

Prendre une retraite confortable

Une série de questions qui vous aideront à planifier de façon proactive la qualité de vie que vous désirez à la retraite.

Certaines personnes consacrent beaucoup de temps et d'efforts à planifier leur retraite et à épargner pour assurer leur bien-être financier pendant cette étape de leur vie. Il y a cependant d'autres aspects de la qualité de leur vie auxquels elles n'ont peut-être pas songé. Le présent document vous aidera à réfléchir sur les relations interpersonnelles et leurs contributions, le niveau de confort recherché, les loisirs, la santé et le bien-être.

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

Imaginer les relations interpersonnelles et leurs contributions

- Indiquez les personnes que vous voulez le plus inclure dans votre vie après votre retraite (voir la page suivante).
- Pour chaque personne nommée, écrivez ce que vous pouvez apporter dans sa vie (bonne compagnie, repas, aide à la maison) et ce qu'elle peut apporter dans la vôtre.
- Indiquez des personnes avec qui vous voulez renouer lorsque vous aurez le temps, comme des amis d'enfance, des collègues actuels ou des membres de la famille éloignée.
- Envisagez d'apporter une plus grande contribution à votre famille. Que pourriez-vous faire qui serait apprécié et que vous n'auriez pas pu faire pendant que vous travailliez? Vous pourriez faire du jardinage, garder des enfants, voyager, cuisiner, rendre visite à des amis ou faire des rénovations.
- Après votre retraite, vous pourriez avoir recours à d'autres personnes pour obtenir de l'aide alors que vous n'en aviez pas besoin avant. En exprimant votre reconnaissance envers les personnes qui vous aident, vous les encouragerez à continuer. Les gens réagissent différemment aux diverses marques de reconnaissance. Vous pouvez choisir l'approche ci-dessous qui convient le mieux aux personnes que vous connaissez bien, ou encore demander ce qu'une personne préfère :
  - Cadeaux – cadeau en argent, cadeau fait maison, cadeau artisanal, cadeau cuisiné
  - Services – faire des courses, s'acquitter de tâches ménagères, donner des soins
  - Temps – passer du temps avec la personne à discuter et à l'écouter
  - Éloges – remercier quelqu'un pour son aide et pour la différence qu'elle a faite dans votre vie
  - Marque d'affection – donner une accolade, tenir la main, dire « je t'aime »

Personnes que je veux le plus dans ma vie après la retraite	Ce qu'elles peuvent apporter à ma vie	Ce que je peux apporter dans leur vie
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection

		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection
		Cadeaux : Services : ☐ Temps ☐ Éloges ☐ Marque d'affection

- Indiquez les activités que vous aimeriez faire seul, comme jouer au Solitaire (jeu de cartes), faire des promenades ou voyager. Les animaux de compagnie sont d'excellents compagnons et vous aident à rester actif.
- Indiquez les activités que vous aimeriez faire avec d'autres personnes, comme jouer à l'euchre (jeu de cartes), faire de la randonnée ou de l'équitation.
- Si vous êtes en couple, indiquez les activités que vous aimeriez faire ensemble, comme danser, sortir au restaurant, faire du jardinage ou le cyclisme.

Activités que j'aimerais faire avec d'autres personnes	Activités que j'aimerais faire seul	Activités que mon partenaire aimerait faire avec moi

Imaginer vos contributions

Faites la liste de vos compétences et de vos talents que vous aimeriez mettre en valeur. Explorez les occasions agréables où vous pourriez les utiliser. Après la retraite, vous voudrez peut-être acquérir de nouvelles compétences et développer de nouveaux talents, améliorer vos acquis ou utilisez ceux que vous avez perfectionnés lors d'activités bénévoles ou dans le cadre d'un emploi.

Mes compétences et mes talents	Occasions

Imaginer ses choix de vie

- Pensez aux routines quotidiennes que vous maintiendrez ou que vous adopterez pour rester en bonne santé physique après votre retraite. Par exemple, manger un déjeuner santé, prendre soin de votre hygiène personnelle ou faire de l'exercice.
- Pensez aux routines quotidiennes que vous maintiendrez ou que vous adopterez pour rester en bonne santé mentale lorsque vous n'irez plus travailler chaque matin. Par exemple, faire des exercices de gratitude ou de pleine conscience, du yoga et des casse-têtes.

Habitudes qui contribueront à ma bonne santé physique	Habitudes qui contribueront à ma bonne santé mentale

Réfléchissez à ce que vous voudrez ressentir en vous réveillant le matin. Il sera plus probable que vous ressentiez l'émotion voulue, comme la gratitude, la joie, l'enthousiasme ou la sérénité, si vous la définissez auparavant.

Réfléchissez à ce que vous voudrez ressentir en vous couchant la nuit. Il sera plus probable que vous ressentiez l'émotion voulue, comme le contentement ou la sérénité, si vous la définissez auparavant.

Décrivez tout ce que vous feriez dans une journée ordinaire idéale lorsque rien de spécial n'arrive, du moment où vous vous réveillez jusqu'à ce que vous vous endormiez le soir. Ajoutez le plus de précisions possible. Cela vous aidera à penser à ce qu'il vous plairait le plus de faire quand votre temps vous appartiendra entièrement.

Vivre confortablement

- Réfléchissez à la façon dont vous pouvez maintenir vos conditions de vie actuelles. Vous pouvez tenir compte des frais d'entretien, des exigences financières et physiques et de l'accès au transport, à la famille, aux amis et aux soins de santé.
- Prenez-vous-y très à l'avance si vous pensez déménager dans une résidence pour personnes âgées. Certains établissements ont des listes d'attente de plusieurs années.
- Pensez à gagner un revenu complémentaire. En plus de vous donner une raison d'être, cela vous permettra de vivre plus aisément. Indiquez les compétences que vous avez acquises au fil des ans, puis réfléchissez à la manière dont elles pourraient éventuellement vous servir dans un emploi à temps partiel ou occasionnel ou à titre de consultant.



Toutes les ressources du site Stratégies en milieu de travail sont accessibles à tous, sans frais, gracieuseté de la Canada Vie.

Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale

Gracieuseté de la Canada Vie

canada vie MC

Canada Vie et le symbole social sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance du Canada sur la Vie.
F99-11234 10/19