

La retraite... passer du faire à l'être !

Il était une fois, un petit écureuil qui travaillait toute la saison chaude à cumuler noix et noisettes afin de s'assurer d'avoir assez de provisions pour lui et sa famille. Ainsi jour après jour, il était dans l'action. Il cueillait et amassait des surplus pour s'assurer d'une sécurité et d'une certaine qualité de vie durant la saison froide. Il avait tout planifié pour ne pas être en mode survie. Il avait cependant omis de se préparer psychologiquement à une liberté de temps, de ce changement qu'était de passer du « faire à l'être » pour ainsi se retrouver avec lui-même.



À l'aube de la retraite, ne sommes-nous pas ce petit écureuil ?

Nous passons notre vie professionnelle à faire des réserves d'argent et de biens pour combler une insécurité intérieure face au futur. Toute notre vie durant, nous devons répondre adéquatement à une image préconçue de tous nos rôles (parent, amoureux, ami, citoyen, travailleur, etc.). L'un des pièges fréquemment rencontré est de se sentir inutile puisque l'on n'attend plus rien de nous. Certains se payent alors, avec leurs économies, un nouveau travail, pour se sentir vivant et garder une certaine estime d'eux-mêmes. Notre société donne une valeur au travailleur... qui sommes-nous sans « vrai » emploi ?

Comment vivre ce changement vers une nouvelle vie sans crainte du rejet de la société ? Comment ne pas nous sentir inutile et isolé alors que toute notre vie a été bâtie autour d'un titre, d'une profession, d'une carrière, d'un salaire ? Comment ne pas nous sentir insécure alors qu'il faut vivre nos prochaines années en pigeant dans nos réserves si difficilement accumulées ?

Voici quelques moyens qui nous permettront d'amorcer une réflexion pour faciliter cette transition importante de notre vie.

- Prendre un temps de réflexion pour plonger à l'intérieur de nous ;
- Se donner une période pour nous départir de vieilles blessures qui nous empêchent d'être et d'avancer ;
- Nous rebâtir à partir de notre essence, nos passions, nos dons, nos talents, nos petits plaisirs ;
- Nous préparer mentalement et psychologiquement à cette nouvelle vie au même titre que nous planifions notre retraite financière ;
- Planifier 4 à 5 années avant notre retraite un nouveau projet de vie en concordance avec qui nous sommes ;
- Ne pas hésiter à explorer diverses démarches qui donne un sens à notre vie.

La retraite devrait être une période harmonieuse où l'on peut s'épanouir autrement. **Vivre pour soi, dans l'Être.**

Ginette Gauthier, M.Ed.

Andragogue spécialisée en créativité
et développement de carrière

infocreaviva@gmail.com

www.creaviva.ca

819-342-8535

En collaboration avec Sonia Dupont – 2016