

L'info

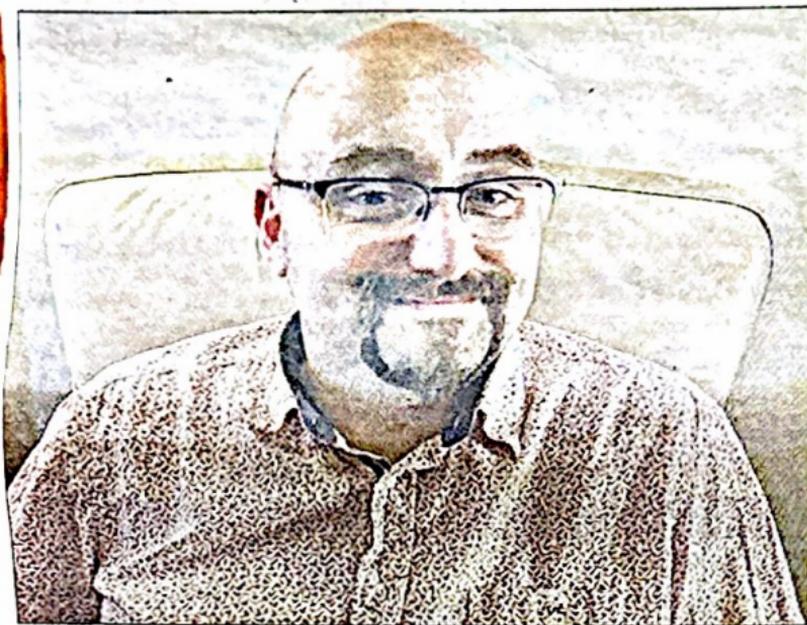
décryptée

« Il peut y avoir des symptômes d'ordre dépressif »

Partir à la retraite quand le travail a été intense, l'arrêt peut être brutal. Et travailler au-delà de 64 ans comporte aussi des risques. Pour bien s'y préparer, Sébastien Hof, psychologue du travail à Besançon, livre ses conseils.

Y a-t-il des risques à travailler au-delà de 64 ans ?

« Même si la durée de vie a tendance à augmenter, le corps n'est pas en aussi grande forme qu'à nos 20 ans. Donc forcément, il y a plus de risques de ce point de vue là. Pour certains ça pourrait être le cas, en fonction de leur état de santé initial, et le métier qu'ils réalisent. S'il y a une pénibilité par exemple. Ou même une pression intense au travail qui va fatiguer psychologiquement. Tout le monde est différent. Ça peut être le cas pour certains, mais pas pour d'autres. »



Sébastien Hof, psychologue à Besançon. Photo ER/DR

La rupture entre le quotidien au travail et le départ à la retraite peut-elle être brutale ?

« En général, on est plus intensément pris dans le travail, physiquement et intellectuellement. La productivité à l'heure n'a fait qu'exploser depuis quelques années. Au moment de la retraite, on passe de quelqu'un de 100 % sollicité, à plus rien. Il y a souvent un vide qui se crée. Si on n'aime pas son travail et ses collègues, c'est un peu plus facile à vivre, puisqu'on attendait avec impatience cette coupure. Mais quand on adore notre boulot, il peut y avoir des symptômes d'ordre dépressif, car pour eux le travail est leur seul lien social, quelque chose de très important dans leur vie. On va à l'école pour avoir un métier dans lequel on va s'épanouir, qui va déterminer notre vie, c'est ce qu'on nous répète depuis petit. »



L'important en retraite : trouver une occupation « ou ne rien faire tout simplement, si cela nous convient ». Photo d'illustration ER/Lionel VADAM

Comment bien s'y préparer ? Travailler à mi-temps peut-il être une des solutions ?

« Le mi-temps est une bonne solution, car beaucoup se retrouvent du jour au lendemain sans ne plus savoir quoi faire et sont perdus. Mais il faut s'y préparer pour que ce ne soit pas trop brutal. Il faut faire ce qu'on aime, ce qui a du sens pour nous, tout ce qu'on n'a pas pu faire quand on travaillait : passer du temps avec les petits-enfants, bricoler, jardiner, s'engager dans le milieu associatif, ou ne rien faire tout simplement, si cela nous convient. Tout dépend de qui on est, mais ce n'est pas une obligation de s'occuper. »

Propos recueillis par Mélissa LATRÈCHE