

Réorienter sa vie

Séminaires de préparation à la retraite

2025-2026

Services de counselling du NSTU

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Garder ses habitudes à l'esprit

Le cerveau fonctionne avec un autopilote, en reproduisant les habitudes de longue date sans les remettre en question.

En réalité, l'esprit n'est pas destiné à être précis, mais est plutôt conçu pour la familiarité.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Pourquoi est-il difficile de prendre des décisions?

Le processus décisionnel 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·e et naturellement indécis·e.

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.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Points de vue et croyances

1. Comment percevez-vous la retraite?
2. Quelles sont vos plus grandes craintes concernant la retraite?
3. Qu'attendez-vous avec impatience à la retraite?

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Processus décisionnel idéal

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

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

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Prise de conscience des biais

Lorsqu'on prend des décisions, il faut tenir compte des points suivants :

- Des questions comme les biais cognitifs qui peuvent influencer sur votre réflexion.
- Des « biais de négativité » courants.
- Un trop grand nombre de choix peut en réalité rendre notre processus décisionnel plus pénible.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

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·e. (Comment faites-vous la transition vers l'été?)
- Il faut planifier tant les aspects financiers que non financiers (émotionnels) de la retraite.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À 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.



SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Phases de transition, petit à petit

1. Préparation à la retraite
2. La réalité
3. Réorientation et reconfiguration
4. S'adapter à un nouveau mode de vie (Pour les enseignant·e·s, cette phase peut ne commencer qu'en septembre.)
5. La nouvelle routine.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

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 l'équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

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.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

La théorie des 4 S

Établir des objectifs en gardant les 4 S à l'esprit peut servir à tous les stades de la vie.

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* ».

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Identité

La perte du rôle professionnel peut gravement perturber la structure identitaire à long terme, à moins que l'identité de la personne ne soit composée de ses valeurs individualistes, plutôt que de se limiter à ses rôles.

La réalité de la retraite peut s'avérer un désenchantement, parfois accompagné d'agitation, de dépression et d'un manque de stimulation.

Si vous éprouvez des difficultés liées à votre retraite, en cours de processus pour vous réinventer, il peut être utile d'en parler avec un·e conseiller·ère.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Remettre en question son système de croyances

1. Définition de la productivité – liée à la survie
2. S'identifier excessivement par son travail
3. Il manque quelque chose : peut-on en profiter pour déterminer de quoi il s'agit?

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Début de la réorientation

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 la retraite ainsi que de l'aide dont elle aura besoin pour entreprendre des démarches en ce sens.

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 de profondes reconstruction et reconfiguration de l'identité. Ce processus est habituellement empreint d'incertitude et d'anxiété.

Connaissez-vous quelqu'un qui ne s'est pas bien adapté après avoir pris sa retraite? À votre avis, quelle en est la raison?

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.

Il est primordial d'effectuer la transition vers l'introspection, plutôt que vers la prise en considération des options et exigences externes.

La conscience de soi est un préalable essentiel au passage à l'acte dans la poursuite d'un ou de plusieurs objectifs.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Attitude par rapport au vieillissement

« L'âge est une question d'état d'esprit. Si cela ne vous dérange pas, cela n'a pas d'importance. »

Mark Twain

- 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 », elle les a 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.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

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·e 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·e collègue avec lequel/laquelle vous avez aimé travailler, faites le tour de votre bureau et enlevez les objets personnels, etc.

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Être prêt·e sur le plan émotionnel

Incertain·e par rapport à vos finances

- Assister à un séminaire de préparation à la retraite
- Rencontrer un·e conseiller·ère financier·ère
- 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

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Être prêt·e financièrement Incertain·e sur le plan émotionnel

- Faire une liste d'objectifs de vie
- Parler à votre conjoint·e
- 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

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Des questions?

« La retraite est une feuille blanche. C'est une chance de recréer votre vie dans quelque chose de nouveau et différent. »

Patrick Foley

« La retraite n'est pas la fin du parcours. C'est la bretelle d'entrée vers la grande route. »

Auteur·e inconnu·e

« Comment appelle-t-on une personne qui est heureuse le lundi? Un·e retraité·e »

Auteur·e inconnu·e

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 

Ressources

- *How to live an Awesome Life*, par Neil Pasricha (chapitre 4, « Never Retire »)
- *Retirement: The Next Great Adventure*
 - Natasha Josefowitz, Ph. D.
- *Happy Retirement: The Psychology of Reinvention: A practical guide to planning and enjoying the retirement you've earned*
 - Professeur Kenneth S. Shultz, Ph. D.
- *Mindset: The new Psychology of Success: How we can learn to fulfill our potential*
 - Carol S. Dweck, Ph. D.
- Effets psychologiques de la transition vers la retraite, par John W. Osborne, Université de l'Alberta, *Revue canadienne de counseling et de psychothérapie*, Vol. 46, n° 1, pages 45-58.
- *Finding Meaning During the Retirement Process: Identity Development in Later Career Years*, Lan Wang, Douglas T. Hall et Lea Waters, Oxford Library of Psychology, Oxford Handbooks Online—Oct. 2014

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 



How to Age
gracefully

[Vieillir en dignité](#)

SÉMINAIRES SUR LA PRÉPARATION À LA RETRAITE 