



LES VIEUX
SCHNOCKS

×



EMOTI
CONNECT

Étude : Partir à la retraite : libération ou panique ?

La retraite est souvent présentée comme une récompense après des années de travail. Mais derrière les discours institutionnels et les clichés bien rodés, que vivent réellement

celles et ceux qui s'apprêtent à tourner cette page ? Soulagement, angoisse, sentiment d'inutilité, excitation... les émotions se bousculent.

Chez Emoticonnect avec Les Vieux Schnocks, nous avons voulu aller au-delà des déclarations et capter ce qui se joue dans les ressentis profonds. Grâce à notre technologie d'analyse émotionnelle, nous avons exploré des milliers de verbatims, de témoignages et de conversations publiques pour dresser une cartographie inédite des émotions liées au passage à la retraite.

Notre objectif ? Offrir un éclairage sincère sur cette transition de vie souvent trop stéréotypée, et aider les acteurs publics, RH et sociétaux à mieux accompagner cette étape aussi intime qu'universelle.

2/ Approche émotionnelle et prédictive avec Emoticonnect

Emoticonnect apporte une lecture inédite de la transition vers la retraite, en croisant intelligence artificielle, analyse émotionnelle et modélisation prédictive. Développée en lien avec les travaux du CNRS, notre technologie est capable d'identifier, de qualifier et de quantifier les émotions exprimées dans les échanges numériques – qu'il s'agisse de publications sur les réseaux sociaux, de commentaires sur des forums ou de témoignages spontanés.

Là où les enquêtes classiques échouent à capter l'intime, Emoticonnect détecte les signaux faibles révélateurs de peur du vide, soulagement, perte de statut, espoir de renouveau ou sentiment d'injustice. Elle mesure les émotions dominantes, leur intensité, mais aussi leur évolution dans le temps, pour mieux comprendre ce que représente vraiment ce moment de bascule.

Dans cette étude, nous avons analysé des milliers de prises de parole pour répondre à une question simple mais essentielle : partir à la retraite, est-ce une libération ou une panique ?

Grâce à notre approche prédictive, nous sommes également en mesure d'anticiper les besoins émotionnels des futurs retraités, afin d'éclairer les politiques d'accompagnement, les initiatives RH ou les projets sociétaux centrés sur cette étape cruciale de la vie.

1. Périmètre et méthodologie de l'observation

L'analyse s'appuie sur une observation fine des émotions exprimées sur une durée de 12 mois entre 2024 et 2025 sur un échantillon de 250 000 interactions relevées sur l'ensemble des plateformes sociales, en croisant plusieurs axes complémentaires :

- **Analyse émotionnelle qualitative**
- **Résultats globaux : Répartition émotionnelle des interactions**
- **Répartition émotionnelle par émotions et leurs intensités**
- **Analyse prédictive globale des comportements** associés aux émotions dominantes
- **Signaux faibles à surveiller**
- **Synthèse stratégique et axes de performance**
- **Conclusion**

2. Objectifs de l'analyse

Cette analyse vise à mieux comprendre les émotions réelles que suscite le passage à la retraite, au-delà des discours attendus ou des représentations traditionnelles. En croisant des milliers de verbatims issus de publications spontanées (réseaux sociaux, forums, témoignages...), notre objectif est triple :

- **Identifier les émotions dominantes** exprimées avant, pendant et après le départ à la retraite ;
- **Détecter les signaux faibles** révélateurs de mal-être, de rupture de sens ou, au contraire, de réinvention ;
- **Fournir des insights actionnables** pour les acteurs publics, les entreprises ou les structures d'accompagnement afin d'adapter leurs dispositifs à la réalité émotionnelle des seniors.

3. Analyse émotionnelle qualitative

Quelques exemples de verbatims d'émotions exprimées par les 50+ sur le thème :

Anxiété / Perte de repères

« J'ai passé ma vie à courir, et là, du jour au lendemain, plus de cadre, plus de rythme. J'ai l'impression de flotter. »

« Tout le monde me dit "tu vas enfin profiter", mais profiter de quoi quand on ne sait plus très bien qui on est sans son travail ? »

« J'ai peur de m'ennuyer, peur de ne plus être utile. C'est comme si je sortais du jeu. »

Soulagement / Libération

« Enfin libre ! Plus de réunions, plus de stress. Je redécouvre des choses simples que j'avais oubliées. »

« Je me sens revivre. C'est comme si je reprenais le contrôle de mon temps. »

« J'ai l'impression de souffler pour la première fois depuis 30 ans. »

Perte d'identité / Vide

« On ne m'appelle plus. Je sens bien que je n'existe déjà plus pour mes anciens collègues. »

« Ce rôle qu'on m'a toujours connu... il n'existe plus. Qui suis-je, maintenant ? »

« J'ai voulu faire la fête pour mon pot de départ, mais une fois rentrée chez moi, j'ai pleuré toute la nuit. »

Projection / Renouveau

« J'ai toujours voulu apprendre la poterie. C'est le moment ou jamais. »

« Pour moi, la retraite, c'est un nouveau départ. J'ai lancé ma micro-entreprise il y a deux mois. »

« Je n'ai jamais eu autant de projets. C'est fou comme la vie peut recommencer. »

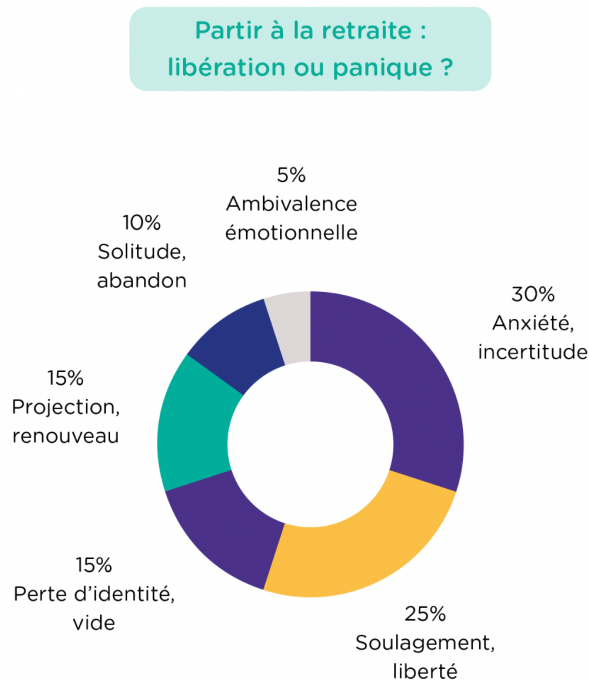
Isolement / Incompréhension

« Mon conjoint continue de travailler, mes amis aussi. J'ai l'impression d'être mis en pause. »

« Personne ne parle de ce qu'on ressent vraiment quand on part. On fait comme si c'était normal, mais c'est un vrai choc. »

4. Résultats globaux : Répartition émotionnelle des interactions

Sur l'ensemble des commentaires analysés, ici un échantillon de 250 000 commentaires environ, la distribution émotionnelle moyenne pour l'ensemble du thème est la suivante :



Le graphique met en évidence les émotions les plus fréquemment exprimées autour du départ à la retraite. Si l'anxiété (30 %) domine, elle traduit avant tout un besoin de repères, d'écoute et de projection. Elle signale que cette étape, souvent perçue comme une délivrance administrative, est en réalité vécue comme une transition profonde, parfois déstabilisante.

Le soulagement (25 %), très présent, montre que la retraite peut aussi être une libération attendue – en particulier chez les personnes ayant connu un rythme de travail intense ou

contraignant. Cette émotion positive révèle l'importance de valoriser les parcours et de permettre une sortie digne, apaisée et choisie.

D'autres ressentis plus silencieux, comme la perte d'identité (15 %) ou la solitude (10 %), mettent en lumière des fragilités moins visibles mais tout aussi structurantes. Ils rappellent que l'arrêt de l'activité professionnelle peut entraîner une rupture sociale et symbolique, notamment lorsqu'aucune alternative ou projet n'est anticipé.

Enfin, les émotions liées à la projection et au renouveau (15 %) montrent qu'un départ à la retraite bien préparé peut devenir un levier d'épanouissement, voire un point de départ vers de nouveaux engagements.

Cette cartographie émotionnelle souligne l'importance de repenser l'accompagnement à la retraite, non comme une formalité, mais comme un passage à fort impact émotionnel, à la fois personnel et collectif.

Une question se pose alors, peut-on considérer la notion de soulagement comme étant positive ?

25% des verbatims laisse place à cette émotion, que peut-on en conclure ?

Parmi les émotions fréquemment exprimées dans les discours autour de la retraite, le soulagement occupe une place centrale. À première vue, cette émotion semble positive : elle traduit une libération, la fin d'une pression ou d'un cycle usant. Beaucoup évoquent un « ouf » sincère, après des années de rythme intense, de responsabilités ou de tensions accumulées.

Mais cette apparente légèreté mérite d'être nuancée. Le soulagement, en tant qu'émotion de transition, ne raconte pas toujours une expérience heureuse. Il peut aussi être le reflet d'une fatigue profonde, d'un désengagement progressif ou d'une sortie contrainte. « Je suis soulagé de partir » peut, en creux, signifier : « je n'en pouvais plus », « je ne me sentais plus à ma place » ou « je n'avais pas d'autre choix ».

C'est pourquoi le soulagement ne peut être interprété seul. Il est essentiel de l'analyser en lien avec les émotions qui l'entourent. Associé à la joie, à la projection ou à l'enthousiasme, il devient un signal positif, porteur de renouveau. Isolé, ou lié à l'anxiété ou au vide, il peut au contraire révéler un malaise plus profond.

En ce sens, le soulagement agit comme un indicateur de seuil : il marque la fin d'un cycle, mais ne garantit pas la qualité de ce qui commence. C'est dans cette nuance que réside toute la richesse – et la complexité – de l'analyse émotionnelle de cette étape de vie.

6/ Analyse prédictive globale des comportements :

L'analyse prédictive d'Emoticonnect permet d'anticiper certains comportements clients selon les émotions détectées :

Émotion dominante	Signification implicite	Comportement probable	Besoin identifié
Anxiété	Crainte de l'inconnu, perte de contrôle, absence de projection	Retrait social, désengagement progressif, isolement émotionnel	Sécurisation, écoute, accompagnement renforcé
Perte d'identité	Sentiment d'inutilité, disparition d'un rôle social	Baisse d'estime de soi, difficulté à se réinventer	Reconnaissance, valorisation de l'expérience, accompagnement identitaire
Soulagement	Libération d'un poids ou d'une pression prolongée	Recentrage sur soi, reprise d'un rythme personnel	Encadrement léger, opportunité de projection
Projection / Renouveau	Envie de nouveauté, réactivation de désirs ou projets différés	Engagement actif, création de projet, retour à l'action	Stimulation, accompagnement à la réalisation concrète
Solitude	Manque de lien, sensation de disparition du réseau social	Isolement progressif, perte d'élan	Reconnexion sociale, activités collectives, mobilisation de réseau
Ambivalence	Coexistence d'émotions positives et négatives	Instabilité émotionnelle, phases de doute suivies d'élans	Suivi individualisé, espace d'expression, flexibilité des parcours

7. Signaux faibles à surveiller :

Dans les discours liés au départ à la retraite, certains signaux faibles – discrets, souvent implicites – méritent une attention particulière. Ils ne s'expriment pas toujours de manière frontale, mais leur présence répétée ou leur formulation indirecte peut révéler des zones de fragilité émotionnelle, des risques de désengagement ou un mal-être latent.

Parmi les signaux à surveiller :

- **L'usage de formules floues ou désabusées** : « Je verrai bien... », « On tourne la page », « J'ai plus vraiment d'envie », qui peuvent masquer une difficulté à se projeter ou une forme de résignation.
- **Le silence autour de l'après** : lorsqu'aucune mention n'est faite de projets ou d'attentes personnelles, cela peut indiquer un vide identitaire à venir.
- **Les références négatives au travail passé** : « J'ai donné assez », « J'ai survécu », souvent associées à un soulagement défensif, qui peut cacher une usure profonde.
- **Les mentions d'isolement anticipé** : « Je vais me retrouver seul.e la journée », « Plus personne ne va m'appeler », révélatrices d'une perte de lien social redoutée.
- **La recherche de légitimation extérieure** : « Les autres disent que je devrais en profiter », montrant une difficulté à se réapproprier cette étape de vie comme choix personnel.

Identifier ces signaux faibles en amont, c'est pouvoir intervenir avant la rupture, en adaptant l'accompagnement, les ressources ou les espaces d'expression proposés. C'est aussi reconnaître que l'émotion ne se dit pas toujours avec des mots forts, mais parfois entre les lignes.

8. Synthèse stratégique

Accompagner la transition retraite autrement

Ce que révèle cette étude, c'est l'ampleur émotionnelle d'un moment trop souvent considéré comme purement administratif. Derrière le simple fait de "partir à la retraite" se cache une transition identitaire, faite d'ambivalence, de pertes parfois invisibles, mais aussi de désirs de renouveau. Il ne s'agit pas seulement d'un changement de statut, mais bien d'un glissement émotionnel qu'il est urgent de mieux comprendre pour mieux accompagner.

Les émotions dominantes exprimées – anxiété, soulagement, solitude, perte d'identité ou projection – ne sont pas anecdotiques : elles sont le reflet d'un besoin profond de sens, de reconnaissance et de continuité. Elles signalent que la retraite, lorsqu'elle est subie ou mal préparée, peut générer désengagement, isolement ou perte de repères. À l'inverse, lorsqu'elle est anticipée, valorisée et encadrée, elle peut devenir un véritable levier de reconstruction personnelle et sociale.

Repenser l'accompagnement : quatre leviers concrets

1. Agir en amont, pas en aval.

Trop souvent, les dispositifs d'accompagnement à la retraite arrivent une fois le départ acté. Or, les signaux faibles d'inconfort ou d'inquiétude sont décelables bien plus tôt. Organiser des temps de préparation émotionnelle, des ateliers de projection ou des entretiens de transition permet de sécuriser ce passage.

2. Sortir de l'approche uniforme.

Tous les départs à la retraite ne se ressemblent pas. Certains les vivent comme une délivrance, d'autres comme un effondrement. Adopter une lecture différenciée des profils émotionnels permet de proposer un accompagnement plus juste, plus humain, et mieux ciblé.

3. Valoriser l'avant autant que l'après.

Reconnaître les parcours, célébrer les départs, créer des espaces de transmission : autant d'actions symboliques mais structurantes pour éviter la rupture d'identité. On ne tourne pas une page sans relire ce qui l'a précédé.

4. Construire une dynamique collective.

Entreprises, collectivités, caisses de retraite, associations : chaque acteur a un rôle à jouer pour que la retraite ne soit pas une sortie du cadre social, mais une nouvelle place à occuper, à inventer, à réinvestir.

Au fond, c'est une autre vision de la retraite qui se dessine : non plus comme une fin à gérer, mais comme un passage à habiter. Une étape de vie à écouter, à reconnaître, et à accompagner avec autant de finesse que de bienveillance.

9. Conclusion :

Partir à la retraite n'est pas un simple changement de rythme. C'est une bascule intérieure, souvent silencieuse, parfois chaotique, presque toujours traversée d'émotions contradictoires. Ce que nous révèlent les voix recueillies au fil de cette analyse, c'est l'ampleur humaine de cette transition : une perte de repères pour certains, une renaissance pour d'autres, un terrain d'ambivalence pour la majorité.

En écoutant attentivement ce que les individus disent – ou taisent – au moment de quitter leur vie professionnelle, on comprend mieux ce que le mot *retraite* ne dit pas : la fatigue accumulée, le soulagement ambivalent, la peur de disparaître, mais aussi l'envie de recommencer autrement. Les émotions ne sont pas des anecdotes. Elles sont des indicateurs puissants des besoins à venir, des fragilités à prévenir, des élans à soutenir.

Ce travail mené avec Les Vieux Schnocks est une invitation à changer de regard. À ne plus considérer la retraite comme une simple case à cocher, mais comme une phase à part entière de la vie adulte, riche de ses doutes comme de ses possibles. Et à faire de cette étape, souvent taboue, un objet d'écoute collective, d'innovation sociale et d'attention politique.

Car au fond, il ne s'agit pas seulement d'accompagner des fins de carrière. Il s'agit d'ouvrir des voies pour que chaque personne puisse dire : *Je ne pars pas. Je continue autrement.*