



Table des matières

Prologue.....	3
----------------------	----------

Chapitre 1

Un phénomène de société et un événement individuel.....	7
--	----------

1 La retraite est un phénomène de société.....	7
2 Du babyboom au papyboom	8
3 Une génération charnière.....	10
4 Des paradoxes	11
5 Ils sont des pionniers	13
6 Un événement individuel.....	13

Chapitre 2

Se représenter sa retraite.....	15
--	-----------

1 Le regard des retraités	15
2 Un seul mot pour des approches différentes	16
3 D'une représentation à l'autre	18
4 Leurs espoirs... ..	20
5 ... et leurs appréhensions.....	23

Chapitre 3

Célébrer le passage33

- 1 C'est un passage.....33
- 2 Les étapes du deuil.....35
- 3 Les rituels de départ.....39
- 4 J 145
- 5 La première année47
- 6 Le stress et son impact.....51

Chapitre 4

Porter un nouveau regard sur soi67

- 1 Qui sommes-nous ?67
- 2 Qui suis-je ? Une question entre soi et soi69
- 3 Qui suis-je au milieu des autres ?76
- 4 Des effets de miroirs, entre soi et les autres80
- 5 Le passage à la retraite : étape de maturité
ou crise de l'identité ?82
- 6 Une crise existentielle.....90

Chapitre 5

Vivre un nouveau présent en couple et s'épanouir avec les autres 99

- 1 Le besoin d'être reconnu.....99
- 2 De l'opulence à la carence.....100
- 3 La place du conjoint, interlocuteur privilégié102
- 4 On s'aime, un peu, beaucoup, plus du tout108
- 5 Une nouvelle distance à trouver, l'ajustement du couple .110
- 6 Comment se dire ?118
- 7 Ceux qui vivent en solo119
- 8 S'épanouir avec les autres, les attentes de l'entourage ...123

9	Apprendre à dire oui... et non... ..	124
10	... et même apprendre à demander	128
11	S'épanouir, avec ceux de toujours et des nouveaux	129

Chapitre 6

Modifier son rapport à l'espace et au temps 137

1	Reconsidérer son espace de vie.....	137
2	Modifier son rapport au temps	141

Chapitre 7

Se projeter dans l'avenir..... 161

1	De quoi sont faits les projets ?.....	161
2	Rêves d'enfance.....	161
3	Les compétences	164
4	Les valeurs.....	166
5	Les besoins.....	169
6	Les désirs.....	184
7	Quels projets se dessinent ?	187

Épilogue 201

1	Entre rupture et continuité, l'enjeu d'être soi	202
2	Le désir	203
3	Le bonheur, ça s'apprend... ..	204
4	Le bonheur s'apprend, demander de l'aide aussi... ..	206

Remerciements 209