

50-60 ans : l'urgence de se réinventer

Mots clés : séniors, Jeunes seniors, Quinquagénaires

Par  Pascale Senk - le 17/01/2014

La décennie qui s'ouvre avant la retraite est pour de nombreux jeunes seniors un temps de forte pression et de tentation de « re-création ».

Huit projets! Étienne, 54 ans, s'est retrouvé avec huit idées différentes pour concevoir sa propre agence événementielle après l'échec de celle qu'il avait montée en duo il y a vingt ans. Quelle option choisir? Sylvie, 56 ans, iconographe dans la presse pendant trente ans, a vu son métier se dissoudre dans les banques d'images offertes gratuitement sur Internet. Aujourd'hui, elle se demande si animer un atelier d'apprentissage de la photo pourrait la faire vivre. Yves, lui, occupe un poste de directeur financier dans un groupe de communication, mais venant d'hériter des vignes d'un vieil oncle, il ressent une envie lancinante de se lancer dans la production de vins de Bordeaux. Est-ce raisonnable?

Ces quinqua qui se questionnent et semblent trépigner dans une vie, notamment professionnelle, qui les avait bien occupés jusque-là sont de plus en plus nombreux. Pour preuve, la multiplication de séminaires, ateliers, sessions de «bilan et réorientation» destinés à les aider dans ce moment charnière.

Désillusion

Emblématique de cette tendance, **l'institution Dale Carnegie**, du nom de son fondateur visionnaire qui, dès les années 1930, proposait des formations à la pensée positive et affirmation de soi. Aujourd'hui, c'est aux jeunes seniors qu'elle s'adresse.

Brigitte Ucciani, responsable de ce programme «Generation Plus» chez Dale Carnegie France, s'en explique: «Nous voyons arriver de plus en plus de ces quinqua, plus ou moins mis sur la touche ou angoissés à l'idée de la retraite à venir. Ils sont sous le coup d'un véritable "désenchantement", car pour la plupart ils ont beaucoup donné et se retrouvent après trente ans de carrière à finalement penser «Tout cela pour ça?».

Une désillusion, ou une lassitude qui, dans le pire des cas, débouche sur une frénésie de changement rapide, sur le mode de la contrainte ; dans le meilleur, elle donne envie d'aller voir plus profondément en soi. En s'appuyant notamment sur ses compétences et ses talents.

Stéphane Dieutre, qui a lui-même vécu deux «renaissances professionnelles» - il a été pubard dans les années 1980, puis conseiller en innovation avant de devenir, à la cinquantaine, psychothérapeute et coach - sait ce que ces situations impliquent en termes de doute, d'efforts au quotidien. Mais la meilleure question à se poser alors, selon cet initié, c'est: «Certes, le marché de l'emploi est difficile... Mais moi, que puis-je faire de mes talents?»«Un moyen efficace de sortir du sentiment d'impuissance et d'exercer sa responsabilité envers soi-même», observe le coach.

Inspiré par une citation d'Aristote - «Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là est votre vocation»- il reçoit dans des séminaires de trois jours tous ceux qui ont «à la fois besoin de s'arrêter, de prendre le temps de réfléchir à leur avenir, tout en étant boostés».

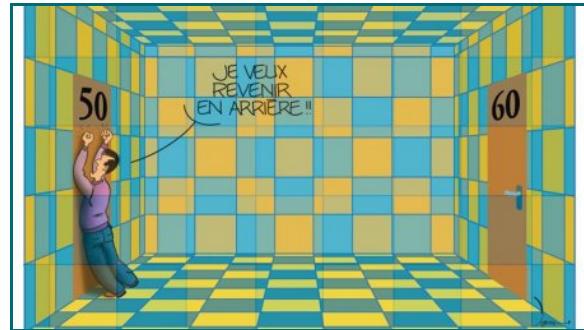
Avantage de l'âge, les participants seraient moins taraudés par l'exigence de conquête, de réussite. Brigitte Ucciani confirme: «Ils sont à une phase où ils peuvent se dépouiller de nombreuses idées reçues et trouver une véritable liberté, mais de manière constructive.»

«Oser»

Se préparer mentalement au changement, construire son projet de vie, s'engager dans l'action et optimiser sa communication avec les autres, telles sont les étapes de cette construction si personnelle. Avec, selon la formatrice, un maître mot: «Oser». Et de raconter l'histoire de ce cadre moyen de 57 ans qui, licencié d'une PME, s'est offert, en gérant de manière précise ses moyens financiers, des cours de pilotage. «Un an après son premier vol en solo, il rayonne, observe Brigitte Ucciani. Il a profondément renoué avec une partie de lui, ses rêves d'enfant. Et cette audace paye dans toutes les dimensions de sa nouvelle vie.»

Pour Stéphane Dieutre, ces projets de la maturité marchent d'autant plus s'ils s'appuient sur un cocktail unique de compétences. «C'est toute une sensibilité singulière que ces quinqua expriment, une fois qu'ils ont lâché l'idée de gérer rationnellement la suite de leur carrière.»

Temps de réflexion, collages, entretiens individuels avec le coach ou les autres participants débouchent sur différents résultats: «Il y a ceux qui confirment leur spécialité, resteront dans le même domaine d'activité mais en s'y sentant plus légitimes, et capables d'imprimer leur originalité,



explique Stéphane Dieutre. Il y a ceux qui laisseront tomber les "projets fuite ou symptôme" qui étaient juste élaborés sur un sentiment de panique pour en accomplir d'autres sur le mode "force tranquille" et il y a ceux qui sauront faire vivre leurs talents de manière nouvelle.»

«Trouver son génie» est donc éminemment régénérant à ce moment de la vie. Cependant, les coachs ne minimisent pas l'impératif majeur qu'ont à accepter les quinquas pour y parvenir: se montrer toujours prêt à apprendre.

LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE:

«La ménopause est une période de renouveau sexuel»

La cinquantaine, âge d'une nouvelle féminité?

Par  Pascale Senk

RECEVOIR LA NEWSLETTER

S'INSCRIRE AU FIGARO SANTÉ

Réagir à cet article

Commentaires

Nom d'utilisateur : *



Mot de passe : *

 **SE CONNECTER**

* Champs obligatoires



helene millaud 1

Il n'y a d'ailleurs pas qu'à cet âge la qu'il y a lieu de se "Réinventer"!!! c'est constamment, car cela maintient "JEUNE"!! cela a toujours été mon secret!!! ESSAYEZ!!!



le voyant

moi ! passer les 60ans , je pense me reconvertis ! j'ouvre une agence de transport , et d'exportation ! mon produit " du sucre" han! han! dit tonton! , pourquoi tu tousses ?

À LIRE AUSSI

FICHES



VERRUES

Qu'est ce que c'est ?

Les verrues sont une affection fréquente,

notamment chez l'enfant et l'adulte jeune. Il en existe plusieurs types et différents traitements.



CHIEN

Qu'est ce que c'est ?

Moins courante que l'allergie aux chats, l'allergie aux chiens concerneait près de 14% de la population générale.

NEWS SANTÉ



Les médicaments contre la fièvre amplifient les épidémies de grippe

Une modélisation canadienne estime que la prise généralisée d'antipyrétiques induit une hausse de 5 % du nombre de cas de grippe.

Une thérapie génique testée avec succès sur le chien

Des chercheurs français sont parvenus à améliorer spectaculairement...

Les jeunes aussi ont des problèmes sexuels

Une étude menée sur de jeunes Canadiens âgés de 16 à 21 ans montre...

«Aujourd'hui, c'est la santé ou les impôts»

VOTRE AVIS - Pour beaucoup de Français, se soigner est devenu une...

Les incroyables bienfaits des aquariums dans les hôpitaux

Constatant l'effet bénéfique des poissons sur les malades, leurs...

Un régime alimentaire pour éviter les mycoses

Pour la première fois, un ouvrage solidement argumenté décrypte...