

L'écho des SOLISTE'S ENTREPRENEURS

Des sujets de fond au service des professionnels et institutionnels

Au sommaire de ce numéro

A LA UNE

La vie une fois à la retraite

ZOOM SUR

La retraite en chiffres

L'INTERVIEW

Daniel MARCONNET
répond à nos questions

POINTS DE VUE
DES SOLISTES

NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT

Fanny Gressier : Ma vie de
taxi conventionné

Emilie Anoge : Une
Thana....quoi ?



LA VIE UNE FOIS A LA RETRAITE

La retraite constitue une étape charnière de l'existence humaine. Après des décennies consacrées au travail, à l'éducation des enfants ou à l'accomplissement de responsabilités sociales, vient le temps d'un nouvel horizon.

Cette période, loin d'être un déclin, peut être envisagée comme une seconde vie, riche de promesses, d'expériences inédites et de liberté retrouvée. Toutefois, elle s'accompagne aussi de défis d'adaptation, tant physiques que psychologiques. Comprendre la retraite comme une phase de transformation permet de mieux l'aborder et d'en tirer tous les bénéfices.

« J'ai enfin le temps de souffler », sourit Martine, 64 ans, retraitée depuis deux ans. Comme beaucoup de nouveaux retraités, elle a découvert que la fin de la vie professionnelle n'était pas une fin en soi, mais bien le début d'une nouvelle aventure. Entre possibilités infinies, projets personnels et parfois défis inattendus, la retraite se vit aujourd'hui comme une étape riche et plurielle.



A LA UNE

LA RETRAITE, ENTRE PROMESSES ET REALITE

La vie une fois à la retraite n'est pas une fin, mais un nouveau départ. Elle exige de repenser son quotidien, d'accueillir les changements avec bienveillance et de cultiver l'ouverture. Loin d'être synonyme d'inactivité, elle peut s'avérer une période de grande créativité, d'échanges humains et de sérénité. En somme, la retraite n'est pas seulement un temps libéré du travail, c'est le temps de la vie elle-même, enfin disponible pour être pleinement vécue.

Le temps retrouvé

L'un des aspects les plus marquants de la retraite est la réappropriation du temps. Les contraintes professionnelles s'effacent, laissant place à des journées que chacun peut organiser selon ses envies. Voyages, activités artistiques, randonnées ou bénévolat : les retraités redécouvrent leurs passions, mais s'autorisent aussi à en explorer de nouvelles. De nombreux clubs de loisirs constatent d'ailleurs une hausse d'adhésions. Le temps libre

devient un véritable terrain d'expérimentation, une ressource précieuse qui redonne un souffle de jeunesse et favorise le sentiment de liberté.

C'est souvent la première impression : le temps, autrefois si rare, devient disponible. « Quand je travaillais, je rêvais d'avoir une journée entière pour lire », raconte Jean, ancien cadre supérieur. « Maintenant, je peux passer l'après-midi dans mon jardin, sans culpabiliser. »

Un nouvel équilibre social et familial

La vie à la retraite bouleverse également les relations sociales. Les collègues, qui occupaient une grande partie du quotidien, disparaissent de l'entourage immédiat. Pour combler ce vide, de nombreux retraités choisissent de s'engager dans la vie associative, de participer à des clubs ou de renouer avec d'anciens amis. Cette ouverture favorise la création de nouveaux liens, souvent basés sur l'affinité plutôt que sur l'obligation professionnelle.

Sur le plan familial, la retraite offre l'opportunité d'être davantage présent auprès des proches : accompagner ses petits-enfants, soutenir ses enfants adultes ou encore partager davantage de temps avec son conjoint. Toutefois, cette proximité demande aussi de redéfinir les rôles et de trouver un juste équilibre entre disponibilité et respect de l'autonomie de chacun.

Les défis de l'adaptation

La retraite, bien que synonyme de liberté, n'est pas exempte de difficultés. Beaucoup ressentent un sentiment de vide ou de perte d'identité, tant leur rôle professionnel avait défini leur place dans la société. Le passage à une vie sans contraintes horaires peut engendrer une certaine désorientation.

Sur le plan physique, le vieillissement apporte son lot de limitations. L'entretien du corps devient primordial pour préserver son autonomie. La

pratique régulière d'une activité physique douce, l'adoption d'une alimentation équilibrée et un suivi médical attentif contribuent à maintenir une qualité de vie optimale.

Enfin, la dimension psychologique ne doit pas être négligée : accepter le changement, cultiver un état d'esprit positif et rester curieux sont des clés pour éviter l'isolement et la mélancolie.

Derrière l'image idyllique de la retraite se cachent aussi des réalités plus complexes. Certains vivent mal la perte de leur statut social ou la baisse de revenus. « J'avais l'impression d'avoir perdu mon utilité », reconnaît Michel, ancien artisan. Ce sentiment peut mener à l'isolement, voire à la dépression.

La retraite comme accomplissement

Au-delà des défis, la retraite représente une chance unique de se recentrer sur soi et sur ce qui compte réellement. C'est un moment pour transmettre son expérience, partager ses savoirs, mais aussi pour se réinventer. Certains entreprennent des voyages humanitaires, d'autres écrivent leurs mémoires, créent une entreprise adaptée à leurs passions ou s'investissent dans des projets collectifs.

La retraite peut ainsi devenir un accomplissement : la concrétisation d'une vie de travail par une existence plus tournée vers l'épanouissement personnel et le partage. Elle invite à ralentir, à savourer l'instant présent et à redécouvrir la richesse des choses simples.

Pourtant, nombreux sont ceux qui profitent de cette nouvelle étape pour se réinventer. Certains s'engagent dans le bénévolat, d'autres montent de petites entreprises ou se lancent dans des projets créatifs. « Je n'avais jamais écrit une ligne de ma vie, et aujourd'hui j'ai publié mon premier recueil de nouvelles », s'amuse Hélène, 70 ans.

De plus en plus de retraités choisissent aussi de voyager, parfois longtemps, profitant de cette liberté qu'ils n'avaient jamais eue. Le slogan « la retraite, c'est la vie qui commence » trouve alors tout son sens.

Un avenir à construire

La retraite n'est plus perçue uniquement comme un repos mérité, mais comme une seconde vie à imaginer. Les sociologues parlent d'un « troisième âge actif », où la curiosité, le partage et l'engagement remplacent la contrainte du travail.

Qu'elle soit vécue comme une renaissance, une pause ou un défi, la retraite est avant tout une histoire personnelle. Mais une chose est sûre : bien préparée, elle peut devenir l'un des chapitres les plus épanouissants d'une existence.

La retraite ce sont aussi les défis de l'adaptation



Anne-Laure MAPOUX
Conseil en investissements
financiers et immobiliers
annelaure.maupoux@gmail.com



ZOOM SUR LA RETRAITE EN CHIFFRES

Pour bien comprendre ce que représente la retraite aujourd'hui, voici quelques statistiques clés à fin 2023-2024

- Effectifs des retraités : Fin 2023, la France comptait environ 17,2 millions de retraités de droit direct (c'est-à-dire ceux qui bénéficient d'une pension fondée sur leur propre carrière).
- Pour le régime général (base de la plupart des salariés), il y a 15,3 à 15,4 millions de bénéficiaires de pensions — de droit direct ou de réversion.
- En 2023, 781 000 personnes ont liquidé pour la première fois une retraite de droit direct.
- L'âge moyen de départ à la retraite en 2023 pour le régime général était d'environ 63,4 ans, et en 2024 ce chiffre est monté à 63,9 ans selon certaines sources.
- Montant moyen de pension pour une carrière "complète" (selon les régimes) : environ 1 220 €/mois brut.

- Le poids économique : les pensions de retraite constituent le premier poste de dépenses de la protection sociale. En 2022, les pensions versées représentaient environ 353 milliards d'euros, soit 13,4 % du PIB.

Ce que révèlent les chiffres pour la vie des retraités

Longévité accrue, mais santé variable

- L'espérance de vie continue d'augmenter. Par exemple, une femme née en 2021 peut espérer vivre autour de 85,4 ans, un homme autour de 79,3-79,4 ans.
- Toutefois, vivre plus longtemps ne revient pas toujours à vivre en bonne santé. Des écarts notables apparaissent selon les catégories socioprofessionnelles (CSP), le sexe, les conditions de vie. Un ouvrier peut avoir une espérance de vie en bonne santé nettement inférieure à celle d'un cadre.

Dépenses de santé

- Les coûts liés à la santé sont essentiels dans le budget des retraités. Même si les données varient, il apparaît que les dépenses médicales et de soins pèsent de plus en plus, en particulier pour les retraités modestes.

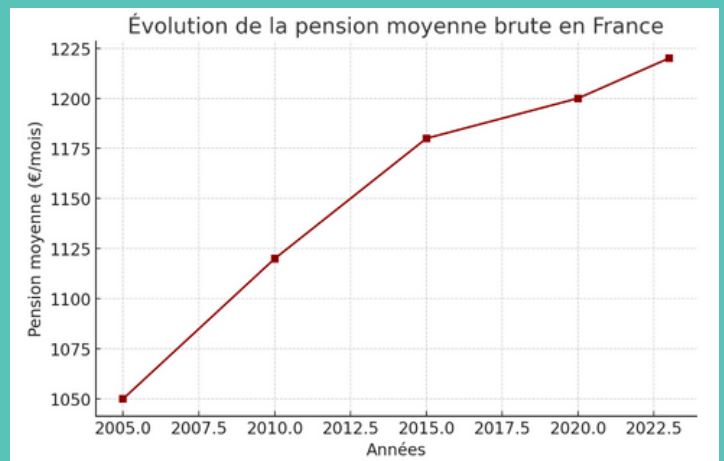
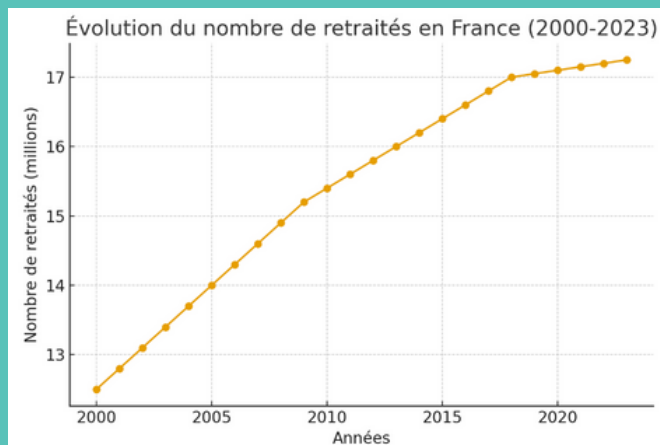
Disparités entre retraités

- Les femmes représentent un peu plus de la moitié des retraités de droit direct.
- Les pensions varient fortement selon le régime, le montant des salaires, la durée de cotisation, la pénibilité, etc. Une carrière incomplète se traduit souvent par un montant de pension beaucoup plus faible.
- L'âge légal de départ à la retraite est sujet à des réformes, avec des débats vifs sur le report, les carrières longues, la pénibilité, etc.

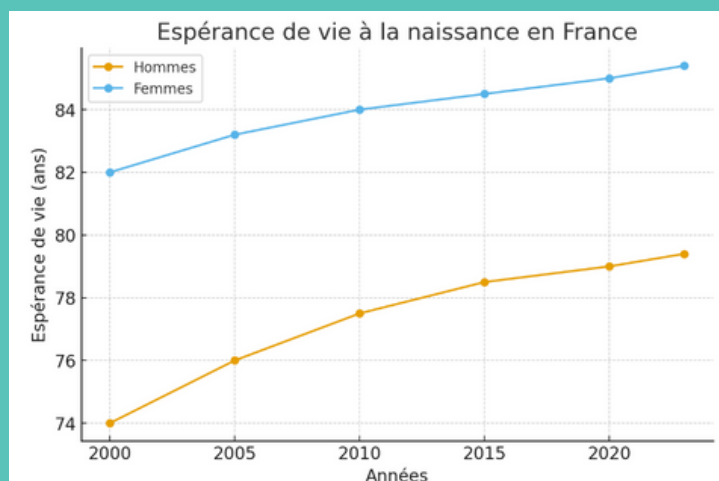
Témoignages et vécus contrastés

Pour donner de la chair à ces chiffres, voici quelques profils typiques que l'on rencontre en enquêtes ou reportages :

- La retraitée “active” : comme Martine, citée plus haut, qui profite de sa retraite pour voyager, faire du bénévolat ou se lancer dans des cours de peinture. Elle a une carrière complète, une pension suffisante, et sa santé lui permet de maintenir une activité physique raisonnable.
- Le retraité modeste : ancien salarié avec carrière incomplète ou interruptions (arrêts maladie, chômage, famille), qui dispose d’une pension plus faible. Pour lui, chaque hausse des prix, des mutuelles ou des soins pèse fortement. La revalorisation des pensions (2,2 % au 1^{er} janvier 2025 pour les retraites de base) est bienvenue, mais souvent jugée insuffisante face à l’inflation.
- Ceux confrontés au confinement social : le travail n’étant plus le pivot social, certains éprouvent le sentiment de perte de rôle ou d’identité. L’isolement peut s’accroître si la mobilité diminue, si la santé faiblit ou si les relations sociales ne sont pas renforcées.



- 1.Évolution du nombre de retraités (2000-2023) : on observe une croissance continue, passant d’environ 12,5 millions à plus de 17 millions.
- 2.Évolution de la pension moyenne brute : une progression lente, de 1 050 € en 2005 à environ 1 220 € en 2023.
- 3.Espérance de vie hommes/femmes : les femmes vivent toujours plus longtemps, avec un écart stable d’environ 6 ans.



Finalement, la retraite est un cheminement : de l’appréhension initiale vers une redéfinition progressive de leur identité, de leurs rythmes, et de leur quotidien. Les chiffres montrent que la retraite est plus qu’un simple arrêt du travail : c’est un défi sociétal majeur, touchant des millions de personnes, interrogeant les valeurs, les solidarités et les choix collectifs.

La retraite peut être une période de renaissance si elle est bien préparée : financièrement, socialement, en termes de santé, mais aussi mentalement — accepter que le temps change, que les priorités évoluent. Ce qui compte, c’est de trouver un équilibre : profiter du temps retrouvé, rester connecté aux autres, mais aussi ajuster ses attentes aux réalités — parfois difficiles — que les statistiques rendent visibles.



L'INTERVIEW DE : **DANIEL MARCONNET**

Marconnet et fils, Cornillon

Une histoire familiale de génération en génération

C'est en 1929 que Marcel Marconnet s'installe dans le village de Goudargues où il exerce l'activité de maréchal-ferrant.

Ce n'est que dans les années 50, après la Seconde Guerre mondiale, motivé par une forte demande, qu'il se consacre à la construction de charpentes métalliques et à la réparation de machines agricoles. Travaillant depuis de nombreuses années ensemble, son fils Denis, prend sa succession en 1965. Installés dans des locaux trop exigus, l'entreprise est alors transférée à La Vérune, 30630 Cornillon (Gard). Petit fils, Daniel MARCONNET est alors apprenti, puis salarié de l'entreprise. À son tour, il prend la succession de son père en 1988. Il développe peu à peu l'activité de fabrication et construction métallique pour en faire son activité principale. La fabrication et le montage d'ossatures métalliques pour la construction, ainsi que la fabrication et le montage

d'ossatures métalliques pour les équipements industriels.

En 2015, après 46 ans de labeur, Daniel laisse le flambeau à Guillaume et Alexandre désignés cogérants de la SAS Daniel MARCONNET ET FILS, tout en y restant actif jusqu'en 2022. Difficile pour ce passionné d'arrêter du jour au lendemain.

Daniel MARCONNET nous partage aujourd'hui son vécu du passage d'une vie de passion professionnelle à une vie de retraite bien méritée.

Comment avez-vous décidé qu'il était temps de prendre votre retraite ?

Après 53 ans de travail, j'ai senti que le moment était venu de passer le relais. Je faisais un cumul emploi-retraite depuis 8 ans, parce que j'étais encore en forme et que j'avais envie d'accompagner la transition, avec mes fils, en douceur. Au fil des

années, l'envie de lever le pied s'est installée naturellement. Mes fils travaillaient déjà dans l'entreprise depuis plus de vingt ans, ils connaissaient tout, c'était la continuité logique. En juillet 2022, je leur ai annoncé que j'arrêtais en fin d'année, et tout s'est très bien passé.

Quelles étaient vos principales préoccupations en anticipant votre retraite ?

Franchement, je n'ai jamais été inquiet. Tout s'est fait progressivement, sans heurt. Je savais que l'entreprise était entre de bonnes mains. Et puis, je ne suis pas du genre à rester sans rien faire : je bricole, je m'occupe du jardin, des oliviers, je fais des mots croisés... la transition s'est faite naturellement.

Comment se passe votre adaptation au quotidien ?

Très bien ! Le rythme est plus cool, je prends le temps. Je ne suis pas du tout perdu, au contraire, je profite.

Avez-vous mis en place de nouvelles routines ?

Oui. Tous les mardis après-midi, je participe au club de marche. Le jeudi matin, je fais de la gym, avec souvent une marche avec mon épouse. Le jardin m'occupe aussi pas mal, et la marche en famille fait partie de notre vie depuis toujours, même avec mes fils lorsqu'ils étaient enfants. De temps en temps, j'ai aussi ma petite-fille, très sportive, c'est un vrai plaisir de partager ces moments avec elle, avec « papé ».

Comment regardez-vous votre carrière aujourd'hui ?

Je suis très fier. J'ai repris l'entreprise familiale, créée par mon grand-père en 1929, une maison qui fêtera bientôt ses 100 ans. Mon grand-père a commencé à apprendre le métier de maréchal-ferrant, puis il a appris la construction de charpentes métalliques notamment. C'était une évidence pour moi de continuer cette histoire qui fêtera bientôt ses 100 ans. Nous avons travaillé ensemble, à 3 générations, avec mon père et mon grand-père à partir de 1969. C'était une évidence pour moi de prendre la relève et c'est maintenant mes fils qui assurent.

Aujourd'hui, l'entreprise utilise des machines à commande numérique et des logiciels que je ne maîtrise plus. Ce n'est plus ma génération, moi j'aimais le travail manuel. Je laisse donc la technologie aux jeunes — et je suis très fier de la manière dont ils font évoluer l'entreprise.

Quels conseils donneriez-vous aux jeunes entrepreneurs ?

Il faut s'accrocher. C'est un métier exigeant qui demande de la prospection, du contact humain et beaucoup de sérieux. Mais avec de la motivation et de la volonté, on peut tout accomplir. Un de nos dessinateurs disait « il faut croire et vouloir ! », et je trouve que ça résume bien l'état d'esprit nécessaire.

“IL FAUT CROIRE ET VOULOIR !”

Comment avez-vous vécu le passage d'un rythme intense à une vie plus calme ?

Très bien. J'ai de nombreuses activités que je prends maintenant plus le temps de faire, tranquillement. Et je ne me coupe pas totalement de l'entreprise. J'y retourne de temps en temps pour donner un coup de main, et ça me fait plaisir ! Je passe quelques heures avec mes fils, je me rends utile, et ça me garde en forme. Je n'ai aucun regret et je ne m'ennuie jamais.



POINTS DE VUE DES SOLISTES

L'angoisse de l'arrivée de la retraite laisse place à une vie remplie d'activités !

Lorsque ma maman a vu l'heure de la retraite arriver, une ambiguïté s'est présentée à elle : envie de liberté (finies les contraintes horaires et autres) et peur de se retrouver sans voir du monde (surtout quand on a travaillé pendant 40 ans dans le commerce). Et plus le temps approchait, plus l'angoisse montait... et comme j'étais à 300 km d'elle, comment la rassurer en lui proposant de venir souvent boire un café ou aller chercher ses petits enfants à l'école pour continuer à voir du monde...

Alors nous avons abordé toutes les choses qu'elle aimait faire et qu'elle n'avait pas eu le temps de faire pendant ses années de vie professionnelle : que de belles idées sont venues (même des idées que je n'aurai jamais imaginées !). De la marche à la zumba en passant par des conférences et de la couture ou des voyages, les semaines ont finalement été vite remplies et le passage de la vie active à la retraite fût beaucoup plus serein que prévu. Il m'a même fallu prévoir à l'avance ma venue ou la garde des petits enfants tellement le planning était chargé !

Finalement, la peur de ne plus voir du monde, des clients, s'est transformée en sorties, voyages, activités avec plein de nouvelles copines : vive la retraite !



Par Muriel AVERSENG
Rêv'l Toi
Consultante en
développement personnel
muriel.averseng@gmail.com

L'art de redéfinir son horizon !

J'ai vu mon beau-père, Didier, franchir le cap de la retraite non pas avec appréhension, mais avec une curiosité et une détermination contagieuses. Après 44 ans de carrière intense, dont 32 comme Directeur Grands Comptes, l'usure des allers-retours Paris/Uzès et le manque de ma mère sont devenus des signaux clairs. La pandémie de 2020 a été le vrai déclencheur en lui faisant réaliser la qualité de vie qui l'attendait. Il a ainsi pris la décision d'écouter son intuition et d'avancer son départ d'un an, en juillet 2021, après une transition douce pour présenter ses successeurs et profitant de chaque moment.

Et après ? Il ne s'est pas laissé aller à l'ennui. Il a d'abord testé un rêve : le bateau. Après un bateau à moteur, il a opté pour un voilier, se découvrant une passion dévorante pour la navigation, sans avoir jamais tenu une barre ! Son autre grand retour, c'est le yoga, abandonné à ses 23 ans. Il l'a repris avec assiduité, allant jusqu'à s'engager dans un enseignement de cinq ans pour devenir professeur.

Ce que je retiens de son expérience, c'est que la retraite n'est pas une ligne d'arrivée, mais le moment idéal pour s'offrir le luxe de l'apprentissage profond et de la correction de trajectoire. Elle est l'opportunité de se redéfinir, de s'engager dans des projets de longue haleine et de savourer cette "disponibilité" comme le plus grand des cadeaux. Didier nous montre que l'âge n'est jamais un obstacle pour larguer les amarres, au propre comme au figuré.



Par Emeline KEHREN
Universoi
Thérapie, Hypnose, Coaching,
EMDR, Thérapies Brèves
emelinekehren.universoi@gmail.com

Quelques idées et éléments mis en place pour un passage en retraite !

J'ai essayé de mettre en place un processus planifié, programmé en partant des objectifs que je m'étais fixés. Tout d'abord un an avant de partir à la retraite je me suis préparé mentalement. Je me suis dit " dans un an je n'aurai plus à me lever tous les matins pour aller au travail, comment vais-je m'organiser ?".

Pour ma part, ce fut assez facile car je suis passionné de sport, de voyages avec un travail qui me plaisait énormément. Je me suis donc donné les moyens de pouvoir pratiquer mes différentes activités sportives, j'ai planifié plusieurs voyages sur le long court et décidé de poursuivre mon activité professionnelle sous une autre forme. Je me suis déclaré autoentrepreneur et j'ai adhéré à plusieurs associations afin de pouvoir garder ce lien social qui me paraît indispensable pour vivre bien sa retraite.

J'ai aussi répondu à quelques sollicitations pour prendre quelques responsabilités, transmettre mon expérience ; parce qu'il me semble que le devoir d'un retraité est de transmettre son savoir.

Au final, si je devais donner quelques conseils : commencez par vous préparer mentalement en essayant de vous projeter, pensez à cibler vos objectifs, priorisez -les, planifiez - les ! Ma principale priorité : ce sont les voyages : ils sont cochés sur mon calendrier !!!!!

Par Christian ROUX
Ergonome
christian.roux230359@gmail.com





NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT

Par Fanny GRESSIER

Taxi Fanny

Transport de personnes

Tél: 0669097818



MA VIE DE TAXI CONVENTIONNE...

Ce ne sont pas que des trajets,
Mais des instants partagés.

Des éclats de rire légers,
Des regards noyés de secrets.

Des bonnes nouvelles,
La vie est belle...
Et parfois, des soirs trop lourds,
Où l'on redoute le dernier détour.

Il n'y a pas d'âge pour ce voyage,
Chaque rencontre écrit une page.
Une marque douce, indélébile,
Dans mon cœur souvent fragile.

Être taxi, c'est bien plus qu'un métier :
C'est écouter, porter, accompagner.
C'est entreprendre avec humanité,
Donner du sens à chaque liberté.

Alors non, ce n'est pas « que du taxi »...
C'est un bout de vie, ne vous méprenez pas : merci.

UNE THANA.... QUOI ?

Alors oui, “thanadoula”, c'est un drôle de mot.
Mais non, ce n'est ni un marabout ni un mantra mystique.
Derrière ce nom un peu étrange, se cache une présence humaine
réconfortante, une accompagnante.

Le mot thanadoula vient du grec :

- Thanatos : la mort
- Doula : la servante, celle qui accompagne

Une thanadoula, c'est donc une personne formée pour
accompagner la fin de vie — sans intervenir sur le plan médical.

Dans un système médical souvent contraint par le temps et
l'urgence, où l'on manque parfois d'espace pour accueillir les
émotions, les rituels ou les derniers mots...la thanadoula vient
combler un vide.

C'est une **rencontre authentique**, sans masque ni rôle, entre
l'accompagné et l'accompagnante.
Son accompagnement, toujours sur mesure, s'adapte à chaque
personne, chaque croyance, chaque parcours.

La mort, ce n'est pas un échec. C'est un passage. Et la thanadoula,
c'est un peu la lanterne qu'on allume sur le chemin, pour qu'il
soit le moins sombre possible.

LE PROCHAIN NUMERO À
PARAITRE EN JANVIER 2026

COMITÉ DE RÉDACTION
Pascale Causier
Elodie Klein
Anne-Laure Maupoux
Laurence Pastre

<https://www.solistes-entrepreneurs.fr/>

<https://www.facebook.com/solistes-entrepreneurs/>

<https://www.linkedin.com/company/les-solistes-entrepreneurs/>

lessolistesentrepreneurs@gmail.com



Par Emilie ANOGE

Thanadoula

Tél: 06 13 62 27 72