

Des émotions qui vont dans tous les sens



Émotions vécues à la prise de la retraite : quelques exemples*

POSITIVES / AGRÉABLES	NÉGATIVES / DÉSAGRÉABLES
 Sentiment de liberté	 Appréhension du vide
 Soulagement des contraintes liées au travail	 Sentiment de perte d'identité liée au travail
 Temps libre pour soi et pour ses proches	 Peur de la solitude et de l'ennui
 Réalisation de projets longtemps attendus	 Stress de la réorganisation de sa vie
 Développement de nouvelles activités et intérêts	 Angoisse du rôle de personne proche aidante
 Satisfaction personnelle d'une vie accomplie	 Peur du vieillissement et des limitations
 Possibilité de se consacrer à sa santé et son bien-être	 Crainte de manquer d'argent pour les activités et les rêves

*Il est important de noter que ces émotions peuvent varier d'une personne à l'autre et qu'il est possible de ressentir une combinaison de sentiments.