

Introduction

Tout au long de votre vie, vous traversez des périodes charnières. Ces périodes sont habituellement très significatives et comportent plusieurs changements au niveau des valeurs et de l'identité. Chaque période apporte une plus grande connaissance de soi lorsqu'on prend le temps de s'y arrêter.

On dit que le changement est le passage d'un état à un autre. On sait aussi que lorsqu'un changement s'opère, il s'accompagne souvent d'un processus de deuil. On retrouve plusieurs étapes lors d'un changement. Les résistances peuvent être grandes. Glisser dans des comportements tels que la rébellion (manifestations de colère, de haine qui traduisent une impuissance, une perte de moyens devant la situation, démotivation, découragement sans justification) est tout à fait possible. L'exercice que vous avez à faire est de passer du concept de « changement » à celui « d'adaptation permanente ».

Si le changement est imposé, il devient un changement auquel on s'oppose. Il n'en reste pas moins que certains changements ne sont pas négociables. Il convient alors de gérer les résistances naturelles qui s'opèrent.

Les formes le plus souvent observées de résistance sont :

- L'inertie, ou se maintenir dans la procrastination, c'est-à-dire avoir tendance à remettre les décisions au lendemain.
- L'argumentation, afin de tenter de se prouver qu'il peut en être autrement.
- La révolte, par laquelle on agit contre le changement.
- Le sabotage, par lequel on se retrouve dans un mode de destruction volontaire.

Aujourd'hui, nous avons décidé de nous concentrer sur le changement de vie qu'est la retraite, une étape parfois angoissante pour certains et pour d'autres, symbole de liberté. C'est en démystifiant ce qu'est pour vous ce passage de vie que la retraite pourra devenir une étape agréable, stimulante et attendue. C'est du moins ce que nous souhaitons.

Ce livre se veut donc un ouvrage de vulgarisation afin d'accompagner le plus de gens possible. Afin d'alléger la lecture, l'utilisation du masculin est privilégiée.

Source d'inspiration

Le choix de notre métier, le goût de transmettre et de guider les gens vers un mieux-être ont été notre motivation profonde à écrire ce guide et à concevoir des outils pratiques pour vous amener à vivre pleinement votre nouvelle identité de retraité.

Nous souhaitons grandement créer un impact significatif d'abord pour vous-même et par votre rayonnement sur votre entourage. Dans notre esprit de grandeur, c'est une génération complète que nous désirons guider vers une retraite heureuse. Soyez pour nous... nos exemples du futur.

Tout d'abord, notre entourage immédiat (mère, père, tante, sœur) nous a fortement inspirés. Les conversations, les préoccupations et les questionnements intérieurs nous ont indiqué que cette étape de transition de vie qu'est la retraite n'est pas toujours facile à aborder et qu'elle révèle des peurs dissimulées. Beaucoup d'informations reliées à l'aspect financier sont disponibles, mais qu'en est-il de l'aspect psychologique? Nous croyons fortement que pour qu'une retraite soit heureuse et épanouissante, on se doit de regarder ces deux aspects puisqu'ils sont indissociables. Selon une étude québécoise, lorsqu'ils sont accompagnés (par un planificateur financier par exemple), les gens se sentent plus confiants à l'approche de leur retraite. Nous nous sommes donc posé la question suivante: « Est-ce que l'accompagnement à la préparation psychologique peut aussi augmenter la confiance des gens quant à cette transition? »

À chaque jour lors de nos interventions en tant que « coachs » professionnelles, l'être humain nous inspire par l'interprétation qu'il se fait de son expérience de vie. Chacun de nous amasse, entasse, perçoit ses souve-

nirs de vie à la mesure de ce qu'il en comprend. Du plus jeune âge jusqu'à ce qu'il soit possible de le faire, ces souvenirs forgent les croyances sur lesquelles s'appuient nos rêves, nos désirs, nos projets. Comme chaque phase de vie comporte son lot de projets toujours de plus en plus influencés par ces croyances, nous vous invitons à profiter de cette période charnière de vie pour accomplir une introspection afin de vivre pleinement votre nouvelle identité de retraité.

Grâce à ce projet d'écriture, nous espérons que ce guide vous aidera à apporter des changements concrets dans votre vie afin que cette transition vers la retraite soit plus douce, harmonieuse et surtout à l'unisson avec votre identité.

Nous croyons que la connaissance de soi est importante dans toutes les étapes de notre vie. Que chacun a le droit d'être et de devenir ce qu'il souhaite sans jugement. Nous croyons qu'en nous donnant d'abord ce droit, nous aurons plus de chance de ressentir le bonheur.

Notre processus de création

Dans notre environnement de consultation, nous sommes perpétuellement en écoute active. Lorsque des situations ou des malaises se répètent, une source d'inspiration se crée d'où la raison d'écrire ce guide pour les retraités et futurs retraités.

Persuadées que les préretraités et retraités ne se préparent pas suffisamment à l'aspect psychologique relié à cette étape de vie, nous devons maintenant prouver nos hypothèses. C'est après un long processus de questionnements, de recherches, d'entrevues individuelles appuyées par un questionnaire judicieusement conçu et d'ateliers mettant à l'épreuve les outils présentés que nous pouvons aujourd'hui vous offrir le résultat d'une année intensive de travail sur le sujet de la préparation à sa nouvelle identité de retraité.

À qui s'adresse ce guide ?

Nous avons distingué quatre groupes d'individus qui vivent cette période charnière de vie qu'est « la retraite ». Nous faisons une description générale des différents groupes afin de vous y associer et de vous aider à

comprendre les différents exercices inclus dans ce guide. Chaque groupe se distingue par l'état intérieur vécu, les étapes franchies et par le temps correspondant à la date de leur retraite.

Groupe des planificateurs de retraite « - 5 ans »

La retraite est prévue dans moins de cinq ans. Vous traversez habituellement une période de réflexion intense, mais sans pour autant prendre un temps d'arrêt concret... Le sujet de la retraite alimente vos conversations et souvent, autour de vous, il y a plusieurs départs à la retraite qui vous rappellent qu'un jour, ça sera votre tour. Mais cinq ans, c'est encore loin. Certains employeurs offrent des séminaires de préparation à la retraite qui sont de façon générale axés sur l'aspect financier.

Groupe des retraités arrivés « année 1 »

La retraite est arrivée parfois sans crier gare. Le dossier administratif est bouclé. Enfin ! Du temps pour vous. Plus d'heures. Du temps pour rattraper le temps... peindre la chambre, finir le sous-sol, faire un petit voyage, voir les amis... Il s'installe un certain sentiment de liberté, mais qu'en est-il de la réalité ? La réflexion a-t-elle été faite sur ce que vous désirez réellement pour les 5-10-15-20... ou même 30 prochaines années ? Comment souhaitez-vous vivre votre nouvelle identité de retraité ?

Groupe des nouveaux retraités « 1 à 5 ans »

Vous vivez la retraite depuis un à cinq ans. Le temps de la nouveauté est passé et une nouvelle routine s'est établie. Est-ce que tout se passe comme vous l'aviez souhaité ? Vous vivez peut-être des frustrations. Vous éprouvez du regret, votre vie active au travail vous manque encore ou vous êtes envahis par les responsabilités de la famille (petits-enfants, parents malades).

Groupe des retraités installés « + 5 ans »

La retraite est enracinée depuis plus de 5 ans. Mais si c'était à recommencer?... que feriez-vous de différent?... Votre discours interne ressemble à : Si j'avais su... J'aurais tellement aimé vivre... Ou faire... Quels conseils aimeriez-vous transmettre aux groupes précédents ?

Comment utiliser ce guide ?

Au cours de la création de ce guide, nous avons choisi d'exploiter la thématique du cinéma pour plusieurs raisons. Tout d'abord, le fait d'utiliser des rôles vous aidera à vous dissocier temporairement de la situation afin d'élargir les possibilités et d'ouvrir les horizons pour en arriver à de nouvelles solutions. De même, le cinéma permet le rêve et les fantaisies. Il supprime les barrières et les limitations. Vous abandonner à vos rêves, à vos projets est un début de concrétisation. Par la métaphore du cinéma, nous souhaitons vous transporter dans votre monde imaginaire pour laisser place à tout ce qui est possible de réaliser. Ressentir les bienfaits de l'accomplissement de votre rêve devient la motivation profonde à crier haut et fort : ACTION !

Aujourd'hui, vous êtes le scénariste, le producteur, le réalisateur, l'acteur et le spectateur de la « prise 3 » de votre vie. Vous avez fait la « prise 1 » : la jeunesse, l'enfant, l'étudiant. Vous avez ensuite fait la « prise 2 » : la vie d'adulte, de parents, de travailleurs. C'est maintenant l'heure de la « prise 3 » : vous êtes la vedette de votre retraite !

Tout d'abord, nous vous invitons à aborder ce livre en créant un « espace-temps » pour vous. S'accorder un temps pour découvrir ou redécouvrir des rêves étouffés depuis plusieurs années. Un espace d'accueil, de non-jugement, d'observation de soi avec un regard d'amour et de respect de tout ce que vous avez accompli jusqu'à maintenant. Un temps d'arrêt pour mettre à jour vos valeurs par choix volontaire et conscient. Finalement, permettre à votre identité de retraité d'exister tel que vous le souhaitez et de rayonner sur votre entourage.

Les apprentissages se feront tout au long de votre lecture et de façon progressive. Vous pourrez observer sous différents angles vos croyances, vos peurs et votre identité associées à la retraite. Par l'observation de soi, l'écoute de votre discours interne et de votre ressenti, vous découvrirez les actions et les changements appropriés dont vous avez besoin pour vivre une retraite heureuse.

Votre responsabilité repose sur la maîtrise des prises de conscience et de la mise en action dans le quotidien. Vous êtes la seule personne responsable de vos choix, vos joies et vos peines. Par l'expérimentation, vous y

arriverez facilement. Des questionnements justes et des outils de changement simples vous sont proposés tout au long de votre lecture.

Utilisez ce guide comme l'écriture de votre scénario de vie. Prenez pleinement possession de ce guide et qu'il soit à votre image. C'est comme un cadeau à soi... de soi ! Tout comme l'élaboration des différentes scènes de votre film, il sera témoin de vos réflexions. Voici les icônes que vous retrouverez tout au long de votre lecture :



À vous de jouer

Cette icône représente les directives à suivre pour le prochain exercice.



Pièges à éviter

Le but est de mettre en relief des facteurs de risques ou des pièges possibles. Ils ne sont pas pour autant adaptés à la situation présentée.



Observations du coach

Les observations du coach dans ce guide sont un moyen de vous amener à un questionnement intérieur par des exemples concrets.

En quoi la lecture de ce guide peut-elle vous être utile ?

Aux sceptiques qui se disent : « J'ai assez hâte d'être rendu là, je n'ai pas besoin de me préparer psychologiquement, ça fait longtemps que je suis prêt » ; ou à ceux qui pensent qu'il est trop tard parce qu'ils sont déjà à la retraite depuis quelques années, nous vous mettons au défi de prendre le temps de vérifier vos croyances par rapport à la retraite et de définir vos objectifs. Il n'est jamais trop tard pour se remettre en question et redéfinir le rôle que nous souhaitons vivre dans notre existence. S'il y a un intérêt à la lecture de ce guide, c'est probablement que vous souhaitez apporter certains changements dans votre vie actuelle de retraité ou celle à venir.

L'ouvrage a pour but de vous appuyer, préretraités ou nouveaux retraités, dans la planification de cette étape de vie. L'accent est résolument non financier, même s'il y a toujours une composante financière à toute décision. Les différents exercices proposés visent à vous permettre de prendre conscience de vos besoins, souhaits et priorités, et de vous aider à faire des choix éclairés puis prendre les décisions qui s'imposent.

Tout au long de votre lecture, vous aurez la possibilité de créer votre scénario de retraite afin de découvrir de nouveaux horizons et de nouvelles possibilités peut-être inattendues. Quelle sera votre histoire ? Quels acteurs secondaires allez-vous choisir pour vous accompagner dans cette mise en scène à votre image ?

Il est maintenant le temps de :

- Créer votre scénario de retraite.
- Vivre intensivement le rôle principal.
- Découvrir des prises de vue imprévues.
- Dévoiler des forces intérieures, peut-être méconnues.

Le changement

Si la retraite bouleverse certaines habitudes, elle ne modifie aucunement votre identité profonde pour autant. Comment avez-vous vécu les changements dans votre vie : maladie, séparation, mariage, déménagement, restructuration au travail... ? Avez-vous de la facilité à vous adapter aux changements ? Quels comportements avez-vous développé pour composer avec les changements ? Quels sont les points de résistances, peurs, insécurités... ? Avez-vous un soutien moral autour de vous ? Un changement important de vie tel que la retraite apporte une période d'inconfort reliée à des émotions différentes selon le niveau de préparation ou selon l'espace et le temps qu'occupait le rôle de travailleur dans votre vie.



« On ne peut faire de changements sans changer quelque chose. » Si rien ne change, que se passera-t-il ? Il est donc inévitable de sortir de votre zone de confort.

Soutien dans le processus de deuil

Avez-vous réellement fait le deuil de votre vie de travailleur laissée derrière vous il y a quelques années, ou encore que vous laisserez sous peu ? Il ne fait aucun doute que le deuil de certains aspects éreintants de votre vie de travailleur risque d'être assez facile à faire, tels que se lever tôt le matin, passer un temps fou dans la circulation aux heures de pointe, voir jour après jour, à votre arrivée au bureau, les mêmes visages aigris... Par contre, il est possible que cette perpétuelle routine ait créé une zone de

confort, empreinte d'un sentiment de reconnaissance sociale, d'accomplissement et même d'épanouissement. Si tel est le cas, n'y aurait-il pas un petit deuil à faire ?

La hâte

Enfin... la retraite. « J'y rêve depuis si longtemps. » Mais pas si vite ! Avant de tourner la page sur cette période de votre vie, il serait intéressant de la réévaluer. Outre la sécurité financière que procure votre travail, il y a également d'autres gains secondaires non négligeables.

Le regret

On remarque que le regret est souvent relié à un manque de planification pour la retraite. Il est nécessaire de mettre en place des moyens concrets et réalistes pour bien vivre ces changements. Vous pourriez vous accrocher au passé, par peur de perdre les bénéfices reliés à votre vie de travailleur. Ou encore, après six mois à un an passé à la retraite, vous pourriez oublier les contraintes et les moments ardu de la vie de travailleur.

En utilisant vos émotions comme un outil d'apprentissage, il vous sera possible d'y découvrir quels étaient les besoins créés par votre vie de travailleur, et quels sont les changements à apporter par des moyens concrets pour vivre pleinement votre retraite.

La peur

La peur de se retrouver inactif, isolé de la société pourrait être présente, tout particulièrement si vous avez attribué une grande partie de votre valeur personnelle à votre réussite professionnelle. Parfois, le sentiment de ne plus vous sentir utile pour la société ou encore inintéressant aux yeux de ceux qui sont encore sur le marché du travail engendre la peur de prendre votre retraite. Avez-vous peut-être l'impression que vos conversations semblent ennuyeuses ? Ou encore, ressentez-vous une peur reliée à la dernière période de la vie qui forcément nous transporte lentement vers la vieillesse puis la grande sortie, la mort. Il ne faut pas non plus oublier la peur de manquer d'argent qui, à elle seule, peut procurer une grande part d'inquiétude.



Après un certain temps, ces gains liés au travail risquent de vous placer dans les regrets. Vous avez peut-être envie de retrouver ces gains dans votre vie de retraité.

Mes besoins... du travail à la retraite



Nous vous invitons à faire une liste de besoins personnels que le travail vous apportait, et de prévoir de quelle façon vous pourriez continuer de combler ces besoins dans votre vie de retraité. Soyez créatif !

Par exemple, si le travail vous permettait :

- De vous réaliser.
- De socialiser.
- De vous sentir utile.

À la retraite, comment vous réaliserez-vous ? Par un passe-temps ou par une passion ?

Comment vous socialiserez-vous ? En vous inscrivant à un cours ou en faisant partie d'une association ?

Comment vous sentirez-vous utile ? En vous impliquant bénévolement ?

Travail	Retraite

Types de retraite

Selon vos ressources financières accumulées et votre capacité à bien définir vos besoins, plusieurs types de retraite sont possibles. Quel genre de retraite souhaitez-vous vivre ? Comment pouvez-vous combler vos besoins d'appartenance et d'estime de soi ? Comment communiquer vos besoins à votre entourage, tout en respectant votre identité et les autres ?

Retraite... retrait : Ai-je accumulé suffisamment de ressources financières à travers le temps ? Peut-être que j'ai suffisamment de moyens pour répondre à mes besoins, mais que mon insécurité financière m'empêche de vivre pleinement mes rêves ?

Retraite... action : Est-ce que j'ai surtout besoin de me sentir utile, valorisé et reconnu par autrui ? Comment puis-je retrouver ce besoin dans cette nouvelle vie ?

Retraite... loisirs, famille : Est-ce que j'ai besoin d'avoir des relations sociales pour me divertir ? Quelle place occupe ma famille dans mes projets de retraite ? De quelle disponibilité dispose ma famille, maintenant que j'ai plus de temps à leur accorder ?

Retraite... 3^e âge : Mon besoin d'utilité et le besoin de contacts sociaux sont-ils tous les deux très importants pour moi ? Ai-je songé à m'engager de façon très active dans ma communauté ?

Retraite... revendication : Est-ce que j'ai le goût de m'impliquer dans une cause qui me tient à cœur et que j'ai envie de défendre et de soutenir ?

Retraite... dévalorisation : Est-ce que la perte de mon statut social m'effraie ? Est-ce que j'associe la retraite à une perte d'identité ? Est-ce que j'ai l'impression de me sentir inutile pour la société ou pour mon entourage ?

Comment abordez-vous la retraite ?

Par vos agissements dans le passé, vous pouvez détecter votre mode de fonctionnement devant les événements importants de la vie ou les épreuves. Prenez quelques minutes pour identifier votre façon de réagir. Êtes-vous, un être...

Réactif

Votre réaction est rapide devant les événements et vous réfléchissez plus souvent après coup. Votre état de survie est activé grandement, vous réagissez à tout ce qui se passe autour de vous avec beaucoup d'émotions, et parfois sans discernement.

Passif

Votre réaction est plus lente, vous pouvez même attendre qu'un événement extérieur ou une personne prenne la décision à votre place. Vous pouvez être conscient de cette attitude mais peut-être pas. Surtout si c'est ancré en vous depuis longtemps et que votre affirmation est plus difficile.

Proactive

Vous aimez passer par une période de passivité, ou disons d'introspection, afin de choisir les meilleures solutions pour la situation. À la lueur de ces réflexions, les étapes sont identifiées afin de concrétiser les changements nécessaires, une étape à la fois.

Dans ce contexte, nous vous invitons à aborder ce guide avec votre esprit et votre âme de proactif afin que l'apprentissage de vous-même soit encore plus puissant et concret dans votre nouveau quotidien. À travers les différents exercices proposés, vous détecterez de nouveaux comportements à adapter ou à modifier afin de réaliser les changements souhaités et pour ainsi accéder à la joie et au bonheur d'être un retraité.

Idéalisez-vous votre retraite ?

Pour plusieurs, voire la majorité des gens qui se préparent à la retraite, le scénario de jours meilleurs, heureux, libres et sans préoccupations demeure souvent le plus répandu. On rêve d'un réveil naturel, d'un café bien chaud savouré lentement en écoutant les oiseaux et en prenant le temps de lire son journal. Pourquoi pas un peu de jardinage et même une rocaille à refaire complètement ! Prendre le temps, avoir du temps, être maître de

son temps sans se presser. Voilà ce que nous avons remarqué et qui était le plus anticipé lors de nos entrevues préliminaires faites avec de futurs retraités. Et vous, chers nouveaux retraités, qu'en pensez-vous ? En est-il encore ainsi ? Vous qui avez pris votre retraite depuis un an... trois ans... cinq ans... qu'en est-il de votre jardinage ? Avez-vous toujours le temps de lire votre journal de A à Z au réveil ? Est-ce satisfaisant ? Manque-t-il quelque chose ? Que vous rêviez de la retraite ou soyez en train de la vivre reste-t-il un vide au plus profond de vous que vous ne pouvez expliquer ?



Penser à ce que vous ferez à la retraite est tout à fait légitime. D'ailleurs, toute réalisation ne démarre-t-elle pas d'un rêve ? Malheureusement, le piège est d'oublier de vous questionner quant à l'état d'esprit que vous avez envie d'avoir en sirotant votre café ou en jardinant....

Témoignages

Diane, femme d'affaires accomplie qui, en plus d'avoir élevé ses enfants seule, a repris des études. Elle a ensuite démarré son entreprise et s'est découvert une passion pour l'achat de maisons. À quelques années de sa retraite, elle y rêve en souhaitant se libérer d'une surcharge de responsabilités. Vendre quelques propriétés et se départir de son entreprise sont pour elle une façon de retrouver la liberté. Et pourtant, avec recul, elle se demande comment elle comblera ce vide qu'elle ressent à l'intérieur d'elle-même, malgré son enthousiasme à prendre sa retraite.

Pierre, pour qui la retraite était en préparation depuis plus de cinq ans, a vu celle-ci se manifester comme le plus grand rêve de sa vie. Ayant commencé à travailler à l'âge de 14 ans, il se retrouvait désabusé de sa vie d'ouvrier en usine, ne retrouvant plus de reconnaissance sociale dans son rôle de travailleur. Employé acharné, sa vie était réglée au quart de tour. Homme à la tâche, il a accompli son travail comme peu savent le faire. À la retraite depuis maintenant trois ans, aujourd'hui, il reste l'homme engagé à la tâche. Généreux de son aide, il ne manque pas une occasion d'accepter les demandes de « coup de pouce ». Il a retrouvé la reconnaissance sociale qu'il avait perdue et se retrouve encore bien souvent avec un horaire réglé au quart de tour. Il est pourtant à la retraite...



Sans réelle conscience de ce que vous désirez changer lors de votre retraite, il y a de fortes chances que les comportements se répètent. Bien sûr le contexte sera différent et sans inconvénients, pour le moment, du moins. Par contre, si la difficulté à dire non ou à lâcher prise reste pour vous un problème, cela pourrait, à long terme, avoir des répercussions sur votre humeur, sur votre bien-être et peut-être même sur votre santé.

Ah! Si c'était à refaire...



Nous vous invitons à faire ce petit exercice « comme si ». C'est-à-dire, comme si par magie vous vous retrouviez déjà à votre retraite, et ce, depuis au moins 20 ans. Projetez-vous dans 20 ans. Que pensez-vous de vous en vous imaginant à cet âge plus avancé ? Y a-t-il quelque chose que vous auriez changé à votre mode de vie, à la façon de prendre soin de vous, à la manière d'entretenir vos relations ? Vous repentez à votre jeune temps qui correspond à votre âge actuel ! Qu'est-ce que le sage âgé de plus de 20 ans vous dirait ? Voici un bon début pour vous repositionner à votre âge réel afin de remédier, pendant qu'il en est encore temps, à ce que vous constatez d'ores et déjà et que vous souhaitez changer. Avant de dire « Ah ! Si c'était à refaire... »

Que vous diriez-vous ? Qu'entendriez-vous de la part de votre entourage ? Que ressentiriez-vous ? Que verriez-vous ? Qu'est-ce que les gens verraient de vous ?
