

Audit - Bilan - Conseil - Formation



Seniors Formation



Ma Stratégie RETRAITE

*L'avenir se construit à tout âge !*

Livret 2 :

## LE PROJET DE VIE A LA RETRAITE

Livret du participant



**Edition 2021**

## 2/ PROJET DE VIE RETRAITE

### I. LA RETRAITE, UN CHANGEMENT QUI NECESSITE UN PEU DE METHODOLOGIE

#### Être conscient de ce changement et de son importance

Ce qui est à faire :

- Se représenter clairement la fin de l'activité professionnelle et se projeter dans sa nouvelle vie de retraité
- Identifier clairement ce qui peut perturber et ce qui enthousiasme (ce que je perds / ce que je gagne)
- Favoriser la verbalisation des ressentis et des émotions (ne pas garder pour soi ses interrogations : exprimez ce que vous vivez)
- Rencontrer des gens dans la même situation pour échanger, partager et mesurer qu'on n'est pas tout seul à se poser des questions (c'est tout à fait légitime en phase de changement)
- Ne pas être critique sur le travail, le temps qui passe, les autres et leurs attitudes ...

Ce qui est à éviter :

- Minimiser l'importance de ce changement
- Ne pas vouloir en parler
- Penser que la vie sera meilleure à la retraite, si on se sent mal dans sa peau ou mélancolique ou un peu dépressif ou que l'on ne supporte plus d'aller travailler

#### REFLEXIONS PERSONNELLES

Quelle est votre ressenti, vos questionnements, votre perception, vos appréhensions ou vos joies d'arriver à l'âge de la retraite ?

- Notez ce que cela vous inspire et ce que vous avez envie de partager avec nous.

Appréhensions	Joies	Perception, questionnements

#### QUELS SONT LES POINTS DE VIGILANCE A OBSERVER LORS DE SON DEPART EN RETRAITE ?



### Accompagner la remise en question

Ce qui est à faire :

- Continuer à communiquer sur cette nouvelle étape de la vie
- Favoriser les échanges avec ceux qui sont dans la même situation ou qui sont déjà en retraite
- S'obliger à avoir une vision de cette nouvelle vie (organisation, objectifs, projets ...)
- Valoriser des comportements adaptés (mettre en œuvre des projets pour la retraite, rechercher des associations permettant de pratiquer des activités que l'on a envie de faire ...)
- Essayer d'être imperméable aux rêves, aux phantasmes, aux critiques des autres (c'est leur vision, leur vie, pas la votre)
- Opter pour la retraite progressive, si on ne se sent pas tout à fait prêt

Ce qui est à éviter :

- Adopter la « politique de l'autruche » (on verra bien lorsqu'on y sera)
- Refuser tout ce qui ramène à cette réalité
- Prendre sa décision de départ sur un coup de tête
- Se résigner à la situation (je vieillis, c'est la dernière ligne droite ...)

### Avoir une attitude proactive

Ce qui est à faire :

- Vous enthousiasmer de tout ce que vous pouvez mettre en œuvre pour que cette nouvelle vie soit riche et épanouissante
- Vous impliquer déjà dans toutes actions permettant d'expérimenter des choses nouvelles pouvant avoir du sens pour votre retraite
- Favoriser tout ce qui va vous donner envie de prendre votre retraite pour faire ce qui vous passionne
- Participer à une formation de préparation à la retraite
- Dans toutes les situations et les circonstances : « faites de votre mieux »

Ce qui est à éviter :

- S'en vouloir de ne pas trouver l'énergie d'entreprendre
- S'imaginer que les quelques résolutions qui vous semblent importantes à réaliser, vont suffire à occuper tout le temps dont vous allez disposer à la retraite (refaire la cuisine, ranger le garage, faire un voyage ...)
- Dire à qui veut l'entendre « Moi, à la retraite, je ne veux plus rien faire ! » (qui essayez-vous de convaincre ?)

### Se réengager en donnant du sens à sa retraite

Ce qui est à faire :

- Rester vigilant sur le ratio : Investissement personnel / Plaisir et satisfaction
- S'octroyer des moments pour soi afin de mesurer si vous êtes bien acteur de votre vie à la retraite, ou si vous la subissez
- Reconnaître et conforter les nouveaux comportements qui vous semblent positifs
- Être sceptique, pour apprendre à écouter (ne prenez pas pour vérité ce que disent les autres, donnez-vous le droit à une autre vision, écoutez-vous et osez penser l'inverse)
- Rester curieux de tout

Ce qui est à éviter :

- Passer d'une chose à l'autre sans prendre le temps de réfléchir au sens de ce que vous faites
- Avoir tendance à penser que ce n'est plus pour vous, que vous n'avez plus l'âge



- Rester chez vous et attendre que le temps passe

« QUI S'ÉMERVEILLE N'EST PAS INDIFFÉRENT »

Bertrand Vergely philosophe

Un coucher de soleil, la performance d'un artiste, le rire d'un enfant...

Nombreuses sont les sources d'émerveillement sur notre chemin, et toutes peuvent devenir un précieux ferment pour donner plus de sens et d'intensité à notre vie.

Et maintenant un petit test pour découvrir ce qui nous émerveille ...

Parmi les affirmations suivantes, cochez celles avec lesquelles vous vous sentez le plus en accord :

A	La beauté est partout
B	Je ne peux pas rester loin de la nature
C	Sans ma dose d'art ça ne va pas
D	Je crois en l'homme
D	Les grands hommes sont de précieux guides
C	J'aurai aimé être un artiste
B	Pour moi, rien n'est plus beau qu'un arbre
A	Je peux rester des heures à regarder les passants
B	Je suis un écologiste actif
D	Une vie sans idéal est une vie bancale
C	Vivre dans un environnement harmonieux m'est indispensable
A	Je collectionne les petits souvenirs
C	Je suis très sensible à la forme
A	Je suis patient et à l'écoute
B	J'ai souvent trouvé refuge dans la nature
D	Chacun devrait se sentir concerné par la politique
D	L'altruisme est la plus belle des valeurs
A	Je sais savourer pleinement le moment présent
B	J'ai un lien fort avec les animaux
C	La beauté est la respiration du monde
B	Je me sens relié à la terre
A	Je remarque souvent ce que les autres ne voient pas
C	J'ai de l'intuition et de l'imagination
D	Sans empathie pas de paix durable entre les hommes
A	Je me contente de peu
C	Je vois rarement les choses comme les autres
D	Je suis sensible à tout ce qui touche à l'injustice
A	Je suis très touché par les petites attentions
B	En pleine nature, mes sens se réveillent
B	La puissance de la nature me rassure
C	Je passe des heures dans les musées, les galeries ou les salles de concert
D	Je suis très curieux de l'autre
B	J'adore jardiner
C	Les grands artistes sont des visionnaires
B	Je suis fasciné par la diversité des paysages
A	Un rien m'émeut
D	« Indignez-vous ! » est une injonction qui me fait vibrer
D	J'essaie avec mes moyens d'œuvrer pour un monde plus humain
A	Je fais souvent des petits cadeaux



C	Je suis d'accord avec Dostoïevski quand il dit : « L'art sauvera le monde »
---	---

Calculez vos résultats

Faites un total des A, B, C et D, correspondants à vos réponses cochées et découvrez votre profil

Total A =

Total B =

Total C =

Total D =

## LES PROFILS

### Vous avez une majorité de A

**Ce qui vous émerveille :** « LES PETITS RIENS » *Anne Marie Filliozat psychanalyste*

**Un rayon de soleil cognant un coin de vitre, une chevelure rousse sur un manteau rouge, la perfection d'un ongle de bébé...** La beauté se niche dans un regard attentif, disent Les taoïstes. Et seul ce regard permet de révéler l'extraordinaire dans l'ordinaire. Observation, curiosité, patience, discrétion, tels sont quelques-uns des traits de personnalité de ceux qui s'extasient devant les petites choses du quotidien. Sans oublier la capacité de vivre pleinement le moment présent sans être parasité par le mental. Il faut pour cela une facilité à lâcher prise, à faire confiance à l'intelligence de son corps. Souvent en retrait, parfois introverti, vous êtes à l'écoute des autres, mais peut-être pas assez à la votre. S'émerveiller du « tout petit » traduit humilité et hypersensibilité, mais aussi une difficulté à voir le beau en soi-même. C'est souvent le cas lorsque l'enfant n'a pas été l'objet d'une attention ou d'attentes particulières. Il grandit sans se sentir unique, avançant dans la vie avec le sentiment qu'il est peu de chose. Il se contente de peu et s'émerveille de tout, mais en s'excluant de ce processus d'émerveillement.

**Pour plus de sens et d'intensité :** passez de l'admiration à l'estime de vous. En prenant conscience que vous aussi, vous êtes digne de cet émerveillement. Portez votre attention sur votre corps, sur le mystère de cette perfection unique qui vous permet de penser, de ressentir et de vous émerveiller. Chaque fois que possible, arrêtez-vous et concentrez-vous sur une fonction spécifique de votre corps ou sur un de vos cinq sens. Listez ce qu'il vous permet d'être, d'avoir ou de faire, et remerciez votre corps pour ce don. Au fil du temps, vous vous sentirez relié intimement à ce qui vous émerveille et donnerez davantage de valeur à ce que vous ressentez, produisez et êtes.

### Vous avez une majorité de B

**Ce qui vous émerveille :** « LA NATURE » *Marie Romanens psychanalyste*

**Sa beauté, sa puissance, sa diversité...** Face à la nature, la grande, la sauvage, la vraie, l'homme est renvoyé au mystère ontologique de la création, à ce qui lui échappe radicalement et qui le ramène à ce qu'il est : un petit maillon de la grande chaîne du vivant. Vulnérable et, paradoxalement, unique et interchangeable. Cette confrontation émerveillée avec la nature peut perturber autant qu'apaiser. Elle peut traduire une recherche de transcendance, le besoin de fusion avec une « grande mère » toute puissante, ou une misanthropie qui est souvent l'apanage des idéalistes blessés. Sans oublier que l'émerveillement peut être le déclic d'une prise de conscience écologique. C'est aussi dans les moments de contact avec le « sauvage » que nous nous connectons à notre dimension animale, intelligence instinctive, réceptivités accrues envers l'environnement, conscience corporelle aigüe... L'intellect se met en veilleuse et nous nous branchons sur nos sensations.

**Pour plus de sens et d'intensité :** passez de l'admiration au questionnement. En vous interrogeant sur ce qui manque le plus à votre vie : une dimension spirituelle ? une sécurité intérieure ? de meilleures relations avec les autres ? Une fois ce manque identifié, formulez-le clairement, écrivez-le, puis listez tout ce que vous pouvez faire, des plus petites choses aux plus importantes, pour combler ce manque. Vous pouvez pratiquer cet exercice conçu par le psychiatre et psychanalyste allemand Fritz Perls, fondateur de la gestalt-thérapie, marchez dans la nature, laissez votre regard être accroché par un arbre, puis contemplez-le jusqu'à « devenir » cet arbre. Ce qui émane de lui



(force, fragilité, solitude, gaieté ...) est ce que vous avez à combler ou à renforcer en vous.

## Vous avez une majorité de C

**Ce qui vous émerveille : « L'ART » *Angela Evers Art-thérapeute***

**La virtuosité de Mozart, le sens de l'harmonie de Matisse, le culot de Jeff Koons...** L'amateur d'art, éclairé ou néophyte, n'est jamais rassasié de beauté, d'audace et de maîtrise technique. Interprétation de la réalité ou incursion dans l'imaginaire, l'art porte toujours l'empreinte intime et singulière de son créateur, à qui nous nous branchons par le cœur, par la raison, mais également par l'inconscient. Ce qui explique telle attirance ou répulsion pour une œuvre ou un univers. Dans tous les cas, être émerveillé par l'art traduit une sensibilité très affûtée, une curiosité intellectuelle, le besoin d'échapper à l'utilitaire du quotidien en même temps que le désir diffus d'imprimer sa marque personnelle. Peut-être avez-vous baigné dans un univers qui accordait une large place à la culture et à l'art, ou bien était-ce le contraire, et vous rattrapez le temps perdu. Mais, dans les deux cas, il se pourrait que vous n'ayez pas prêté l'oreille à l'artiste en vous qui aimerait s'exprimer.

**Pour plus de sens et d'intensité :** passez de l'admiration à la créativité. Allez au-delà du « j'aime-je n'aime pas » en vous demandant ce que telle ou telle œuvre d'art que vous appréciez particulièrement éveille comme émotion forte, et tentez par le moyen qui est le votre ou qui vous attire le plus (musique, collage, photo, vidéo, sculpture, écriture, peinture...) de l'exprimer sans vous juger ni vous censurer. Passez autant de temps que nécessaire sur une ou plusieurs œuvres reflétant cet état émotionnel. Ces rendez-vous sont une occasion de libérer durablement votre fibre créative.

## Vous avez une majorité de D

**Ce qui vous émerveille : « L'HOMME » *Gérard Bonnet psychanalyste***

**Le courage d'Aung San Suu Kyi, l'humanisme de Nelson Mandela, l'engagement de Pierre Rabhi...**

Gout de la vérité et gout de la liberté, universels, récurrents et qui finissent toujours par triompher. Certains sont plus sensibles à ce combat que d'autres, plus conscients peut-être qu'il demande de dépasser tout ce qui est de l'ordre des pulsions primaires. L'être humain est le seul mammifère qui a la capacité de se regarder, de se mettre en cause, d'échapper à la prédestination biologique. Il est également le seul à être mu par un idéal. Voir la beauté de l'homme plutôt que sa laideur ne va pas de soi. Cependant, avoir grandi dans un environnement aimant, sécurisé et attentif, avoir fait régulièrement l'expérience de rencontres heureuses avec les autres favorisent un regard positif. Cette imprégnation façonne aussi un bon narcissisme, car il faut s'aimer suffisamment soi-même pour être en capacité de s'émerveiller de l'autre. Au risque néanmoins de s'en tenir à l'admiration sans jamais passer par le registre de l'action.

**Pour plus de sens et d'intensité :** passez de l'admiration à l'engagement, en vous donnant un environnement qui corresponde à vos exigences profondes. L'engagement n'est pas autre chose qu'une mise en cohérence de ses aspirations avec ses actes. Que pourriez-vous faire pour incarner les valeurs que vous admirez ?

Comment faire avancer, à votre échelle et avec vos moyens, les causes qui vous font vibrer ? C'est en trouvant vos propres réponses que vous prendrez pleinement votre place dans votre vie.

### Mise en commun:

Que pensez-vous des résultats ?

Est-ce que vous vous retrouvez dans vos résultats ?

Avez-vous appris quelque chose ?

Ce questionnaire vous a-t-il ouvert de nouvelles perspectives ?



**Commentaires :**



## II. MAINTENIR MON NIVEAU DE VIE

Nous le savons tous : le départ à la retraite se traduit par une baisse substantielle des revenus. Mais des solutions existent pour maintenir son pouvoir d'achat.

- Arrondir ma retraite : tirer parti de mes biens et de mes placements.
- Continuer à travailler ou reprendre une autre activité
- Protéger mon conjoint en cas de décès
- Bien gérer ma facture fiscale
- Dépenser moins
  
- **Le régime de base de la CNAV, est versé :**
  - **mensuellement**
  - **à terme échu**
  - **avec un décalage de 10 à 15 jours.**
- **Les régimes complémentaires ARCCO et AGIRC sont versés :**
  - **mensuellement**
  - **par avance**

### ARRONDIR MA RETRAITE : TIRER PARTI DE MES BIENS

- [Miser sur la location](#)

Vous avez des chambres vides ? Pourquoi ne pas en louer en meublé ?

Vous ne paierez pas d'impôt si la pièce constitue la résidence principale du locataire et si le loyer ne dépasse pas 133 €uros par mètre carré/an.

Il faut établir un bail d'un an. A expiration, le contrat est reconduit tacitement

Pour la même durée, aux mêmes conditions. Trois mois avant le terme, vous pouvez proposer des modifications (augmentation de loyer notamment)

Si vous habitez un lieu touristique, vous pouvez louer votre logement. Si vos recettes ne dépassent pas 76.300 euros par an, vous bénéficiez du régime « micro BIC » qui vous donne droit à un abattement de 71% sur les loyers perçus.

### ARRONDIR MA RETRAITE : TIRER PARTI DE MES BIENS

Si vous décidez de vendre votre maison ou votre appartement en viager, l'acquéreur vous verse une somme « le bouquet » puis vous verse une rente votre vie durant.

Cette rente n'est imposable que sur une partie de son montant

L'acte qui doit être signé devant un notaire fixe la répartition des charges, l'indexation de la rente, les conséquences des impayés etc....

- [Le prêt viager hypothécaire](#)

Se faire prêter de l'argent sur son logement sans devoir vendre ni rembourser de son vivant : tel est le principe du viager hypothécaire.

Au décès de l'emprunteur, les héritiers remboursent le capital emprunté et les intérêts.





- Investir dans l'immobilier

Avec une capacité d'épargne réduite, l'investissement locatif est une piste à explorer. Lors d'un investissement à crédit, les loyers du locataire couvrent tout ou partie des mensualités de remboursement du prêt immobilier. Lorsque le prêt est totalement soldé à l'âge de la retraite, les loyers constituent un complément de retraite.

Par ailleurs, investir dans l'immobilier neuf donne, dans certains cas, accès au régime de défiscalisation « Pinel ». Il ouvre droit à une réduction d'impôt de 12% à 21% du prix de revient du logement selon la durée de la location. Vous bénéficiez alors de ces avantages fiscaux pendant votre phase d'épargne.

Les Sociétés Civiles de Placement Immobilier (SCPI) investissent dans de l'immobilier tertiaire et commercial. Elles distribuent des revenus réguliers aux détenteurs de parts de SCPI. Il s'agit d'une solution d'épargne dans la pierre sans la contrainte de la gestion d'un bien acheté en direct. Comme pour un investissement locatif classique, vous bénéficiez de revenus réguliers à la fois pendant votre phase d'épargne et au moment de votre retraite.

## ARRONDIR MA RETRAITE : TIRER PARTI DE MES PLACEMENTS

- Le PERCO

Votre Perco est alimenté par votre participation, votre intéressement, vos versements volontaires ou par vos droits issus du compte épargne-temps et par vos jours de congés non pris. Le PERCO est débloqué à la retraite, en capital ou sous forme de rente avec la possibilité de panacher les deux. Vous pouvez également y laisser fructifier tout ou partie de votre épargne.

Une grande flexibilité des modes de sortie

Sous forme de capital si le plan le prévoit ou en rente viagère ou en panachant les 2.

L'utilisation sous forme de **capital** vous permet de financer librement tous types de projets personnels lors de votre retraite (voyages, études des enfants, achat d'une résidence retraite ...).

La conversion de votre épargne en rente viagère vous permet quant à elle, de bénéficier d'un complément de revenu régulier versé à vie. Dans ce cas, vous pouvez également en cas de décès, protéger votre conjoint avec la réversion ou un bénéficiaire désigné avec les annuités garanties.

Vous pouvez continuer à bénéficier de votre Perco une fois à la retraite

Vous pouvez aussi, une fois à la retraite, laisser fructifier tout ou partie de votre épargne sur votre **Perco** et la récupérer ultérieurement en procédant à sa liquidation totale ou partielle.

Vous pouvez même, une fois à la retraite, continuer d'y effectuer des versements. En revanche, ayant quitté l'entreprise, vous ne pouvez prétendre à l'**abondement**.

Une fiscalité avantageuse à la sortie du Perco

**Si vous optez pour une sortie en capital :**

Le capital et les plus-values réalisées sont exonérés d'impôt sur le revenu. Les plus-values sont en revanche soumises aux **prélèvements sociaux** au taux actuel global de 17,2 %.



**Si vous optez pour une rente viagère :**

Un abattement est appliqué sur le montant de la rente. Son taux dépend de votre âge au premier versement de la rente :

Avant 50 ans : 30 %.

de 50 à 59 ans : 50 %

60 à 69 ans : 60 %

à partir de 70 ans : 70 %.

Les rentes sont également soumises aux **prélèvements sociaux** sur la partie imposable.

- **LE PERP (Plan d'épargne retraite populaire).**

Au moment de la retraite, les sommes placées sur un Perp sont transformées en rente viagère. Par ailleurs, si le produit d'assurance le prévoit, 20% de l'épargne du Perp reste récupérable en capital. Cependant, pendant la phase d'épargne, l'argent investi est bloqué sur le Plan d'épargne retraite. Une partie de la rente sera soumise à l'impôt sur le revenu, sauf si la rente est réversible (au profit du conjoint, par exemple).

**La loi PACTE** a créé trois nouveaux plans d'épargne retraite : le PER individuel, le PERE collectif et le PERE obligatoire. Depuis le 1er octobre 2019, ces nouveaux plans cohabitent avec les anciens **dispositifs d'épargne retraite** (PERCO, PERP, Madelin, Article 83, etc.). Les anciens contrats continueront à fonctionner selon les bases actuelles, toutefois ils ne pourront plus être commercialisés à partir du 1er octobre 2020 ; le versement restera possible. Ils peuvent d'ores et déjà être transformés ou transférés vers les nouveaux PER.

Dès cette date, le **PER individuel** prendra la suite du **PERP**.

Les sommes investies dans l'un des PER pourront être récupérées lors du départ en retraite de l'épargnant, sous la forme d'une rente viagère ou d'une sortie en capital (sauf PERE obligatoire). Pour pallier les aléas de la vie, des cas de déblocages anticipés sont également prévus. Le tout en bénéficiant d'avantages fiscaux et sociaux.

- **L'Assurance vie**

La souscription d'un contrat d'assurance-vie ne comporte aucun avantage fiscal au moment des versements. En revanche, le placement offre une grande liberté car la fréquence et le montant des capitaux investis restent modulables. Au moment de la retraite, l'assuré dispose de plusieurs alternatives. Ainsi, l'investisseur choisit de convertir son épargne en rente (la plupart des contrats le prévoit) ou de conserver son capital et son contrat pour programmer des rachats partiels échelonnés dans le temps. Lorsque le contrat **a plus de 8 ans d'ancienneté**, les retraits effectués ne seront pas fiscalisés dans certaines limites : 4 600 € par an pour une personne seule, ou 9 200 € pour un couple.

Les contrats inférieurs à 152 500 euros dont les cotisations ont été versées avant le soixante-dixième anniversaire de l'assuré, sont exonérés de droits de succession.

Un prélèvement est dû par chaque bénéficiaire lorsque la part de capital décès qui lui revient excède 152 500 euros.



## ARRONDIR MA RETRAITE : CONTINUER A TRAVAILLER OU REPREDRE UNE AUTRE ACTIVITE

Afin de cumuler librement et sans restriction sa pension de **retraite** avec une activité professionnelle salariée ou indépendante (artisan-commerçant, profession libérale, auto-entrepreneur, etc.), l'assuré doit respecter les conditions suivantes :

- Liquider l'ensemble de ses pensions des [régimes obligatoires de retraite](#) (de base et complémentaire, en France et à l'étranger)
- Avoir atteint **l'âge légal de départ à la retraite**
- Bénéficier du **taux plein**
- Remettre au régime de retraite une attestation de cessation d'activité avec demande à titre dérogatoire de cumul emploi-retraite

Depuis 2015 l'activité exercée ne vous ouvre plus droit à une nouvelle part de retraite.

En revanche, il n'a pas atteint le **taux plein**. Le cumul de ses pensions et de ses revenus est alors plafonné et le total ne peut excéder :

- Pour les salariés : la moyenne mensuelle des 3 derniers mois civils de revenus professionnels ou 1,6 fois le SMIC mensuel (si ce montant est plus avantageux), soit 2 463,07 €/mois en 2020
- Pour les artisans-commerçants : les revenus annuels ne doivent pas excéder la moitié du PASS, soit 20 568 € en 2020.
- Pour les professions libérales : les revenus professionnels doivent être inférieurs au plafond de la Sécurité sociale, soit 41 136 € pour l'année 2020
- Dans la fonction publique : les revenus ne doivent pas dépasser le tiers du montant annuel brut de la pension de retraite

Si le cumul des revenus professionnels et des pensions de retraite dépasse le plafond, le montant de la pension de retraite est réduit de manière que le cumul atteigne le plafond.

## ARRONDIR LA RETRAITE DU CONJOINT EN CAS DE DECES : LA REVERSION

### Dans quel régime peut-on bénéficier d'une pension de réversion ?

Le dispositif de réversion est ouvert dans tous les régimes de base et complémentaires :

- [Régime général](#) de la [Sécurité sociale](#) ([travailleurs indépendants](#), salariés du privé et [assimilés](#)) et AGIRC-ARRCO
- [Fonction publique](#) (base et complémentaire) et IRCANTEC
- [Travailleurs indépendants à la MSA](#)
- [Professions libérales](#)
- [Avocats](#)



### Qui a droit à la pension de réversion ?

La **pension de réversion** est attribuée au **conjoint survivant (veuve ou au veuf)** c'est-à-dire au conjoint marié. Dans certains régimes, le mariage doit avoir duré un certain temps.

*En revanche, Le PACS, l'union libre et le concubinage ne donnent pas droit à la pension de réversion.*

Dans le régime de la Fonction publique, une partie de la pension de réversion peut être reversée aux **orphelins**.

Selon les régimes, si l'époux(se) décédé(e) a été marié(e) plusieurs fois, la réversion peut être partagée entre le(la) ou les ex-époux(ses) divorcé(e)(s). Le partage est alors proportionnel à la durée de chaque mariage. Ainsi, le **conjoint divorcé et remarié** pourra conserver son droit à la réversion ou non.

### À quel âge peut-on toucher la pension de réversion ?

L'**âge** dépend du régime social dont dépend l'assuré. Dans la plupart des régimes de base et complémentaires, l'âge minimum pour bénéficier de la réversion est de 55 ans.

Dans la Fonction publique, il n'y a pas de conditions d'âge, ni dans le régime de base ni dans le régime complémentaire.

### Quel est le montant de la pension de réversion ?

Le **calcul de la pension de réversion** correspond à un **pourcentage** (une fraction) de la pension de base et complémentaire de retraite que l'assuré percevait ou aurait perçu.

Ce **taux de réversion** varie d'un régime social à l'autre.

Les conditions d'obtention de la pension de réversion incluent une **condition de ressources** pour le conjoint survivant qui sont plafonnées. Si la somme des ressources du conjoint dépasse le plafond, la différence réduit la pension de réversion. Ces plafonds sont propres au régime concerné.

En cas de **trop perçu** ou lorsque la caisse **révise le montant d'une pension de réversion** à la suite d'une modification des ressources que l'assuré n'a pas signalée immédiatement, elle peut être conduite à récupérer des sommes indûment versées.

## ARRONDIR MA RETRAITE : BIEN GERER MA FACTURE FISCALE

### Réductions d'impôt

- Les dons

Les dons aux œuvres ou organismes d'intérêt général...aux associations qui aident les personnes de difficultés, font l'objet d'une réduction d'impôt de 66% pour les premiers et de 75% pour les derniers des dons retenus.

- Les frais de maison de retraite

La réduction d'impôt est de 25% des frais de dépendance et d'hébergement retenus dans la limite de 10.000 €uros. Si l'un des époux reste au foyer et emploie une aide à domicile, il est possible de cumuler les réductions d'impôt pour



aide à domicile avec celles pour frais d'hébergement et d'hospitalisation.

#### ARRONDIR MA RETRAITE : BIEN GERER MA FACTURE FISCALE

- **Taxe d'habitation**

Vous n'en paierez pas si vous avez plus de 60 ans, que vous n'êtes pas redevable de l'ISF et que votre revenu fiscal de référence n'excède pas 10.686 €uros si vous vivez seul, 16.392 €uros en couple.

- **Taxe foncière**

Elle est due par les propriétaires d'un bien immobilier. En sont exonérées les personnes de plus de 75 ans et dont le revenu fiscal de référence ne dépasse pas les montants appliqués pour l'exonération à la taxe d'habitation.

Si vous êtes exonéré de la taxe d'habitation, vous le serez aussi de la redevance audiovisuelle.

#### ARRONDIR MA RETRAITE : BIEN GERER MA FACTURE FISCALE

##### Travaux et allègements fiscaux

- **Economies d'énergie**

Les travaux d'économie d'énergie donnent droit à un crédit d'impôt. Celui-ci est accordé pour les travaux réalisés dans votre résidence principale (que vous en soyez propriétaire, locataire ou occupant à titre gratuit)

Voir la liste des travaux concernés sur le site [www.impots.gouv.fr](http://www.impots.gouv.fr) rubrique « particuliers » puis « vos préoccupations » puis « logement »

Le taux du crédit d'impôt est de 30% pour tous les contribuables.

- **Adaptation du logement**

Installer ou remplacer dans sa résidence principale des équipements conçus pour les personnes âgées donne droit à un crédit d'impôt. Il varie de 15% à 40% de la dépense prise en compte dans le cadre d'un plafond de 5.000 €uros pour une personne seule, 10.000 €uros pour un couple.

#### ARRONDIR MA RETRAITE : DEPENSER MOINS : 36 PISTES...

##### Consommation

- **Utiliser un comparateur de prix**

Le comparateur de prix de l'UFC Que choisir vous indique le supermarché le moins cher près de chez vous en calculant le prix d'un panier moyen.

D'autres sites permettent de comparer les prix en direct des magasins, soit par évaluation de la facture totale de votre liste de courses, soit par comparaison du prix des articles un à un.

[www.leboncotedeschoses.fr](http://www.leboncotedeschoses.fr) ; [www.prixing.fr](http://www.prixing.fr)

- **Adoptez le panier bio concocté par des agriculteurs locaux**

En rejoignant une AMAP proche de chez vous, recevez en échange d'une cotisation un panier de fruits et légumes bio chaque semaine



## ARRONDIR MA RETRAITE : DEPENSER MOINS :

### Banque

- Comparer les offres de services et les tarifs bancaires

De nombreuses banques en ligne proposent des tarifs plus faibles que les banques à réseaux. La carte bancaire est souvent gratuite et l'économie annuelle peut être de l'ordre de 150 €uros

- Chassez les frais bancaires

Lors de la réception de votre relevé de frais bancaires envoyé en janvier, profitez en pour regarder ce qu'ils recouvrent. Si vous n'en voyez pas l'utilité rien ne sert de payer aussi cher.

- Pensez au livret d'épargne populaire

Seul livret exonéré d'impôt et de prélèvements sociaux il permet en fonction de vos revenus de disposer d'une épargne disponible dans la limite de deux LEP par foyer fiscal.

## ARRONDIR MA RETRAITE : DEPENSER MOINS

### Assurances

C'est le moment de mettre à plat l'ensemble de vos contrats et de faire jouer la concurrence.

- Assurances de biens
- Assurances de personnes
- Mutuelle : **bénéficiaire de la loi Evin pour conserver sa mutuelle entreprise à un tarif réduit les 3 premières années seulement pour l'ancien salarié, ne concerne pas le conjoint ni les enfants.**

### Combien coûte une mutuelle santé ?

Le **tarif d'une mutuelle santé** varie en fonction de plusieurs critères :

- L'âge : il existe des mutuelles santé adaptée en fonction de l'âge, telles que les complémentaires santé s'adressant aux jeunes ou aux retraités
- Le nombre de personnes assurées : les mutuelles santé familiale permettent d'assurer, sur un même contrat, plusieurs membres d'une même famille
- Les besoins de l'assuré : ce dernier peut prendre un forfait de mutuelle santé adaptée à ses besoins (forfait de prévention, forfait optique, etc.)
- Le budget : le **tarif d'une mutuelle santé** diffère selon la formule choisie. Ainsi, l'assuré qui souhaite souscrire une **mutuelle santé pas chère**, peut se tourner vers un forfait de base, plus économique. D'autres formules sont disponibles et le prix varie en fonction de la couverture

Pour connaître le tarif d'une **mutuelle santé**, une **simulation** peut être réalisée par l'assuré, en ligne, sur les sites web de comparateurs ou d'organismes assureurs. Avant de souscrire à une **mutuelle santé**, un **devis** peut être demandé par le candidat à l'assurance.



## Mutuelle santé : que choisir ?

L'éventail des offres de mutuelles santé est très large. Pour savoir **quelle mutuelle santé choisir**, l'assuré peut se rendre sur un site web proposant des **comparatifs** entre les différentes **mutuelles santé** pour avoir un aperçu des **tarifs** et des forfaits proposés par les différents organismes de **mutuelle santé**.

Pour choisir sa **mutuelle santé**, **les forums** en ligne constituent une autre source d'informations. Les avis des internautes peuvent ainsi orienter le choix de l'assuré pour une **mutuelle santé** ou une autre, ou alors déterminer le choix d'un niveau de couverture.

## Quelle est la meilleure mutuelle santé ?

**Choisir une mutuelle santé** plutôt qu'une autre, dépend des attentes de l'assuré, tant au niveau des risques couverts, du budget consacré et de la qualité du versement des prestations.

Une **mutuelle santé qui rembourse bien** constitue une appréciation personnelle propre à chacun. Ainsi, certains assurés jugent que les garanties proposées par la meilleure **mutuelle santé** comprennent **la prime de naissance**, des garanties d'assistance, des forfaits de prévention ou de médecine douce, etc.

Pour **choisir sa mutuelle santé**, l'assuré peut demander conseil à un professionnel de l'assurance qui saura l'orienter vers un contrat adapté.

L'**Aide à la complémentaire santé (ACS)** est un dispositif permettant aux assurés ayant des revenus modestes d'accéder à une complémentaire santé. Les bénéficiaires de l'**ACS** doivent obligatoirement souscrire un contrat santé auprès des organismes assureurs labellisés par l'État.

Deux principales conditions sont requises pour bénéficier de l'**ACS** : résider en France de manière stable et régulière et disposer de ressources légèrement supérieures au plafond de la Couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C).

## La Complémentaire santé solidaire (CSS) a remplacé la CMU-C et l'ACS au 1er novembre 2019

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2019, la Couverture universelle maladie complémentaire (CMU-C) et l'Aide à la complémentaire santé (ACS) depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2019 ont fusionné en un dispositif unique appelé Complémentaire santé solidaire (CSS).

Pour les anciens bénéficiaires de l'Aide à la complémentaire santé, dont les droits auraient dû être en cours après le 1<sup>er</sup> novembre 2019 la suppression est progressive : l'assuré peut conserver son contrat ACS souscrit avant le 1<sup>er</sup> novembre 2019 jusqu'à son terme, cela, sans démarche supplémentaire. Les attestations-chèque **ACS** en cours de validité non encore utilisées après le 1<sup>er</sup> novembre 2019 restent valables et éligibles à la **Complémentaire santé solidaire** et peuvent être présentées à l'un des organismes complémentaires CSS. Par ailleurs, il est possible de demander à son organisme complémentaire ACS, s'il figure sur la liste des **organismes** participants à la **Complémentaire santé solidaire**, de passer à la **CSS** sans attendre la fin du contrat **ACS**. Dans tous les cas, l'ACS disparaîtra au plus tard au 31 octobre 2020.



## Logement

- **Participez à un vide-greniers**

Vous avez envie de vous débarrasser des objets qui encombrant votre grenier en renflouant votre porte-monnaie : inscrivez-vous à un évènement près de chez vous [www.vide-greniers.org](http://www.vide-greniers.org) ou [www.brocabrac.fr](http://www.brocabrac.fr) Tout se vend, pourvu que ce soit en état de marche.

- **Renégociez votre crédit immobilier**

Lorsque les taux d'emprunt sont bas, renégocier le taux d'un crédit immobilier peut être intéressant. L'écart de taux doit être sensible (au moins 0.50% ou 0.75% ) afin que les frais soient amortis.

Pour estimer le gain rendez-vous sur [www.meilleurtaux.com](http://www.meilleurtaux.com)

- **Consultez l'ANAH pour vos travaux de rénovation**

Vous souhaitez changer une chaudière ou modifier votre système de chauffage prenez contact avec l'ANAH 0.820.15.15.15 ou sur le site [www.anah.fr](http://www.anah.fr)

### ARRONDIR MA RETRAITE : DEPENSER MOINS

## Voyages

- [Misez sur la carte Senior + de la SNCF](#)

Avec la carte seniors+ au prix de 60 €uros, les 60 ans et plus bénéficient d'une réduction de 25% garantis sur tous les voyages en train, 40% sur les billets 1<sup>re</sup> Classe, 15% de remise sur les menus à bord, 25% de remise sur le deuxième Bagage livré à domicile, 15% de remise sur la location de voitures AVIS.

- [Envolez vous à prix réduit](#)

La compagnie AIR France propose des tarifs seniors pour les plus de 65 ans sur ses vols sans achat au préalable de carte

- [Echangez votre maison](#)

Opéré par des plateformes qui se chargent de la mise en relation ce type d'échange garantit des vacances en France ou à l'étranger à moindre frais de Logement. Les sites spécialisés : [www.switchhome.org](http://www.switchhome.org) ; [www.echangeimmo.com](http://www.echangeimmo.com) [www.profvac.com](http://www.profvac.com); [www.echangedemaison.com](http://www.echangedemaison.com); [www.trocmaison.com/fr](http://www.trocmaison.com/fr) .....

- [Dormez moins cher](#)

- 

Petits déjeuners offerts dans les hôtels Mercure si l'un des deux clients a plus de 60 ans. Best western accordent une remise de 10% sur le tarif de la chambre aux clients de plus de 55 ans.

### ARRONDIR MA RETRAITE : DEPENSER MOINS

## Losirs

- [Allez au musée le dimanche](#)

Les musées et monuments nationaux sont accessibles gratuitement le premier dimanche du mois.





- [Un ciné à tarif senior](#)

Les cinémas Gaumont Pathé, et UGC, proposent des places à tarif senior pour toutes les séances sur présentation d'une pièce d'identité.

- [Téléphoner avec Skype](#)

Des logiciels web gratuits permettent de mener des conversations vidéo ou audio que le correspondant soit très loin ou à côté. Skype est le plus utilisé



**III. PENSEZ A SOI**

Penser à soi, c'est commencer par arrêter d'être toujours dans le sacrifice et dans le service aux autres, que cela soit à la maison ou au travail.

Tout d'abord, on peut décider de s'accorder des moments entièrement dédiés à soi : cela peut être une séance de shopping, une promenade dans la forêt, ou tout simplement une heure à rêver assis sur une chaise.

Ensuite, pourquoi ne pas se fixer des priorités envers soi, et s'offrir les cadeaux que l'on donne aux autres en général : cela peut être des objets, mais surtout, du temps.

On prend l'habitude de "nourrir" les autres - son entourage familial et professionnel - comme lorsque l'on fait un repas. En faisant cela, on s'oublie : on finit par servir les autres mais plus soi-même.

C'est vrai que culturellement, on a tendance à nous dire que prendre du temps pour soi, c'est être égoïste.

On nous demande d'être dans le sacrifice.

En réalité, c'est être capable de s'aimer soi-même autant que l'on aime les autres.

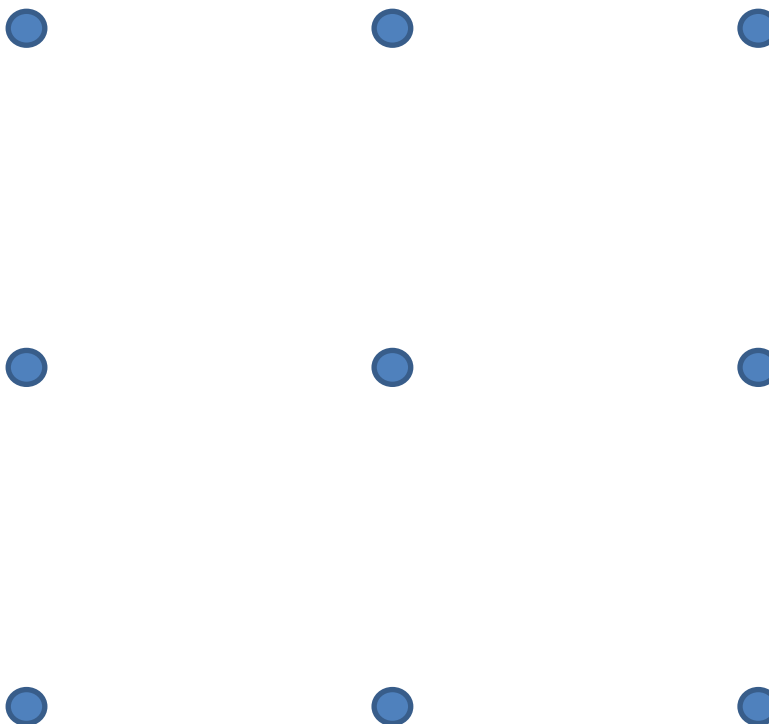
Penser à soi est une nourriture psychique, qui permet de s'ouvrir sur soi-même.

A chacun d'entre nous de trouver la façon de le faire selon ses goûts et ses envies.

A chacun de savoir gérer ce CHANGEMENT

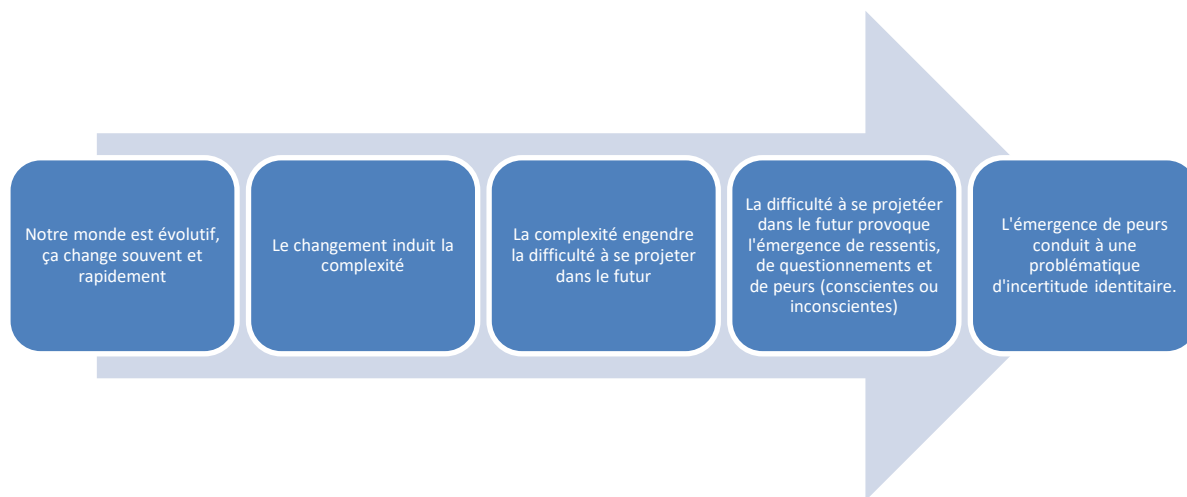
**EXERCICE**

En utilisant les 9 points ci-contre, et sans lever le stylo ou le crayon de la feuille de papier, tracer 4 lignes droites contiguës passant par ces 9 points



**Mais pourquoi l'être humain appréhende-t-il le changement ?**

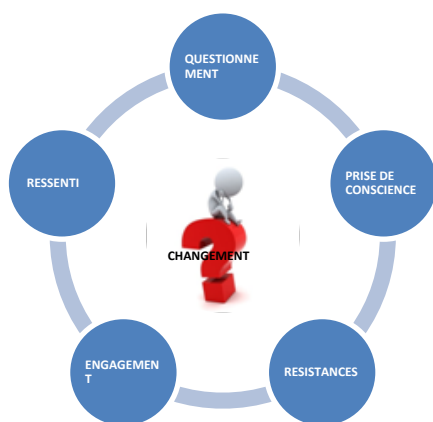




L'incertitude identitaire<sup>1</sup>, consciente ou inconsciente, pourrait se résumer à un questionnement du style : « Suis-je capable d'y arriver, de réussir, de rebondir, de m'adapter ... ? ». La part d'inconnu à laquelle je suis confronté génère une émotion plus ou moins forte, plus ou moins maîtrisée.

### LES 5 PHASES DU CHANGEMENT A LA RETRAITE

Lorsque nous sommes confrontés à un changement et qu'il ne correspond pas à nos aspirations, nous développons un processus psychologique quasiment mécanique qui nous permet de nous adapter au changement ou d'ajuster le changement à notre réalité. Ce processus est constitué de phases successives qui peuvent être d'une durée variable. Lorsque nous restons bloqués dans une phase, le processus de changement est interrompu et nous ne l'intégrons pas.



### LE RESSENTI

- Cela pourrait être bien
- Je ne vais pas y arriver
- Si j'échoue...
- Je ne me sens pas le courage
- Il va falloir déménager et ça va être compliqué



<sup>1</sup> L'identité est un ensemble de représentations constantes et évolutives que l'on a de soi et que les autres ont de nous.

La sociologie considère deux types d'identités :

- l'identité personnelle qui englobe des notions comme la conscience de soi et la représentation de soi. Il s'agit d'une vision subjective de soi.
- L'identité sociale qui englobe tout ce qui permet d'identifier le sujet de l'extérieur et qui se réfère aux statuts que le sujet partage avec les autres membres de ses différents groupes d'appartenance (sexe, âge, métier, ...). L'identité sociale comprend les attributs catégoriels et statutaires qui se réfèrent à des catégories sociales où se rangent les individus (groupes, sous-groupes : « jeune », « étudiant », « femme », « cadre », « père »...). Il s'agit là d'une vision plus objective.



- Mon conjoint ne sera pas d'accord
- Ici j'ai mes habitudes

### LE QUESTIONNEMENT

- Vais-je être à la hauteur ?
- Que va penser mon conjoint ?
- Que vont dire mes amis ?
- Suis-je encore capable d'étudier et de passer des examens ?
- Et, si j'échoue, que va-t-il se passer ?



### LA PRISE DE CONSCIENCE

- Les jours passent et je ne fais rien
- Je subis ...
- Les autres ont évolué, moi pas
- Je ne supporte plus cette situation
- Il faut que je prenne les choses en main
- Il est temps que je fasse autre chose



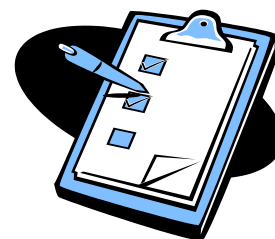
### LES RESISTANCES

- Je vieillis
- Ce n'est plus, ou pas pour moi
- J'aimerais bien, mais...
- L'année prochaine, je m'en occupe...
- Avec les enfants que j'ai, ce n'est pas possible
- Mon voisin m'a demandé de l'aide, c'est la priorité



### L'ENGAGEMENT

- Je planifie mon temps
- J'ai des projets et je les mets en œuvre
- Je prépare mon prochain voyage
- Je m'inscris à des cours d'informatique ou d'anglais
- Je vais faire 1 heure de randonnée tous les jours
- Je prends du temps pour moi



### RECENTRER NOS PRIORITES.

Trop souvent, nous sommes en mode réaction, c'est-à-dire qu'on ne décide pas vraiment de ce qu'on fait. On éteint des feux toute la journée.

Pour reprendre le contrôle, il convient d'identifier et de distinguer ce qui est essentiel et ce qui est important pour nous et de faire des choix en conséquence.

Est-ce vraiment ce que je veux?  
Qu'est-ce qui compte le plus pour moi?

Voilà autant de questions à se poser.

Lecture : Une histoire de cailloux

## UNE HISTOIRE DE CAILLOUX

Un jour un vieux professeur de l'Ecole Nationale d'Administration Publique (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur « la planification efficace de son temps » à un groupe d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines.

Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation.

Le vieux prof n'avait donc qu'une heure pour « passer sa matière » Debout, devant ce groupe d'élite (qui était prêt à noter tout ce que l'expert allait enseigner) le vieux prof les regarda un par un, lentement, puis leur dit :

« Nous allons réaliser une expérience »

De dessous la table qui le séparait de ses élèves, le vieux prof sortit un immense pot Mason d'un gallon (pot de verre de plus de 4 litres) qu'il posa délicatement en face de lui. Ensuite, il sortit environ une douzaine de cailloux à peu près gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot. Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers ses élèves et leur demanda ; « Est-ce que ce pot est plein ?

Tous répondirent « OUI »

Il attendit quelques secondes et ajouta : « Vraiment ? »

Alors il se pencha de nouveau et sortit de sous la table un récipient rempli de gravier. Avec minutie, il versa le gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux...jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : « Est-ce que ce pot est plein ? »

Cette fois, ses brillants élèves commençaient à comprendre son manège.

L'un deux répondit « Probablement pas ! » « Bien ! » répondit le vieux professeur. Il se pencha de nouveau et cette fois sortit de sous la table, une chaudière de sable. Avec attention, il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois, il demanda « Est ce que ce pot est plein ? » Cette fois sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent « NON ! » « Bien ! » répondit le vieux prof. Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord.

Le vieux pro leva alors les yeux vers son groupe et demanda ; « Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ? » Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit « Cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire »

« Non » répondit le vieux prof. « Ce n'est pas cela » La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : « Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais faire entrer tout ensuite » Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : « Quels sont les gros cailloux de votre vie ? » « Votre santé ? », Votre famille ? », « Vos ami(e)s », « Réaliser vos rêves ? », « Faire ce que vous aimez ? », « Apprendre ? », « Défendre une cause ? », « Vous relaxer ? », « Prendre le temps ? », « Ou...toute autre chose ? »,

« Ce qu'il faut retenir, c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir...sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable) on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors n'oubliez pas de vous poser à vous-même la question :

« Quels sont les gros cailloux dans ma vie ? » Ensuite mettez-les en premier dans votre pot (vie)

D'un geste amical de la main, le vieux professeur salua son auditoire et lentement quitta la salle.



#### IV. LE COUPLE MIS A L'EPREUVE

La rupture avec le monde du travail, même bien préparée, est un véritable choc, qui peut créer chez l'ensemble des gens des coups de blues, voire une petite dépression pouvant durer entre six et dix-huit mois.

Faire le deuil de notre vie professionnelle renvoie à un sentiment de vide, une liberté vertigineuse face à laquelle nous pouvons nous sentir perdus et qui peut modifier notre équilibre ainsi que celui de notre couple.

Se retrouver ensemble à la maison à temps plein n'est pas chose aisée.

Chacun a souvent tendance à s'enquérir des tâches de l'autre alors qu'antérieurement la répartition était naturelle.

Chacun jusqu'à présent a pris l'habitude, sa vie durant, d'exister autant en dehors qu'à l'intérieur du foyer.

Pour le couple, c'est le moment de redéfinir ses attentes communes tout en respectant le territoire et l'indépendance de chacun.

Si nous voulons continuer à nous enrichir mutuellement, il faut pouvoir aller puiser à l'extérieur aux travers d'activités « sociales ».

Cela peut être n'importe quoi : le tricot, la philo, le vélo, l'humanitaire, la musique, la peinture...

Au moment de la retraite, l'argent peut devenir source de querelles entre vous et votre conjoint, même s'il n'avait jamais posé de problèmes jusque-là.

Comment trouver un terrain d'entente ?

L'objectif n'est pas de rallier absolument son conjoint à sa manière d'envisager la retraite, ou de lui imposer son propre mode de fonctionnement psychique.

Il convient dans ces cas de s'interdire les reproches mutuels, et les jugements de valeur

S'en tenir aux faits objectifs. A la soixantaine, au moment de poursuivre le chemin en profitant d'une vie à deux, il n'y a pas d'intérêt à vouloir montrer à l'autre que nous sommes plus fort que lui ou qu'il a une dette envers nous.

Les valeurs de solidarité et de partage permettront beaucoup plus sûrement de passer ce cap et de trouver un épanouissement partagé.

#### QUATRE ETAPES POUR SE RETROUVER A DEUX

##### 1. Rétablir un dialogue privilégié

Au lieu de faire la liste de tout ce que notre partenaire ne fait pas ou plus, on gagne à lui demander ce que l'on pourrait faire pour lui pour qu'il se sente plus confiant, mieux aimé. Aborder les choses de cette manière peut inciter l'autre à en faire autant.

##### 2. Se donner du temps

S'il est important de conserver une activité personnelle, il est tout aussi important de se réserver des moments à deux dans la maison.

Partager chaque soir une heure sans télé, sans portable valide l'importance que l'on donne à l'autre et à la relation.

##### 3. Continuer à se séduire

Il peut être doux de s'autoriser dans l'intimité du foyer, une forme de laisser-aller.

Mais à un certain point, il risque de détériorer la relation en entamant trop profondément la vision de l'idéalisation de l'autre.



Continuer à prendre soin de soi et à rester séduisant l'un pour l'autre est une manière de se valoriser mutuellement et de signifier à l'autre que l'on a toujours envie de se plaire.

#### 4. Se soutenir

Se retrouver c'est aussi prendre en compte les difficultés de l'autre, lui prêter une oreille attentive, voler à son secours lorsqu'il est dans l'embarras. C'est supporter qu'il ne soit pas toujours au mieux de sa forme, qu'il soit affaibli.

### V. GARDER LE CONTACT

L'arrêt de la vie professionnelle est souvent associé à un retrait du monde social. Petit à petit vous avez l'impression que vous perdez le contact avec les personnes qui faisaient partie de votre cercle relationnel : collègues, clients,...

Certains actifs au moment de la retraite, prennent conscience qu'ils ont tout donné à la vie professionnelle et peu investi dans la vie sociale. Mais il n'est pas trop tard.

D'autres se sont, au contraire, désinvestis de leur travail et ont misé sur la richesse de la vie à côté.

La position intermédiaire correspond aux personnes qui ont cultivé une vie sociale dans les deux espaces de leur vie.

Pour chacun d'entre nous, la retraite est l'occasion de nous demander ce que nous voulons faire de notre vie, ce que nous allons y mettre et qui nous voulons voir.

Un tri se fait naturellement entre les relations finalement peu intéressantes et celles qui méritent d'être cultivées.

Maintenir ou se créer des relations sociales peut être très positif pour le couple.

Se retrouver en tête à tête après avoir été si occupés à l'extérieur peut générer des tensions. Il est bon alors de trouver des relais à l'extérieur du couple.

Les anciens collègues peuvent offrir cette respiration.

Mais, comment se faire de "nouveaux amis" ? Comment faire pour recréer du lien social ? Bref comment rester actif et en contact avec les autres ?

#### Développer des relations intergénérationnelles :

S'occuper de ses petits enfants

- Faire du soutien scolaire
- Se lancer dans la cohabitation

#### Faire du bénévolat

Vous avez du temps, des compétences, des convictions : le bénévolat peut vous permettre de retrouver une activité régulière au moment de la retraite et de tisser un nouveau réseau relationnel

#### Pratiquer une activité

Acquérir de nouveaux savoirs

S'inscrire à un club de sport, de loisirs

Reprendre une activité [www.seniorsavotreservice.com](http://www.seniorsavotreservice.com),



## CREER OU RECREER DES RELATIONS SOCIALES NECESSITE D'ETRE EN SITUATION D'AUTONOMIE

Que veut dire pour vous le mot AUTONOMIE ?

### LES STADES DE L'AUTONOMIE

#### LA DÉPENDANCE

L'enfant est totalement dépendant de sa mère. Il a besoin d'elle, il ne se sent en sécurité que lorsqu'il est près d'elle. Dès qu'elle s'éloigne, il a peur, **peur d'être abandonné**.

A la retraite : vous vous adaptez à cette nouvelle situation sans avoir encore de repères

#### LA CONTRE-DÉPENDANCE

Progressivement, il va se mettre à dire **NON**. Il entre dans une phase d'opposition systématique.

Maintenant, il veut exister pour lui-même. Il doit mettre une barrière au désir de l'autre pour pouvoir sentir le sien propre, il devient agressif.

Cette phase de contre-dépendance est une phase de recherche du désir propre, de l'individualité, de l'affirmation de soi, c'est une étape marquée par l'égoïsme.

A la retraite : vous faites la révolution, vous avez des idées sur tout, vous remettez l'organisation de la maison en cause.

#### L'INDEPENDANCE

Un peu plus tard, vient le maître mot « **TOUT SEUL** », l'enfant veut faire tout seul, il cherche à explorer ses possibilités. Pour devenir un individu autonome, il a besoin de tester ses limites, de savoir ce dont il est capable seul.

Il refuse pendant cette période l'aide ou même le contact des autres qui lui donnent l'impression de l'emprisonner. Il quitte les liens et apprend la liberté. Il veut être indépendant.

C'est une phase égotiste, narcissique, il ne s'occupe que de lui, explore et développe ses compétences, les autres n'existent plus... jusqu'à ce que...





A la retraite : vous vous isolez, pas question de partager vos loisirs, vous agissez de façon indépendante

### L'INTERDEPENDANCE

Il sent à nouveau le besoin de contact et demande. Il est devenu capable s'exprimer et de demander parce qu'il a appris à reconnaître son désir, parce qu'il sait qu'il existe en tant que personne et parce qu'il est libre. Il entre dans la phase d'interdépendance.

A la retraite : vous revenez vers les autres, plus mature, plus autonome.

Ces phases se recouvrent. Elles durent plus ou moins longtemps en fonction de chacun, et sont plus ou moins traversées en fonction de l'adulte.

Ces mêmes quatre étapes sur le chemin de l'autonomie se retrouvent partout, tant dans le chemin de développement de l'enfant, que de l'adulte, dans le devenir d'un couple, dans l'évolution des rapports entre un salarié et son entreprise, ou même dans l'histoire de la société.

## VI. MA SANTE

### Optimisez les remboursements

Se soigner coûte de plus en plus cher. Or, la sécurité sociale rembourse de moins en moins et les tarifs des complémentaires santé ne cessent d'augmenter. Il est quand même possible de limiter ce poste de dépenses sans en faire pâtir sa santé.

### Respecter le parcours de soins

Passez par votre médecin traitant avant de consulter un autre généraliste ou un spécialiste. Si vous respectez ce parcours, la sécurité sociale rembourse 70%...30% hors de celui-ci.

### Optez pour les professionnels de secteur 1

Les dépassements d'honoraires ne sont jamais pris en charge par la sécurité sociale. Ils le sont rarement par les mutuelles et constituent un surcoût de cotisation.

### Préférez les génériques

Ces médicaments sont moins chers pour une composition et une qualité identiques. En refusant un générique, vous garderez à votre charge une part plus importante du prix

### Veillez aux frais d'optique

Avec une prescription datant de moins de trois ans, vous pouvez vous adresser directement à l'opticien pour changer vos verres.

Faites jouer la concurrence car de grands écarts de prix existent à qualité égale. Le professionnel est tenu de vous délivrer un devis détaillé comportant le prix du modèle choisi.

### Bien choisir votre complémentaire santé

Le prix varie selon votre âge et le niveau des prestations. Réfléchissez à vos besoins (verres correcteurs, appareils auditifs, soins dentaires) et faites vos comptes. Le surcout représenté par un contrat adapté a de fortes chances d'être amorti si vous avez périodiquement de grosses dépenses de soins.

La encore, faites jouer la concurrence en demandant des devis.

### Prévention, dépistages et vaccinations

- Cancer du sein
- Cancer colorectal
- Vaccination antigrippe
- Bilan de santé
- ...

Aujourd'hui, le cancer est responsable de plus de 150 000 décès par an. Pourtant, un dépistage précoce permet d'augmenter les chances de guérison.

Encore faut-il que chacun se prenne en main sa santé.

Ne manquez pas vos rendez-vous clés !



## VII. GERER MON TEMPS

Faites ce test qui est chronométré (vous avez 2') :

1. Vous avez deux minutes pour répondre aux questions de ce test
2. Lisez tout avant de commencer
3. Mettez votre nom dans le coin droit, en haut de la feuille
4. Faites l'opération  $6 \times 17 =$
5. Signez de votre nom dans le coin gauche, en bas de la feuille
6. Faites trois croix en haut à gauche
7. Entourez ces trois croix d'un seul cercle
8. Multipliez  $7 \times 13 =$
9. Entourez ce résultat d'un cercle
10. Rayez le résultat obtenu dans l'opération 4
11. Soulignez votre nom
12. Dites votre nom à haute voix
13. Entourez votre signature d'un cercle
14. En bas à droite, faites aussi un cercle
15. Arrivé là dites à haute voix : « je respecte les instructions »
16. Entourez votre nom souligné d'un cercle
17. Enoncez à haute voix : « j'en suis à l'instruction 17 »
18. En bas à droite faites un triangle dans le cercle
19. Entourez le résultat obtenu en 8 par un cercle
20. Divisez 36 par 12
21. Annoncez à haute voix : « c'est moi qui suit le mieux les instructions »
22. Ne suivez que les instructions 2, 3, 22 et 23
23. Dès que vous avez terminé, retournez la feuille et notez au dos le temps qui vous est communiqué par l'animateur.

Il vous arrive d'avoir l'impression que le temps file plus vite qu'avant, qu'il y a moins d'heures dans une journée ?

Les études montrent que nous nous sentons plus heureux lorsque nous avons le sentiment de disposer de notre temps.

Un des moyens pour y parvenir est de prendre littéralement du temps pour soi, un peu chaque jour...et d'en faire ce que bon nous semble: une balade dans le quartier ou en forêt, se poser à la terrasse d'un café, lire le journal, mettre ses écouteurs.

L'essentiel est d'organiser cette coupure, d'être avec soi-même pendant un moment.

La gestion du temps est connotée à trois éléments:

- Qu'est-ce que je dois faire ?
- Dans quel délai ?
- Pour atteindre quel objectif ?
- 

L'essentiel du temps doit être consacré au traitement de sa (ses) priorité(s)

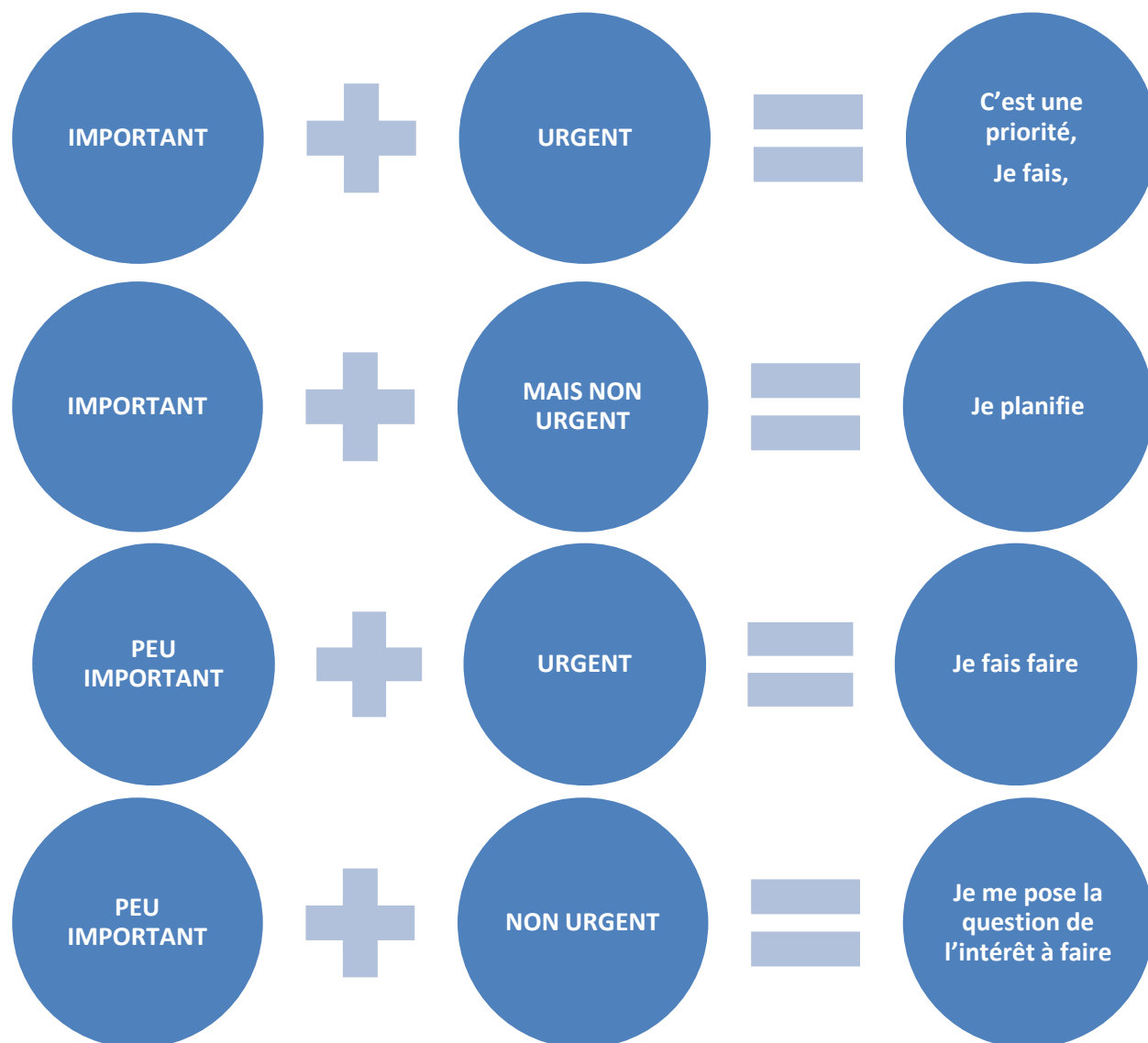


Comment définir une priorité ?

Elle doit répondre à deux facteurs : **l'importance et l'urgence**

**L'importance** : Répond à la question « **que se passerait-il, si ça ne se faisait pas ?** » Autrement dit, est important ce qui prête à conséquence en cas de non-réalisation, par vous ou par quelqu'un d'autre. Posez-vous systématiquement cette question. Vous n'aurez aucun mal à discerner l'important du non important.

**L'urgence** : Intègre la notion de temps avec échéance qui se rapproche en fonction d'une date butoir. Ce qui signifie que l'on ne devrait parler d'urgence que lorsque la date limite est connu.



## VIII. PRENDRE DE NOUVEAUX REPERES : MON PROJET DE VIE A LA RETRAITE

Vous êtes bien décidés à profiter de votre retraite. Mais vous ne savez pas encore exactement à quoi vous allez consacrer tout ce temps libre...

De quoi avez-vous vraiment envie?

Avant d'élaborer notre plan d'action personnel...un petit test pour nous aider à y voir plus clair...

A vous de jouer !

### Et maintenant que fais-je faire ?

<b>1. Vous avez une heure de libre devant vous...</b>		
A		Vous feuilletez la brochure d'un voyageur
B		Vous vous accordez une pause zen
C		Vous donnez un coup de main au voisin qui retape sa maison
D		Vous découpez un article sur les jeux vidéo pour votre petit fils
<b>2. A la télévision vous préférez regarder...</b>		
D		Une comédie romantique avec votre conjoint
A		Un documentaire sur une région de France ou un pays étranger
C		Un documentaire sur les nouveaux pauvres
B		Vous ne regardez pas la télévision
<b>3. Pour vous un repas réussi c'est...</b>		
B		Des plats faits maison, longuement mijotés
D		Une grande tablée familiale
A		Des mets empruntés dans d'autres cultures
C		Dans un petit restaurant du quartier
<b>4. Vous avez envie de suivre des cours...</b>		
A		D'anglais pour voyager plus facilement
C		De droit pour comprendre le fonctionnement des institutions
B		De yoga



D		Peu importe du moment que c'est avec votre conjoint
<b>5. Vous avez un peu d'argent devant vous...</b>		
D		Vous faites des cadeaux à vos proches
A		Vous économisez pour vous offrir un voyage
C		Vous faites un don aux restos du cœur
B		Vous vous payez un stage de tai-chi-chuan
<b>6. Quel titre de livre vous inspire le plus ?...</b>		
B		L'art de la lenteur
D		1001 conseils pour soigner son couple
C		Je fais un rêve de Martin Luther King
A		La philosophie pour les nuls
<b>7. Lors d'une croisière, qu'est ce qui vous plairait le plus ?...</b>		
B		Les soirées de rêverie sur le pont
A		Les excursions culturelles
D		Les moments d'intimité et de romantisme
C		Les rencontres avec les populations autochtones
<b>8. Si vous ne pouviez consacrer votre retraite qu'à une seule valeur, ce serait ?...</b>		
C		La compassion
D		La transmission
B		L'accomplissement
A		La curiosité
<b>9. Symboliquement, le premier jour de votre retraite vous prévoyez...</b>		
B		De jeter le réveil à la poubelle
D		D'inviter votre conjoint dans un restaurant chic
A		De vous offrir un pass pou tous les musées de la ville de votre choix
C		De vous acheter le guide du bénévolat
<b>10. Obligé de garder le lit à cause d'un gros rhume...</b>		
D		Vous espérez que vos proches vont vous chouchouter



B		Vous vous dites que c'est une bonne occasion de vous reposer
A		C'est le bon moment pour vous attaquez à la lecture de ce livre
C		Avec votre ordinateur portable vous surfer sur des sites d'informations

### Calculez vos résultats

Faites un total des A, B, C, D , correspondants à vos réponses cochées et découvrez votre profil

Total A =

Total B =

Total C =

Total D =

## Vous avez un maximum de C

### Vous aspirez à vous engager

Pour bien vivre votre retraite, vous avez besoin qu'elle ait du sens, vous voulez vous sentir utile aux autres et à la société en général. Peut-être votre métier comblait-il déjà ce désir d'engagement : vous tenez à poursuivre dans cette voie. Ou bien, au contraire, votre vie professionnelle vous est apparue un peu vide de sens, ne vous permettant pas de mettre en œuvre les valeurs auxquelles vous croyez. D'où votre volonté aujourd'hui de réparer ce manque.

#### QUELQUES PISTES A CREUSER

##### Misez sur la proximité

L'engagement ne rime pas forcément avec les grandes causes. Il peut passer par des petits gestes d'entraide auprès des gens de son immeuble ou de son quartier : garder parfois les enfants de jeunes voisins débordés, aider une personne âgée isolée. Observez les besoins autour de vous et proposez votre aide, tout simplement.

##### Découvrez le mode d'emploi du bénévolat

Si vous souhaitez vous investir dans le bénévolat, prenez le temps de la réflexion. Quels sont les domaines dans lesquels vous pensez avoir des compétences ? Quels sont les publics avec lesquels vous souhaiteriez être en contact (enfants, malades, personnes âgées, SDF) ? Combien de temps pouvez-vous consacrer à cette action caritative ? Renseignez-vous auprès de France Bénévolat qui fédère 6000 associations partenaires ([www.francebenevolat.org](http://www.francebenevolat.org))

##### Engagez vous en politique

Pour vous familiariser avec cet univers, commencez par assister au conseil municipal de votre commune. Si cette première approche est concluante, rapprochez-vous des élus travaillant sur des dossiers qui vous intéressent : c'est en tissant des liens dans ce milieu qu'un jour il vous sera peut-être proposé de figurer sur une liste électorale. Bien sûr, vous pouvez aussi adhérer à un parti proche de vos idées et devenir un militant actif au sein d'une section locale.

##### Explorez les possibilités de l'engagement 2.0

Si vous êtes un internaute convaincu, vous pouvez repérer les actions qui vous tiennent à cœur, mais aussi matérialiser votre engagement en signant des pétitions en ligne. Certains sites proposent toutes sortes de causes à défendre en France et partout dans le monde en apportant votre signature : [www.avoaz.fr](http://www.avoaz.fr), [www.chanqe.org](http://www.chanqe.org), [www.mesopinions.com](http://www.mesopinions.com), [www.wesign.it](http://www.wesign.it).



## **Vous avez un maximum de D**

### **Votre famille, votre couple sont vos priorités**

Pris jusque-là par les contraintes de la vie active, vous avez peut-être la sensation d'avoir perdu de vue votre conjoint. La retraite vous apparaît comme une occasion privilégiée de retrouvailles avec lui, le moment idéal pour remettre en chantier de vieux rêves ou des projets faits à deux et laissés de côté. Vis-à-vis de vos enfants et petits-enfants, vous êtes animé par un fort désir de transmission, la volonté aussi d'être là pour eux quand ils ont à faire face à des difficultés.

#### **QUELQUES PISTES A CREUSER**

##### **Proposez, sans imposer**

Vous avez envie de passer plus de temps avec vos proches et de resserrer les liens. Mais eux, partagent-ils ce désir ? Et si oui, selon quelles modalités ? Ne vous laissez pas emporter par votre enthousiasme ! Evitez, par exemple, de débarquer sans prévenir chez votre fils pour l'aider à bricoler : proposez-lui plutôt vos services et attendez sa réponse. Méfiez-vous du voyage 100 % surprise offert à votre conjoint : choisir ensemble la destination, le préparer à deux peut aussi être une grande source de complicité. Retrouver proximité et intimité avec l'autre ne peut se faire sans son consentement et sa participation.

##### **Pensez aux gestes symboliques**

Faire de ses proches une priorité ne pose pas uniquement par l'aspect matériel, par les cadeaux offerts et les services rendus. Cette attention aux autres peut se concrétiser par des gestes plus symboliques. Raconter l'histoire de la famille aux plus jeunes (les enfants raffolent des histoires, quelles qu'elles soient !), partager les tâches ménagères de manière équitable au sein du couple, dans un respect mutuel, accepter de faire une activité avec son conjoint dont on n'est pas fan mais pour lui faire plaisir, etc.

##### **Osez les inégalités**

Dans une famille, certains peuvent être plus fragiles ou rencontrer des accidents de la vie. N'hésitez pas à porter votre attention prioritairement sur eux, à leur consacrer du temps puisque vous en disposez maintenant. Venir voir régulièrement ses grands-parents peut constituer un vrai répit pour un petit enfant en conflit avec ses parents ou souffrant par exemple, d'un divorce et d'une recombinaison familiale qu'il accepte mal. Vous serez son havre de paix et à ce titre, très utile, même si vous vous sentez un peu désarmé face à ses problèmes.

## **Vous avez un maximum de A**

### **Vous avez soif de découvertes et d'apprentissages**

Pour vous, la retraite rime avec nouveaux horizons !

Vous avez peut-être eu l'impression de faire peu de choses intéressantes en fin de carrière et vous souhaitez maintenant rattraper le temps perdu. Sachez que vous êtes à la pointe de la tendance : ce désir de se doter de nouveaux outils de compréhension du monde et des humains grâce à l'accès à des disciplines comme la philosophie, la psychologie, la sociologie, l'histoire ou la physique fait actuellement fureur ! Votre appétit de découvertes peut aussi s'avérer plus pragmatique et concerner des lieux, des savoir-faire, etc.





### QUELQUES PISTES A CREUSER

#### Fréquentez l'université

Qu'elles se nomment universités du temps libre, de tous les âges ou interagies, elles sont ouvertes à tous, sans condition. Aucun niveau de diplôme ou de connaissance n'est requis pour s'inscrire : la curiosité et l'envie d'apprendre suffisent. Impossible de ne pas y trouver son bonheur tant les conférences, cours et ateliers qu'elles proposent sont variés, portant tout autant sur des disciplines strictement intellectuelles que sur des activités plus ludiques (sports, pratiques artistiques, jeux, etc.). Si vous avez peur de n'y côtoyer que des têtes grises, assistez en candidat libre aux cours magistraux dans une université normale (à condition de vous être renseigné avant sur les conditions d'accès aux amphithéâtres et de respecter à nouveau un emploi du temps).

#### Voyagez, visitez

Séjours à l'étranger, visites de musées, des supports iodés pour se cultiver et accroître ses connaissances. Pour en tirer pleinement profit, préparez-les à l'avance en lisant des guides, en vous rendant sur des sites internet. Si vous avez l'occasion de partager ces loisirs culturels avec des amis, vous pourrez échanger ensuite avec eux sur ce que vous avez vu et enrichir votre vision personnelle grâce à leurs points de vue.

#### Testez le "Do it yourself",

Cette mode du « faire soi-même » est beaucoup moins anecdotique qu'on pourrait le croire. Elle offre l'opportunité de s'ouvrir à des disciplines (comme l'art floral japonais, par exemple) possédant un aspect culturel passionnant, et de rencontrer de nouvelles personnes en dehors de son cercle habituel.

## Vous avez un maximum de B

### Vous voulez profiter du temps présent

Après une vie professionnelle sans doute agitée, vous avez le désir de vous poser et de prendre le temps. Le vide ne vous angoisse pas, vous envisagez la retraite sous le signe de la tranquillité et de la sérénité. Même si cet état d'esprit évolue avec le temps, il vous offrira une occasion salutaire de vous recentrer sur vous et vos besoins. Un contexte propice pour que des projets un peu plus structurés et correspondant à vos vrais désirs émergent pour la suite de votre retraite.

### QUELQUES PISTES A CREUSER

#### Adoptez la « slow attitude »

Ralentir la cadence, une résolution que vous pouvez appliquer à tous les domaines de votre vie. Cela peut passer par le fait de prendre le temps de faire son marché et de cuisiner de bons plats plutôt que d'avalier des repas sur le pouce. Effectuer de longues promenades à pied, à son rythme et sans chercher à établir des performances sportives. S'autoriser la sieste 30 minutes après le repas, c'est si bon !

#### Testez la méditation

Cette discipline consiste à se concentrer sur ce qui se pose en soi, dans l'instant présent. En laissant de côté les pensées parasites, les regrets quant au passé, les ruminations anxieuses quant à l'avenir. Petit à petit, grâce à une



pratique régulière, vous apprendrez à être pleinement présents aux événements de votre vie, à ne pas les laisser filer sans même la conscience de les avoir vécus. On peut s'y initier grâce notamment au livre-CD du D'Christophe Andre, «*Méditer jour après jour* (ed. L'Iconoclaste) ». Ou, pourquoi ne pas, partir quelques jours pour une retraite spirituelle.

### **Optez pour le « care »**

Ce terme anglo-saxon très en vogue signifie prendre soin. En l'occurrence, c'est de vous dont il ne faut pas hésiter à prendre soin ! S'offrir des séances de massages, de sauna ou de hammam, écouter un concert de musique classique, se protéger de l'envahissement des écrans : autant d'initiatives qui combleront votre aspiration au calme.

### **ET, MAINTENANT, VOICI 9 REGLES POUR VOUS AIDER :**

1. Se fixer dès le départ un objectif réaliste et accessible
2. Questionner pour comprendre avant de chercher à être compris
3. Considérer qu'il y a toujours quelque chose à apprendre, à découvrir, à faire
4. Faire preuve de discernement et accepter de ne pas toujours détenir la vérité
5. Jouer la complémentarité et la synergie
6. Penser gagnant / gagnant
7. Anticiper, être curieux, attentif et réactif
8. Agir avec courage et ténacité
9. ... et dans tous les cas essayer de faire de son mieux

### **DANS VOTRE VIE FUTURE DE RETRAITE, QUELLES SONT VOS PRIORITES ?**

Objectifs :

- Prendre conscience de ce qui est important dans la vie
- Appréhender qu'en l'absence de priorités, d'autres choses prennent rapidement la place de ce qui est important
- C'est autour des priorités que va s'organiser la vie à la retraite



## COMMENT METTRE EN ŒUVRE UNE PRIORITE ?

A partir de vos priorités . . . quels sont vos projets ?

Vous allez :

Engager une première réflexion sur :

Ce que vous voudriez faire

Ce que vous pouvez faire

Ce que vous décidez de faire

Tracer les premiers éléments de la démarche que vous allez mettre en œuvre et que vous exposerez au cours de la présentation.

### Phase 1

#### **Connaître : l'environnement, les premiers cercles, MOI**

Quels sont, dans mon environnement, les menaces, les freins ou les opportunités qui pourraient avoir un impact sur mon objectif ?

Quels sont, dans mes cercles familial et relationnel, les menaces, les freins ou les opportunités qui pourraient avoir un impact sur mon objectif ?

Quelles sont mes forces et mes faiblesses face à mon objectif ?

### Phase 2

#### **Décider : de ce que je veux faire**

Face aux diagnostics précédents dois-je modifier ou valider mon projet ? En définitive qu'est-ce que je décide de faire ?

### Phase 3

#### **Agir : Quel est mon plan d'action ?**

Qu'est ce que je vais entreprendre pour atteindre mon objectif ?

### Phase 4

#### **Mesurer**

Comment vais-je apprécier que mon objectif est atteint ? Dans quel délai ?

Sur la base du choix de vos priorités antérieures...maintenez-vous ces priorités ?

**Construisez votre plan d'action personnel ...** Merci de développer le projet que vous avez décidé de mettre en œuvre dans les mois et années à venir.



**MES ACTIONS POUR LES MOIS A VENIR**

N° / \_\_ / : / \_\_\_\_\_ /

**Phase 1 Connaître : l'extérieur, MOI**

Quels sont, dans mon environnement, les menaces, les freins ou les opportunités qui pourraient avoir un impact sur mon objectif ?

Opportunités	Freins	Menaces

Quelles sont mes forces et mes faiblesses face à mon objectif ?

Forces	Faiblesses

**Phase 2 Décider : de ce que je veux faire**

Face aux diagnostics précédents dois-je modifier ou valider mon projet ? En définitive qu'est-ce que je décide de faire ?



**Phase 3 Agir : Quel est mon plan d'action ?**

Qu'est-ce que je vais entreprendre pour atteindre mon objectif ?

**Phase 4 Mesurer**

Comment vais-je apprécier que mon objectif est atteint ? Dans quel délai ?

## 10 CONSEILS POUR UNE RETRAITE HEUREUSE

### 1. Faites du sport

L'activité physique constitue le meilleur des stimulants.

Allez donc faire un tour...en marchant, en courant, à vélo.

Jardinez, tapez dans un ballon, une balle, allez danser.

Faire de l'exercice va vous permettre de vous sentir en forme, vous protéger de la dépression, du stress et améliorer vos fonctions physiques mais également cognitives.

Trouvez l'activité qui vous plaît et qui convient à votre forme physique.

Ne vous limitez pas à la salle de gym...Sortez !

### 2. Dormez

Ceux qui dorment entre six et huit heures par nuit se portent mieux que ceux qui dorment moins de six heures ou plus de neuf heures.

Ces « dormeurs optimaux » présentent moins de symptômes d'anxiété, connaissent des relations plus positives avec les autres et se sentent plus en prise avec leur existence.

### 3. Souriez

N'attendez pas qu'une situation propice se présente pour le faire.

Des chercheurs ont récemment démontré ce que Darwin suggérait au XIXème siècle : le fait de montrer ses émotions les intensifie.

Le fait de sourire active des muscles faciaux qui adressent au cerveau le signal de l'émission d'endorphines (les hormones du bonheur)

Plus vous souriez, plus vous vous sentez heureux !

### 4. Soyez en lien

Reliez-vous aux autres, à votre famille, vos amis, vos voisins.

Ces relations sont les pierres angulaires de votre vie, investissez les quotidiennement et enrichissez-les.

Une des caractéristiques essentielles de l'être humain est le besoin d'appartenance.

La satisfaction de ce besoin nous emplit d'émotions positives, alors que de longues périodes de solitude peuvent nous abattre.

Un bon réseau de soutien social améliore le système immunitaire, diminue les risques de maladies cardiovasculaires et ralentit la dégénérescence cérébrale lorsque nous avançons en âge.

### 5. Pratiquez la gratitude

Avant de vous endormir, songez à trois moments de la journée pour lesquels vous vous sentez reconnaissant.

Des moments insignifiants ou cruciaux...peu importe.

Pensez à adresser un mail, un mot, une photo à un membre de la famille, à un voisin pour le remercier de l'aide qu'il vous a apportée.

L'expression de la gratitude est un des moyens le plus efficaces de se faire du bien.

### 6. N'arrêtez pas d'apprendre

Qu'avez-vous aimé apprendre récemment ?

Que ce soit via un livre, un documentaire, une conférence, une émission télévisée, le fait de reprendre une

ancienne passion ou d'entamer un nouvel apprentissage renforce la confiance en soi et le sentiment d'être bien vivant.



## 7. Développez vos points forts

Ce sentiment d'identité que vous avez au fond de vous est votre force.

De quoi êtes vous vraiment fier ? Connaître ses points forts, ses talents, les utiliser, les développer constitue l'un des plus surs moyens d'épanouissement personnel.

Les effets positifs sont de longue durée et peuvent agir sur le « coup de blues »

## 8. Soyez dans l'acceptation

Le vieil adage dit « changez ce que vous pouvez changer, acceptez ce que vous ne pouvez pas...et ayez la sagesse de distinguer l'un de l'autre »

Nul n'est parfait, et il y a de fortes chances que vous n'acceptiez pas certains de vos traits de caractère ou certaines de vos actions.

S'acharner sur ses faiblesses n'arrange rien, au contraire.

Apprendre à s'accepter, à être indulgent envers soi augmente la résilience et l'appréciation de la vie. Par la même occasion, vous serez plus indulgent avec les autres.

## 9. Donnez

Faites un geste désintéressé, ayez un mot gentil pour un ami, un inconnu.

Donnez de votre temps.

Des études en neurosciences ont établi que la générosité et la bienveillance stimulent des zones du cerveau qui émettent des endorphines.

Le fait de donner ne constitue pas qu'un stimulant chimique, il permet également d'établir du lien. Un lien de confiance, clé du bien être avec soi, et avec les autres.

## 10. Vivez l'instant présent

Soyez conscient du monde qui vous entoure et de ce que vous ressentez. Saisissez ce qui est inhabituel.

Appréciez la beauté quand elle se présente à vous. Savourez l'instant en portant attention à chacun de vos sens (le toucher, le goût, la vue, l'ouïe, l'odorat). Étirez le moment en vous concentrant sur cette expérience, aussi simple soit-elle : la dégustation d'un verre de vin, la caresse apportée au chat, le ciel que l'on regarde. Pour aller plus loin : inscrivez-vous à un atelier de méditation en pleine conscience.

## 11. Changez de perspective

Vous êtes du genre verre à moitié vide ou à moitié plein ? Qui considère les bons côtés de l'existence ou qui débusque inlassablement ce qui ne fonctionne pas ? Les événements sont rarement « tout blancs » ou « tout noirs », mais les considérer positivement fait le plus grand bien. Voici un petit exercice simple pour mettre en œuvre ce principe : s'il vous arrive quelque chose de désagréable, essayez d'y trouver un point positif – même si cela vous paraît artificiel – en observant l'incident comme un phénomène qui vous serait étranger. Excellent pour prendre ses distances !

## 12. Prenez du temps pour vous

Il vous arrive d'avoir l'impression que le temps file plus vite qu'avant, qu'il y a moins d'heures dans une journée ? Les études montrent que nous nous sentons plus heureux lorsque nous avons le sentiment de disposer de notre temps. Un des moyens d'y parvenir est de prendre littéralement du temps pour soi, un peu chaque jour. Et d'en faire ce que bon nous semble : une balade dans le quartier ou en forêt, se poser à la terrasse d'un café, lire le journal, mettre ses écouteurs... L'essentiel, c'est d'organiser cette coupure, d'être avec soi-même pendant un moment.



# Etre jeune

La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort.

On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. Les années rident la peau ; renoncer à son idéal ride l'âme.

Les préoccupations, les doutes, les craintes et les désespoirs sont les ennemis qui, lentement, nous font pencher vers la terre et devenir poussière avant la mort.

Jeune est celui qui s'étonne et s'émerveille. Il demande comme l'enfant insatiable : Et après ? Il défie les événements et trouve de la joie au jeu de la vie.

Vous êtes aussi jeune que votre foi. Aussi vieux que votre doute. Aussi jeune que votre confiance en vous-même. Aussi jeune que votre espoir. Aussi vieux que votre abattement.

Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif. Réceptif à ce qui est beau, bon et grand. Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini.

Si un jour, votre cœur allait être mordu par le pessimisme et rongé par le cynisme, puisse Dieu avoir pitié de votre âme de vieillard.

---

Général Mac Arthur, Normal Instructor & Primary Plan ,1945. Traduction de *Youth* de Samuel Ulman (1840-1924)

*« Seul on va parfois plus vite, mais ensemble, on va souvent plus loin »*





## CONCEPTION

Eric SANCHEZ

Tél : 04 88 05 60 23

GSM : 06.81.30.36.63

[eric.sanchez@seniors-formation.fr](mailto:eric.sanchez@seniors-formation.fr)



Seniors Formation



Ma Stratégie RETRAITE

*L'avenir se construit à tout âge !*

### Audit - Bilan - Conseil - Formation

Enregistré sous le numéro : **93.13.14043.13**

Après du Préfet de la région Provence, Alpes, Côte d'Azur

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent document, sur quelque support que ce soit, ni de commercialiser ou d'utiliser le contenu de ce livret sans l'autorisation de :

SAS SENIORS FORMATION,  
Rond-Point du Canet - 13590 Meyreuil  
R.C.S. AIX 531 183 374 – N° de gestion 2011 B 647



[www.seniors-formation.fr](http://www.seniors-formation.fr)

et [www.mastrategie retraite.fr](http://www.mastrategie retraite.fr)



Actualité Retraite

MAJ : 19/02/2020

