

Marie-Noëlle Gross

Formatrice

Prendre sa retraite, quels enjeux, quels défis ?

Séminaire « Préparer sa retraite »

Il est difficile de se faire une idée réaliste des répercussions du départ à la retraite. Bon nombre de futurs retraités l'idéalisent après 20, 30 voire 40 ans d'activité professionnelle. Ils négligent alors de s'y préparer. Poser un regard lucide sur les changements à venir conditionne pourtant la réussite du passage vers cette nouvelle étape de la vie.

Devenir senior aujourd'hui, est-ce un rêve ou un cauchemar ?

Au moment de pouvoir enfin réaliser ses projets, la société marginalise les « vieux » au détriment d'une jeunesse merveilleuse... Qu'en est-il vraiment ?

En identifiant les changements que la retraite va provoquer dans votre existence et en trouvant les moyens pour bien vivre cette transition vous pourrez ainsi aborder cette phase de vie avec une meilleure sérénité.

Les enjeux de ma nouvelle vie de retraité (e)

- ◆ Identifier la nature des changements et leurs répercussions potentielles et prévisibles sur mon équilibre personnel et social.
- ◆ Identifier les changements que la retraite introduira dans mon existence (domaines et répercussions).
- ◆ Découvrir le stress émotionnel lié à ces changements et rechercher des stratégies possibles pour trouver un nouvel équilibre au niveau de mes activités, de ma gestion du temps, de mes relations sociales et de mon couple.
- ◆ Définir des mesures de prévention pour conserver ma santé lors de cette nouvelle étape.

Les défis à relever

- ◆ Définir et inventorier des moyens à se donner pour bien vivre les adaptations à réaliser au niveau de :
- ◆ La gestion de cet immense capital-temps disponible.
- ◆ La création de nouvelles relations sociales.
- ◆ La recherche d'un nouvel équilibre seul(e) ou en couple.
- ◆ Connaître les composants et les mécanismes de son futur revenu (AVS, 2^{ème} et 3^{ème} piliers, fiscalités, assurances).
- ◆ Prendre les mesures (renseignements, estimations) utiles pour composer son futur budget.

7 aspects à prendre en compte pour bien débuter sa retraite

1. Mon avenir Mes projets	Réorganiser ma vie – Vivre le changement
2. Mon temps	Gérer mon temps libre
3. Mon futur revenu	Repenser mon budget
4. Mon logement	
5. Mon capital-santé	Connaître mon capital-santé
6. Mon partenaire	Repenser ma place
7. Mon réseau social	

Séminaire « Préparer sa retraite »

La retraite 20 ans de vie à (ré) inventer !

Des possibilités multiples de s'épanouir

- ◆ Qu'est-ce que j'ai envie de faire ?
- ◆ Qu'est-ce qui m'intéresse vraiment ?
- ◆ Qu'est-ce qui est pour moi important dans cette nouvelle étape de vie ?
- ◆ Comment allons-nous organiser avec mon (ma) partenaire ?
- ◆ Qu'est-ce qui va faire que je serai content(e) de moi à la fin de chaque journée ?
- ◆ Dans ce moment de transition, qu'est-ce qui me pose question, me préoccupe ?

Pour qu'une journée soit une bonne journée, il faut :

- Un temps d'activités physiques
- Un temps d'activités intellectuelles
- Un temps d'activités créatives
- Un temps de tendresse ou de convivialité
- Un temps pour l'enfant en nous
- Et un émerveillement !

Séminaire « Préparer sa retraite »

Préparer sa retraite comme on prépare un voyage ?

Vous avez tous un jour, durant votre vie, dû organiser un voyage, soit à l'intérieur de l'Europe ou ailleurs dans le monde :

- 1) Sur quelle base avez-vous sélectionné votre destination ?
- 2) Comment avez-vous négocié la destination avec votre partenaire ?
 - Pour la saison ?
 - Pour le(s) moyen(s) de transport ?
 - Pour les formalités administratives ?
 - Pour les formalités sanitaires ?
 - Pour vos bagages ?
 - Pour les moyens techniques (photos vidéo...) ?
 - Pour votre garde-robe ?
- 3) Allez-vous écrire à votre famille ? vos amis ? vos ex-collègues ? pendant votre voyage.
- 4) Qu'est-ce qui est compris dans votre budget ?
- 5) Prévoyez-vous des assurances ? si oui lesquelles ?
- 6) En cas de mésentente quels moyens allez-vous mettre en œuvre pour la résoudre ?
- 7) Le choix de l'habitat (hôtel, pension, Bed and breakfast)
- 8) Le programme sera-t-il le même pour l'un et l'autre ?
- 9) Comment allez-vous structurer votre temps ?

Un changement

[illegible]

Séminaire « Préparer sa retraite »

La retraite

Au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, contenant plusieurs thons. Un Américain complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer.

- Pas très longtemps, répond le Mexicain.
- Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus ? demande l'Américain.

Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille. L'Américain demande alors :

- Mais que faites-vous le reste du temps ?
- Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie.

L'Américain l'interrompt :

- J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires.

Le Mexicain demande alors :

- Combien de temps cela prendrait-il ?
- 15 à 20 ans, répond le banquier.
- Et après ?
- Après, c'est là que ça devient intéressant, répond l'Américain en riant. Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions.
- Des millions ? Mais après ?
- Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme, et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis.

Séminaire « Préparer sa retraite »

