

Des recettes pour mieux vivre sa retraite

LITTÉRATURE Une Oloronaise a publié un ouvrage préparant au départ à la retraite

Malgré les apparences, devenir retraité ne s'improvise pas. Il faut en passer par une transition, celle qui mène d'une vie sociale et professionnelle bien remplie vers un état où le temps peut vite devenir un ennemi. C'est en tout cas ce qu'a voulu démontrer dans son livre intitulé « En avant la retraite, mieux gérer la transition », l'Oloronaise Juliette Helson Casaurang. « Il ne s'agit pas d'un ouvrage sur la retraite, mais sur la transition qu'on ne prépare pas suffisamment », assure l'auteur.

Tout au long de ses 220 pages, le livre évoque, au travers de témoignages et de questionnaires, les

changements plus ou moins intimes liés à la vie de couple, aux lieux de vie, ou encore des thèmes plus personnels autour du lâcher prise, de la créativité ou du savoir dire non. « Ce que l'on gagne à la retraite, c'est de la liberté et du temps, explique l'auteur. On n'a pas forcément appris. Ce livre est un hymne à l'optimisme et à l'action des retraités ! »

Pièges à éviter

Ceci pour éviter les deux maux du jeune retraité, que met en évidence le livre : la suractivité, pour palier la peur du vide, ou a contrario la procrastination. « Il n'y a pas



Juliette Helson présente son deuxième livre. PHOTO J. M.

de profil type et personne n'est à l'abri de ce type de dérive », souligne l'auteur.

J. M.

Coécrit par Juliette Helson et Daniel Lévy. Disponible dans toutes les grandes librairies aux éditions de l'Harmattan. Tarif : 22,50 €.