

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.

