

ILLUSTRATIONS DE CAROLINE GAUJOUR & PACCO

GUIDE DE SURVIE DES **JEUNES RETRAITÉS**

TOPITO



LEDUC 
HUMOUR

Le livre qui vous accompagne pour une nouvelle aventure palpitante : la retraite !



Dans ces pages, vous découvrirez une soixantaine de listes hilarantes qui répertorient tout, des « 13 preuves qu'on essaie de se débarrasser de vous dans votre entreprise » jusqu'aux « 23 rêves que vous allez pouvoir réaliser » en passant par les « 10 jobs de rêve que vous n'avez malheureusement pas eu le temps de faire ».

Vous apprendrez que le marathon du supermarché à 10 heures du matin peut être aussi intense qu'un trek himalayen, et que la sieste post-déjeuner mérite presque un doctorat en sciences du sommeil.

Entre idées cocasses et vérités universelles, ce livre prouve une chose : la retraite, ce n'est pas la fin des aventures... c'est juste que maintenant, on peut les vivre en pantoufles !

Marie-Pascale et Hervé Anseume sont de jeunes retraités, ils savent donc de quoi ils parlent ! Sachez cependant qu'ils ne souffrent d'aucune sénilité et qu'une tablette tactile trône sur leur table de chevet en lieu et place du dentier. Déjà auteurs aux éditions Leduc de plusieurs « guides de survie », ils adorent disséquer en riant les étapes marquantes de la vie qui passe. Avec une seule préoccupation : ne jamais se prendre au sérieux. Hilarité assurée pour vous aider à traverser cette nouvelle existence époustouflante...

15,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 978-2-36704-453-8



9 782367 044538



Rayon : Humour
editionsleduc.com
LEDUC
HUMOUR

MARIE-PASCALE & HERVÉ ANSEAUME

ILLUSTRATIONS DE CAROLINE GAUJOUR & PACCO

GUIDE DE SURVIE DES **JEUNES RETRAITÉS**



DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC HUMOUR

Guide de survie de la cinquantaine, 2025.

Guide de survie de la soixantaine, 2020.

#Balance tes petits-enfants, 2018.

Guide de survie de la jeune grand-mère, 2018.

Chic, ils arrivent, ouf, ils repartent!, 2017.

Guide de survie des jeunes retraités, 2016.

Guide de survie des jeunes grands-parents, 2015.

Leduc Humour est une marque des éditions Leduc.
Découvrez la totalité du catalogue Leduc et achetez directement les ouvrages qui vous intéressent sur le site :

www.editionsleduc.com

Retrouvez toute l'actualité Leduc Humour
sur les réseaux sociaux



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre éponyme
paru aux éditions Leduc Humour en 2016.

Avec la collaboration de Marie Thuillier

Illustrations : Caroline Gaujour et Pacco

Illustration de couverture : Caroline Gaujour

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Préparation de copie : Camille Le Dain

© 2026, Leduc Humour, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris
ISBN : 978-2-36704-453-8

SOMMAIRE

Le monde des retraités :
généralités

5

Votre vie professionnelle
qui s'achève

31

Vos premiers pas
de retraité

69

Et maintenant :
retraité confirmé

97





LE MONDE DES RETRAITÉS : GÉNÉRALITÉS



32 CLICHÉS

sur les retraités

On ne manquera pas de revenir tout au long de l'ouvrage sur ce mal du siècle qui consiste à prendre les retraités pour des vieux cons, mais en guise de mise en bouche, découvrez ces trente-deux légendes urbaines qui leur collent à la peau.

1. Ils sont vieux. Et en sale état.

2. Normal, ils s'apprêtent à fêter leurs quatre-vingts ans (de mariage).

3. Leurs parents sont morts pendant la guerre de 14-18.

4. Ils adorent les bretelles, les pulls qui grattent, les gaines, les slips kangourou, les pantoufles, les bas de contention, les casquettes, les claquettes Scholl en bois et les chariots à roulettes écossais.

5. Ils disent « pantoufles », mais aussi « tricot », « pardessus », « tantôt », « auto », « faire de l'essence ».

6. Ils pensent forcément que « ce n'est plus ce que c'était ». Alors que si, en fait.

7. Une fois à la retraite, ils deviennent très méchants. Ils prennent leur carte du RN sur un coup de tête, se mettent à détester les jeunes et à faire des croche-pieds à ceux qui sont un peu plus vieux qu'eux.

8. Certains d'entre eux deviennent au contraire très gentils, avec des yeux tout doux et humides, et beaucoup de volonté pour venir en aide aux plus démunis.

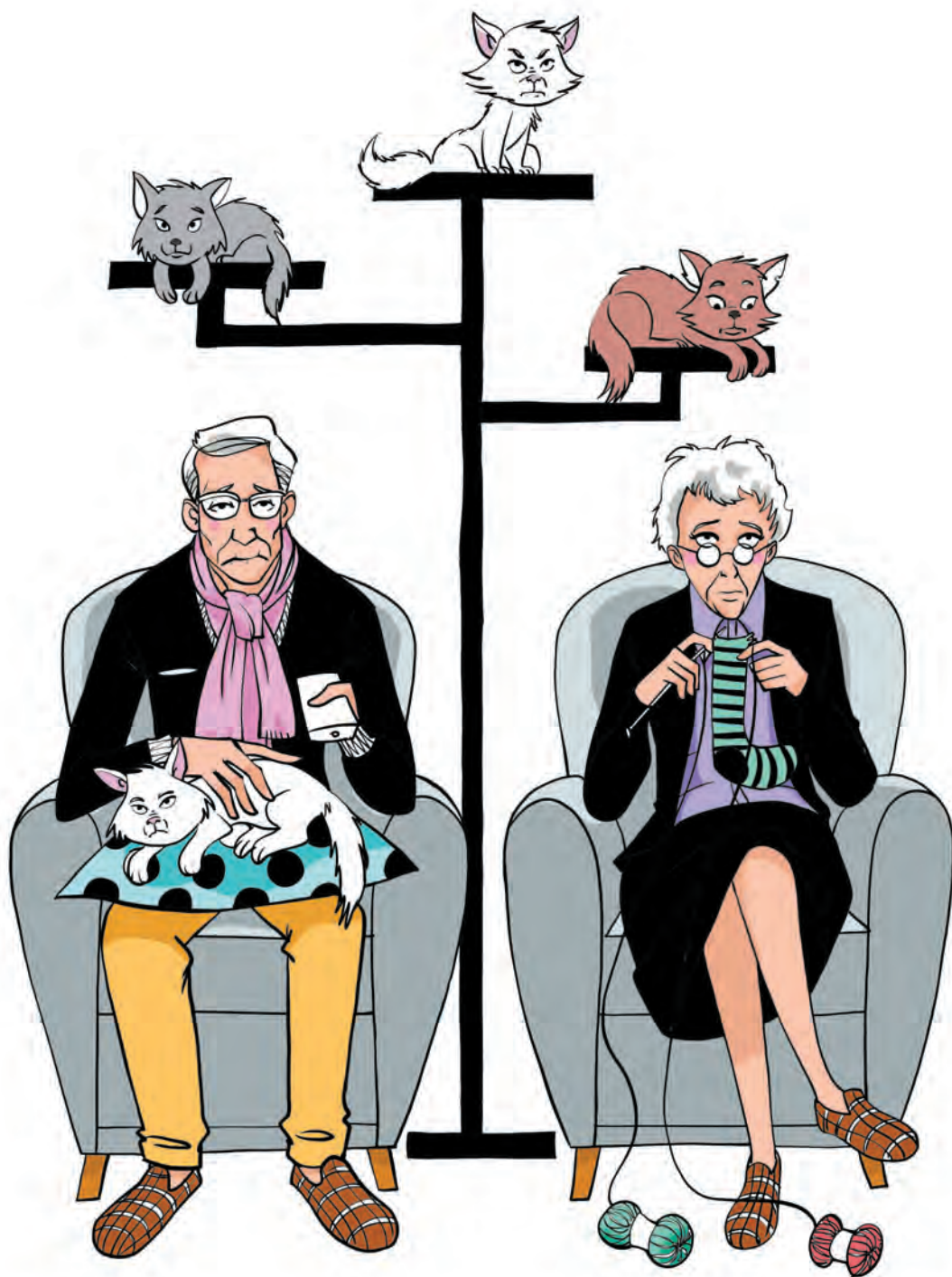
9. Ils sont toujours là pour leurs petits-enfants, et délaissent volontiers les plus démunis pour une partie de billes.

10. D'ailleurs, ils ont toujours des petits-enfants (ou alors un gros problème psychologique).

11. Ils ont mauvaise haleine, des dents jaunes et en mauvais état, si par bonheur ils en ont encore.

12. Leur passion dans la vie, c'est d'empester les cages d'escalier avec des odeurs de potage aux poireaux.

13. Ils voyagent beaucoup, parce qu'ils ont tous une retraite qui le leur permet.





14. Ils partent en vacances à La Grande-Motte l'été, emportent une glacière sur la plage et restent à l'ombre, parce qu'ils ne supportent plus le soleil.

15. Ils ont, à un moment ou à un autre de leur vie, travaillé à la mine.

16. Ils portent des casquettes visières, marquées « Center Parcs » ou « Pernod-Ricard ».

17. Ils dînent à 18 heures.

18. Ils sont dépassés par le progrès, et confondent la souris de leur ordinateur et la télécommande de leur télé.

19. Ils s'entendent très bien tous les deux. « Une belle complicité », comme on dit.

20. Ça fait bien longtemps qu'ils ne comprennent plus la jeune génération, qu'ils appellent « les jeunes » avec un petit rictus méprisant.

21. Ils sont impuissants, mais ce n'est pas si grave, ce soir de toute façon ils ont bridge.

22. Ils sont en couple, forcément. Avec la personne qu'ils ont épousée à leurs vingt ans, évidemment.

23. Avec leur moitié, ils sont tous les deux à la retraite le même jour à la même heure.

24. Ils ont la main verte et adorent les géraniums.

25. Leur rêve, c'est de partir en croisière.

26. Tous leurs amis sont retraités.

27. Ils ont une maison de vacances, dans laquelle se retrouve une tribu joyeuse et bruyante.

28. Ils boivent du thé.

29. Ils ont mal aux articulations et disent en se levant « Oh la la, je rouille » ou « À nos âges, les raideurs se déplacent », pour les plus audacieux.

30. Ils offrent des « chandails » qui grattent.

31. Ils font leurs courses et vont à la Poste aux heures de pointe, mais pas parce qu'ils avaient d'autres choses à faire dans la journée, **UNIQUEMENT POUR FAIRE CHIER** les autres.

32. Ils sont vraiment ravis d'arrêter enfin de travailler et courent à la retraite en faisant des entrechats de bonheur.

14 TRADUCTIONS

de l'expression "être à la retraite"

C'est cadeau : la liste à apprendre par cœur pour pouvoir vous présenter et engager la conversation dans tous les coins du monde.

Anglais : to be retired

Hébreu : השירפבתויהל

Espagnol : estar a la jubilación (jubilation, jubilation, faut le dire vite)

Bulgare : да бъде най- пенсиониране

Italien : essere al momento del pensionamento

Basque : erretiro egon

Allemand : werden in den Ruhestand

Japonais : 退職であること

Arabe : دعاقت لاى لع نوكت

Turc : emeklilik olmak

Albanais : të jetë në pension (toi-même)

Biélorusse : пры выхадзе на пенсію будзе (comme ça se prononce)

Chinois : 是在退休



LES 10 MÉTIERS

qu'exercent tous les retraités

Ils quittent un travail payé pour en retrouver dix non rémunérés. La preuve.

Guide touristique : Parce qu'on attend toujours d'un retraité qu'il connaisse sa ville comme sa poche, et soit en mesure de la faire visiter aux invités de passage.

Critique cinéma : Maintenant, non seulement ils ont le temps d'aller au cinéma, mais en plus ils en parlent pendant les trois jours qui suivent.

Baby-sitter : Disponible jour et nuit à tarif avantageux (un dessin de l'enfant).

Pet-sitter : La même chose avec les animaux domestiques des autres, qui présentent par rapport aux enfants l'inconvénient de sentir mauvais, mais l'avantage de ne pas pouvoir raconter à leurs parents ce que vous avez fait (ou pas fait).

Banquier : Spécialisé dans les prêts mobiliers, immobiliers, à la consommation et touristiques, le tout à taux imbattables.

Chauffeur : Pour aller chercher Untel à l'aéroport à 5 heures, parce que « tu peux te recoucher après, de toute façon ».

Commentateur sportif : À force de regarder des émissions sportives, on finit par avoir quelques automatismes.

Plombier, peintre, électricien et monteur de meubles Ikéa :
Parce qu'on a tous un ami qui a un ami qui a un ami qui fait des travaux, et qui pense que l'ami de leur ami de leur ami qui est à la retraite pourrait peut-être lui filer un coup de main.

Garde-malade : Pour s'occuper de leurs parents vieillissants.

Chef de projet événementiel : Chargé – parce qu’il n’a que ça à foutre – d’organiser les réunions familiales et amicales et de nourrir tout ce petit monde.

11 CITATIONS

sur le travail

À la télé ils disent tous les jours : « Y a trois millions de personnes qui veulent du travail. » C'est pas vrai : de l'argent leur suffirait.

Coluche

Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.

Confucius

Le travail éloigne de nous trois grands maux : l'ennui, le vice et le besoin.

Voltaire

Je n'aime pas le travail, nul ne l'aime ; mais j'aime ce qui est dans le travail l'occasion de se découvrir soi-même.

Joseph Conrad

Le pire écart de salaire, c'est un mois entre deux paies.

Jean-Marie Gourio

Le travail acharné n'est que le refuge des gens qui n'ont rien d'autre à faire.

Oscar Wilde

Tout bien vérifié, travailler est moins ennuyeux que s'amuser.

Charles Baudelaire

Le travail est l'opium du peuple et je ne veux pas mourir drogué.

Boris Vian

Je lui demandai pourquoi il s'était fait prêtre, et il me répondit que si l'on est obligé de travailler, un patron absent est l'idéal.

Jeanette Winterson

J'aime le travail : il me fascine. Je peux rester des heures à le regarder.

Jerome K. Jerome

Si l'on veut gagner sa vie, il suffit de travailler.
Si l'on veut devenir riche, il faut trouver autre chose.

Alphonse Karr



DEVOIR DE RETRAITÉS

Reliez ces quelques chiffres aux données correspondantes

A. 456 000

1. C'est le nombre de salariés partis à la retraite en 2017.

B. 16,2 millions

2. C'est le nombre de personnes qui cumulent statut de retraité et activité salariée ou indépendante.

C. 1,6 million

3. C'est le montant en euros de la pension moyenne des hommes.

D. 1 908

4. C'est le nombre de retraités en France fin 2017.

E. 690 000

5. C'est le nombre de retraités touchant le minimum vieillesse.

F. 388 000

6. C'est le nombre de retraités qui vivent à l'étranger.

11 CITATIONS

sur la retraite

Le talent se développe dans la retraite ;
le caractère se forme dans le tumulte du monde.

Johann Wolfgang von Goethe

Les politiciens battent souvent en retraite mais ne la prennent jamais.

Yvan Audouard

L'incohérent prend sa retraite en se mariant ou en attrapant un rhumatisme.

Alphonse Allais

Pour certains, la mise à la retraite est plus cruelle que la mort d'un être cher.

Jacques de Bourbon-Busset

Pour la retraite, la plume est moins utile que la tondeuse à gazon.

Daniel Pennac

Le retraité est, comme le bouilleur de cru, un personnage éminemment français.

Albert Thibaudet

J'ai fait hier un gala dans une maison de retraite,
j'ai eu un mal fou à les déridier.

Pierre Doris

La retraite, qu'est-ce que c'est, sinon la permission officielle de rouiller.

Janine Boissard

En somme, les bourdons sont un peu comme nos inactifs (chômeurs, retraités, étudiants) : leur production matérielle est proche de zéro, mais ils participent à la pollinisation, produisent du réseau, de l'information, du lien social.

Daniel Cohn-Bendit

Les trois grandes époques de l'humanité sont l'âge de la pierre,
l'âge du bronze et l'âge de la retraite.

Jean-Charles

Au bout de quinze ans de chômage,
on devrait avoir droit à une retraite de chômeur.

Georges Wolinski





30 GROS CHANGEMENTS

que vous avez vu apparaître pendant votre carrière

Niveau boulot, vous avez vécu une période charnière : la preuve, ces révolutions-là, vous y avez assisté.

1. Les 35 heures.
2. Les Tickets Restaurant.
3. Les RTT.
4. Faire tomber la cravate même quand on est cadre.
5. Voir des femmes cadres.
6. Se faire offrir un téléphone portable.
7. Prendre un café au distributeur.
8. Avoir une garderie d'entreprise.
9. Se faire offrir une formation plus ou moins utile.
10. Devoir sortir pour fumer votre Gauloise.
11. Avoir droit à un congé paternité.
12. L'ordinateur. Et les e-mails. Rien que ça.
13. Bosser un mois l'été pour ne même pas bénéficier d'un trimestre validé.
14. Devoir chercher du travail une fois le diplôme décroché.
15. La métamorphose de la « secrétaire » en « assistante ».
16. Et de la « femme de ménage » en « technicienne de surface ».
17. Avoir plein de potes au chômage, sans que ça soit une maladie honteuse.
18. La rupture conventionnelle, sorte de divorce à l'amiable en entreprise.
19. Les fax, que vous avez vu naître et mourir.
20. Changer d'entreprise comme de chemise, en quittant sans états d'âme ou en se faisant larguer comme une merde. *Turnover* ou « mobilité externe », qu'ils appellent ça.
21. Découvrir qu'il existe un mot pour la dépression au travail, et que ça s'appelle le *burn-out*.
22. Pouvoir prendre un stagiaire pendant huit ans, puis ne plus du tout pouvoir le faire.

Ils disent que j'ai du mal
à m'adapter au changement !
J'ai commencé à bosser avant Internet,
moi ! J'en ferai, du changement !

