

Frédérique Cintrat

RÉ-ENTREPRENDRE SA VIE APRÈS 50 ANS

Parce que l'ambition
des femmes
n'a pas d'âge

DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe et Margaux Lidon

Fabrication : Anne Pachiaudi

Mise en page : Nord Compo

Conception de couverture : Studio Dunod

Corrections : Ariel Spiegler

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2023

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084035-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

<i>Préface</i>	5
<i>Introduction</i>	9
Chapitre 1 <i>Se mettre dans les bonnes conditions pour « ré-entreprendre » sa vie</i>	19
Accompagner les modifications de son corps	20
Gérer les évolutions de son corps	27
Refonder la structure familiale d'une génération pivot	32
Établir de nouveaux projets professionnels	39
Chapitre 2 <i>J'ai 56 ans et je réinvente ma vie</i>	53
Flash-back	55
Un changement de vie professionnelle pour cumuler plusieurs activités	60
Un deuxième nouveau départ à 53 ans	65
Participer à la visibilité des quinquas	71
Accompagner les quinquas qui veulent réenchanter leur vie professionnelle à 50 ans	76
Travailler son employabilité	77
Avant de vous lancer dans l'entrepreneuriat	87

4 RÉ-ENTREPRENDRE SA VIE APRÈS 50 ANS

Chapitre 3 <i>Treize histoires de vie et d'envie</i>	91
Se lancer dans l'entrepreneuriat	93
S'épanouir dans le salariat	135
<i>Conclusion</i>	169
<i>Liste des expertes et experts interviewés</i>	173
<i>Remerciements</i>	175

Préface

PAS D'ÂGE POUR SE SENTIR LIBRE !

« Ce n'est pas un ouvrage plein de ressentiment, mais un opus qui évoque le faire, la construction, la volonté, le chemin, l'envie... »

Frédérique Cintrat nous propose un voyage en pays des femmes libres de plus de 50 ans. Joyeux voyage au cœur d'une petite révolution des modes de vie. Ce livre s'inscrit dans la veine que nous avons défrichée avec *Les Quincados*¹. Mais là, il s'agit de se centrer sur les femmes quinquagénaires qui entreprennent ou ré-entreprennent leur vie professionnelle.

En belle et bonne santé, largement libérées des obligations familiales, les femmes de la cinquantaine présentées par Frédérique Cintrat ne s'en laissent pas compter et mordent la vie à pleine dent.

Il y a bien sur mille et une façons d'expliciter ce phénomène de société car les personnes rencontrées par Frédérique Cintrat représentent la partie émergée d'un nouveau paysage social en mutation.

Le premier élément qui explicite ces changements d'attitude tient à l'évolution de la société concernant les droits des femmes, de toutes les femmes. Même s'il reste encore du chemin à faire et de nombreux espaces culturels ou sociaux encore réactionnaires, réfractaires, voire pire, à l'émancipation des femmes.

Concernant les enjeux plus spécifiques de l'âge, les femmes – et les hommes – ont dû lutter contre les représentations négatives du vieillissement. Des représentations qui pèsent bien plus sur les

1. Aux éditions Calmann-Lévy.

femmes que sur les hommes. Mais là aussi les choses bougent ! Et les femmes ne se laissent pas faire !

Plus globalement, l'ensemble de la société prend conscience que la vie est bien plus longue qu'auparavant. Les femmes autour de la cinquantaine voient bien qu'elles peuvent encore inventer leur vie à cet âge. Mais elles doivent faire face à un double plafond de verre : celui de l'âge et celui du genre. Aussi, en se lançant dans la ré-entreprise d'elle-même, elles lézardent ces deux plafonds. Elles sont motivées par cette conscience d'avoir encore de nombreuses années pour vivre des aventures professionnelles, ou autre. N'oublions pas qu'elles ont de toute manière en moyenne plus de temps à vivre que leurs collègues masculins ! Sur ce plan, l'inégalité est dans l'autre sens...

Par ailleurs, ces femmes ont été éduquées à une époque plus libre d'esprit où l'autonomie est devenue une valeur forte. Elles sont donc plus jeunes dans leur tête et s'autorisent davantage à penser à elles et à faire leurs propres choix. Et puis ces femmes se sentent – et sont – encore en bonne forme physique : elles comptent bien en profiter.

Les portraits de femmes de Frédérique Cintrat sont ceux de personnes qui conquièrent leur liberté, qui sont libres de faire leurs choix. Ces femmes pratiquent un féminisme d'autonomie, où elles se donnent le droit de s'écouter, de choisir (le nom du mouvement créé par Gisèle Halimi pour lutter pour le droit à l'avortement...). Il ne s'agit pas de se situer en opposition aux hommes, mais de chercher à être autrice de sa vie, de son projet professionnel. Le livre que vous allez découvrir n'est pas un ouvrage plein de ressentiment, mais un opus qui évoque le faire, la construction, la volonté, le chemin, l'envie, le désir, la joie... Oui, c'est un livre joyeux.

Chacune de ces femmes est une personnalité positive. Elles ne sont pas dans l'aigreur, mais semblent se dire : « J'ai coché nombre de cases sur la liste des obligations sociales et maintenant, je me projette dans l'avenir, pour moi ». Elles ne se posent pas en victimes, mais elles cultivent l'envie, l'effort et la curiosité. Le livre, d'ailleurs, transmet un message hyper positif aux nouvelles générations !

Au fil des pages, c'est une nouvelle manière d'aborder le monde qui transparait.

Ces femmes ont eu souvent des mères qui étaient des pionnières, qui ont vécu des changements inimaginables, qui ont dû s'adapter depuis leur enfance, qui ont contribué à faire bouger la cause des femmes. Aucune génération avant elles n'a connu et dû faire face à autant de bouleversements. Elles ont légué cela à leurs enfants. Ce sont leurs filles qui témoignent dans ce livre. Ce sont leurs filles qui poursuivent le chemin.

Femmes ou hommes, l'âge aidant, la question est celle du sens à donner aux années qui viennent. Il s'agit de faire quelque chose qui intéresse, qui est utile, qui répond à un désir. Ces femmes sortent de la carrière « classique » et quittent les routes balisées par les habitudes et les normes, pour aller vers des sentiers inconnus, des voies nouvelles, des chemins de vie.

La société de la longévité sera créée par des femmes et des hommes capables et désireux d'écrire une nouvelle page de l'histoire humaine. Ces histoires de femmes contées par Frédérique Cintrat sont des parcours qui ré-inventent la vie au féminin après 50 ans. Ces quincados forment la première génération à expérimenter la maturité active et joyeuse dans le monde professionnel. Il en sera changé. Merci, Frédérique !

Serge Guérin, sociologue, professeur à l'Inseec ge.
Auteur d'une quarantaine d'ouvrages dont *Les Quincados*
aux éditions Calmann-Lévy en 2019 et *La Société résiliente*,
Fauves Éditions en 2022.

Introduction

FEMMES QUINQUAS AUJOURD'HUI, MAIS QUI SOMMES-NOUS ?

Voici le point de départ de cette réflexion et de ce livre : le contraste entre l'image que l'on se fait des femmes de plus de 50 ans aujourd'hui dans la vie active et la réalité que j'observe et que je vis dans mon entourage professionnel et amical. Le contraste entre les velléités professionnelles qu'on peut leur attribuer et ce à quoi elles aspirent vraiment. Avec des constats souvent beaucoup plus positifs et optimistes ! Périmées ? Eh bien non, au contraire, c'est même presque une renaissance ! Invisibles ? Il n'en est pas question, elles comptent dans les sphères professionnelles, familiales et intimes ! Ambitieuses ? Oui, avec des compétences, de l'expérience, et surtout l'envie de réaliser des tas de projets. Pleines de vie ? Oui, et sereines de surcroît, avec souvent plus de temps, souvent plus d'argent qu'à 18 ans, comme un parfum d'insouciance parfois...

On peut également lire des études remplies d'optimisme qui nous enseignent qu'à 50 ans, elles sont plus épanouies, plus sereines, et ont davantage confiance en elles. C'était déjà ce qui ressortait d'une enquête réalisée en 2013 par Ipsos¹ pour Balsamik, marque de mode en ligne. Le titre parle d'ailleurs de lui-même *50 ans, l'âge d'or des femmes*. On peut y lire que : « Souriantes, épanouies, ravies, voilà comment se considèrent les femmes quinquagénaires. Avec une pointe de "rebel-litude". 83 % des femmes de 45-60 ans se sentent bien dans leur vie, au summum de leur épanouissement avec un accomplissement constaté dans tous les pans de leur vie familiale, amicale, amoureuse ou

1. Sur le site : <https://www.ipsos.com/fr-fr/50-ans-lage-dor-des-femmes>

professionnelle : les quinquas s'avouent hédonistes. 59 % d'entre elles vivent la vie comme elle vient, sans se poser de question. La cinquantaine est alors vécue comme un nouveau départ (47 % estiment que "dans leur vie, le meilleur est à venir".) »

En 2021, j'ai participé au livre photographique *Ainsi soient-elles*¹ de la photographe Ema Martins. À côté des photos, des témoignages de femmes de plus de 45 ans, où chacune exprime sa plénitude, parfois ses doutes, et surtout toujours son envie de continuer à vivre pleinement sa vie de femme quel que soit son âge.

J'appartiens également à cette classe d'âge. Je m'en rends compte aussi avec la façon dont je me sens à 56 ans, à travers mes activités, mes projets sans cesse renouvelés. Pas question de se poser trop de questions, pas de temps à perdre, mais au contraire : vivre pleinement, joyeusement, découvrir, rencontrer, apprendre, faire, être, évoluer, parfois douter, mais toujours prendre du recul pour mieux avancer...

Et il y a également les amies qui m'entourent, gaies, rayonnantes, enthousiastes, ambitieuses, avec des tas de projets, qui tombent parfois et se relèvent mais croquent la vie à pleines dents, loin des stéréotypes encore parfois ancrés de la femme de 50 ou 60 ans. Et bien sûr, toutes celles que je conseille, forme ou accompagne.

En France, aujourd'hui, nous sommes nombreuses : 6,7 millions (selon les chiffres Insee de janvier 2022) à avoir entre 50 et 65 ans. Nous représentons plus de 19 % des femmes en France et près de 10 % de la population totale ! Autant dire que nous comptons.

PLUS TOUT À FAIT JEUNES MAIS PAS ENCORE VIEILLES

De surcroît, grâce au progrès de la médecine, à la communication forte sur l'hygiène de vie, l'alimentation, l'exercice physique, même

1. Aux éditions Kiwi.

si nous n'avons plus tout à fait le physique et les capacités de nos 30 ans, nous avons pu nous maintenir en bonne forme. L'âge a rajeuni et les 50 ans peuvent apparaître comme le nouveau 40. Il est d'ailleurs aujourd'hui bien difficile de donner un âge précis à une personne qui a entre 45 et 65 ans sans se tromper de 5 à 10 ans !

Hors de question de faire partie de cette grande catégorie hétérogène des seniors de 50 à 100 ans dans laquelle on voudrait nous positionner, sans nuance, comme un couperet... Dans votre esprit vous ressemblez plus à la génération de vos enfants qu'à celle de vos parents !

Et on ne peut pas dire non plus que cela nous fasse particulièrement sourire quand un jeune chef de produit qui cible des articles pour personnes âgées nous annonce adresser le marché aux 50 et plus, c'est-à-dire à nous également ! Nous prenons particulièrement conscience du temps qui passe en côtoyant nos jeunes collègues même si nous, nous n'avons pas l'impression d'être tellement plus vieilles ou vieux qu'eux. Certes, ils pourraient être nos enfants, mais le choc est encore plus « violent » lorsqu'ils nous annoncent leur date de naissance : après 2000, à savoir le *xxi*^e siècle...

COMME UNE NOUVELLE TRANCHE DE VIE

En effet, nous sommes de la génération du film *La Boum* et comme Sophie Marceau née en 1966, nous avons traversé les années et sûrement déjà vécu plusieurs vies en une, ou tout simplement des tranches de vies qui constituent l'unicité de la nôtre.

Entre 10 et 20 ans, on vit l'obtention des premiers diplômes et les premiers choix vers des études ou parfois un début de vie professionnelle. De 20 ans à 30 ans, le détachement du cocon familial s'affirme avec l'émancipation et les premiers pas dans la vie active, le vrai début de vie d'adulte. De 30 à 40 ans, c'est souvent le temps de la constitution de la famille, des investissements immobiliers,

le moment où les enjeux de carrière se dessinent. Parfois, les jeunes femmes se mettent un peu en retrait des postes trop chronophages, ou on le décide pour elles. De 40 à 50 ans, beaucoup ont le sentiment que les choses s'accélérent, on parle de cette fameuse crise de la quarantaine, où l'on se dit que c'est le moment de changer de vie. Un ami me disait qu'il estimait que c'était à 43 ans, homme ou femme, que l'on devenait vraiment soi-même et qu'on décidait de s'assumer. Jusqu'à cet âge, on serait encore en proie aux convenances sociales, et on aurait parfois l'impression de trop subir un destin tout tracé, ou encore la sensation de reproduire des schémas attendus par la famille, par la société. Puis vient ce moment où l'on se rend compte que l'on n'est plus si jeune. On voit quelques ridules dans le miroir...

Pour certaines et certains, c'est le sentiment qu'il est temps de prendre ou reprendre sa vie en main, si l'on pense que l'on a subi le cours des choses plutôt qu'agi ou réagi. Ce peut être également le moment de nous conforter dans le fait que la direction prise nous convient plutôt bien, dans notre couple, dans nos choix de vie, dans notre famille, dans notre job.

Et puis voilà que les 50 ans arrivent, majestueux, non sans faire de bruit. Un énorme cap... 50 ans, la moitié de la vie ou juste un petit peu plus !

Ça y est, oui, vous avez 50 ans, vous êtes entrés dans cette dizaine. Même si on vous dit depuis des années qu'il faut penser à la retraite, vous êtes partagée : d'un côté vous vous dites que peut-être ce sera le moyen de faire autre chose et de maîtriser davantage votre emploi du temps pour faire tout ce que vous rêviez de faire et n'avez pas eu le temps de faire. D'un autre côté, cela signifie pour vous se mettre en retrait de la vie active, voire peut-être de la « vraie » vie. Et puis, on vous dit que les choses ont changé et vont encore changer. Que vous allez devoir travailler longtemps, jusqu'à 62, 65, 70 ans, vous ne savez plus en fonction de votre année de naissance,

de vos trimestres cumulés, de votre nombre d'enfants... Aujourd'hui, à 50 ans, non, nous ne pensons pas forcément à la retraite, et nous en sommes encore loin compte tenu des réformes à venir : il nous reste au moins environ le tiers de notre vie professionnelle pour certaines en ayant 50 ans, un peu moins pour d'autres si elles sont plus proches des 60 ans. Autant dire qu'il reste un bon paquet d'années à travailler et si possible en étant épanouies !

Et surtout, pour un certain nombre d'entre nous, on n'a pas envie de s'arrêter d'être actives, de ralentir, bien au contraire. Comme moi, vous aspirez peut-être à faire encore des tas de choses : vous vous sentez en forme, vous avez des projets plein la tête et vous n'avez pas envie de vous « mettre en retraite » en disant que ça y est, la vie professionnelle est finie pour vous. Vous savez, c'est comme ces cours de cardio où l'on commence par s'échauffer, puis on gagne en intensité, avant de baisser le rythme et de s'étirer. Sauf qu'à 50 ans, on n'a pas envie de s'étirer, mais justement de bondir, voire de recommencer à bondir !

UNE ADAPTABILITÉ DÉMONTRÉE ET UNE ENVIE D'ALLER DE L'AVANT

Le 31 août 2021, j'ai publié une tribune dans le *Huffington Post* qui avait pour titre *Bonne nouvelle mesdames les quinquas, l'ambition n'a pas d'âge*¹ et qui a suscité des réactions nombreuses et enthousiasmantes sur les réseaux sociaux, tant les femmes qui avaient lu l'article se sentaient concernées. J'y abordais toutes les bonnes raisons d'être optimistes quand on souhaite réaliser ses ambitions à plus de 50 ans, parce que même si les chiffres et les situations ne sont pas tous réjouissants, il en existe de plus joyeux !

1. <https://www.huffingtonpost.fr/vie-de-bureau/>

Aujourd'hui nous avons plus de temps pour nous, nous disons même que « nous en avons sous le pied », nous avons du temps à consacrer à nos loisirs, nos engagements, notre réseau professionnel. Nos ambitions professionnelles peuvent naître, renaître ou continuer à se développer ! C'est le moment ou jamais.

Nous avons fait partie, pour un grand nombre d'entre nous, de la cohorte plus nombreuse des femmes qui ont suivi des études supérieures dans des classes mixtes – rappelons à cet effet que les concours d'accès à plusieurs grandes écoles n'ont été ouverts aux femmes qu'à partir des années 1970 : Essec en 1972 et HEC et ESCP en 1973. Nous avons des ambitions, j'avais d'ailleurs moi-même participé à une émission de télé en 1983 qui avait pour thème : « Comment l'ambition vient aux filles » alors qu'à 17 ans, j'étais en classe préparatoire HEC. J'y représentais la jeune génération des femmes. Je disais à l'époque : « L'ambition n'a pas de sexe » j'y ajouterais aujourd'hui : « L'ambition n'a pas d'âge ». Les dirigeants qui n'étaient pas très habitués à la mixité sont sans doute sortis de la vie active et nous retrouvons désormais aux commandes un certain nombre de décideurs et décideuses qui devraient faciliter l'explosion du plafond de verre pour permettre à celles qui se sont révélées un peu plus tard (maternité, éducation des enfants, « charge mentale liée à la gestion de la vie de famille »...) d'accéder aux commandes des entreprises. Rappelons aussi que le contexte est favorable non seulement dans une approche RSE des entreprises, mais aussi que la réglementation incite les entreprises à positionner davantage de femmes dans les équipes de direction ou à la gouvernance des entreprises ; de surcroît, quand on a plus de 50 ans et qu'on est une femme, on a souvent les compétences et l'expérience requises.

Nous avons connu des bouleversements dans la manière de travailler avec l'arrivée du numérique et nous y sommes adaptées. Je me souviens de l'arrivée d'Internet dans les années 1990. Nous avons des démonstrations sur ordinateur dans notre restaurant d'entreprise.