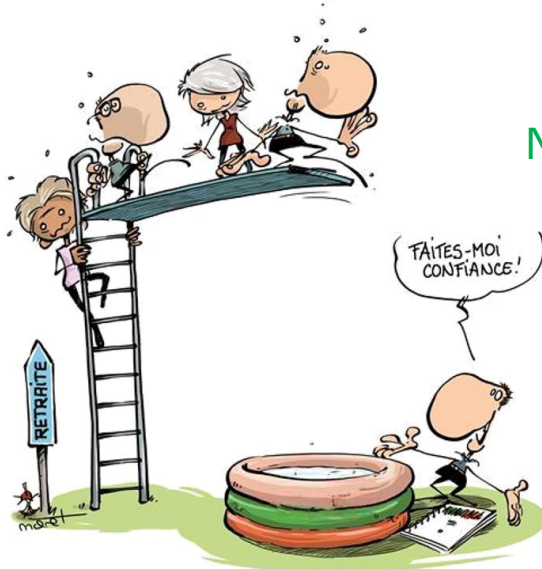




La retraite... Nouvelle aventure

Soirée citoyenne
Marie-Noëlle Gross

1

Organisation de formations en entreprises:

- ✓ **Finances et santé dès 45 ans. Mieux prévenir que guérir!**
- ✓ 1 jour
- ✓ Planification financière pour la retraite et infos santé bien-être

- ✓ **Préparer sa retraite**
- ✓ 3 jours dès 58 ans
- ✓ Préparation des axes finances, santé et développement personnel

2

Image du retraité...

Hier...

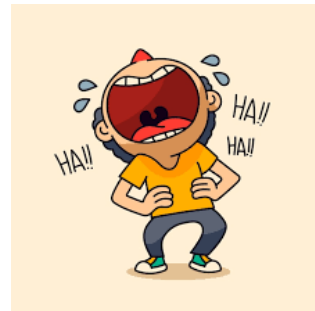
Doyen – ex-professionnel – aîné – sénior – sage – vétéran

Aujourd'hui...

«Seenager» ou «Nold» (never old)

Ou

Cadre supérieur des loisirs
intensifs
Ambassadeur à plein temps
de la détente



3

Je suis un Seenager (adolescent Senior)

J'ai tout ce que je voulais comme un adolescent,
seulement 60 ans plus tard...
Je ne dois pas aller à l'école ou au travail.
Je reçois une pension
J'ai mon propre Ipad
Je n'ai pas d'horaires imposés
Je possède un permis de conduire et ma voiture.
J'ai carte d'identité qui me permet d'aller dans les
bars et d'acheter de l'alcool
Les gens que je fréquente n'ont pas peur
de tomber enceinte et ne prennent pas de drogues
Et je n'ai pas l'acné !

La vie est belle.



Seneoo

4

Décisions **multidimensionnelles** d'activer ou retarder son départ...

1. **Aspects financiers**
2. **Travail** épanouissement ou usure?
3. **Santé**
4. **Famille** – conjoint retraité ou pas – enfants à charge?
5. **Aspects psychologiques:** se sentir prêt à passer à autre chose



**La fin de sa carrière professionnelle =
accomplissement
ou
accomplissement à travers la retraite**



5

Questions exhaustives et non limitatives:

- Comment vivre avec mes revenus?
Sécurité financière
- De quel statut ai-je envie ou besoin pour me définir?
Sensation de perte d'identité
- Quel «rôle-clé» vais-je me donner pour nourrir et donner du sens à ma vie?
Besoin de sens de vie
- Où en sont mes relations sociales?
Peur de la solitude – du vide
- Comment structurer mon espace temps en l'absence de mon travail?
Perte de repères
- Qu'ai-je envie de réaliser encore?
Conscientisation - angoisses de sa finitude



**Se questionner c'est...
se mettre en mouvement – activer ses ressources**

6



7

VRAI - FAUX



A la retraite, les revenus de l'AVS (1^{er} pilier)
et de la Caisse de Pension (2^{ème} pilier)
ne représentent, en moyenne,
que 50 % à 60 % du salaire.

VRAI

8

La structure de votre budget actuel

REVENUS

Salaire(s) + Autres revenus?

DÉPENSES

Epargne?
Divers
Loisirs
Impôts
Habillement
Transports
Vacances
Assurances
Alimentation
Logement

ÉQUILIBRE

9

Votre budget à la retraite

REVENUS

Autres revenus ?
3ème pilier A et B
2ème pilier LPP
1^{er} pilier AVS

DEPENSES

Epargne ?
Divers
Activités/projets
Vacances
Impôts et taxes
Habillement
Transports
Assurances
Alimentation
Logement

DESEQUILIBRE
POSSIBLE

10

Comment équilibrer son budget?

Prioriser:

Ses besoins ou envies?

Augmenter ses ressources?

Economies possibles?



11

VRAI - FAUX



En tant que rentier, je ne paierai
presque plus d'impôts.

VRAI et **FAUX**

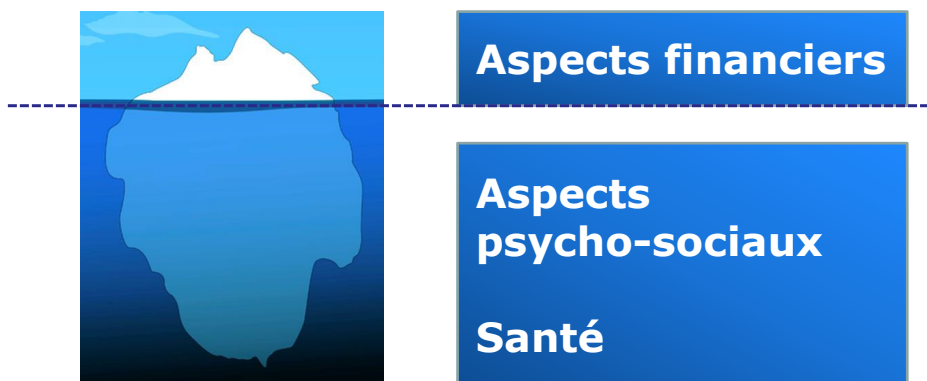
12

La check-liste financière de la retraite

AVANT	
→ Possibilités	Retraite partielle, différée
→ Budget: ressources / dépenses	I, II, III pilier, immobilier, héritage, nouveau job, charges?
→ Délais: employeur, I, II, III pilier, hypothèques (!)	Quels délais?
→ Prestations: rente ou capital	Quelles possibilités, échelonnement
→ Aspects fiscaux	Simulation pour les 5 ans/10 ans à venir
→ Aspects patrimoniaux, héritiers	Régler sa succession
→ Espérance de vie	Incidence sur mes choix
→ Logement	Logement adapté, et dans 10 ans?
→ Cotisations AVS (si retraite anticipée)	A régler avec sa caisse de compensation
→ Ass. Accidents	A régler avec sa caisse maladie

13

Questions essentielles



14

Les questions psycho-sociales...

90% des préoccupations à terme ...



15

Déterminants de la santé

**CONTRIBUTION (en %)
A LA LONGEVITÉ ET QUALITÉ DE VIE**

45-50%

**COMPORTEMENTS
(HABITUDES DE VIE)**

10-15%

ACCES AUX SOINS

Santé

**ENVIRONNEMENT
« ECOSYSTEME »**

20-25%

**BIOLOGIE/
GENETIQUE**

20%

16

Quand le travail s'arrête...
la **liberté** commence à écrire
ses plus belles pages



17

La retraite c'est....
Défi existentiel - Liberté retrouvée?



Privilège... On se connaît mieux qu'avant!

Répit au lieu de fin – on existe différemment

Page blanche

Laisser surgir un autre soi-même – **apprivoiser ce «retraité»** qui m'est étranger

Période d'alternance – d'ouverture aux possibles
complémentaire aux autres périodes

Mûrissement à de nouveaux projets – cap existentiel
Libération de sa créativité et sa **responsabilité** face à ce
nouveau chapitre de vie

PASSAGE de la vie active à une vie plus contemplative

18

ETRE LIBRE... n'est pas POUVOIR ce que l'on VEUT, mais VOULOIR ce que l'on PEUT...

LIBERTE et son statut paradoxal...

Ouverture des possibles – affirmer sa vivacité
Organisation de sa vie sans justifications
Nouvelles sculpture de Soi
Liberté responsable liée au contexte



ANXIETE

Ne plus fuir face à sa responsabilité d'organiser sa vie
Trop-plein de liberté – caractère oppressant!
Angoisse existentielle: conscience de sa finitude
Déstabilisation – manque de repères



19

Age subjectif et intentions

- **Acceptation de son âge:** accepter son groupe d'âge assumer son image
- **Evolution des rôles:** Modifier la nature de sa place (rôle familial – évolution de ses fonctions = génération « sandwich » - circulation et transmission des héritages



- **Recentrage:** Evaluer ses besoins et relativiser l'influence des autres sur soi – l'importance de l'image sociale véhiculée par les médias
- **Désengagement au travail:** réduire sa vision accordée au travail
- **Evolution des objectifs de vie:** changements d'aspirations – liberté de sa propre vie – responsabilité face à sa finitude

20

Deuil de l'identité professionnelle

Processus...

de transformation de soi

lié à nos besoins fondamentaux
à nos aptitudes innées ou acquises



21



22

3 axes de questionnement



- **Que transmettre** pour bien partir?
(relais – déléguer – faire table rase...)
- Comment **vivre cette dernière année** de travail?
- Comment dire **au revoir**? (rituels)

23



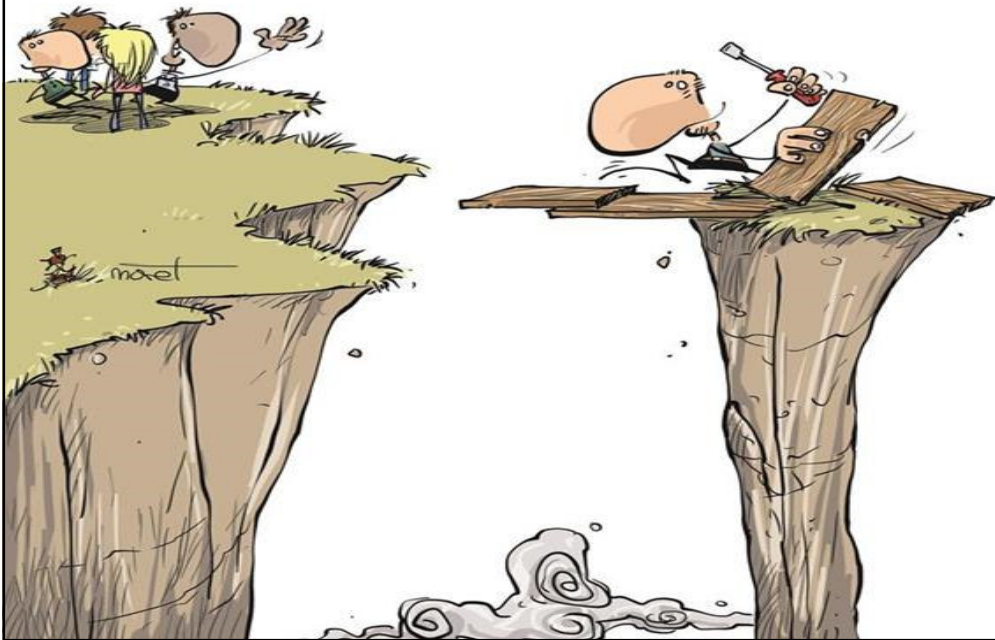
**Changements
adaptations
multiples**

mais aussi

**surprises
possibles**

24

L'importance d'un bon réseau social



25

Isolement... solitude

20% souffrent d'un sentiment de solitude



Double peine liée:

Au **départ du conjoint** – **santé** physique/psychologique – **difficultés financières**

Quelle est ma **relation aux autres**?

Signification: des événements - rencontres que je fais?

Quelles **valeurs** je souhaite partager?

Qu'est-ce que j'ai envie de **transmettre**?

26



**Donner du sens à ce que l'on vit - défendre une cause -
nourrir et donner un but à sa vie - réalisation de Soi**

27

La retraite active en couple



28

Dynamique de couple et passage la retraite...

Comment s'adapter?



- **Redéfinir** les tâches ménagères - administratives
- Déterminer les rôles, les **attentes** de chacun en évitant la culpabilité
- Accepter les besoins et le **rythme de chacun**
- Préserver son **espace vital**
- Conserver ses **rituels** ou en créer de nouveaux

**CAPACITE A TRANSFORMER LES CRISES DE
COUPLE EN CRISES MATURATIONNELLES**

29



Réapprendre à se connaître

30

L'espace ménager répartition des tâches

Héritage historique et culturel

Inégalité persistante malgré
l'évolution des mœurs

Lâcher-prise de son
rapport au Pouvoir –
à l'éducation – **aux**
«**normes sociétales**»!



31

Résumé: pour bien vivre cette transition

- **Il est naturel** d'être surpris voire destabilisé par autant de changements à vivre simultanément / Perte de repères
- **Un nouvel équilibre de vie** à retrouver peut prendre plusieurs mois voire plus
- Il est utile d'aller **chercher de l'aide** si l'on est confronté à des difficultés qui persistent:

Soucis financiers
Ennui, déprime, sentiment d'inutilité
Difficultés avec son/sa conjoint·e



32

Ce que vous disent les retraité-es

Libérez-vous des contraintes

Vivez à votre rythme

Orientez votre vie **selon vos souhaits**

Cultivez le sentiment de **liberté**

Placez la notion de **plaisir** en 1^{ère} place.



Réinventez-vous...

33

Votre retraite = VOTRE CREATION



34

Être retraité c'est... un état d'esprit!

Un **processus** qui s'exprime par:

- la satisfaction de soi
- une projection de soi

Un **cheminement** de vie
où
chaque épisode
vient structurer
qui nous sommes...



35

Pour terminer...

La retraite c'est...
le printemps de la vie,
après l'hiver du labeur...



36