

Planifier psychologiquement sa retraite

Article mis en ligne le 20 mai 2008 à 15:14

[Soyez le premier à commenter cet article](#)

Les réflexions qui mènent vers la retraite à travers les différentes étapes de la vie évoluent. Faisons un tour d'horizon.

À 20 ans...

L'âge un peu de l'insouciance où nous tentons de prendre notre place dans un monde d'adulte et de faire notre deuil de notre enfance. Nous tentons de prendre position selon qui l'on croit être, mais surtout de profiter des joies de la vie

À 30 ans...

À cet âge, tout n'est pas repos!!! Nous vivons un éternel questionnement sur ce qu'on désire avoir qui puise son origine dans nos idéaux. Nous mettons nos énergies sur le développement de ces idéaux tant au niveau de notre carrière que de notre famille.

À 40 ans...

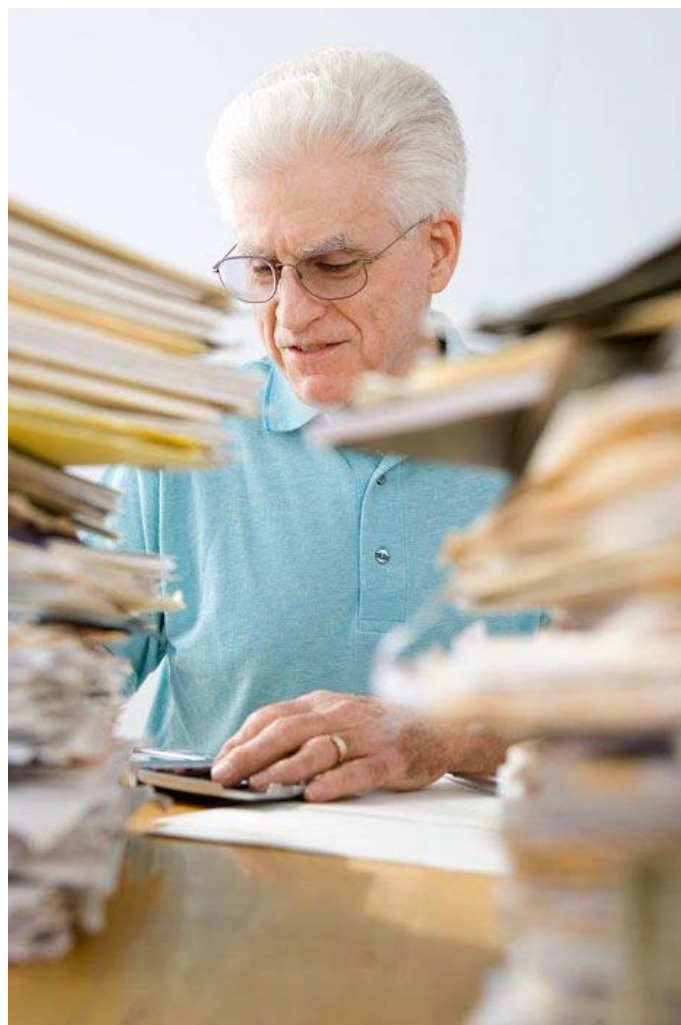
L'âge des remises en question. Notre cheminement de vie est remis en question. Où en sommes-nous? Avons-nous atteint nos idéaux? Étaient-ils irréalistes et donc inatteignables? Avons-nous passé à côté de quelque chose? Qu'est-ce que nous pouvons faire de mieux ou autrement? Était-il trop tard pour changer nos choix ou prendre une autre direction?

À 50 ans...

Une moitié de vie d'accomplie et on vise une continuité dans notre épanouissement. À cet âge, nous connaissons nos limites, ce que l'on veut ou non. On désire savourer les moments de bonheur et pourquoi pas relever de nouveaux défis tout en respectant nos limites! À cet âge, notre réflexion se tourne vers l'avenir, vers une retraite bien méritée qui sera teintée de notre bagage de vie.

Ainsi, ces étapes sont nécessaires afin de se préparer à une vie harmonieuse avec soi-même et les autres. Comme le décrit si bien Bridges : « D'abord il y a une fin, ensuite un commencement, avec entre-deux importants, un temps de jachère. C'est ainsi que les choses se passent dans la nature. Les feuilles tombent, l'hiver s'écoule puis la verdure émerge à nouveau dans la forêt aride et sombre. Les événements suivent également ce courant pour les humains...ou du moins le suivrait si nous étions capable de juste rester et de suivre le courant.»

Notre défi est donc de s'adapter et de se positionner en préparation des autres étapes de notre vie dont celle qui n'est pas à négliger...la retraite. En effet, celle-ci peut avoir des impacts importants au niveau social (nouveaux rôles), familial (vie de couple, relation avec les enfants), personnel et émotionnel (confiance en soi, estime de soi).



Finalement, existe-il un âge où nous sommes trop vieux pour poursuivre notre cheminement de vie? En fait, l'important est comment on vit sa vie, et non pas combien d'années on a. Certaines personnes se comportent comme des « vieux » à l'âge de 30 ans, d'autres sont « jeunes » à l'âge de 75 ans. À vous de prendre les guides et de réfléchir sur cette autre étape de votre vie afin de vivre en harmonie avec les choix que vous aurez fait.

Source: Josée Blondin, M.Ps., psychologue du travail, conférencière et présidente d'InterSources, en collaboration avec Anne-Marie Béliveau, M.Sc., CRHA, conseillère en développement organisationnel

InterSources : 1776 boul. des Laurentides Nord, Laval, (450) 622-4433

www.conseillersintersources.com

Phases vécues lors du passage à une nouvelle étape:

1.- Euphorie : sentiment d'être libéré, de faire ce que l'on veut

- Panique : aller vers l'inconnu, s'adapter à sa nouvelle réalité

Transition : sentiment d'être désorganisé, période de deuils

Engagement : explorer les différentes alternatives, rencontres, évaluer les risques

2.Appropriation : nouvelle énergie, continuer de s'épanouir, nouvelle routine