



# Déclic retraite | Épisode 2 : La quête de sens



**Voix off :** Ce podcast vous est offert par la Macif et Grand Mercredi : Déclic retraite. Le podcast pour aller au devant de sa retraite. Et vous, vous y pensez à votre retraite ?

Parce que la retraite nous concerne tous et que demain se prépare aujourd'hui que diriez vous de s'inspirer entre générations pour bien l'anticiper ?

Dans ce nouvel épisode, c'est la quête de sens qui sera au cœur du débat, pour en parler nous recevons Régine, 57 ans commerciale. Régine vit à Nancy et va bientôt partir à la retraite. A ses côtés, nous recevons sa fille Camille 30 ans qui l'encourage à s'investir bénévolement dès maintenant.

**Animatrice podcast :** Régine, vous êtes à la retraite dans deux ans, c'est ça ? Comment est-ce que vous abordez cette nouvelle période ? Est-ce que vous avez réfléchi au sens que vous voulez lui donner ?

**Régine :** Pour te répondre, moi, j'ai passé ma vie professionnelle à courir, toujours été très occupée, très active, entre deux clients, entre mes dossiers, mes devis, la gestion des enfants, les activités sportives etc. eh bien, parfois je me demandais un peu à quoi tout cela rimait. Me voilà aujourd'hui à plus de 50 ans et j'ai déjà songé à deux fois avant de changer d'orientation professionnelle, c'est tard donc j'ai hâte d'être à la retraite pour pouvoir employer mon temps autrement, faire enfin ce que j'aime. Je veux vraiment avoir un projet pour me sentir utile aux autres.

**Animatrice podcast :** Et alors est-ce que vous appréhendez un peu le vide ?



**Régine :** Sans doute que j'appréhende un peu le vide, je pense que je vais en avoir besoin de ce vide justement aussi quelque temps pour pouvoir choisir mes futures orientations, pour pouvoir comparer ce que je pourrai avoir à faire, ce qu'on va pouvoir me proposer. Parce qu'aujourd'hui très clairement, j'ai peur que oui, en arrivant en retraite, le matin je me lève, ben qu'est ce qui se passe ? Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui, je ne sais pas, j'attends. Donc cela, je veux absolument éviter, on va anticiper j'espère.

**Camille :** Moi maman, je comprends tes peurs, parce que je me dis qu'à ta place, je serais complètement dans le même état d'esprit à l'approche de la retraite. Je pense que j'aurais vraiment peur du vide. Et te connaissant, je pense qu'il serait bien de penser d'ores et déjà à comment tu pourrais adoucir le choc. Par exemple, anticiper, lever progressivement le pied au travail, déléguer davantage, transmettre un peu tout ton savoir faire, pour pouvoir envisager de t'investir ailleurs pourquoi pas dans l'associatif. C'est vrai qu'aujourd'hui t'existe énormément, t'existais quand tu étais notre maman, bon là on a grandi, du coup t'es à fond dans ton travail et je pense que ce serait génial pour toi de voir toute la valeur et ce que tu as à apporter aux autres en dehors de ta profession. Alors je pense que l'associatif, c'est vraiment le meilleur moyen pour toi de rencontrer des gens.

**Régine :** C'est vrai ce que tu dis parce que aujourd'hui, ben je suis manager donc forcément je suis prise à 150% de mon temps mais je commence à déléguer.

**Animatrice podcast :** Est-ce que vous avez pensé Régine à vous engager bénévolement ?

**Régine :** Oui, j'aimerais m'engager bénévolement, mais je voudrais pouvoir choisir mon temps. Après m'être occupée de mes enfants, aujourd'hui, ben, nos parents vieillissent, je me dois de m'occuper aussi de ma maman qui est âgée maintenant, et je trouve que c'est aussi très important de rendre à nos parents ce qu'ils nous ont donné auparavant. Donc, à l'heure actuelle, j'en suis là.

**Camille :** Le problème maman c'est qu'à l'heure actuelle t'as envie de faire plein de choses mais tu n'as pas beaucoup de temps avec le travail.

**Régine :** Oui, c'est ça. Il faudrait que j'apprenne déjà à lever le pied, et puis à laisser des choses de côté pour pouvoir effectivement ajouter une corde à mon arc. J'en suis certaine.

**Camille :** Je sais que toi quand tu as un engagement, tu aimes y aller à fond.

**Régine :** Je crois que c'est à partir de là, c'est quand on a pris conscience que les gens peuvent se poser sur nous et compter sur nous, c'est qu'on leur a



montré quelque chose. Donc, avant d'être connu, il faut se faire connaître. Mais aujourd'hui je suis incapable de dire vers quoi je m'orienterai mais je m'orienterai vers quelque choses, c'est bien certain.

**Camille :** Il y a vraiment mille façons de d'être bénévole aujourd'hui. Moi par exemple, je donne des cours de Français à des jeunes mineurs isolés, et je n'ai pas beaucoup de temps à leur accorder. J'y vais de manière très irrégulière, parce que je le fais en parallèle de mon activité professionnelle. En étant indépendante, j'arrive à peu près à gérer mon temps et à y aller une fois sur deux, une semaine sur deux. Mais je pense que toi, par exemple, tu pourrais complètement trouver des associations qui te conviennent en fait, à tes valeurs, à ta façon d'être à qui tu as été toute ta vie et tu vas pouvoir faire des rencontres en dehors de ton cercle d'amis et familial en fait.

**Régine :** Oui, je comprends mais à la limite tu pourrais peut être me montrer le chemin.

**Camille :** Ce serait génial d'aller voir la mairie, les associations locales parce que c'est clairement proche de toi. Tout ce qui est à proximité, cela va être facile aussi pour toi. Il faut que tu y trouves ton compte, que toi aussi tu ne t'y perdes pas, que tu aies le temps de faire tes activités à toi, et que tu aies le temps de t'investir dans quelque chose qui te plaît vraiment. Que ce ne soit pas un sacrifice en tous cas, que tu t'y retrouve personnellement et que cela t'épanouisse. Et après alors il y a les mairies, il y a les associations locales, mais il y a aussi plein de choses sur internet, sur des plateformes gratuites ouvertes à toutes et à tous, où tu peux enfin, c'est un peu comme un système d'intérim en fait, ou tu dis ben voilà j'ai deux heures et on te donne une mission. Je sais pas moi cela peut être par exemple aller distribuer des repas aux gens démunis ou alors nettoyer une plage, ou agir pour l'environnement.

**Régine :** ça c'est génial ! Le principe me paraît très intéressant effectivement parce que si c'est ponctuellement donner deux heures pour une mission très précise, ben avec grand plaisir pourquoi pas !

**Camille :** En plus ce serait un bon moyen de te mettre le pied à l'étrier en fait d'essayer des choses, de rencontrer des gens et de voir ce qui t'intéresse le plus. Quelles sont les causes qui te touchent le plus. Est-ce que tu as plus une fibre environnementale ? Est-ce que tu es plus dans l'humain, t'as besoin d'être avec des gens, des séniors, des jeunes. Il y a un tas de choses, je suis sûre que tu vas trouver quelque chose qui te plairait.

**Régine :** J'ai quand même eu une carrière de commerciale, donc je pense que même si je me retiens un peu, la parole est aisée à la maison et j'ai besoin d'échanges, ça c'est certain. Donc, l'idée pour moi aussi c'est de recevoir tout ce



qu'on me donnera quand je serai bénévole. J'apporterai mais je pense que je recevrai beaucoup.

**Animatrice podcast :** Camille qu'est-ce que vous pourriez donner comme conseil à votre mère ?

**Camille :** Moi maman, ce que je te propose pas forcément avec moi. Mais ce serait déjà de faire une sorte de bilan de compétences, en fait, un peu comme dans ta vie professionnelle, on regarde ce que tu sais faire, on met les choses à plat. On discute, ou tu discutes avec moi ou avec ton conjoint, avec Alain, ou tu discutes avec tes amis. Tu vois, tu peux déjà mettre à plat, savoir quels sont tes talents, tes valeurs ? Qu'est-ce que tu as envie de faire que tu n'as jamais eu le temps de faire dans ta vie ? Et quelles activités te font plaisir ?, et ensuite on fait le tri.

**Régine :** Il va falloir que je fasse des essais, et peut-être je vais trébucher, en me disant ben non ça ne me correspond absolument pas, ce n'est pas ma voie, et ce n'est pas grave, j'aurai essayé. Et oui, c'est très intéressant donc ouais, je suis preneuse de toutes les bonnes propositions bien sûr ! J'aime beaucoup l'orthographe, peut-être qu'il y a quelque chose à faire dans cette voie là. Il va falloir que j'y songe, tu vois là, je vais commencer ma liste et je vais pouvoir y penser peut-être un peu plus sérieusement.

**Camille :** Bon ben voilà l'idée la maintenant, c'est, il y a plus qu'à se renseigner sur ce qui existe et puis se concentrer sur toi aussi tes envies et ce que tu as envie de faire et tu verras, le peu de temps que je donne aux autres, je me rends compte qu'on croit toujours qu'on donne mais en fait au bout du chemin c'est clairement nous qui recevons.

**Animatrice podcast :** Merci beaucoup Régine, merci Camille.