

MARIE-PAULE DESSAINT, Ph. D.

Quoi faire à la RETRAITE ?



8 SECTEURS D'ACTIVITÉS

- Donner du sens à sa vie
- Créer
- Apprendre
- Vivre (santé)
- Rire et s'amuser
- Travailler
- Aider et protéger
- Sauver la planète

A decorative background consisting of several overlapping, semi-transparent rectangles of various sizes and orientations, creating a layered, architectural effect.

Chapitre 3

Choisir et agir

Tu peux tout accomplir dans la vie si tu as le courage de le rêver, l'intelligence d'en faire un projet réaliste et la volonté de voir ce projet mené à bien.

Sidney A. Friedman

Les deux premiers chapitres ont permis de faire un bilan général de votre personnalité, de vos besoins et de déterminer vos préférences en matière d'activités de retraite dans l'abondance offerte. Le moment est maintenant venu de passer à l'action pour donner vie à ceux que vous avez sélectionnés. Voici une façon rapide, efficace et systématique de procéder.

- Si vous ne l'avez pas fait au cours de la lecture des deux premiers chapitres, remplissez la section « Qui suis-je ? » à partir des réponses que vous avez obtenues aux différents questionnaires.
- Inscrivez les vingt projets que vous avez sélectionnés au chapitre 2. Si nécessaire, ajoutez-en d'autres que vous n'avez pas trouvés dans ce livre.
- Faites une analyse de ces vingt activités et projets et choisissez-en deux que vous allez mettre à exécution immédiatement.
- Rédigez un objectif, clair et précis pour chacun d'eux.
- Élaborez un plan d'action.
- Passez à l'action !

Une bonne connaissance de soi, un plan d'action parfait et de la bonne volonté ne suffisent pas toujours. Plusieurs pièges vous attendent au détour du chemin afin de tenter de faire avorter vos projets. C'est en prenant conscience de ces pièges et de leur impact que vous pourrez mieux les contrôler. Ce chapitre se termine donc avec un inventaire de quelques-uns de ces saboteurs de rêves.

Une mine d'or

Si vous avez répondu le plus consciencieusement possible à toutes les questions des deux premiers chapitres, vous détenez une véritable mine d'or ! Vous avez en effet mis à jour, ou confirmé, les éléments importants de votre identité : besoins, forces, talents, valeurs et préférences. Ce sont eux qui soutiennent votre capacité à élaborer, à planifier et à réaliser les buts et les objectifs que vous vous fixez. Par la suite, vous pourrez revoir l'ensemble de vos réponses chaque fois que vous aurez une décision importante à prendre : déménager, travailler ou non, changer d'environnement, vous séparer, vous remarier, faire des achats importants.

Un rappel avant d'aller plus loin. Comme je l'ai déjà évoqué, l'être humain est une machine complexe. Il ne peut donc pas être réduit aux quelques dimensions qui suivent. L'idée, dans cet ouvrage, est de vous permettre de découvrir vos préférences en matière de projets et d'activités de retraite et non d'entreprendre une psychothérapie en profondeur. Cette ambiance générale, cette couleur de votre personnalité, devrait donc suffire à faire des choix davantage éclairés. En revanche, si vous vous rendez compte que vos projets, y compris les plus simples, tombent souvent à l'eau, vous pourriez songer à vous faire accompagner pour entamer un travail d'introspection plus en profondeur.

Qui suis-je ? Qu'est-ce que je veux ?

Connais-toi toi-même et tu
connaîtras l'univers et les dieux.

Socrate

En rassemblant ici toutes vos réponses aux questionnaires, vous pourrez ensuite mieux les analyser dans leur ensemble.

Mes besoins à combler
en priorité (p. 18)

Ma tribu (p. 30)

Les trois caractéristiques de
cette tribu dans lesquelles
je me reconnais tout à fait

Ma personnalité dominante
(p. 32)

Les trois caractéristiques de
cette personnalité dans lesquelles
je me reconnais tout à fait

Ma personnalité secondaire
(p. 32)

Les trois caractéristiques de
cette personnalité dans lesquelles
je me reconnais tout à fait

Mes deux principales valeurs
terminales (p. 35) _____

Mes deux principales valeurs
instrumentales (p. 36) _____

Mes deux désirs de base (p. 37) _____

Ma vie a-t-elle du sens ? (p. 52) Total de «oui»/14 : _____

Mes trois principales sources
de sens, par ordre décroissant
(p. 61) _____

Ma créativité (p. 67) Total/25 : _____

Ce qui caractérise ma créativité _____

Mon style d'apprentissage préféré
(p. 80) _____

Caractéristiques de mon style
d'apprentissage (p. 80) _____

Ma condition physique (p. 87) Total/10 : _____

Mon sens du rire et de l'humour (p. 106) Total de «souvent»/20 : _____

Ce qui me caractérise le plus _____

Pourquoi je veux travailler
à la retraite (si c'est le cas) :
deux raisons (p. 112) _____

Ma fibre entrepreneuriale (p. 115) Total de «oui»/23 : _____
Total de «un peu»/23 : _____

Mon degré d'altruisme (p. 125) Total de «toujours»/20 : _____

Les «bons gestes» pour la planète que je vais ajouter à ceux que je fais déjà (p. 140 à 157) _____

| Secteur d'activités | Mes activités préférées | Les activités qui me conviennent davantage en ce moment |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| 1. Donner davantage de sens à ma vie | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 2. Créer | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 3. Apprendre | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 4. Vivre | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | - Activités physiques et sport | _____ |
| _____ | | <input type="checkbox"/> |
| - Alimentation | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 5. Rire et m'amuser | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 6. Travailler | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |

| | | |
|-----------------------------|-------|--------------------------|
| 7. Aider et protéger | _____ | <input type="checkbox"/> |
| - En solo | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| - Dans une association | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |
| 8. Sauver la planète | _____ | <input type="checkbox"/> |
| | _____ | <input type="checkbox"/> |

J'en choisis deux

Il s'agit maintenant de sélectionner les deux activités ou les deux projets dans lesquels vous souhaitez vous engager dès à présent. Limitez-vous vraiment à deux afin de vous assurer de disposer de suffisamment de temps et d'énergie pour les mener à terme. Une fois les deux premiers mis en route ou achevés, vous pourrez consulter à nouveau ce tableau synthèse et recommencer.

Cela me convient-il vraiment ?

Au moment d'arrêter votre choix définitif sur ces deux activités ou projets, passez en revue la liste de 15 critères pour une activité bien ciblée qui suit. Elle peut vous éviter de perdre du temps, de l'énergie ou même de l'argent en vous engageant dans une aventure qui ne vous convient pas. Ainsi, si vous hésitez et si vous ne vous sentez pas tout à fait prêt alors que votre entourage vous affirme que *C'est parfait pour vous*, parcourez cette liste de critères et vous comprendrez pourquoi. Si, au contraire, vous vous sentez plein d'enthousiasme ou d'énergie alors qu'on vous dit que *Ce n'est pas pour vous*, jetez-y un œil aussi.

15 critères pour une activité bien ciblée

| Cette activité me permet-elle... | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ▪ de répondre à plusieurs besoins en même temps ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de sentir que j'ai fait le bon choix parce que mon objectif est clair et précis ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ d'en avoir le plein contrôle, de la mener comme je le veux et d'y mettre fin au moment qui me convient ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ d'exprimer ouvertement et librement ma personnalité et tout particulièrement mes valeurs ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de relever des défis et de faire des efforts sans outrepasser mes limites physiques, émotives et intellectuelles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ d'être certain que je peux la mener à terme avec succès ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ d'éprouver un sentiment de réussite personnelle et de satisfaction pendant que je l'accomplis ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ d'apprendre quelque chose de nouveau et de progresser ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de me sentir bien et concentré pendant que je suis dans l'action au point d'en oublier le temps qui passe et le monde autour de moi ⁶² ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de la mener sans avoir besoin de recevoir systématiquement une quelconque gratification en contrepartie : argent, pouvoir, reconnaissance ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de me sentir vivant, plein d'enthousiasme et d'énergie au moment où je la choisis et par la suite aussi ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de conserver du temps libre, juste pour moi, et pour l'improvisation de dernière minute ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de me mettre au service de ceux qui ont besoin de mes compétences et par conséquent d'avoir un impact, même modeste, sur le monde ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de donner encore tout son sens à ma vie ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ de consolider ou d'améliorer ma santé et même d'accroître mon énergie ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Surveillez aussi ces quelques motivations

Il peut arriver que vous vous laissiez guider consciemment ou non dans votre choix d'activités par ces quelques motivations. Surveillez-les, car elles vous indiquent que vous êtes en train d'oublier l'essentiel.

| | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| ▪ Me donner de la valeur aux yeux des autres. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Me prouver que j'ai le droit d'exister, même si je ne travaille plus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Comblent un vide ou fuir l'ennui. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Prendre ceci à défaut de cela, pour passer le temps même si ça ne me convient pas vraiment. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ▪ Faire plaisir à quelqu'un, pour ne pas le décevoir ou parce qu'il me l'a imposé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je donne vie à mes deux projets

Pour donner vie à vos projets, il vous faut les préciser par écrit, puis bâtir un plan d'action qui consiste à déterminer comment vous allez vous y prendre, quand, quelles étapes vous allez franchir et de quelles ressources vous pourriez avoir besoin.

J'élabore des objectifs qui ont de l'impact

Plutôt qu'un exposé théorique sur les objectifs et leur bien-fondé, ce que vous connaissez certainement déjà, voici une série d'énoncés qui vous permettront de préciser les vôtres pour vos deux premiers projets ou activités.

Projet n° 1 : (titre) _____

Aujourd'hui, je décide de _____

Il s'agit de la première activité ou du premier projet que vous avez choisi. (p. 168)

J'aurai atteint mon objectif à cette date : _____

Soyez précis et réaliste. Ne vous mettez pas trop de pression sur les épaules, mais n'étirez pas trop les échéances. Indiquez cette date dans votre agenda. Pensez-y souvent.

Je pourrai mesurer de façon précise et évidente le résultat obtenu grâce aux indices suivants :

Vos indices doivent être mesurables en plus d'être réalistes (Ex. : J'aurai perdu 3 kilos, j'aurai commencé mes cours de peinture...).

Ma vie sera alors changée de cette façon :

Décrivez-vous, voyez-vous et entendez-vous en pleine action une fois votre objectif atteint ou en voie de l'être.

Je m'engage fermement à atteindre cet objectif pour les raisons suivantes :

Relisez souvent votre réponse, car vous y trouverez votre raison de persévérer.

Je m'attends à cela ou beaucoup mieux, dans mon propre intérêt, sans léser qui que ce soit :

En écrivant cette phrase et en la méditant souvent, vous vous assurez de rester ouvert à toutes les occasions inattendues qui pourraient se manifester pour vous permettre d'obtenir mieux et davantage que votre objectif de départ.

Procédez de la même façon pour votre deuxième projet. Notez vos réponses ici.

Projet n° 2: (titre) _____

Aujourd'hui, je décide de _____

J'aurai atteint mon objectif à cette date : _____

Je pourrai mesurer de façon précise et évidente le résultat obtenu grâce aux indices suivants :

Ma vie sera alors changée de cette façon :

Ouoi faire ?



Docteure en sciences de l'éducation et formatrice agréée par la Commission des partenaires du marché du travail, **Marie-Paule Dessaint** est une spécialiste des transitions de vie, notamment celles du mitan de la vie (45 ans et plus), de la préparation à la retraite et de l'après-retraite. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages consacrés à la retraite, à la mémoire et au sommeil.

www.marie-paule-dessaint.com

Enfin la retraite ! Vive la liberté ! Pourtant, une fois l'euphorie des premiers temps passée, les loisirs et le farniente ne suffisent plus à la plupart des gens. Quoi faire alors ?

Le bonheur est dans l'action ! Tel est le leitmotiv de Marie-Paule Dessaint, qui prépare les gens à la retraite depuis une vingtaine d'années. Ainsi, s'il est légitime de se reposer sur ses lauriers, les raisons de demeurer actif le sont davantage encore, comme vous le découvrirez dans ce nouveau livre.

Pour déterminer les huit grands secteurs d'activités (Donner du sens à sa vie. Créer. Apprendre. Vivre [santé]. Rire et s'amuser. Travailler. Aider et protéger. Sauver la planète.) qui forment le cœur de son ouvrage, Marie-Paule Dessaint s'est appuyée sur des bases théoriques solides, notamment sur le contexte (historique !) dans lequel les baby-boomers entrent dans la retraite. Quinze grands questionnaires sont proposés pour aider les nouveaux retraités à découvrir le trésor (valeurs, désirs, forces) caché sous leur ancien statut de travailleur. L'auteure propose aussi une démarche, pas à pas, pour donner vie à deux projets parmi l'abondance répertoriée dans chaque secteur d'activités. Enfin, elle explique pourquoi tant de gens abandonnent encore et encore leurs plus grands rêves de retraite, même si cela les rend malheureux. En conclusion, tous les nouveaux retraités sont invités à rien de moins que de venir grossir les rangs des Créatifs culturels, ces leaders du XXI^e siècle préoccupés autant de leur propre développement personnel et spirituel que du bien-être collectif, incluant celui... de la planète.



www.broquet.qc.ca

ISBN 978-2-89654-302-1



9 782896 543021