



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Le stress de la retraite

De nombreuses personnes ne supportent pas l'idée de la retraite. La vie active d'une personne est axée sur son travail. Arriver au bureau à la même heure tous les jours, répéter les mêmes gestes et voir les



mêmes gens crée une routine confortable. Qu'arrivera-t-il le jour où cette routine sera rompue? Ce sera tout simplement la vie à l'envers! La retraite vous permettra de faire toutes les choses que vous n'avez jamais eu le temps de faire. La retraite, c'est la liberté totale. Mais elle recèle une responsabilité - celle de créer et de développer un nouveau mode de vie qui vous donnera satisfaction.

### L'âge d'or, c'est de l'or pur!

Voici la réalité :

#### 1. Les retraités vivent plus longtemps.

Une personne qui atteint l'âge de 65 ans peut s'attendre à vivre encore 14 ans en moyenne. Cette génération vivra plus longtemps que toutes les générations précédentes.

2. Les retraités ont une meilleure santé. Grâce aux progrès de la médecine moderne, il est probable que vous jouirez d'une bonne santé pendant de nombreuses années, et par là on entend la continuation d'un niveau élevé de motivation et de vitalité.
3. Les retraités ont de meilleures prestations sociales. Une fois à la retraite, vous récolterez les bienfaits des services sociaux, des soins médicaux et des rentes gouvernementales auxquels vous avez contribué. Votre sécurité financière sera supérieure à celle de toutes les générations précédentes.

### La clé se trouve dans une attitude positive

Il n'y a pas de place pour le pessimisme dans la planification d'une retraite. Si vous partez avec l'idée que la retraite sera formidable, vous aurez déjà fait la moitié du chemin. Évidemment, un grand changement dans votre mode de vie peut être déroutant. Mais pensez à tous les autres changements que vous avez déjà vécus : la fin de vos études, votre mariage, la naissance de votre premier enfant, etc. Réfléchissez dès maintenant à l'endroit où vous aimeriez prendre votre retraite, à la vie que vous y mènerez et aux activités que vous aurez ou que vous transformerez en nouvelle carrière. Si vous savez ce que vous voulez, vous y arriverez plus facilement. Pour profiter au maximum de votre âge d'or, il vaut mieux commencer à le préparer bien à l'avance.

### Comment franchir les obstacles de l'angoisse

Même si vous disposez d'un plan et de tous les ingrédients requis pour vous adapter parfaitement à la vie de retraité, une chose pourrait vous empêcher de réaliser vos rêves: LA PEUR. La meilleure façon de faire face à une chose qui vous dérange est de l'exposer à la lumière du jour. Il est alors possible de résoudre le problème.

En général, les angoisses associées à la retraite sont de trois ordres :

- la perte de l'identité
- l'ennui
- la perte du sentiment d'être utile

**Le premier obstacle à franchir : la perte de l'identité.** Après de longues années dans la même profession, certaines personnes finissent par penser qu'elles sont ce qu'elles font. Ce n'est pas entièrement vrai. Un comptable, par exemple, peut aussi faire du jardinage, jouer au golf, bricoler, etc. Ce sont des accomplissements aussi, et justement du genre à plaire au moment de la retraite. Malgré tout, il reste que certains aspects du travail peuvent laisser un vide à combler. La routine est un bon exemple. L'absence d'un horaire à respecter peut être déconcertant au début, mais en braquant son attention sur de nouveaux intérêts, une personne peut pallier l'absence de routine. Avec un peu d'imagination, le nouveau retraité découvrira de nouvelles occupations où déployer son temps et son énergie.

La satisfaction - celle d'un travail bien fait et d'un travail d'équipe - est un élément essentiel à une carrière réussie. Il est important de continuer à éprouver de la satisfaction à la retraite. Le bénévolat, les cours de perfectionnement, un passe-temps lucratif sont autant de moyens d'assurer une satisfaction au retraité. La performance est un autre élément bien défini pendant les années de travail. Elle apporte des promotions, paye l'hypothèque et permet d'élever une famille. Au seuil de la retraite, une personne a déjà réalisé la plupart de ces buts. Par conséquent, il faut se fixer de nouveaux buts. Les nouveaux buts visés dépendront de vous, de vos talents et de vos désirs. Ramener vos exploits au golf sous les 90, écrire enfin ce roman policier que vous mijotez depuis des années, apprendre une nouvelle langue, enfin tout ce que peut vous suggérer votre imagination, peut constituer les nouveaux buts de votre vie de retraité.

**Le deuxième obstacle à franchir : l'ennui.** Certaines personnes peuvent avoir peur de s'ennuyer au moment de la retraite, surtout celles qui ont l'habitude d'un horaire chargé. La meilleure façon de lutter contre l'ennui est de planifier, à court et à long terme. La planification à long terme implique le fait de viser un objectif en prenant le temps de se renseigner et de régler les nombreux détails qui contribueront à sa réalisation. Supposons que vous projetez d'ouvrir une demi-pension pour touristes. Avant de vous lancer, il vous faudra lire sur le sujet, interroger des gens, visiter des régions et ainsi de suite. N'importe quel grand événement ou projet exigera probablement un travail de préparation comparable pour assurer le succès escompté. La planification à court terme implique une organisation au jour le jour. Préparer une liste de tâches à accomplir, de réparations à effectuer, de visites à faire ou de recettes à essayer pourra vous aider à passer le temps.

**Le troisième obstacle à franchir : la perte du sentiment d'être utile.** Selon la notion du travail qui s'est inscrite dans nos moeurs, chacun d'entre nous est censé être occupé et utile. De nombreuses personnes se sentent donc coupables d'être désœuvrées à leur retraite. La solution est simple: ne le soyez pas! Travaillez pour le parti politique de votre choix, offrez des leçons particulières gratuitement ou à un prix nominal, entraînez une équipe sportive, faites du bénévolat, impliquez-vous dans les activités de votre église. Vous trouverez beaucoup d'autres façons de vous rendre utile à votre communauté. Libéré des exigences du travail à temps plein et jouissant d'une certaine indépendance financière, un retraité peut souvent participer plus activement aux affaires locales et, de ce fait, devenir plus utile que jamais.

## À vous de choisir

La retraite peut être la meilleure période ou la grande déception de votre vie. C'est à vous de choisir. N'attendez pas pour planifier votre retraite, même si ce moment vous semble encore loin. Commencez dès maintenant à planifier financièrement, à investir, à penser aux résidences qui vous conviendraient et à imaginer des moyens de rendre votre retraite active et productive. À quel point vous profiterez de vos années d'or dépendra largement de votre planification.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.