



VÉZINA NADEAU LABRE

VOTRE PARTENAIRE EN RÉTENTION ET
TRANSITION DE CARRIÈRE

La retraite : un choix de vie

Par **Jean-Pierre Doré, CRHA**

Il n'y a pas si longtemps, la retraite à cinquante-cinq ans était presque un slogan. La réalité a toutefois rejoint la majorité des personnes qui pouvaient avoir imaginé ou rêvé cette forme de *liberté*.

En effet, avec une espérance de vie qui ne cesse d'augmenter, il faut maintenant envisager une période active significativement plus longue après la retraite; et des études récentes font état d'un changement profond quant aux intentions des personnes qui songent à la retraite. Plusieurs sondages prévoient en effet que plus de 50 % des gens prévoient occuper un autre emploi après avoir pris leur retraite, alors que seulement le tiers se prépare à quitter définitivement le milieu du travail. Où vous situez-vous? Avez-vous réfléchi à ce que vous ferez quand vous aurez atteint cet âge décisif?

Qu'on le veuille ou non le travail occupe, pour bien des personnes, une place centrale dans leur vie. Non seulement le travail permet de gagner sa vie, mais il en régularise bien des aspects. Il suffit de penser à l'emploi du temps, aux loisirs ou aux personnes que l'on côtoie. Pour plusieurs, toute la vie sociale et familiale est organisée en fonction de leur horaire de travail.

Conséquemment, la retraite devient un choix de vie qu'il faut bien planifier. Prendre sa retraite implique une diminution du nombre et de la diversité des relations quotidiennes auxquelles on est habitué. À la retraite, il y a un risque que les relations se limitent à la famille et aux amis. Sans compter que les contacts au travail sont de multiples occasions de se sentir reconnu comme personne et d'être considéré dans ce qu'on fait. Donc, la retraite peut provoquer un isolement social important.

Il y aura bien dans un premier temps plein de choses à faire que l'on a reportées depuis belle lurette, faute de temps. Mais quand la liste aura été épuisée, comment utiliser les 50 heures de temps libéré qui étaient auparavant consacrées au travail? Cela fait beaucoup d'heures libres et n'oublions pas qu'elles s'ajoutent aux soirées et aux week-end! Ce qui peut être considéré comme des vacances ou une libération dans un premier temps peut devenir une situation très pénible si on n'a pas appris à organiser son horaire et ses activités. Plus on aura d'activités variées en dehors du travail, bien avant de prendre sa retraite, plus on pourra au moment de la retraite profiter de ces acquis et du même coup remplir sa vie d'activités enrichissantes.

Il y a toutefois un élément essentiel à considérer : plus de 90 % des personnes qui prennent leur retraite subissent une diminution de revenus allant souvent du tiers à la moitié de leurs revenus annuels et, par conséquent, une baisse de leur train de vie. Il faut donc bien évaluer quelle sera

WWW.VNLSOLUTIONS.COM

5000, RUE JEAN-TALON OUEST BUREAU 260 MONTRÉAL (QUÉBEC) H4P 1W9
TÉL. : 514 736-0060 SANS FRAIS : 1 866 736-0060 TÉLÉCOPIEUR : 514 736-7886



vosre situation financière à la retraite. Pourrez-vous poursuivre les activités que vous aimez (voyage, golf etc.) et serez-vous prêt à accepter votre nouveau train de vie? Sinon, le moral et l'estime de soi risquent d'être affectés en provoquant encore plus d'isolement.

Par ailleurs, à la retraite, il est normal que les relations avec la famille et les amis se multiplient. Il en résultera des changements dans les relations avec le conjoint, les enfants et les petits-enfants ainsi qu'avec tous les proches. Bien que cette situation soit généralement très positive, il pourrait être nécessaire de renégocier les rôles à l'intérieur du couple et de la famille afin de trouver un équilibre entre les activités communes et autonomes.

En résumé, le moment de la retraite n'est pas une question d'âge mais bien d'état d'esprit.

Jean-Pierre Doré, CRHA, est vice-président, services conseils chez Vézina Nadeau Labre, Transition de carrière.

Cet article a été publié dans le quotidien *La Presse* le 20 octobre 2007