

## Transmission

# Préparer sa retraite, une aide pour la transmission

**François-Régis Lenoir est à la fois agriculteur et docteur en psychologie sociale. Il intervient en Sarthe dans les sessions de préparation à la retraite de la Chambre d'agriculture et nous livre ici quelques réflexions autour de la transmission. Des propos qui permettent d'entrevoir diverses facettes de la transmission et de la retraite.**

Depuis les premières années de notre existence jusqu'à notre retraite, sans que nous en prenions conscience, notre temps est géré par la société, par la famille, par des obligations qui nous relient au système qui nous entoure. Le jour de la retraite, toutes ces obligations s'effacent et nous avons tout d'un coup une grande latitude



François-Régis Lenoir

pour l'organisation de notre agenda, le droit de faire ou de ne pas faire des choses. On a ainsi 15 à 25 ans en moyenne de grande liberté (si évidemment on est en bonne santé). C'est à la fois merveilleux, mais cela peut aussi être extrêmement difficile pour certains. 80 % des personnes souffrent pendant les 2 à 3 premières années de la retraite d'un symptôme un peu dépressif, et 20 % le garderont pour toujours.

### Réfléchir en amont : une clé importante

Préparer sa retraite, y réfléchir en amont, s'avère être un moyen de profiter au maximum de cette nouvelle

période à venir. Il convient de ne pas survoler cette étape mais au contraire de se poser et de s'interroger sur ce qui nous fait plaisir, ce qui nous donne de la joie. C'est aussi la possibilité de redécouvrir des activités que l'on a mis de côté pendant la période active, par manque de temps et que l'on souhaite reprendre. Créativité, association sportive ou culturelle, rencontres de nouvelles personnes ; il ne faut plus rien s'interdire, bien au contraire ! Cet éveil est une chance mais également une opportunité pour notre santé mentale. Les études scientifiques démontrent en effet que garder et assouvir cette soif d'apprendre permet de prévenir pour partie la dégénérescence de notre santé mentale.

### Faire la paix avec sa vie active et développer d'autres compétences

Bien vivre sa retraite, c'est aussi régler la question du passif. Une vie de travail s'accompagne de stress, de désagréments, de périodes qui génèrent de la colère, de la lassitude. Il est important d'en faire le bilan, pour

ne pas laisser cette aigreur perdurer mais bien au contraire la cicatriser pour aller de l'avant.

Cette période de préparation à la retraite est aussi le moment de développer les compétences sociales. On peut s'en servir pour recultiver les relations familiales qui, parfois, ont pu au fil du temps, se déliter quelque peu. On peut également les utiliser pour bien vivre sa transmission. Lorsqu'on cède son exploitation, on transmet une histoire familiale, une vie de travail et d'investissement, de choix, des choses très affectives. Utiliser ses compétences sociales est essentiel pour rentrer dans la compréhension, de celui ou celle qui va reprendre. Elles aident à faire le pas de côté pour découvrir l'autre,

à comprendre son projet, ce qui le pousse à vouloir s'installer, à comprendre qu'il va lui aussi investir, passer par des difficultés, faire des choix, ... Cette décentration, cette capacité à se mettre à la place de l'autre, permet aux individus de s'écouter, de réfléchir ensemble, d'échanger, et du coup, vraiment, de transmettre. Ces temps d'échanges, en parallèle des aspects de négociation, sont très importants pour faire d'une cession d'exploitation une vraie transmission, qu'elle soit en famille ou avec des tiers. Cela permet d'ouvrir bien grand les portes de la retraite.

PROPOS RECUEILLIS PAR CÉCILE DUJOLS, CHAMBRE D'AGRICULTURE PAYS DE LA LOIRE

### Plus d'infos

La Chambre d'agriculture des Pays de la Loire organise plusieurs fois dans l'année des sessions de préparation à la retraite, avec l'appui de divers partenaires sur tous les sujets indispensables de la transmission (banque, fiscalité, juridique, MSA, etc.). Avec le Point Accueil Transmission, elle accompagne également de façon individuelle chaque cédant sur son projet de cessation par un 1<sup>er</sup> rendez-vous gratuit, confidentiel et sans engagement pour un diagnostic de sa situation.

**Point Accueil Transmission**

Vous commencez à réfléchir à la cession de votre exploitation ?  
Vous recherchez un associé ?

**Anticiper et agir**  
pour réussir la transmission de votre exploitation

Rendez-vous gratuit, confidentiel et sans engagement

Diagnostic de votre situation, informations sur les démarches aides et outils avec un conseiller spécialisé et indépendant

☎ 02 53 57 18 35

réalisé avec le concours de :

**PROAGRI**  
POUR VOUS. AUJOURD'HUI. ET DEMAIN

**FORMATIONS**

- 🚩 **Initiation chien de troupeau**  
4 jours, 7 mars 2024, 4 avril 2024 et 2 et 30 mai 2024 au plus près des inscrits (72)
- 🚩 **Utiliser le kéfir pour la santé des animaux**  
1 jour, 23 février 2024 au MANS (72)
- 🚩 **Ecorner ses veaux sans douleur**  
1 jour, 14 mars 2024 au plus près des inscrits (72)
- 🚩 **Mieux connaître son sol pour améliorer sa fertilité - Démarche de transition**  
2 jours, 30 mai 2024 et 6 juin 2024 au MANS (72)
- 🚩 **Les prairies diversifiées : le pouvoir des plantes à valeur santé**  
1 jour, 20 juin 2024 au MANS (72)

Plus que quelques places disponibles, inscrivez-vous rapidement !

Retrouvez toute notre offre de formation

Contact et inscription :  
Sabrina BEURY  
☎ 02 43 29 24 44