



SENIORS « Certains personnes arrivent en dépression à l'heure de la retraite »

La Carsat Normandie organise un cycle de plusieurs ateliers gratuits pour préparer le passage à la retraite. Un premier atelier a eu lieu à Beaumesnil.

« Certaines personnes arrivent en dépression à l'heure de la retraite », raconte Nadine Atmani. Depuis deux ans, la sophrologue basée à La Bonneville-sur-Iton parcourt l'Eure pour animer l'atelier « Bienvenue à la retraite » proposé par la Carsat Normandie, la caisse d'assurance retraite, et la société NeoSilver (mandatée pour organiser ces ateliers). Des propos qui peuvent paraître excessifs et pourtant, « c'est bien la réalité, poursuit-elle. Des personnes passent toute leur vie à travailler et cela s'arrête tout à coup. Quand on n'est pas préparé, c'est encore pire. »

Depuis le jeudi 10 octobre, et pendant 6 séances, la sophrologue propose cet atelier à la salle des fêtes de Beaumesnil, de 10h à 12h. Devant une dizaine de personnes de Mesnil-en-Ouche et des environs, l'animatrice veut les accompagner dans leur nouvelle vie.

Une nouvelle vie à appréhender

« Pour certains, c'est un passage compliqué. Ils ne connaissent pas leurs droits ou ne savent pas comment s'occuper », poursuit-elle. Mais pourquoi une sophrologue ? « La Carsat voulait des thérapeutes, répond Nadine Atmani qui travaille quotidiennement avec des personnes de plus de 60 ans. Ce qui est important, c'est aussi l'écoute. »

Comme elle précise dès le début de la séance, « c'est un moment de partage, où vous pouvez exprimer vos ressentis ». Ainsi, la première séance servait à apprendre à se connaître. Dans l'assemblée, les jeunes retraités ont tous vécu l'entrée à la retraite différemment. Alors que François de Beaumont-le-Roger n'a vu aucune différence car il était en invalidité de travail depuis plu-



Nadine Atmani anime les ateliers « Bienvenue à la retraite » depuis deux ans dans le département.

sieurs années, l'autre François a été pris au dépourvu. « J'ai eu une retraite anticipée de quatre ans. Aujourd'hui, je suis content, mais le début a été dur », se rappelle cet habitant de la Neuve-Lyre.

Les langues se sont rapidement déliées. L'isolement est l'une des préoccupations majeures des retraités comme pour Angelina de La Barre-en-Ouche qui essaie de sortir un maximum. Ou encore Sylvie qui est venue dans l'Eure à la retraite. « La qualité de vie est indéniablement meilleure, mais tout est difficile d'accès. Pour faire les courses il faut la voiture, pour aller à un spectacle, il faut faire des kilomètres », se désole-t-elle. Pour y remédier, elle a gardé son pied-à-terre à Rouen et y retourne le week-end. « C'est un bon compromis », répond la sophrologue.

Réfléchir aux projets

Au total, ce sont sept séances avec un thème différent. Les aspects administratif seront présentés dans la deuxième séance. « Je vais parler des aides disponibles pour adapter son logement », cite en

exemple la sophrologue. Mais d'autres sujets seront abordés comme « prendre soin de soi » - « oui, vous pouvez garder vos petits-enfants, mais cela ne doit pas déborder sur votre temps », explique Nadine Atmani - et leurs envies, « est-ce qu'ils ont des idées sur ce qu'ils vont faire pour passer le temps comme du bénévolat », décrit-elle. L'occasion aussi pour partager des bons plans. « À la prochaine séance, je vais vous parler d'une aide financière que personne ne connaît et pourtant cela peut vous faire gagner 100 euros », promet-elle.

Tous ont un point commun : ils sont contents d'être à la

retraite. « C'est la plus belle période de sa vie, quand on est en bonne santé », souligne Didier, un participant. Mais aussi quand notre retraite nous permet d'arrêter de travailler...

● Lina Tran

■ Il reste encore quelques places pour les ateliers de Beaumesnil. Plus d'informations auprès du CCAS de Mesnil-en-Ouche ou au 02 32 44 40 50.

■ Les ateliers ont lieu tous les jeudis de 10 h à 12 h dans la salle des fêtes de Beaumesnil (situé à côté de la mairie déléguée).



Les ateliers sont à destination des futurs et des jeunes retraités.