

Transmission ZOOM sur... Le début de la retraite peut donner lieu à une période d'euphorie : les "grandes vacances" commencent ! Mais elle peut être suivie d'une période de flottement si l'on n'a pas réfléchi à la suite.

La retraite, et après ? Bâtir son projet de vie

A 60 ans, vous avez encore de nombreuses années devant vous. On réduit trop souvent la retraite à la fin d'une activité professionnelle et l'on ne gère que les aspects techniques de la transmission.

Et pourtant ! Il convient de vous donner un but car vous pourriez très vite vous trouver sans repère face à l'inconnu et sortir rapidement du cadre structuré et rassurant que vous aviez connu au travail.

La retraite qui s'ouvre devant vous est une grande occasion de liberté. Cependant, il ne s'agit pas "d'occuper" du temps nouvellement libéré, mais bien de définir de nouvelles priorités. Il s'agit de conscientiser ce qui fait sens pour vous. Vous pouvez notamment vous poser les questions suivantes :

- « quelle sera mon identité quand je n'aurai plus mon travail pour me définir ? »,
- « quels sont mes préjugés ? Pourraient-ils me limiter, me faire renoncer à mes rêves ? »,
- « comment gérer mon temps ? Comment me faire de nouvelles relations ? »,
- Et plus largement « quel sens donner à cette nouvelle étape de ma vie ? ».

Et d'un point de vue plus concret, il est souhaitable que vous évaluiez bien vos futurs revenus afin de prévoir vos premières activités.

Se projeter dans sa vie d'après, c'est essentiel. Mais vous pouvez aussi envisager d'effectuer le bilan de votre vie professionnelle, de vos réussites, de vos fiertés. C'est bon pour l'estime de soi et cela peut être un beau cadeau pour votre entourage !

