécient le plus leur retraite aujourd'hui.* » On est donc loin de l'idée d'une personne qui déteste son travail et vit sa retraite comme une libération, même si ce cas existe dans de

moindres proportions. L'étude voit deux explications à ce phénomène.

« *D'abord, une activité professionnelle peu appréciée laisse généralement des séquelles physiques (moins bonne santé) et psychologiques (épuisement) à un travailleur. Par ailleurs, il est très probable que les personnes se distinguent quant à leur capacité à apprécier l'existence et à être satisfaites de la vie en général ; celles qui étaient optimistes durant leur vie professionnelle le restent vraisemblablement une fois à la retraite.* »

Autre élément qui influence la sensation de satisfaction : le fait d'avoir eu un contrôle sur son passage à la retraite. Cet élément apparaît clairement dans son versant négatif. Les personnes qui ont été licenciées, qui ont subi des pressions pour quitter leur entreprise ou qui ont subi sans le vouloir une réduction de leurs prestations sont moins satisfaites de leur retraite.

Enfin, parmi les facteurs majeurs influençant la satisfaction figure aussi le fait de s'être senti préparé à ce passage. D'où l'importance d'y penser avant le jour J (lire également les conseils ci-

contre).

Vu ces constats, assez logiquement, une majorité de personnes estime que leur vie de retraité est plus agréable que leur vie professionnelle (90,9 %).

Les personnes interrogées ont aussi répondu à la question de savoir quelles étaient les principales sources de ce bien-être. La première surprend peu : la liberté de se consacrer aux activités qu'on aime (92 %). Viennent ensuite la liberté de mieux contrôler sa propre vie (86,3 %), d'être moins stressé (76,9 %), d'avoir moins de soucis (84,5 %). Parmi les facteurs de satisfaction jouant un peu moins relevons le fait... de ne plus avoir de patron (48,1 %) et de pouvoir davantage être seul (42 %).

Enfin, les retraités interrogés ont dit aussi leur satisfaction par rapport à quelques éléments liés à la retraite. De manière assez surprenante, le montant de la pension légale satisfait 63,6 % des retraités, mais les éléments les plus enthousiasmants sont la qualité du logement (97,4 %), les relations avec la famille (93,3 %), la vie de couple (91,4 %). ■

**B.Dy**

**ENTRETIEN****« La retraite peut être une période de vie agréable »**

Jean-Baptiste Dayez est chargé d'études chez Énéo, le mouvement des aînés des Mutualités chrétiennes. Il a réalisé l'étude sur les retraites.

**Le gouvernement décide de faire passer l'âge de la retraite à 67 ans, mais votre étude montre que bon nombre de retraités sont non seulement partis vers 60 ans mais estiment encore que c'est trop tard...**

*C'est vrai qu'il y a un écart. Quand on demande à quel âge les gens sont partis et à quel âge ils auraient voulu partir, on arrive à un écart de sept ans. A mon sens cela s'explique par le fait qu'une proportion significative de personnes constatent, arrivées à la retraite, que c'est une période agréable de la vie qui commence. C'est donc à ce moment qu'on se dit que, peut-être, on aurait dû partir plus tôt.*

**La décision du gouvernement de reporter l'âge légal va complètement à contre-courant du souhait des gens, non ?**

*C'est peut-être un peu rapide. Car nous n'avons pas appréhendé les aspects économiques dans notre étude. Et peut-être les gens seraient-ils prêts à travailler plus longtemps au bénéfice de la collectivité.*

**Un autre aspect spectaculaire de l'étude est la satisfaction des pensionnés. 92 % s'estiment globalement heureux. Cela va à contre-courant d'autres études ?**

*Cela corrobore en tout cas les constats faits à d'autres occasions. Ainsi, les études sur le bonheur démontrent que contrairement à ce qu'on pourrait penser, la satisfaction de vie augmente avec l'âge. En vieillissant, on se focalise sur l'essentiel et on ne se prend plus la tête avec des questions accessoires. Et ce qu'on constate dans notre étude, c'est que si on dispose de certaines ressources ou qu'on mène une vie simple, la retraite permet des activités qui n'étaient pas possibles avant et qui permettent de se sentir heureux.*

B.DY

**CONSEILS**

Dans son étude Énéo a demandé aux retraités d'aujourd'hui leurs conseils aux pensionnés de demain. En voici quelques-uns.

**1. Rester actif**

Le conseil le plus souvent cité par les retraités est de rester actif. Ils recommandent aussi d'anticiper ses activités avant la prise de pension, pour pouvoir organiser son futur emploi du temps et ne pas se trouver oisif du jour au lendemain.

**2. Eviter l'isolement et l'hypnose télévisuelle**

Un autre piège du retraité est de se couper du monde. « Les répondants soulignent qu'avec l'arrêt du travail, il y a une grosse perte au niveau des contacts sociaux. Il est important de se créer un nouveau cercle de connaissances ainsi que de maintenir et de renforcer les liens existants », relève l'étude. Un conseil lié : « Evitez l'hypnose télévisuelle. »

**3. Se préparer financièrement**

Les répondants interrogés par Énéo soulèvent aussi spontanément l'importance d'une bonne planification financière : se renseigner assez tôt sur le montant exact de sa pension et être idéalement propriétaire de son logement afin d'être financièrement libéré du poids d'un loyer ou du remboursement d'un emprunt. Prévoir si possible une épargne-pension.

**4. Préserver sa liberté**

Les répondants à l'étude invitent aussi à se préserver du danger de se surcharger d'activités alors qu'on pensait justement pouvoir souffler un peu. C'est notamment vrai en ce qui concerne les charges de famille. « Devenir le lieu de garde attitré des petits-enfants peut rapidement devenir une charge trop importante. » Les retraités estiment aussi qu'ils font parfois partie de la génération « sandwich », qui doit à la fois s'occuper de ses parents et de ses petits-enfants. Attention aux pauses respiration.

**5. Attention à la vie de couple**

Le moment du départ à la retraite est souvent délicat pour le couple. « Le couple peut se trouver du jour au lendemain beaucoup plus souvent réuni. Pour que cela se passe de manière harmonieuse, les répondants conseillent aux futurs retraités de prévoir des activités en couple, mais surtout de ne pas oublier de se prévoir des activités à réaliser seul. »

B.DY