



# LA RETRAITE

## Une transition de vie à planifier

**FÉLICITATIONS  
POUR TOUT LE  
TRAVAIL ACCOMPLI!**

**C'EST LE DÉBUT  
D'UNE NOUVELLE VIE.**



### Quand on prend sa retraite, c'est une partie importante de la vie qui change du jour au lendemain.

En plus de la préparation financière, il est important de prévoir comment vous souhaitez occuper votre temps et préserver une vie sociale enrichissante au-delà de votre emploi.

Heureusement, de nombreuses ressources sont disponibles pour vous accompagner dans cette phase de transition, que ce soit pour obtenir des informations, entamer une réflexion, ou avoir

de l'aide pour créer ce nouvel équilibre:

- conférences;
- ateliers;
- livres;
- formations;
- sites web;
- webinaires;
- échanges avec des proches ou des ami(e)s qui ont vécu cette étape de leur vie;
- etc.

Découvrez les ressources disponibles :

<https://resilienceaineemtl.ca/volets/planifier-pour-demeurer-socialement-actif-au-quotidien/>

# Des émotions qui vont dans tous les sens



Durant la période précédant ou suivant votre retraite, il est tout à fait normal de ressentir un mélange d'émotions positives et négatives. Il s'agit d'une étape importante de votre vie qui comporte à la fois des opportunités et des défis. En prenant votre retraite, vous laissez derrière vous une identité professionnelle, des rôles sociaux et de nombreuses années passées au travail, pour vous aventurer vers l'inconnu.

Certaines émotions comme le stress, l'anxiété ou la tristesse peuvent se manifester par des symptômes physiques (ex. : maux de tête, difficulté à dormir, problème de digestion, etc.). Ils font partie du processus d'adaptation à ce nouveau chapitre de votre vie.

## 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.

## Éviter le piège de l'isolement

Un risque important lors de la prise de la retraite est de se retrouver isolé ou de vivre de la solitude. Il est connu que l'isolement et la solitude peuvent diminuer autant la santé physique, que psychologique et cognitive. **S'entourer après la retraite augmente vos chances de vieillir en santé!**

## Prendre du recul

Il est important de prendre le temps de réfléchir à vos intérêts, vos rêves et vos aspirations, avant de vous engager dans de nouvelles activités. Ne posez pas des gestes impulsifs qui pourraient entraîner des regrets. Faites confiance à vos capacités pour découvrir et expérimenter de nouvelles activités. Vous serez étonné de ce que vous pouvez accomplir avec un bon soutien. **Souvenez-vous qu'il n'y a pas de limite d'âge pour le développement personnel et l'épanouissement.**

## Préparer sa retraite

**Organiser une routine de vie agréable, développer des liens sociaux enrichissants et participer à des activités stimulantes influencent positivement votre bien-être.** Par exemple, prendre du temps pour soi, aider sa famille ou ses voisins, faire du bénévolat ou s'impliquer dans des organismes communautaires.