Alphonse

PERSPECTIVES

Vivre seul à la retraite

Martine : J'ai appris à vivre seule et j'ai appris à apprécier parce que je n'ai rien à demander à personne.

Philippe : C'était pour moi impossible de vivre une retraite à deux sachant qu'elle travaillait et que moi, j'étais dans une espèce d'attente quotidienne.

Dominique : Ce que j'adore, par exemple, c'est voyager toute seule.

Manon : Bonjour ! Moi, c'est Manon, rédactrice en chef d'Alphonse. Alphonse, c'est quoi ? C'est un média, mais c'est aussi deux parcours dans lesquels on vous accompagne dès 55 ans et jusqu'au moment où vous décidez de prendre votre retraite. On interroge des retraités des quatre coins de l'Hexagone et aujourd'hui, on va parler du sujet suivant : vivre seul à la retraite.

Manon : Bonjour, pourriez-vous vous présenter, s'il vous plaît ?

Philippe : Je me prénomme Philippe, j'ai 64 ans, je suis en retraite depuis deux ans. Et depuis la mise à la retraite, j'ai choisi de m'installer en bord de mer à Saint-Brieuc, donc qui est 100 kilomètres au-dessus de Rennes, dans les Côtes d'Armor, par amour pour le bord de mer, pas forcément pour la ville que je ne connaissais pas, mais surtout pour cette côte que j'aime beaucoup.

Dominique : Dominique, j'ai 63 ans à la fin de l'année, je suis encore en activité avec un agenda bien rempli. Je ne m'ennuie pas du tout, mais je suis quand même prête à partir à la retraite.

Martine : Et bien, j'ai bientôt 63 ans. Je suis à la retraite depuis le 1er janvier de cette année mais je continue mon activité en tant qu'auto-entrepreneure.

Manon : Depuis combien de temps êtes-vous seul et est-ce que c'est un choix ?

Philippe : J'étais en couple quand j'étais à Rennes en activité, quand l'heure de la retraite a sonné pour moi. Mais ma compagne à l'époque était installée à Rennes et travaillait. Moi, je n'imaginais pas, j'ai essayé, mais c'était pour moi impossible de vivre une retraite à deux, sachant qu'elle travaillait et que moi, j'étais dans une espèce d'attente quotidienne sans m'investir dans quelque chose de particulier, parce qu'il n'y avait rien qui m'intéressait. J'étais encore sous le coup de la fin de l'activité et c'était un deuil à faire, qui a été pénible pour moi. J'étais en... je pense que j'ai fait une dépression pendant un an avant d'accepter l'idée d'être en retraite et du coup, pas d'initiative. Donc, j'ai décidé de changer d'air. J'ai quitté cette relation de couple pour m'installer en bord de mer.

Dominique : Seule...je ne sais pas si je peux vraiment dire que je suis seule, dans la mesure où, pour moi, je ne le suis pas complètement parce que je vis seule une partie de l'année, à des moments de l'année, mais avec des absences un peu longues, parce que je partage ma vie avec quelqu'un qui vit à moitié en France, à moitié en Afrique. Et donc, du coup, on a des moments, des grands moments où l'on n'est pas ensemble, mais cela nous convient bien. Cela nous convient bien, on est très contents de se retrouver.

Martine : Officiellement seule, cela fait 15 ans que je suis veuve. On n'a pas le choix que de s'habituer. Il faut réagir, quand on a... Il y a 15 ans, j'étais encore assez jeune, donc j'avais un enfant adolescent. Donc, soit on se laisse couler, soit on réagit. Donc voilà, j'ai réagi et puis, j'ai bougé, j'ai déménagé, j'ai emmené mon fils avec moi sous le bras parce qu'il était bien cassé.

Manon : Et suite à cela, est-ce que vous avez appris à vivre seul et peut-être même à l'apprécier ?

Philippe : Le choix du lieu m'appartient, mais... Ce qui, pour moi, était difficile à vivre dans cette relation à deux, moi en retraite, elle en activité, c'est que l'on ne partageait plus grand-chose, voire rien, parce qu'il y avait une désynchronisation.

Dominique : Quand je pense à mes activités ou que je pense à l'avenir, je le conçois... Mes pensées sur l'avenir sont seules. Ce sont mes choix, c'est moi qui décide. Je ne suis pas vraiment en concertation avec mon conjoint à mi-temps.

Martine : J'ai appris à vivre seule, puisqu'avec mon mari, on faisait tout ensemble, donc on partageait tout. On avait plein de projets puisqu'il devait être en retraite. Non, j'ai appris. Et j'ai appris à apprécier parce que je n'ai rien à demander à personne.

Manon : Est-ce qu'il y a une chose en particulier que vous adorez faire seule ?

Dominique : Ce que j'adore par exemple, c'est voyager toute seule. Je dis cela, mais on est rarement seul quand on voyage parce que vite, on va faire des rencontres et on va avoir des échanges. Mais de partir seule, voilà, c'est quelque chose que je trouve bien plus enrichissant que de partir avec quelqu'un parce que chaque fois, on attend l'autre, on ne va pas pouvoir faire les choses de façon très spontanée.

Manon : Est-ce que vous arrivez à entreprendre, à faire des projets seul ? Ou est-ce que vous aimeriez peut-être les partager avec quelqu'un ou plusieurs personnes même ?

Dominique : Mes projets sont pensés en solo, mais ce ne sont pas des projets où je vais être seule. Ce sont des projets, par exemple pour ma retraite, une des premières choses que je compte faire, c'est faire un tour de France pour aller voir tous mes amis qui se sont expatriés en province et qui vont très gentiment m'accueillir et qui m'attendent. Donc cela, c'est bien. J'aimerais bien participer et m'investir dans une association. Donc il faut que je voie comment je pourrais le faire, une association d'écoute parce que je pense que c'est quelque chose que j'aimerais bien faire. Et puis après, mon grand projet, c'est d'essayer de passer deux à trois mois dans l'année en Afrique. Du coup, d'avoir des absences un peu moins longues, mais de passer l'hiver au chaud, par exemple.

Philippe : C'est là que je me dis, peut-être, une rencontre à nouveau de quelqu'un qui rentrerait dans ma vie, dans la vie de qui je rentrerais, cela permettrait de vivre ces moments-là et c'est plutôt sympa de partager un beau paysage ou une belle balade à deux, même si j'aime bien le faire tout seul. Il y a quelque chose de plus harmonieux, voilà. J'aimerais bien le vivre, oui.

Martine : Il y a un site qui est sur toute la France où l'on peut voir des sorties même si l'on ne connaît pas les gens, c'est OVS, *onvasortir.com*. Et là, chaque ville selon la grandeur des villes, bien sûr, il y a des organisateurs qui font des sorties. Cela peut être une sortie vélo, roller, sortie cartes pour jouer aux cartes, apprendre l'anglais, tout ce que l'on veut, l'embarras du choix. Si tu es tout seul, à la limite, tu peux toujours trouver... Des fois, il y en a, ils disent : « *Je paye un petit resto ce soir pour six personnes.* » Donc tu peux te retrouver avec des gens que tu ne connais pas. Cela, je ne le fais pas vraiment, mais voilà, il y a tout cela.

Manon : Et est-ce que le fait de passer à la retraite en vivant seule, cela représente pour vous une peur ou une angoisse ?

Dominique : Alors cela m'a inquiétée avant de faire le parcours Alphonse, j'étais quand même un peu... « *Oh là là, cela va être très, très compliqué.* » J'ai toujours un peu d'appréhension de me dire qu'effectivement, l'emploi du temps quotidien va être très, très impacté. Mais en même temps, j'ai bien vu qu'il fallait quand même que je m'arrête et passer à une autre étape de ma vie.

Manon : Et enfin, si c'était à refaire, quels conseils vous vous donneriez, ou peut-être plutôt, quels conseils vous donneriez à quelqu'un qui vit seul et pour qui cela peut être difficile ?

Martine : Je pense que déjà, il faut qu'elle dépasse ses phobies. Parce que moi, quand je me suis retrouvée seule du jour au lendemain, je ne conduisais pas. J'avais peur de conduire, je faisais quoi ? Dix kilomètres autour de chez moi, c'était tout. Donc il y a un moment, il faut savoir dire : « *Allez, j'y vais, je fonce et je ne me laisse pas couler.* » Sinon...

Dominique : Ce que je disais, c'est que tant que l'on a l'autonomie physique et mentale, les jours où l'on n'a pas le moral, c'est de se forcer à faire un peu des choses parce que souvent, en faisant les choses, la solitude disparaît et les contacts se renouent, et les choses ... Donc, mon conseil, si je devais refaire quelque chose, c'est plutôt cela. Mais là, aujourd'hui, moi, je ne suis pas dans cette optique-là, mais si... C'est quelque chose qui pourrait, à mon avis, aider.

Philippe : Le conseil, c'est faire les choses que l'on a envie de faire. Cela veut dire s'interroger sur le sens que l'on veut donner à sa vie une fois que l'on a du temps pour soi et qu'on est en retraite. Je me suis posé cette question aussi, il y a peu de temps, au moment de Noël : est-ce que je fais le choix de déménager d'où je suis pour me rapprocher de mes petits-enfants ? Ou est-ce que je fais le choix de dire : « *Je pense à moi.* » Et je m'investis, je m'engage dans des choses qui me plaisent. Des fois, c'est compliqué de faire des choix parce que l'on n'est pas forcément aidé par l'entourage pour cela. Donc, le conseil, c'est de bien se poser la question. Et surtout, ce qui est important, c'est d'avoir envie.