



Transitions avec la résolution

---

# Transition vers la retraite. Quelle est la suite?

---

**CareerJoy**  
WORK. MADE BETTER.  
MIEUX VIVRE SON TRAVAIL.

# Quelle est la suite maintenant que vous avez pris la retraite?

Félicitations - vous avez amorcé un moment particulièrement unique de votre vie, une récompense pour laquelle vous avez travaillé de nombreuses années à atteindre. La retraite est une phase de la vie toute nouvelle, remplie de toutes sortes de choix et d'opportunités. Vous pouvez avoir une idée très claire et un sens de ce à quoi vous voulez que ce prochain cycle de votre vie ressemble, ou vous avez peut-être plein de questions et vous vous sentez quelque peu incertains sur les étapes à venir.

Il y a 3 questions qui valent la peine de vous poser alors que vous commencez ce nouveau stade de votre périple.

1. Qu'est-ce que je voudrais faire pendant ma retraite?
2. Quelles sont les choses incertaines à propos de ma retraite?
3. Quelles sont les choses que j'ai hâte de faire pour ma retraite?

Le but de ce document est de vous fournir des informations et des questions stimulantes y compris l'Outil identitaire de retraite, pour vous aider à réfléchir plus clairement sur cette nouvelle phase de votre vie.

# Mythes de la retraite

Avant de passer à plus de questions, nous examinerons plusieurs mythes au sujet de la retraite, que nous nommerons les « Mythes de la retraite ».

## Mythe 1 : La retraite signifie la fin du travail.

Au cours des décennies précédentes, la croissance de la main-d'œuvre était induite par l'afflux de jeunes travailleurs. Au cours des sept dernières années, cependant, les travailleurs de 55 ans et plus représentaient la quasi-totalité de la croissance de la main-d'œuvre. À présent, 40% des personnes âgées de 55 ans et plus travaillent - un niveau qui n'a pas été observé depuis les années 1960 pour ce groupe d'âge, et 80% des retraités qui travaillent disent qu'ils le font parce qu'ils le veulent, et non parce qu'ils le doivent (20%).

## Mythe 3 : Les gens retraités travaillent parce qu'ils ont besoin d'argent.

Bien qu'un grand nombre de retraités travaille sans aucun doute pour payer les factures, il y en a d'avantage qui est motivé par des raisons non financières. Lorsqu'on a demandé à des retraités qui travaillaient ce qu'ils pensaient être la raison la plus importante de travailler, ils étaient deux fois plus nombreux à dire « rester mentalement actifs » (62%) qu'à dire « pour de l'argent » (31%).

## Mythe 2 : La retraite est une période de déclin.

Une nouvelle génération de retraités actifs joue un rôle de pionniers pour une retraite plus engagée et plus active. 83% des retraités reconnaissent que le travail à la retraite est une sorte d'antidote au vieillissement, car celle-ci aide les gens à rester plus « jeunes », tandis que 66% déclarent que leurs capacités physiques et mentales diminuent plus rapidement s'ils arrêtent de travailler.

## Mythe 4 : Les nouvelles ambitions de carrière sont pour les jeunes.

Près de trois retraités actifs sur cinq (58%) effectuent une transition vers un autre secteur d'activité à la retraite et sont trois fois plus susceptibles que les jeunes d'être des entrepreneurs - ou des « retraités entrepreneurs » comme décrit dans l'étude. La plupart des retraités qui se sont réorientés dans un nouveau domaine de travail l'ont fait pour avoir une carrière plus flexible (51%) avec plus de plaisir et moins de stress (43%).

# La retraite implique différentes phases

Nous avons tendance à voir la retraite comme une étape, mais selon les recherches de Merrill Lynch dans leur emblématique Age Wave Study, la retraite implique en fait une série de cycles. Pour ceux qui veulent travailler pendant la retraite, les étapes se dérouleront généralement ainsi:

## 1. Retraite anticipée:

Cinq ans avant la retraite, 37% des préretraités qui souhaitent travailler à la retraite auront déjà pris des mesures significatives pour se préparer à leur carrière après la retraite; cela monte à 54% pour ceux qui sont à deux ans de la retraite.

## 2. Pause carrière

La plupart des préretraités ne cherchent pas à passer directement de leur travail avant la retraite à un autre travail durant leur retraite. Ils veulent une pause, un congé sabbatique : Ils ont besoin de temps pour se détendre, se recharger et s'appropriier des nouvelles connaissances. Plus de la moitié (52%) des retraités actifs déclarent avoir pris une pause dès qu'ils ont commencé leur retraite. Ces interruptions de carrière durent en moyenne 2,5 ans.

## 3. Réengagement

L'étude a révélé que cette phase dure en moyenne neuf ans et comprend un nouvel équilibre entre le travail et les loisirs. Les personnes travaillant dans des « carrières flexibles » sont près de cinq fois plus susceptibles de travailler à temps partiel (83% contre 17%) et trois fois plus susceptibles de travailler à leur compte (32% contre 11%).

## 4. Loisir

Dans la quatrième phase de la retraite, les gens sont heureux de pouvoir se reposer, se détendre, socialiser, voyager et se concentrer sur d'autres priorités. Les retraités qui travaillent s'attendent à ce que : les problèmes de santé (77%) ou de ne pas apprécier autant de leur travail (61%) soient les causes les plus probables de leur arrêt de travail en permanence.

# Types de retraités

Il y a quatre différentes catégories de retraités. Vous vous reconnaîtrez probablement dans l'une de ces catégories.

## Les Performants Déterminés

Les Performants Déterminés ont tendance à être des bourreaux de travail, même à la retraite. Ils se sentent au sommet de leur potentiel et redoutent le ralentissement (15%).

## Les Contributeurs Bienveillants

Les Contributeurs Bienveillants sont principalement motivés par leur désir de redonner et de faire une différence, soit par le bénévolat, soit par le travail rémunéré (33%).

## Les Sérieux Salariés

Les Sérieux Salariés travaillent généralement parce qu'ils ont besoin de revenus et ont beaucoup plus de frustration et de regrets professionnels durant cette phase de leur vie (28%).

## Les Vies Équilibrées

Les Vies Équilibrées ont découvert un mode de travail moins stressant et plus flexible qui leur permet de maintenir leurs liens sociaux, tout en gardant une source de revenus indispensable (24%).

# L'outil identitaire de retraite

---

## Introduction

Plusieurs études ont démontré que moins de 20% de la population utilise une stratégie de prise de décision évaluant comment leurs décisions s'intègrent dans toutes les phases de leur vie, y compris celles qui ne semblent pas liées entre elles.

Ceux qui sacrifient leurs croyances individuelles et leurs antécédents expriment 1/3 moins de satisfaction à l'égard de leur emploi et presque 2/3 moins de satisfaction dans leur vie (Ichniowski, Levine, Olsen & Strauss, 2000 et Franklin & Mizell, 1995).

Le but de cet exercice est d'examiner tout ce qui est important pour vous, et de considérer les choses que vous appréciez. À partir de là, vous pourrez voir quels types d'options de retraite maximiseraient chacun de vos besoins.

---

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 1 - liste

Suivant les catégories des lettres A-E ci-dessous, veuillez faire une liste de vos talents, passions, valeurs, éléments de votre mode de vie idéal et écosystème professionnel. Des exemples sont fournis pour vous aider à développer votre propre liste. N'hésitez pas à inclure autant de talents, de valeurs, et cetera que possible. Ceux-ci ne doivent pas nécessairement être liés au travail; tout est pertinent!

### A. Talents

Exemples: écrire, dessiner, un talent avec les enfants, résoudre des problèmes, construire des choses, diriger des gens, conceptualiser, rassembler, organiser, chanter, motiver les autres, planifier, apprendre une autre langue, jardiner, danser, réparer.

Posez-vous quelques-unes des questions suivantes pour trouver des indices et ainsi découvrir vos talents: Qu'est-ce que les autres disent que sont mes talents ? Qu'est-ce que j'aime faire parce que je sais que je peux bien le faire? Qu'est-ce que les employeurs ont souligné dans mes lettres de recommandation? Sur quoi suis-je complimenté? Quelle activité me fait perdre la notion du temps? Qu'est-ce que je fais simplement pour le plaisir?

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 1 - liste

### B. Passions

Exemples: nourriture, famille, travail en plein air, croyance religieuse, idées, comprendre comment les choses fonctionnent, art, remise en forme, enseignement, relations avec des amis, voyages, animaux, aider les autres.

Posez-vous quelques-unes des questions suivantes pour trouver des indices et pour découvrir vos passions: Qu'est-ce qui est important pour moi? Dans quelle (s) section (s) passerais-je le plus de temps à la librairie et quels magazines / blogs est-ce que je lis? Lesquels me mettent en colère? Qu'est-ce qui retient mon intérêt intensément? Qu'est-ce qui m'énergise? Qu'est-ce qui m'a toujours intéressé? Qu'est-ce qui a toujours fait partie de ma vie?

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 1 - liste

### C. Valeurs

Exemples: famille, croyance, compassion, sécurité, confiance, intégrité, harmonie, honnêteté, amis, loyauté, force, créativité, liberté, travail acharné, entraide, courage.

Posez-vous quelques-unes des questions suivantes pour trouver des indices qui vous permettront de clarifier votre style de vie : Qu'est-ce que je valorise dans mes relations les plus proches? Quelles sont mes valeurs personnelles? Dans quoi est-ce que je crois fermement? De quelle manière est-ce que je veux vivre ma vie? Je ne peux pas imaginer vivre ma vie sans quelles valeurs? Quelles valeurs améliorent et remplissent ma vie? Comment voudrais-je que les gens se souviennent de moi?

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 1 - liste

### D. Style de vie

Exemples: une grande maison, un revenu important, une relation de soutien avec les membres de la famille, un chalet sur un lac, X nombres d'enfants, une éducation, être votre propre patron, être admiré par les autres, du temps libre pour pratiquer des loisirs, contrôler vos finances, voyager régulièrement.

Posez-vous quelques-unes des questions suivantes pour trouver des indices pour découvrir votre style de vie: qu'est-ce que j'apprécie à propos de mon style de vie actuel? Quand j'étais plus jeune, à quoi est-ce que je rêvais? Pensez à quelqu'un dont vous admirez le mode de vie - qu'est-ce que vous admirez exactement à ce sujet? Imaginez une journée parfaite dans votre vie idéale - à quoi votre style de vie ressemble-t-il? Complétez la phrase: ma vie serait presque parfaite si ...

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 1 - liste

### C. Écosystème

Exemples: un environnement positif, créatif, travail d'équipe, cubicule ou concept ouvert, structuré / pas de structure, libre de travailler à mon propre rythme, un patron / des collègues de confiance, un endroit où je peux être un leader, au rythme rapide, un environnement varié ou je peux changer de défis, calme, un endroit où je peux maintenir de relations à long terme avec les gens, prendre des risques, des horaires flexibles, une petite compagnie.

Posez-vous quelques-unes des questions suivantes pour trouver des indices qui vous permettront de révéler votre écosystème: À quoi ressemble mon environnement de travail idéal? Dans quels environnements ai-je été le plus productif? Dans quel genre d'espace physique est-ce que je travaille bien? Quels sont les éléments de ma culture d'entreprise actuelle que j'apprécie? Qu'est-ce qui est important pour moi dans un environnement de travail? Avec quel style de leadership est-ce que je performe le mieux? Comment voudrais-je changer l'environnement de mon emploi actuel?

# L'outil identitaire de retraite

---

## Étape 2 - classement

Maintenant que vous avez compilé vos différentes listes (et félicitations, ce n'est pas toujours facile à faire) - examinez chaque liste individuelle et hiérarchisez chacun de vos talents, valeurs, etc. Considérez pourquoi un élément pourrait être plus important pour vous qu'un autre.

Talents	Passions	Valeurs
① _____	① _____	① _____
② _____	② _____	② _____
③ _____	③ _____	③ _____

  

Style de vie	Écosystème
① _____	① _____
② _____	② _____
③ _____	③ _____

## Étape 3 - évaluation

Vous avez maintenant un modèle pour envisager des options de retraite qui peuvent répondre à un ensemble plus large de besoins. Vous pouvez explorer les options payantes, non rémunérées et bénévoles en fonction de votre identité et de votre situation.