

SE CONNAÎTRE, S'ADAPTER ET PRENDRE PLAISIR

En partenariat avec



LE TEMPS DE LA RETRAITE

La retraite est parfois vécue comme un moment intense, parfois brutal, comme une étape en rupture avec son environnement actuel. La retraite est surtout une nouvelle étape de la vie, dans le continuum des années passées. Il s'agit d'une nouvelle phase de notre développement psychique, avec des défis à relever et des opportunités à saisir. La retraite, c'est la fin...

- Du travail, celui dans lequel vous vous souvent êtes fortement impliqué(e)
- Des contraintes dans le temps (horaires, rythme), dans l'espace (lieux, déplacements)
- Des obligations : missions, objectifs, délais
- D'une certaine identité professionnelle: statut, rôle, responsabilité, compétences, expertise

La retraite, c'est aussi le début d'une nouvelle période caractérisée par :

- Une grande liberté : temps, activités, rencontres
- Des choix : activités, rythme, engagements
- De nouveaux rôles, vis-à-vis de sa famille (grand-parent, parent, enfant) et de son entourage
- Un nouvel environnement : habitat, relations sociales, vie « à la maison » (seul, à 2, en famille)
- Un retour vers soi : capacités physiques, estime de soi, valeurs

La retraite, c'est enfin la continuité

- Une nouvelle étape de votre vie qui est une succession d'étapes dans notre développement psychique :
- Nous continuons toujours à apprendre en s'appuyant sur les bases essentielles de notre vie : notre personnalité, nos valeurs, nos envies

LE PASSAGE À LA RETRAITE, EN VOYAGE !

Un voyage en 3 étapes :

- Le temps du départ et du changement : vous allez quitter le port, la zone de confort, l'environnement que vous connaissez très bien. Vous allez quitter une partie de vous-même.
- Le temps de transition : vous serez dans une zone de navigation plus ou moins forte selon les vents et les marées ! Vous apprendrez à piloter votre bateau et à apprivoiser ce nouvel environnement.
- Le temps de la stabilité : le cap est fixé ; le capitaine connaît mieux sa route ; les marins sont plus sereins. Le bateau sait mieux gérer les vents et les marées



Gérer le temps de la transition (les comportements, les écueils, les conseils)

Lorsque le voyage est préparé et souhaité

Pour beaucoup d'entre vous, la retraite signifie la liberté : vous avez des projets concrets en tête ; vous pensez que vous saurez vous acclimater facilement à ce nouvel environnement ; vous avez envie de vivre cette transition comme une période de manière positive, même euphorique. Mais parfois la transition prend plus de temps. Elle peut ouvrir une période de doutes et d'interrogations.

Le voyageur d'affaires : « Je structure ma vie à la retraite comme j'organisais ma vie professionnelle »

Vous considérez que « la retraite, c'est pour les vieux alors que vous êtes encore jeune ». Vous agirez comme si rien n'allait changer. Vous serez officiellement « retraité ». Mais dans les faits, les activités et le rythme resteront les mêmes.

L'écueil : la frénésie

- La retraite devient une course-poursuite avec le temps (plus ou moins consciemment associée à la peur). Cela peut s'apparenter à un marchandage illusoire avec soi-même : multiplier les activités pour SE justifier de sa capacité à gérer.

Les conseils

- Votre objectif : prendre le temps de gérer la transition par palier
- Continuer (ou reprendre) un temps travaillé, à temps partiel (ou non)
- Prendre le temps de définir le cadre : le statut (bénévole ou rémunéré) ; les engagements / les missions ; les contraintes de temps et d'espace ; la durée.

Le voyageur « bohème » : « Enfin la liberté de ne rien faire, de se laisser porter »

La retraite, c'est le temps du « ouf, c'est fini ! » : vous vous prévoyez de vous donner un temps pour vous poser, pour vivre au jour le jour. Vous vous laisserez guider par votre instinct, vos rencontres, vos humeurs.

L'écueil : l'ennui

- Le quotidien peut devenir monotone (par manque de balises, d'activités repères ; par manque d'envie et de goût d'agir ; par simplicité ou par facilité). Cela ouvre vers une certaine lassitude, voire un sentiment de fatigue. Car l'organisme a besoin d'un rythme ; les habitudes construisent notre quotidien.

Les conseils

- Définir une ou quelques activités repères (idéalement, en extérieur, en groupe)
- Pour trouver ces activités-repères : faire un premier pas et se laisser tenter ; laisser une place à l'imprévu ; écouter la petite voix de ses envies

Le voyageur sans bagage - « Je ne me sens pas prêt pour voyager »

La retraite, c'est une source d'inquiétudes. C'est le temps d'une quête de sens

L'écueil : l'oubli

- S'oublier soi-même : faire des choix sans tenir compte de son identité, de son passé, de ses envies. Se laisser porter par le courant : Avoir l'impression de se perdre, d'avoir perdu une partie de soi ... on se laisse aller à la dérive.

Le 2^e écueil : la nostalgie

- En passant à la retraite, vous renoncez à une identité sociale, tel un comédien qui change de pièce, de costume, de texte. Le risque est de rester fixé sur un rocher, le rocher du passé : s'endormir sur ses acquis, sur son histoire, sur ses succès.



D'où viennent ces difficultés ? Comment bâtir un nouveau projet de vie ?

Les 3 postures de vie

- L'agent : « J'agis selon les règles du système. Souvent je subis, plus que je ne choisis. »
- L'acteur : « J'ai un rôle à jouer, un texte à connaître. J'ai la liberté de l'interpréter à ma façon, selon ma personnalité. »
- L'artiste : « Je définis les règles et j'écris la partition. Je peux en modifier les règles, en tenant compte aussi de mon environnement. »

Dans la vie professionnelle, nous sommes essentiellement agents ou acteurs, et rarement des artistes. Nous agissons à la demande, avec plus ou moins de liberté : objectif, missions, résultats, projets ...

Au contraire, à la retraite, libres d'organiser votre vie comme vous le souhaitez, vous êtes davantage poussés à devenir acteur, voire artiste, de votre vie.

Ce changement de référentiel bouscule nos habitudes. Il provoque souvent une gêne, un malaise.

- Au risque de ... Devenir Spectateur ... de sa vie : « je laisse le temps passé (l'ennui) ou je laisse le temps au passé (la nostalgie) ».



BÂTIR SON PROJET DE VIE À LA RETRAITE EN FONCTION DE SES BESOINS

Les besoins essentiels :

- La santé
- Les cercles relationnels
- La gestion du temps et de l'espace
- Vers une meilleure connaissance de soi





Être acteur de sa santé

Oui, nous pouvons agir et nous avons en main un certain nombre de cartes pour développer notre capital santé. Les habitudes, l'âge, les capacités ou les facteurs externes n'empêchent pas d'agir au quotidien pour sa santé.

La démarche de prévention santé – 4 principes

« Connais-toi toi-même », selon un adage grec : se considérer comme un ensemble et pas seulement comme la juxtaposition de fonctions gérées et soignées séparément

« Vous êtes le capitaine de votre bateau » : être en écoute avec son corps ; doser l'effort, la fréquence et la durée ; connaître ses besoins du moment

« Le commencement de tout, c'est le courage »* : adopter une approche volontaire ; trouver les motivations et l'envie d'initier et/ou de poursuivre dans cette démarche

« Après l'effort ... je me félicite » : les efforts simples ne sont pas nécessairement faciles à faire sur la durée ; plutôt que de dire « c'est normal », « bravo, j'ai réussi »

Les piliers de la démarche

- L'absolue nécessité du mouvement
- L'équilibre alimentaire et le plaisir de manger
- L'entraînement de la mémoire et du cerveau

Mais aussi

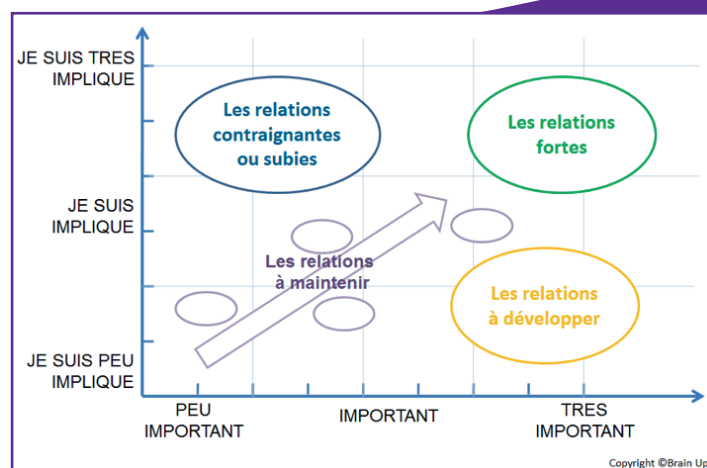
- La richesse du lien social
- La capacité d'adaptation et de rebond

Les cercles relationnels

Identifier les personnes qui vous entourent, selon le niveau d'importance (à vos yeux) et selon votre niveau d'implication dans la relation

En particulier, renouveler la relation dans le couple

- Identifier les attentes et les aspirations de chacun
- Discuter sur les temps et les activités communes
- Créer un espace à soi (dans le temps, dans un lieu)
- Définir la répartition des tâches



S'impliquer – s'épanouir

Valoriser sa richesse intérieure

Plus que regretter ce que nous ne sommes plus, construisons sur ce que nous sommes. Nous sommes des « passeurs d'histoire », par nos compétences, nos savoirs, notre histoire. Par exemple :

- Valoriser ses savoirs pour les autres (bénévolat, rôle dans une association)
- Transmettre à d'autres (parrainage, actions intergénérationnelles)
- Revisiter son histoire (par l'écriture, par le voyage sur sa terre d'enfance, par la généalogie)

S'épanouir, grandir

Auparavant, le cadre sociétal était collectif : un ordre social, un parcours de vie relativement homogène (religion, tradition, famille, école)

Aujourd'hui, chacun peut construire son propre chemin, avec de nouvelles directions :

- Apprendre, continuer toujours à apprendre
- Prendre soin de soi
- Développer son capital santé
- Jouir de la vie
- Profiter de la liberté de choix

Se connaître et prendre plaisir - vers une retraite heureuse

Trouver un objectif ou des objectifs qui ont du sens

Votre projet de vie à la retraite se construit à partir d'objectifs, même simples. Car choisir un objectif, c'est définir un but ; c'est un engagement, une parole vers l'avenir. MAIS il ne fait pas tout : l'objectif, seul, est inefficace. Nous avons souvent du mal à prédire nos sentiments futurs : savons-nous dire aujourd'hui si nous serons vraiment plus heureux lorsque l'objectif sera atteint ?

Et l'autodiscipline est souvent insuffisante, même lorsque nous savons que c'est dans notre intérêt. Car cela demande beaucoup d'énergie et de volonté. Le risque de s'épuiser ou de baisser les bras est important.

Se donner un cap, se découvrir, se connaître

Prendre le temps de mieux se connaître : ses capacités (physiques, mentales, sociales, etc.) ; ses qualités, mes talents (connaître ses points d'ancrage) ; ses « rêves d'enfance », ses envies

Se mettre en chemin – Les « moteurs » de la retraite

- Le plaisir : se faire plaisir ; faire plaisir ; profiter des instants de vie ; être présent
- La curiosité : laisser une place à l'imprévu ; initier de nouvelles activités ; tester
- La volonté : la motivation, les petits efforts au quotidien

CONCLUSION

La retraite est un devenir. Le meilleur antidote contre l'angoisse est l'action. « La vie ne peut être comprise qu'en regardant vers le passé, mais elle ne peut être vécue qu'en regardant vers l'avenir. » Kierkegaard