

Transition vers la retraite

Séminaires sur la préparation à la retraite
2023-2024
Services de consultation du NSTU



TRANSITIONS

Les périodes de transition sont exigeantes, mais je les aime.
Elles sont une occasion de faire le ménage, de repenser ses priorités et d'adopter délibérément de nouvelles habitudes.
Nous pouvons façonner notre nouvelle normalité comme bon nous semble.

Citation de Kristin Armstrong



Pourquoi est-il difficile de prendre des décisions

La prise de décision comporte souvent d'autres facteurs qui restreignent notre capacité à choisir.

Il peut s'avérer exigeant de prendre des décisions, tant sur le plan cognitif que sur le plan émotionnel.

Il peut être encore plus difficile de prendre une décision si l'on est incertain et naturellement indécis.

Certains facteurs font en sorte qu'il n'est pas évident de choisir, comme le fait d'avoir trop de choix, un plus grand nombre de choix peut en réalité rendre notre prise de décision plus pénible.



Intuition et prise de décision

Il est généralement plus facile de faire appel à son intuition qu'à son raisonnement analytique. Prendre des décisions peut nous amener à nous fier davantage à notre intuition avant d'avoir eu l'occasion de nous ressourcer mentalement.



Pourquoi est-il difficile de prendre des décisions?

Pour prendre de bonnes décisions, on passe généralement par les étapes suivantes :

1. Déterminer la décision
2. Établir vos objectifs
3. Recueillir de l'information
4. Définir les options
5. Évaluer les options
6. Choisir l'option souhaitée

Facteurs essentiels pour prendre de meilleures décisions

Pour prendre une bonne décision, il faut tenir compte des points suivants :

- Tenir compte de questions comme les biais cognitifs qui peuvent influencer sur votre réflexion.
- Lorsqu'il faut prendre rapidement des décisions, fiez-vous à votre intuition.
- Lorsqu'il faut prendre des décisions difficiles, concentrez-vous sur les faits concrets, écartez les options faibles, tenez compte des facteurs secondaires et envisagez les résultats qu'entraînerait le choix de différentes options.

Trois facteurs d'adaptation à la retraite

L'adaptation à la retraite est associée à trois facteurs importants : le bien-être financier, le bien-être psychologique et le bien-être physique.

Transitions

- Passer d'un mode de vie structuré à un mode de vie qui ne l'est pas peut être déconcertant si vous n'êtes pas préparé. (Comment faites-vous la transition vers l'été?)
- Il faut planifier tant les aspects financiers que non financiers (émotionnels) de la retraite.

Transitions

- Votre retraite sera une expérience unique que vous ne découvrirez qu'après l'avoir prise.
- Cependant, élaborer un plan au cours de l'année ou des années précédant la date de votre retraite facilitera la transition vers une nouvelle étape de votre vie.



Phases de transition

1. Un intérêt croissant à l'approche de la retraite
2. Une euphorie initiale
3. Un certain stress
4. S'adapter à un nouveau mode de vie
5. S'habituer

Pertes

Il se peut que certaines choses vous manquent, par exemple, les amitiés nouées au travail, les divers avantages et le fait que le travail constituait un point central de votre vie professionnelle et de votre vie privée.

Continuité

Lorsque les gens prennent leur retraite, ils prennent généralement avec eux leur personnalité, leurs attitudes et leurs comportements.

Trouver une activité dans laquelle s'engager sérieusement à la retraite peut durer un certain temps. Faire ces ajustements avant la transition peut réduire le stress et l'anxiété.

Transferts à la retraite

Pour que la transition se déroule bien, il est plus important de poursuivre ses objectifs de vie à la retraite que de s'attarder sur la nature de ceux-ci.

Ces objectifs peuvent découler des quatre éléments suivants :

1. Relations sociales
2. Stimulation – apprentissage tout au long de la vie
3. Structure – Exemple – Promenade du matin, routine d'exercices
4. Histoire – vouloir faire partie de quelque chose de plus grand que soi-même – faire partie d'une communauté

Extrait du chapitre 4 de How to live an awesome life de Neil Pasricha intitulé « Never Retire ».



Identité

La structure identitaire à long terme peut être gravement perturbée par la perte du rôle professionnel, à moins que l'identité de la personne ne soit composée de plusieurs rôles.



Identité

Stade de carrière - Stade du maintien (45 à 64 ans) Une fois que la personne s'est établie dans son identité et son rôle professionnel, elle s'efforce de préserver cette position. (Supper, 1957)

Comme toute autre transition dans la carrière d'une personne, la retraite est aussi un processus qui passe par des intentions et des décisions, des comportements expérimentaux qui découlent de ces intentions et des réussites ou des échecs (résultats).

Identité

Le processus de retraite commence lorsque la personne commence à penser à la retraite. La personne doit se faire une idée de ce qu'est l'aide relative à la retraite dont elle aura besoin lorsqu'elle s'apprête à entreprendre des démarches.

Identité

D'après la documentation, on observe deux orientations opposées en ce qui concerne les identités pendant la retraite.

1. L'une d'entre elles considère la retraite comme une crise identitaire.
2. L'autre considère la retraite comme une continuité de l'identité.

La crise identitaire et la continuité de l'identité indiquent toutes deux que la retraite implique une profonde reconstruction de l'identité.

La retraite est empreinte d'incertitude et d'anxiété.

Microtransitions

Cela signifie que les gens doivent davantage s'en remettre à leur propre initiative pour créer des changements que lorsqu'ils travaillaient pour un employeur.

Attitude à l'égard de la retraite

- Certains voient la retraite comme le moment de s'arrêter et de s'accorder un repos bien mérité, après avoir consacré le début de leur vie à des activités demandant plus d'énergie.
- S'il est vrai que la retraite peut être une période pour se détendre, les personnes les plus heureuses sont généralement celles qui continuent d'être actives et de créer de nouveaux souvenirs.
- Il est important de tenir compte de votre propre attitude par rapport à l'« âge avancé ».
- Lorsqu'une personne a des « préjugés » à l'égard de l'« âge avancé », ceux-ci ont été acquis plus tôt au cours de sa vie.
- Par conséquent, l'attitude négative à l'égard de l'« âge avancé » est tournée vers soi, et un facteur de risque de cette attitude peut être la dépression.



Avant la retraite

Comment se détacher du travail de manière saine

- Lorsque vous décidez de prendre votre retraite, il se peut que vous commenciez à vous détacher de votre travail et que vous vous préoccupiez davantage de vos projets d'avenir. Il s'agit d'une partie saine de la transition.
- Pour rester motivé au travail, vous pouvez adopter cette stratégie : vous concentrer uniquement sur les tâches à court terme.
- Commencez à prévoir à votre agenda, au cours des derniers mois précédant votre départ à la retraite, une période consacrée à votre départ. Par exemple, écrivez un mot à un collègue avec lequel vous avez aimé travailler, faites le tour de votre bureau et enlevez les objets personnels, etc.
- Sachez qu'adopter une approche équilibrée facilitera la transition d'une étape de votre vie à une autre



Prêt sur le plan émotionnel
(temps)

- Incertain par rapport à vos finances
(argent)

- Assister à un séminaire de préparation à la retraite
- Rencontrer un conseiller financier
- Envisager de travailler après la retraite
- Reporter votre retraite
- Vivre avec un budget de retraite par rapport à un budget de vie active
- Autres approches : par exemple, faire l'acquisition d'une maison plus petite



Prêt financièrement
(argent)

– Incertain sur le plan émotionnel
(temps)

- Faire une liste d'objectifs de vie
- Parler à votre conjoint
- Faire du bénévolat dans un domaine d'intérêt
- Faire de courts voyages
- Passer progressivement à la retraite – Travailler ou faire de la suppléance 80 % du temps

Objectifs de vie et questionnaire pour les couples – documents



Résumé

La transition vers la retraite est parsemée d'événements attendus et inattendus.

Au début de la retraite, des conseillers peuvent aider les retraités à traverser les différentes phases de la transition.



Ressources

- How to live an Awesome Life by Neil Pasricha (Chapter 4 – Never Retire)
- Retirement: The Next Great Adventure
– Natasha Josefowitz, P.hD
- 'Happy Retirement: The Psychology of Reinvention: A practical guide to planning and enjoying the retirement you've earned'
– Professor Kenneth S. Shultz, Ph.D
- 'Mindset: The new Psychology of Success: How we can learn to fulfill our potential'
– Carol S. Dweek, Ph.D
- Psychological Effects of the Transition to Retirement by John W. Osborne, University of Alberta Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy Vol. 46 No. 1 Pages 45058
- Meaning During the Retirement Process: Identity Development in Career Years Douglas T. Hall, and Lea Water Counselling Psychology, Social Psychology, Organizational Psychology Oxford Handbooks Online – Oct 2014
- <https://effectiviology.com/why-its-hard-to-make-decisions/>



How to Age *gracefully*

[Aging Gracefully](#)

Annexe 1

Êtes-vous psychologiquement prêt pour la retraite?*

- 1. Quelle est l'importance de votre travail lorsqu'il s'agit d'éprouver un sentiment de satisfaction par rapport à votre vie?**
 - A. Très important : mon travail fait partie intégrante de mon identité.
 - B. Assez important : j'aime me sentir utile.
 - C. Cela m'occupe, mais ce n'est pas une fin en soi.
 - D. Pas du tout, en fait.
- 2. Combien d'activités non professionnelles vous donnent l'impression d'être utile?**
 - A. Il y en a peu.
 - B. J'ai quelques loisirs ou intérêts, mais ils sont toujours passés après le travail.
 - C. Il y en a beaucoup en ce moment.
 - D. Je pratique des activités que j'aime, et j'aimerais pouvoir y consacrer plus de temps.
- 3. Comment imaginez-vous votre vie une fois que vous aurez cessé de travailler?**
 - A. J'ai du mal à l'imaginer, et c'est une idée qui m'est pénible.
 - B. Une pause me ferait du bien, mais je n'ai pas beaucoup de projets.
 - C. J'ai quelques idées que j'aimerais explorer.
 - D. J'ai des projets bien définis.
- 4. Quelle incidence pensez-vous que la retraite aura sur vos relations avec votre famille et vos amis?**
 - A. D'habitude, je suis trop occupé pour passer beaucoup de temps avec eux; ce sera une nouvelle expérience.
 - B. Je n'y ai pas réfléchi.
 - C. Nous devons nous adapter, mais j'espère que nous y parviendrons.
 - D. Nous en avons parlé, et nous allons nous adapter ensemble aux changements de la retraite.
- 5. Avez-vous de l'énergie pour travailler ces jours-ci?**
 - A. Oui, j'en ai à revendre.
 - B. Je ne me tuerai pas à la tâche, mais je me sens bien.
 - C. J'ai moins d'énergie que j'en avais.
 - D. J'en ai presque ma dose.

Réponses

La majorité de vos réponses sont A : Vous n'êtes probablement pas encore prêt à prendre votre retraite, mais vous devriez tout de même y réfléchir : passer d'un emploi dans lequel vous vous êtes profondément investi à la retraite peut être un grand choc culturel.

La majorité de vos réponses sont B : La retraite tardive semble être une bonne option, car vous êtes très à l'aise dans votre travail. Le moment où vous prendrez votre retraite sera synonyme de changement, et vous voudrez probablement établir de nouvelles tâches et de nouveaux objectifs.

La majorité de vos réponses sont C : Sur le plan émotionnel, vous êtes prêt à prendre votre retraite. Toutefois, si vous conservez votre emploi, il est probable que ce soit pour des raisons financières et que vous trouviez votre travail pénible. Si tel est le cas, obtenez tout le soutien nécessaire pendant que vous travaillez encore et demandez à un conseiller financier de vous aider à prendre votre retraite.

La majorité de vos réponses sont D : On dirait que votre cœur n'y est déjà plus! La retraite est votre prochain grand projet, et votre travail ne fait que marquer le pas jusqu'à ce que vous puissiez passer à autre chose. Si vous pouvez vous le permettre, la retraite anticipée pourrait bien vous convenir.

*Shultz, Kenneth, PhD, with Kaye, M & Annesley, M, 'Happy Retirement,' Penguin Random House, 2015.

Annexe 2

Faites une liste de six activités que vous aimeriez faire quand vous serez à la retraite?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Ensuite, indiquez le temps que vous consacrez actuellement à ces activités.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

ANNEXE 3

Des questions auxquelles les couples peuvent répondre séparément, pour ensuite discuter ensemble de leurs réponses respectives et enfin établir une approche commune de la retraite.

Quand aimeriez-vous prendre votre retraite? Prenez-vous votre retraite en même temps? Sinon, combien de temps y aurait-il entre chaque date de retraite?

À quoi ressemblerait la vie idéale à la retraite? (Votre idée d'une retraite idéale peut être de prendre un café et de lire le journal le matin, de jouer au golf l'après-midi, de boire un cocktail à 17 h, de lire un bon livre à la fin de la journée. Ou, cela peut être d'être constamment en mouvement, de voyager et d'essayer de nouvelles choses. Cette question vous permettra de comprendre le point de vue de l'autre et de déterminer où vos objectifs peuvent se rejoindre.)

Qui sera responsable de quoi à la retraite? (Qu'il s'agisse de décider des tâches ménagères ou de payer les factures, il peut s'agir d'une bonne occasion de revoir les responsabilités actuelles ou de discuter de celles que vous souhaitez continuer à assumer, tout en demeurant ouvert aux nouvelles responsabilités qui se présentent.)

Quels intérêts communs partagez-vous? (Même si vous supposez qu'il est évident que vous ayez des intérêts communs, le rythme effréné de la vie avant la retraite, c'est-à-dire les structures imposées, n'a peut-être pas permis d'en discuter.)

Quels sont les intérêts distincts que vous avez? (Cela permet de s'adonner à des passe-temps distincts et contribue à une relation saine.)

Quels sont vos objectifs personnels pour la retraite? (Il est utile d'utiliser le tableau ci-joint [besoins et désirs] pour dresser une liste à mesure que vous pensez à des objectifs, puis d'y revenir ensemble à différents moments au cours de votre première année de retraite [phase de lune de miel] pour voir s'ils ont changé.)

Allez-vous rester dans votre maison actuelle, déménager ou faire l'acquisition d'une maison plus petite?

Voici des exemples de questions dont vous voudrez peut-être également discuter avec votre partenaire pour faciliter la transition vers cette nouvelle phase de votre vie :

- Allez-vous vous coucher et vous réveiller à la même heure?
- Allez-vous déjeuner, dîner et souper ensemble tous les jours?
- De combien de temps seul chacun de vous aura-t-il besoin?
- Combien de temps comptez-vous consacrer à la famille, aux amis ou au bénévolat?
- Quels projets comptez-vous réaliser seul et ensemble au cours de votre première année de retraite?

Annexe 4

À titre informatif : Types de retraités

- Nancy K. Schossberg, D. Ed. a cerné six différents types de retraités :
 1. Retraités qui poursuivent les mêmes activités:
 - Les personnes qui centrent leurs activités sur des compétences et des intérêts qu'elles ont déjà. (Faites une liste de vos intérêts maintenant).
 2. Retraités qui se la coulent douce :
 - Les personnes qui profitent simplement de la liberté que permet une journée non planifiée. (Qu'est-ce que vous aimez faire maintenant dans votre temps libre ou lors d'une journée non planifiée?).
 3. Retraités en pause :
 - Les personnes qui veulent faire une pause, elles décrochent, ou du moins prennent du temps pour elles. (Pourquoi est-il utile de décrocher? Que dois-je faire maintenant pour « faire une pause »?).



Annexe 4

À titre informatif : Types de retraités

4. Retraités aventuriers :
 - Les personnes qui se lancent dans des projets entièrement nouveaux. (Qu'est-ce qui fait de moi un aventurier maintenant? Faites une liste de ce qui pourrait vous passionner et qui est totalement différent de ce que vous faites actuellement..
5. Retraités qui expérimentent :
 - Les personnes qui adoptent une approche essais-erreurs lorsqu'elles envisagent de nouvelles possibilités. (Quels ont été les avantages des situations « essais-erreurs » que vous avez vécues dans le passé?).
6. Retraités qui sont des spectateurs engagés :
 - Les personnes qui sont peut-être moins actives qu'avant, mais qui sont toujours émotionnellement investies dans ce qui se passe dans le monde. (Découvrez ce que cela signifie pour vous et dans quelle mesure vous êtes activement engagé aujourd'hui. Et comment devenir moins engagé tout en demeurant investi? Par exemple, être consultant ou conseiller plutôt que membre actif d'un comité).



Annexe 5

Déterminer vos objectifs de vie

1. Qu'est-ce qui vous manquera le plus de votre travail, mais que vous préféreriez ne pas abandonner à la retraite?
2. Indiquez les compétences que vous avez acquises dans le cadre de votre travail.
3. Indiquez plusieurs loisirs que vous pratiquez actuellement et les raisons pour lesquelles vous y prenez plaisir.
4. Indiquez les conseils utiles d'autres personnes qui ont déjà pris leur retraite. (En particulier les personnes qui sont à la retraite depuis plus d'un an. Veuillez consulter les témoignages ci-joints.)
5. Indiquez les organisations qui peuvent vous permettre de contribuer à la société, en faisant du bénévolat.
6. Faites la liste des choses dont vous comptez profiter à la retraite. (Reportez-vous à votre liste d'objectifs de vie, avec la possibilité de la rallonger).