

Assurer une transition mentale positive vers la retraite

Source : [Here to Help BC](#)

Pour la plupart des gens, le terme « planification de la retraite » renvoie au fait de se préparer financièrement pour la retraite. Bien qu'il vous soit essentiel d'avoir les moyens financiers pour prendre retraite, votre préparation mentale est tout aussi importante pour que la transition vers cette nouvelle étape de votre vie se fasse en douceur.

Si vous avez travaillé à temps plein pendant toute votre vie adulte, le passage de la vie professionnelle à la retraite peut être difficile. Une journée, vous êtes au travail avec vos collègues et exercez des responsabilités précises, et le lendemain, vous n'avez pas d'emploi, pas d'horaire à respecter, pas de tâches particulières à accomplir, et vous avez beaucoup moins d'interactions sociales. Au début, les retraités vivent une phase « lune de miel », pendant laquelle la retraite a l'air de longues vacances. Cependant, lorsque cette période se termine, ils peuvent commencer à s'ennuyer, à se sentir seuls ou même à souffrir de dépression. Ils voient les 15 à 20 prochaines années qui les attendent, sans occupation quotidienne ou passion pour les garder motivés ou les rendre heureux.

Vous devriez commencer à penser à la manière dont vous voulez vivre votre retraite avant d'effectuer cette transition. Réfléchissez à ce qui vous comble personnellement (ce que vous voulez explorer) et aux façons dont vous pourriez apporter votre contribution (ce que vous avez à offrir). Assurez-vous que vos plans sont réalisables : considérez votre santé et le fait que vous aurez probablement un revenu fixe. De plus, si vous vivez avec un conjoint ou un partenaire, incluez cette personne dans la discussion, même si vous prenez votre retraite en premier. Si vous savez ce que vous voulez et que c'est faisable, il vous sera plus facile d'avoir un style de vie satisfaisant durant votre retraite.

L'anxiété de retraite

Même si vous avez un plan, il se peut que vous éprouviez une certaine inquiétude en entamant votre retraite. La clé est de comprendre que ces sentiments sont normaux et de réfléchir à la façon de les gérer.

La perte d'identité

Après de nombreuses années à exercer le même métier, certaines personnes en viennent à penser qu'elles « sont leur travail ». Ce n'est pas tout à fait exact. Une personne peut travailler comme comptable, mais elle peut aussi jardiner, jouer au golf ou faire de la menuiserie, par exemple. Les champs d'intérêt définissent aussi les gens et peuvent devenir des activités auxquelles se consacrer à la retraite.

Bien sûr, certains éléments de notre travail ont tendance à faire partie de notre identité, et il se peut qu'il faille les remplacer. La routine en est un. Le fait de ne plus avoir d'horaire à respecter peut être un peu déroutant au premier abord. Pour pallier la perte d'anciennes

routines, en former de nouvelles et se créer une nouvelle raison d'être, la clé consiste à s'orienter vers de nouveaux intérêts.

La satisfaction au travail – bien faire une tâche, côtoyer des collègues – est un aspect important d'une carrière réussie. Il est important de continuer à s'épanouir pendant la retraite. Le bénévolat, les cours de formation personnelle et la transformation d'un passe-temps en une petite entreprise ne sont que quelques-unes des façons dont les retraités peuvent continuer à éprouver de la satisfaction liée au « travail ».

La réussite est un autre élément bien défini tout au long de notre vie professionnelle. Pendant cette période, elle consiste à obtenir des promotions, à rembourser votre hypothèque et à élever une famille. Lorsque vous prendrez votre retraite, vous aurez atteint la plupart de ces objectifs. Vous devrez donc vous en fixer de nouveaux. Ces nouveaux objectifs dépendent de vous, de vos talents et de vos aspirations.

Vous améliorer au golf, contribuer à la société par l'entremise d'un organisme sans but lucratif, apprendre une nouvelle langue ou suivre des cours de danse au centre communautaire de votre quartier : voilà autant de projets qui peuvent devenir vos nouveaux objectifs de vie et vous aider à tisser des liens sociaux.

L'ennui

Une autre cause commune de l'anxiété de retraite est l'ennui, surtout parmi ceux qui ont l'habitude d'avoir un horaire chargé. La meilleure façon de combattre l'ennui est la planification à long terme et à court terme.

Ce genre de planification va au-delà de la simple création d'une « liste de vie ». Planifier à long terme veut dire se fixer un objectif, puis prendre le temps qu'il faut pour creuser le sujet et travailler sur les détails qui vous aideront à réaliser cet objectif.

Par exemple, vous pourriez envisager d'ouvrir un gîte touristique à votre retraite. Avant de faire ce saut, vous aurez de la lecture à faire, des personnes à interroger et des recherches à mener. Tout événement ou projet d'envergure nécessitera probablement un important travail de préparation pour connaître le plus grand succès possible. Cependant, fixez-vous un échéancier pour accomplir votre objectif, ou vous pourriez vous retrouver coincé en mode planification.

La planification à court terme signifie se concentrer sur des activités quotidiennes. Avoir une liste de tâches à faire, de réparations à effectuer, de personnes à visiter, d'endroits où aller ou de recettes à essayer est une bonne manière d'organiser votre temps.

La perte de valorisation

La fin de votre carrière ne veut pas dire que vous avez perdu de la valeur pour autant. Vous avez des aptitudes et des talents que vous avez affûtés pendant de nombreuses années. Désormais, vous n'avez qu'à les utiliser différemment, comme bon vous semble!

La plupart des gens veulent être utiles, même pendant leur retraite. Il se peut que vous vous sentiez coupable de mener une retraite oisive. La solution est simple : restez occupé.

Travaillez pour le parti politique de votre choix, offrez du tutorat gratuitement ou à prix modique, passez du temps avec vos petits-enfants, entraînez une équipe sportive, faites du bénévolat ou impliquez-vous auprès de votre groupe religieux – il existe une foule d'autres domaines dans lesquels vous pouvez être utile à votre communauté et à votre famille.

Avez-vous l'impression qu'il s'agit de vous créer un nouvel emploi? C'est peut-être ce dont vous avez besoin au début de votre transition vers la retraite. Au fil du temps, à mesure que vous vous adaptez à votre nouvelle vie, vous réaliserez probablement que vous n'avez pas besoin de travailler autant à rester occupé. Au début, toutefois, cette approche vous aidera à avoir une raison d'être et un sentiment de réussite.

La retraite peut être la meilleure période de votre vie, mais elle peut aussi être une grande déception. C'est à vous de choisir. Même si votre retraite semble lointaine, n'attendez pas pour commencer à vous préparer.