

SOMMAIRE

Remerciements	7
Préface	9
Avant-propos	11
Introduction.....	13
<i>Source d'inspiration</i>	14
<i>À qui s'adresse ce guide ?</i>	15
<i>Comment utiliser ce guide ?</i>	17
<i>Le changement</i>	19
<i>Comment abordez-vous la retraite ?</i>	23
Scène 1 - Votre histoire	27
<i>Des exemples inspirés de vos histoires</i>	27
<i>La retraite : mythe ou réalité ?</i>	35
<i>La retraite dans le monde</i>	35
<i>Définitions de la retraite</i>	41
<i>La symbolisation de votre identité de retraité</i>	43
<i>Prendre conscience de vos croyances</i>	48
Scène 2 - Vos valeurs	59
<i>Vos étapes de vie</i>	59
<i>Réflexions sur vos valeurs</i>	66
Scène 3 - Votre scénario de retraite	87
<i>Quel est votre projet de retraite ?</i>	87
Scène 4 - Votre mise en scène	97
<i>Vivez chacun des rôles</i>	98

Scène 5 - Votre rôle ultime !	109
<i>Les niveaux de changements</i>	109
<i>Votre rôle ultime, le « making of »</i>	114
<i>Retour sur votre symbole du départ</i>	116
Conclusion.....	117
Bibliographie.....	119
À propos des auteurs	120