

BONJOUR

R E T R A I T E

9 CLÉS

POUR UNE VIE PLEINE ET APAISÉE





La retraite un PAS - SAGE ?

La retraite : une étape charnière entre une vie professionnelle bien farcie et une nouvelle aventure aux contours encore incertains.

On appelle cela **UNE TRANSITION**.

Et vous savez quoi, chacun va vivre cette étape à sa manière ! il n'y aura pas de formulaire à pré-remplir.

Il y a ceux qui vont y aller à toute berzingue, on prend tout ce qui passe, on fonce sans trop réfléchir, vite, vite, vite plus de temps à perdre !
mais ATTENTION au retour de manivelle.

Il y a ceux qui semblent sortir d'une longue hibernation, tellement ils fonctionnaient en pilotage automatique, et là ils se questionnent :

- **qu'est-ce que je veux vraiment ?**
- **comment je vais faire ?**
- **avec qui ?**
- **combien ça va me couter ?**
- **qu'est-ce que j'aime faire ?**
- **et ma moitié ça va lui plaire ?**
- **et seul(e) est-ce que j'oserai y aller ?**

OUI c'est une métamorphose qui est en train de s'opérer.

Vous quittez un ou plusieurs rôles qui vous définissaient au dedans comme au dehors depuis plusieurs décennies, et vous entrez d'un coup d'un seul dans ce nouvel espace-temps.

Certains ont accepté la retraite progressive, pour s'habituer tout doux ! les malins...

Tandis que d'autres ont laissé faire. On a le temps, on verra quand ça arrivera. Et c'est arrivé plus vite que prévu.

Un matin, c'est la dernière journée d'un quotidien bien huilé.

Dernier trajet boulot/maison; dernier café à la machine; dernier tour de piste. On se dit au revoir et encore pas toujours et hop là nous voilà parachuter dans une nouvelle vie!

Le changement est palpable , il est bien là mais pas encore intégré.

Le temps va jouer en votre faveur comme toujours, le temps est un solide allié : le meilleur.

Alors dans cet environnement neutre, vous allez

- **expérimenter,**
- **ajuster,**
- **rétropédaler,**
- **patiner,**
- **détester,**
- **adorer,**
- **bref vous allez explorer le temps libre et l'espace .**

Vous allez organiser votre vie, soit seul(e) ou à deux, ou encore en famille car certains ont encore des poussins dans le nid...

C'est la période d'adaptation, chaque jour apporte son lot de surprise et de découverte.

Et un matin, c'est presque rien, vous sentirez au creux des reins cette joie d'être dans cette nouvelle vie, cette liberté tant rêvée.

Vous y trouverez enfin du sens, ça vous donnera de l'énergie et de la motivation pour réaliser 1 ou 10 projets inédits, fous ou quelconque, bref des projets qui vous ressemblent un peu beaucoup et surtout passionnément!

Et si ce guide pouvait répondre à certaines questions qui vous titillent ?

- Vais-je perdre mon utilité sociale ?
- Comment donner du sens à cette nouvelle étape de ma vie ?
- Comment maintenir ou créer des relations sociales enrichissantes ?
- Que vais-je faire de tout mon temps libre ?

**CE GUIDE EST UN KIT D'ÉPANOUISSEMENT POUR UNE RETRAITE QUI NOUS RESSEMBLE ENFIN !
OUBLIONS LES CLICHÉS DE LA RETRAITE EN MODE « FAUTEUIL + ZAPETTE/TÉLÉ » :**

ICI, ON PASSE À L'ACTION JOYEUSE!

Avec 9 clés ultra concrètes pour :



LES BONUS

- **Apprivoiser** le quotidien (sans devenir accros aux plannings et autres to-do list).
- **Dénicher** des passions (même si la dernière fois que nous avons essayé quelque chose de nouveau, c'était.....c'était quand déjà ?).
- **Construire** un réseau social qui booste (non, Facebook ne compte pas... enfin, pas que). Un vrai réseau avec des gens qu'on peut toucher.
- **Bichonner** notre corps et notre tête (parce qu'un esprit sain dans un corps qui danse encore la salsa, c'est beaucoup mieux).
- **Cultiver** notre jardin intérieur (méditation, écriture, ou simplement apprendre à écouter cette petite voix qui murmure « Et si tu essayais le surf l'été prochain? »).

Chaque chapitre regorge de conseils testés et approuvés (pas seulement par moi!), et d'exercices prêts à l'emploi – parce qu'on est pas là pour philosopher, mais pour agir !

La retraite, c'est le moment parfait pour :

- **Faire ce qui nous fait vibrer** (même si c'est apprendre à cuisiner des sushis ou monter un groupe de rock).
- **Construire des journées** qui nous ressemblent (pyjama jusqu'à midi autorisé, oui mais pas pas tous les jours).
- **Oser une vie 100% vous-même** (sans les contraintes de la vie d'avant).

**Depuis le temps que vous en rêviez,
Cette fois ça y est ! vous êtes arrivés à destination d'un tout nouveau périple.**

Clé N°1

Je réorganise mon temps



Il nous a tant manqué celui-là et le voici qu'il déboule presque en abondance. Mais pour en tirer le meilleur parti cela va nécessiter quelques ajustements.

LE TEMPS : Précieux cadeau de la retraite

Réorganiser son temps à la retraite, c'est l'art de ne plus courir après les heures... mais de les apprivoiser !

Nous ne sommes pas un agenda à combler coûte que coûte! Le temps libre s'explore sans pression, à chacun de trouver le bon rythme. Pas de comparaison avec la voisine qui claque sa porte tous les jours à 9h pour remplir sa journée de retraitée.

◆ **L'équilibre parfait** : entre projets qui boostent et moments de douce farniente (sieste autorisée, culpabilité interdite).

◆ **On fait comme on veut quand on veut** : enfin du temps pour ce qui nous fait vraiment vibrer (jardinage, peinture, voyages... ou simplement regarder les nuages passer). C'est beau un nuage qui passe. Et il en passe beaucoup dans une journée.

◆ **Adieu vacuité** : un temps libre structuré (mais pas rigide), c'est la clé pour éviter le refrain à la Gilbert Bécaud "et maintenant que vais-je faire?"

◆ **L'équilibre parfait** : entre faire à plusieurs ou en solo, trouvons le bon dosage : activités en groupe ou journée à la cool chez soi, l'idéal est dans le mélange.

◆ **Le luxe du temps lent** : redécouvrir le plaisir de ne rien faire (ou de faire les choses sans précipitation), comme un enfant qui savoure sa glace ou qui regarde le gros nuages.

LA SCIENCE CONFIRME

ce n'est pas le nombre d'activités qui compte, mais leur qualité et leur résonance avec nos aspirations. On est plus au boulot. Fini les cadences infernales.

Une balade en forêt qui ressource > 10 obligations qui nous épuisent.

Alors, prêt(e) à "designer" un quotidien sur mesure ?

La roue du temps idéal

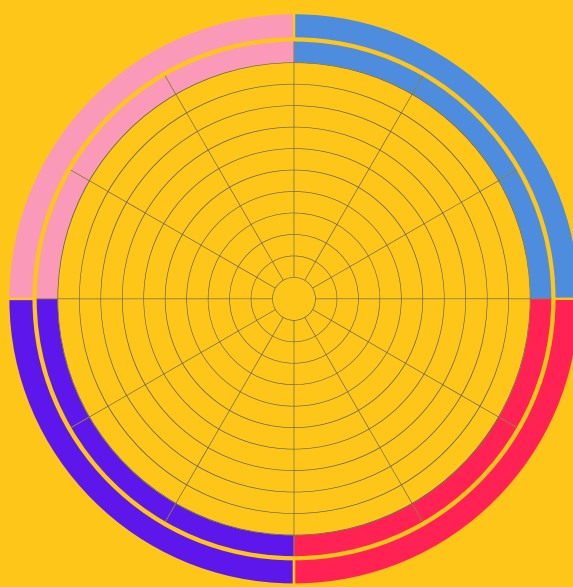
« C'est vous qui décidez où va votre temps.
Vous pouvez le consacrer à avancer ou à éteindre
des incendies, c'est à vous de voir. »

Inspiration

Papier – crayons

Création

Mise en actions



1 : Sur une feuille, **je dessine un grand cercle** divisé en segments, comme une tarte.

2 : **J'identifie les grandes catégories d'activités** qui compte pour moi :

- Développement personnel (apprentissage, lectures)
- Relations (famille, amis, nouvelles rencontres)
- Bien-être (activité physique, repos, soins)
- Engagement (bénévolat, transmission de compétences)
- Loisirs et passions (arts, jardinage, voyages)
- Gestion quotidienne (tâches ménagères, administratif)
- Temps libre non planifié (pour la spontanéité)
- Travail (un p'tit job pour mettre du beurre dans les épinards)

3 : **J'attribue à chaque catégorie** la proportion de temps que je souhaite idéalement lui consacrer chaque semaine. Je colorie les segments en conséquence.

4 : **Je compare avec mon planning** actuel.

Quels sont les écarts ?

Quels ajustements puis-je mettre en place progressivement ?

5 : **Je planifie concrètement une semaine** type en respectant ces proportions, tout en gardant de la flexibilité.

6 : **Je réajuste au fil du temps** en fonction de mes priorités du moment.

Clé N°2

J'intègre de nouvelles routines



Adieu métro-boulot-dodo...

**Bonjour Liberté
(et tous ses petits vertiges) !**

Les journées rythmées par les réunions et les sonneries de réveil.
C'est **TERMINÉ - FINI - OUBLIÉ -**

Bienvenue dans le monde de la liberté totale – excitante, oui, mais parfois un peu (voire beaucoup) flippante (« Mais... c'est quoi, ma vie maintenant ? »).

Sans repères, on peut vite se sentir perdu(e), il est temps de semer des petits cailloux de repérage (c'est petit poucet qui vous le dit)!

Bénéfices à instaurer DES ROUTINES

◆ **Moins de stress** : un cadre léger = moins d'angoisse face au « vide », plus de sérénité.

(« Ah, aujourd'hui, c'est mon jour yoga + café en terrasse ! »).

◆ **Des objectifs qui avancent** : enfin du temps pour (apprendre l'italien, lancer un potager, écrire ce roman...).

◆ **Un sommeil apaisé** : un rythme régulier = des nuits réparatrices (et des grasses mat' sans culpabilité).

◆ **La confiance en soi qui décolle** : chaque petite victoire renforce l'impression de maîtriser sa vie.(«Ca y est, j'ai enfin trouvé le titre de mon roman !»).

La psychologie positive informe :

une routine bien dosée, c'est un phare pour notre équilibre.

Alors, on commence par quoi ?

- Le café du matin en mode « slow life »,
- un créneau fixe pour tester notre nouvel hobby ,
- ou un «rendez-vous avec nous-même» ?

ON ADORE DÉJÀ CES NOUVELLES HABITUDES !



Comment ça marche?

1 : J'identifie les moments de la journée qui me semblent les plus importants (matin, midi, fin d'après-midi, soirée).

2 : Pour chacun de ces moments, je choisis une activité simple qui fait du bien et qui pourrait devenir un rendez-vous à ne pas manquer.

- Une activité physique douce (marche, étirements, yoga)
- Un moment de connexion (appel à un proche, rencontre)
- Une pratique de bien-être (méditation, lecture, musique)
- Une activité créative ou intellectuelle (écriture, dessin, apprentissage)

3 : Je commence modestement avec deux ou trois routines sur deux semaines : et c'est déjà pas mal.

Il ne sert à rien d'en rajouter plus, vous allez tout droit vers l'overdose de routine; c'est le meilleur moyen de tout abandonner.

4 : J'évalue leur impact et j'ajuste si nécessaire.

Et selon les saisons, je m'adapte (et ça continue encore et encore, c'est que le début d'accord, d'accord !)

Une routine aide à utiliser le temps libre de manière productive et satisfaisante.

Elle offre un cadre rassurant qui structure les journées

“On gueule beaucoup contre la routine, mais il suffit d'en sortir pour se rendre compte que c'est le prix de la paix”

Citation de JL Gagnon.

Clé N°3

J'explore une nouvelle activité



Saviez-vous que tester de nouvelles activités, c'est un peu comme offrir un abonnement VIP à notre cerveau ? Nos neurones a-do-rent ça !
Voici pourquoi nous devrions ABSOLUMENT nous lancer :

APPRENDRE, c'est comme un sport extrême pour nos neurones ! ça donne un cerveau en pleine forme!

Chaque nouvelle compétence crée des connexions inédites. Et si nous combinons réflexion ET mouvements (danse, poterie, tennis...), c'est le **combo gagnant** pour une plasticité cérébrale au top. Notre mémoire nous dira merci ! et il n'y pas pas de DLC!

ESTIME DE SOI qui décolle : Rien de tel que de maîtriser un truc nouveau pour se sentir fière comme un enfant qui vient d'enlever ses petites roues. « J'ai réussi à faire un pain au levain ! » ou « J'ai enfin enchaîné 3 accords à la guitare ! » = un shoot de bonheur pur.

Alors, on le saute ce pas ?

Que ce soit pour le fun, la santé, ou simplement pour voir si ce que je raconte est vrai, chaque nouvelle activité est une porte ouverte vers une version plus épanouie de nous-même.

Et si aujourd'hui, nous tentions...une nouveauté ? comme customiser un vieux meuble ou cuisiner un plat exotique ou n'importe quoi d'autres pourvu que ce soit inédit pour vous.

Notre cerveau, notre moral et notre carnet d'adresses nous remercieront. Promis.

Bye-bye, les anciennes étiquettes ! « nous ne sommes plus notre ancien job »

C'était avant.

Maintenant, nous sommes libre de nous réinventer : peintre du dimanche, jardinier bio, ... La retraite, c'est l'occasion de découvrir qui nous sommes hors des cases. Une nouvelle identité, ça se construit – et c'est exaltant !

L'expérience du "flow" : C'est cette sensation où le temps s'arrête ? Où on est tellement absorbé par ce que nous faisons que tout le reste disparaît ? C'est ça, le flow – l'état ultime de bonheur, selon le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi.

La retraite est une période privilégiée pour explorer de nouveaux horizons.

Que ce soit une passion mise de côté depuis des lustres, une compétence que vous avez toujours voulu développer ou un domaine totalement inconnu qui vous intrigue, c'est le moment idéal pour se lancer dans de nouvelles aventures.

Comment explorer efficacement de nouvelles activités ?



Qu'avons-nous toujours rêvé de tenter ?

Quels domaines éveillent notre curiosité ?

Voici deux questions qui méritent toute notre attention. Suivons notre brave curiosité naturelle ou nos bons vieux souvenirs !

Commençons tout petit et diversifions les expériences au fur et mesure :

Certaines activités se font en solo (comme la peinture ou l'écriture), alors que d'autres sont plus sociales (comme la chorale ou les cours collectifs).

Certaines sont physiques (danse, jardinage), tandis que d'autres sont intellectuelles (apprendre une langue, explorer l'histoire de l'art).

Nous avons l'embarras des choix ! Pourquoi ne pas se lancer dans l'inconnu et faire ce premier pas audacieux ?

Persévérez face aux premières difficultés — c'est souvent un long chemin à suivre avant de maîtriser.

L'important, c'est moins l'activité choisie que l'état d'esprit avec lequel nous l'abordons : soyons curieux, ouverts, et sans jugement !

Plongeons dans le plaisir de la découverte.



Clé N°4

Je reste en lien avec les autres

**LE MESSAGE EST CLAIR :
NOS RELATIONS SONT NOTRE
MEILLEURE ASSURANCE-VIE ET
ASSURANCE BONHEUR !**



Le boulot, c'était bien... pour les potins à la machine à café et les collègues qui nous faisaient rire (ou grincer des dents). Mais maintenant, c'est à NOUS de jouer pour garder un réseau qui booste ! 🍷🍰

Des liens de qualité = l'élixir de jouvence ! Les études le prouvent : ce qui prédit le mieux une longue vie épanouie, c'est la qualité de nos relations – bien avant l'argent ou la génétique.

Un bon réseau social, c'est comme un airbag émotionnel. On tombe ? Nos proches sont là pour amortir le choc. Résultat : on rebondit plus vite, et avec le sourire.

On est câblés pour faire partie d'un groupe – que ce soit une tribu, un club, ou une bande de copains. C'est ce qui donne du sens à nos journées et nous rappelle qu'on n'est pas seul. Parce que même les loups ont leur meute !

Discuter, débattre, échanger des idées... C'est comme une séance de gym pour neurones ! Et en prime, on découvre de nouveaux points de vue.

Rire avec des amis, **partager** un bon repas, s'entraider... Tout ça libère un cocktail d'hormones du bonheur (joie, gratitude, amour) qui renforce notre système immunitaire et notre petit coeur.

S'engager auprès des autres – que ce soit en transmettant notre savoir aux plus jeunes, en aidant notre voisinage, ou en rejoignant une association – c'est le meilleur remède contre le "à quoi je sers maintenant ?". Vous servez à plein de choses ! On a besoin de vous.

Alors, on fait comment pour cultiver ce trésor ?

- Rejoindre un club (de lecture, de sport, de jardinage...).
- Organiser des tea - times thématiques (jeux, dégustation, ciné-débat...).
- Devenir bénévole (pour une cause qui vous touche).
- Participer à des ateliers (cuisine, danse, langue...).
- Lancer un projet collectif (un potager partagé, un groupe de rando...).

**Prescription médicale :
1 dose de convivialité par jour !**

Comment cultiver des liens sociaux épanouissants ?

Nos relations sociales sont LE super-pouvoir ultime pour une vie longue, heureuse et en pleine santé ? La science le clame haut et fort : mieux vaut un bon cercle d’amis qu’un compte en banque bien garni (oui, même les gènes passent après!).



Diversifions notre cercle social :

- **On privilégie la qualité sur la quantité :**

Investir du temps dans les relations qui nous nourrissent vraiment, et ne plus faire semblant.

- **Soyons proactif :**

Prenons l’initiative d’organiser des rencontres, de rejoindre des groupes d’intérêt ou de nous engager dans des activités collectives.

Ayons une écoute plus empathique :

La qualité de notre présence aux autres est plus importante que la fréquence des contacts.
Cultivons l’art d’être pleinement présent et à l’écoute lors de nos interactions.

Explorons de nouveaux cercles :

La retraite c’est l’occasion idéale pour élargir nos horizons sociaux au-delà de notre ancien milieu professionnel.

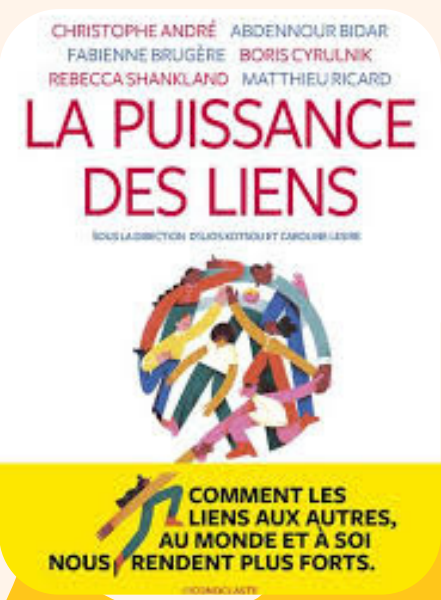
Embrassons la technologie :

Les outils numériques peuvent être de précieux alliés pour maintenir le contact.
Un peu mais pas trop quand même!

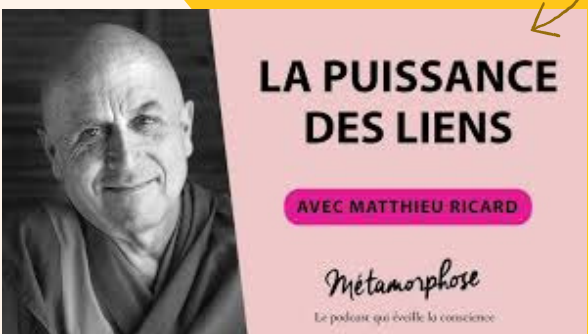
Acceptons les fluctuations :

Toutes les relations connaissent des hauts et des bas.
Certaines s’intensifient à la retraite, d’autres s’estomperont naturellement. Cette évolution fait partie du processus normal de la vie.

Un bon livre



Un bon podcast



La retraite nous offre l’occasion de cultiver des liens plus authentiques, moins contraints par les impératifs professionnels, et davantage alignés avec nos valeurs profondes et nos centres d’intérêt véritables.

Je prends soin de moi



Et si la retraite était LE moment parfait pour enfin chouchouter notre corps et notre esprit comme ils le méritent ? 💖🌟

Stop aux années où le boulot et la chaise passaient avant tout –

A présent : **c'est VOUS la priorité !**

Après des décennies à courir ou être assis(e) derrière un ordinateur c'est l'heure de réapprendre à s'écouter, à bouger, à respirer.

👉 Un corps en pleine forme (et pour longtemps !) : Bouger régulièrement, c'est la potion magique contre les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'ostéoporose. Marche, yoga, natation, danse... Peu importe !

Résultat : Plus de mobilité, d'autonomie, et une qualité de vie au top. Parce que vieillir en forme, c'est bien plus fun que vieillir sur le canapé.

🧘 Un mental zen et (enfin) serein : Méditation, relaxation, pleine conscience... Ces petits rituels sont des anti-stress naturels ! Ils chassent l'anxiété, boostent la bonne humeur et nous aident à garder le sourire même quand la vie fait des siennes.

🧠 Un cerveau toujours en ébullition : Lire, apprendre une langue, jouer aux échecs, cuisiner des plats exotiques... Notre cerveau adore les défis ! Et plus on le stimule, plus il reste vif, alerte et prêt à en découdre avec les années.

- **BOUGER** : Trouvez une activité qui vous fait plaisir (et pas seulement "parce que c'est bon pour la santé").
- **RESPIRER** : 10 minutes de méditation par jour, c'est déjà énorme.
- **STIMULER** : Lancez-vous un défi par mois (apprendre le tango, écrire un poème, monter un meuble sans notice...).
- **S'ECOUTER** : Faites une liste de ce qui vous fait vraiment du bien... et faites-en une priorité !

On commence quand?
On commence quand?
On commence quand?
On commence quand?

Clé N°6

Je pars en vadrouille

« L'important n'est pas la destination, mais les rencontres faites en chemin. »



L'aventure est partout : pas obligé de partir au bout du monde.

Que ce soit le tour de France en van aménagé ou une balade improvisée dans le village d'à côté, l'aventure est partout.

Voyager, c'est s'éveiller, s'émerveiller et se réinventer. Voici ce que ça nous apporte (et comment en profiter à fond) :

 **Un cerveau en ébullition** : Nouveaux paysages, nouvelles langues, nouvelles saveurs et odeurs. Notre cerveau adore ça ! Chaque découverte crée des connexions neuronales et le maintient jeune et vif.

 Les voyages forment la jeunesse : Se sentir comme un-e explorateur-ric, c'est le meilleur anti-âge qui soit ! **La curiosité, l'émerveillement et la sensation de liberté** redonnent une énergie de jeune premier-e.

Poussez les portes de vos offices de tourisme;

De nombreux groupes ou clubs locaux nous emmènent en ballade à la journée (co-voiturage priorisé).

L'occasion de sortir de son quotidien et de faire de nouvelles rencontres.

Une chaine you-tube avec plein d'idées balisées



 Des horizons (et des idées) élargis : Rencontrer d'autres cultures, goûter des modes de vie différents... C'est comme ouvrir une fenêtre sur le monde – et sur nous-même. Nous revenons toujours transformé-e d'un voyage, même s'il n'a duré qu'un week-end.

 Bye-bye, la routine ! : Rien de tel qu'un changement de décor pour casser la monotonie et redonner du piquant à nos journées. Parce que même une escapade à 50 kms de chez nous peut devenir une aventure !

La retraite, c'est LE moment pour :  **Partir** enfin à l'aventure (ce trek en Patagonie, ce road-trip en Toscane...).  **Redécouvrir** notre région (et réaliser qu'il y a des trésors cachés à 20 minutes de chez vous).  **Documenter** nos périples (carnet de voyage, photos, blog... pour garder une trace de ces moments précieux).  **Privilégier** les rencontres (parce qu'un voyage, c'est encore mieux quand on en parle après avec des gens passionnants).

Une balade en forêt peut devenir une expédition si nous y mettons notre cœur et notre curiosité !

Clé N°7

La retraite est une période de grands changements qui nécessite une capacité d'adaptation constante.

Cultiver la flexibilité mentale et émotionnelle devient alors une compétence essentielle pour naviguer sereinement dans cette nouvelle phase de vie.

Je reste flexible



Et si la clé d'une retraite épanouie, c'était de :

Rebondir : La vie, c'est comme une partie de ping-pong : parfois, la balle arrive de nulle part. Mais avec un esprit flexible, vous la renvoyiez avec style ! Un projet qui capote ? Une santé qui flanche ? Pas de panique : chaque obstacle devient une leçon, chaque détour une nouvelle aventure. Parce que les échecs, c'est juste de l'expérience déguisée.

Moins de stress, plus de sérénité : Lâcher prise sur ce qu'on ne peut pas contrôler, c'est le secret pour garder son calme. Résultat ? Moins d'anxiété, plus de légèreté. Imaginez : finies les crises parce que le train a du retard... vous en profitez pour lire un chapitre de plus !

Des relations (enfin) apaisées : Quand on accepte que les autres ne pensent pas comme nous (**et que c'est OK** !), les conflits fondent comme neige au soleil. La tolérance et l'ouverture d'esprit, c'est le ciment des belles relations – en famille, entre amis, ou même avec le voisin ronchon. Je suis d'accord faut un peu d'entraînement avant d'obtenir les 1ers résultats.

S'adapter sans se renier : Le corps change, c'est un fait. Mais au lieu de râler contre nos genoux qui craquent, inventons de nouvelles façons de bouger : yoga doux, natation, balades en forêt... ou badigeons-les d'huile de ricin et d'argile.. L'important, c'est de rester en mouvement, physique ET mental !

La créativité, notre nouvelle meilleure amie : Un esprit flexible, c'est un esprit qui bricole des solutions là où les autres voient des murs. Un problème ? Vous trouvez 3 façons de le contourner. Une contrainte ? Vous en faites un jeu. Parce que la retraite, c'est l'âge d'or de l'inventivité !

Des portes qui s'ouvrent là où on ne s'y attend pas : En restant en alerte, on repère des opportunités invisibles aux autres : un nouveau hobby, une rencontre inattendue, un projet fou... La vie devient une chasse au trésor !



Un livre magique

Comment cultiver cette flexibilité au quotidien ?

- Testez le **"et si... ?"** : Face à un imprévu, demandez-vous : « Et si c'était une chance ? »
- **Dites "oui"** plus souvent : À une invitation, une activité, une idée folle. Vous verrez bien où ça vous mène !
- **Rigolez de vos plans qui déraillent** : Un pique-nique sous la pluie ? Sortez les parapluies et faites-en un souvenir mémorable.

Explorez des chemins de traverse : Un cours annulé ? Profitez-en pour découvrir autre chose. Après tout, vous avez le temps à présent!

LA RETRAITE, C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR DEVENIR L'EXPERT DE L'ART DE S'ADAPTER.

1 : Où se trouvent mes rigidités ?

Prenons quelques minutes pour réfléchir aux domaines de notre vie où nous manquons de souplesse !

je ne parle pas de nos articulations cette fois-ci.

Est-ce dans :

- Relations (famille, amis, voisinage)
- Bien-être (activité physique, soins)
- Engagement (bénévolat, transmission de compétences)
- Loisirs et passions (ballades, jardinage)
- Gestion quotidienne (tâches ménagères, administratif, cuisine).

2 : En piste vers plus de flexibilité intentionnelle

Pendant une semaine, on s'engage à pratiquer ces petits exercices de flexibilité :

Exemple : Un jour, on modifie volontairement la routine matinale, un autre on emprunte un chemin différent pour nos déplacements habituels.

- On tente une nouvelle façon de préparer un plat familial.

- On peut lire un article ou regarder une émission sur un sujet qui ne nous intéresse pas habituellement.

3 : Un journal de flexibilité, et pourquoi pas ! personne ne le saura

On note sur son petit carnet :

- Un moment où on a fait preuve de flexibilité dans la journée.
- Comment on s'est senti en étant flexible.
- Le bénéfice inattendu (cadeau caché) qui en a résulté.



Clé N°8

Je cultive mon intériorité

Ecrire Lire Ecouter
Observer Sentir

Enfin le temps de rencontrer la personne la plus fascinante de votre vie... VOUS !

Après des décennies à courir après les deadlines, les réunions et les 'il faut', la retraite vous offre un cadeau inestimable : l'espace et le silence pour écouter votre voix intérieure. Pas celle qui vous dit « Il est l'heure de faire les courses », mais celle, plus douce et plus profonde, qui murmure « Et toi, qu'est-ce qui te fait vraiment vibrer ? ».

Un sens clair et personnel : Terminé les « je dois » imposés par la société.

Place à « j'ai envie », « je choisis ».

En vous reconnectant à vos désirs profonds, vous redéfinissez ce qui compte – et votre retraite devient une aventure sur mesure.

La sagesse, le cadeau caché de la maturité : Vos expériences, vos échecs, vos victoires... Tout cela est une mine d'or si vous prenez le temps de les explorer et de les comprendre. Cette sagesse, c'est votre héritage le plus précieux – pour vous, et pour ceux qui vous entourent.

Une paix qui ne dépend plus de rien (ni personne) : Méditation, silence, marche en pleine conscience... Ces moments de calme ne sont pas du temps perdu, mais du temps gagné : ils apaisent l'agitation mentale et installent une sérénité durable.

Imaginez : plus besoin de courir après les distractions pour vous sentir bien. Vous pouvez compter sur votre propre intériorité pour être bien.

💖 **L'autonomie émotionnelle**, ou l'art de se suffire (sans s'isoler) : Moins dépendant·e des « il faut » et des validations extérieures, vous apprenez à puiser votre équilibre de l'intérieur.

Résultat ? Moins de stress, plus de stabilité – et un agenda qui se remplit par envie, et non par obligation.

🎨 Votre créativité, réveillée par l'intuition : Écrire, peindre, bricoler, jardiner... Vos idées jaillissent quand vous écoutez votre voix intérieure. **La retraite, c'est le moment de laisser parler cette petite voix qui chuchote « Et si tu essayais... ? qu'est-ce que tu risques? »

Une armure contre les tempêtes : Les transitions (déménagements, deuils, changements physiques) font moins peur quand on a su se construire un refuge intérieur.

Vous traversez les épreuves avec plus de douceur, parce que vous savez où puiser vos forces.



La retraite nous offre ce luxe inestimable
LE TEMPS

celui où nous pouvons enfin nous rencontrer
vraiment,
au-delà des rôles, au delà des masques sociaux, au
delà des apparences.

Cette exploration intérieure n'est pas un repli sur
soi, mais au contraire une ouverture vers une
présence plus authentique et plus riche dans tous
les aspects de notre vie.

Oui mais comment ?

En se recentrant un peu plus sur soi :

**QU'ELLE SOIT ISSUE DES TRADITIONS SPIRITUELLES OU D'APPROCHES LAÏQUES
COMME LA PLEINE CONSCIENCE, LA MÉDITATION EST UN PUISSANT OUTIL
D'EXPLORATION INTÉRIEURE.**

Pas évident lorsqu'on débute d'en apprécier tous les contours mais doucement
on finira par apprivoiser ou pas, cette manière d'ETRE un peu spécial !

Piste 1 : Contempler Dame Nature

L'observation attentive des
phénomènes naturels, beaucoup plus
vite accessible que la pleine
conscience, peut nourrir notre
sentiment d'interconnexion au grand
tout. C'est déjà une manière de
méditer.

Piste 2 : Lire

Poussez les portes des bibliothèques,
allez flâner dans les librairies,
regardez cette émission du mercredi
soir: la Grande Librairie.

Philosophie, spiritualité, poésie,
histoires romanesques... certains
textes ont le pouvoir d'éveiller notre
conscience et d'approfondir notre
réflexion existentielle. Ne nous en
privons pas.

Piste 3 : S'exprimer autrement

La peinture, l'écriture, la musique, la
poterie, le dessin, le jardin ou toute
autre forme d'art peut devenir un
canal d'expression de notre vie
intérieure.

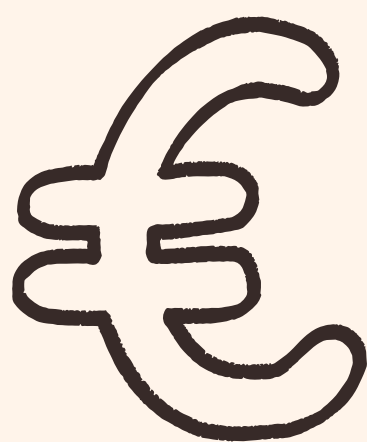
Piste 4 : Entrer en soi et découvrir le silence

Simplement en s'accordant des
moments de silence réguliers, on
peut transformer profondément
notre relation à nous-même et au
monde.

Clé N°9

Je mets du beurre dans les épinards

**C'EST BIEN BEAU TOUTES CES CLÉS,
MAIS ON FAIT COMMENT LORSQUE
LA PENSION DE RETRAITE EST TROP
JUSTE POUR RÉALISER SES P'TITS
BOUT DE RÊVE!**



Pas de panique, mais du courage - de l'huile de coude et surtout de bonnes idées!

En voici quelques une :

- Je travaille à temps partiel : Beaucoup d'employeurs cherchent des personnes expérimentées.
- Je deviens entrepreneur ou free lance : Si vous avez une expertise dans un domaine particulier, pourquoi ne pas devenir consultant ou travailler comme freelance ?
- J'accepte des petits boulots occasionnels : Donner des cours particuliers, faire du baby-sitting, ou même promener des chiens peut être une bonne source de revenus supplémentaires.
- Je donne des cours ou du soutien scolaire : Si vous avez des connaissances spécifiques. Cela peut être en personne ou en ligne.
- Je travaille en CESU Services à domicile : Proposer des services comme le ménage, le jardinage, ou même des cours de cuisine à domicile peut être une bonne option.

Le cumul emploi retraite est une excellente opportunité pour rester actif et compléter ses revenus. Avec un peu de courage et de détermination, on trouve une activité qui allie l'utile à l'agréable.

QUIZ TIME

Quelle clé activer en priorité pour une retraite épanouie

INSTRUCTION

Répondez aux questions suivantes en choisissant la réponse qui vous correspond le mieux. À la fin, comptez le nombre de réponses par lettre (A, B, C, etc.) pour découvrir quelle clé est faite pour vous !

1. Quand vous pensez à votre retraite, quelle est votre première préoccupation ?

- A : Je ne sais pas comment organiser mon temps libre.
- B : J'ai peur de perdre mes repères sans routine.
- C : J'aimerais découvrir de nouvelles passions.
- D : Je crains de me sentir isolé(e).
- E : Je veux prendre soin de ma santé physique et mentale.
- F : J'ai envie de voyager et de découvrir de nouveaux horizons.
- G : Je me demande comment m'adapter aux changements.
- H : J'ai besoin de me reconnecter à moi-même.
- I : Je m'inquiète pour mes finances.

2. Quelle activité vous attire le plus en ce moment ?

- A : Planifier des projets ou des activités variées.
- B : Créer des rituels quotidiens qui me font du bien.
- C : Essayer un hobby ou une activité que je n'ai jamais osé faire.
- D : Passer du temps avec des amis ou rencontrer de nouvelles personnes.
- E : Pratiquer une activité physique ou méditer.
- F : Préparer un voyage ou une escapade.
- G : Apprendre à gérer les imprévus avec sérénité.
- H : Lire, écrire ou réfléchir à mes aspirations profondes.
- I : Trouver des solutions pour compléter mes revenus.

3 Quel est votre plus grand défi actuel ?

- A : Trouver un équilibre entre activité et repos.
- B : Structurer mes journées sans me sentir contraint(e).
- C : Oser sortir de ma zone de confort.
- D : Maintenir ou élargir mon cercle social.
- E : Prendre soin de mon corps et de mon esprit.
- F : Me sentir libre et aventurier(ère).
- G : Accepter les changements et rester flexible.
- H : Écouter mes besoins et mes envies profondes.
- I : Gérer mon budget pour réaliser mes projets.

QUIZ TIME

4. Quel mot résume le mieux votre état d'esprit face à la retraite ?

- A : Organisation.
- B : Routine.
- C : Découverte.
- D : Connexion.
- E : Bien-être.
- F : Aventure.
- G : Adaptabilité.
- H : Introspection.
- I : Sécurité financière.

5. Si vous aviez une journée idéale, à quoi ressemblerait-elle ?

- A : Une journée bien équilibrée entre projets et détente.
- B : Une journée rythmée par des habitudes rassurantes.
- C : Une journée dédiée à une nouvelle activité créative ou sportive.
- D : Une journée entourée d'amis ou de nouvelles rencontres.
- E : Une journée dédiée à mon bien-être (yoga, balade, lecture).
- F : Une journée d'excursion ou de voyage.
- G : Une journée où je m'adapte à l'imprévu avec légèreté.
- H : Une journée de silence et de réflexion.
- I : Une journée où je trouve des solutions pour financer mes projets.

RÉSULTATS

Comptez le nombre de réponses pour chaque lettre (A, B, C, etc.). La lettre qui revient le plus souvent correspond à la clé que vous devriez activer en priorité :

- Majorité de A : Clé n°1 – Je réorganise mon temps
- Majorité de B : Clé n°2 – J'intègre de nouvelles routines
- Majorité de C : Clé n°3 – J'explore une nouvelle activité
- Majorité de D : Clé n°4 – Je reste en lien avec les autres
- Majorité de E : Clé n°5 – Je prends soin de moi
- Majorité de F : Clé n°6 – Je pars en vadrouille
- Majorité de G : Clé n°7 – Je cultive ma flexibilité
- Majorité de H : Clé n°8 – Je cultive mon intériorité
- Majorité de I : Clé n°9 – Je mets du beurre dans les épinards

Conclusion personnalisée

D'après vos réponses, la clé que vous devriez activer en priorité est la Clé n°X.
Relisez le chapitre correspondant dans l'ebook pour des conseils pratiques et des exercices adaptés !



LA RETRAITE, CE N'EST PAS UNE LIGNE D'ARRIVÉE... MAIS LE DÉBUT D'UN NOUVEAU CHEMIN QUI NE SE PARCOURT PAS EN UN JOUR, MAIS PAS À PAS, AVEC SES DÉTOURS, SES DÉCOUVERTES ET SES PETITES VICTOIRES.

CES 9 CLÉS SONT DES OUTILS ET PAS DES INJONCTIONS.

CERTAINES VOUS PARLERONT COMME UNE ÉVIDENCE, D'AUTRES VOUS LAISSERONT DE MARBRE... ET C'EST PARFAITEMENT NORMAL.

VOTRE INTUITION EST VOTRE MEILLEURE ALLIÉE – CELLE QUI VOUS CHUCHOTE « OUI, ÇA ! » OU « NON, PAS POUR MOI, OU PAS ENCORE ».

Et les jours de doutes, alors ?

Ils feront partie du voyage. Ces moments où le cœur se serre, où le « Et maintenant ? » résonne un peu trop fort. Ne les craignez pas : ce sont les signes que vous êtes en train de vivre cette transition, pas de la subir.

- La nostalgie ? Une vieille connaissance qui vous rappelle d'où vous venez – et tout le chemin parcouru.
- L'incertitude ? Le terreau où poussent les nouvelles idées.
- Les « ratés » ? Des leçons déguisées (et souvent, les histoires les plus intéressantes commencent par un « Ça n'a pas marché... »).
- Pas de « il faut » (sauf « il faut » que ça vous rende heureux·se).
- Pas de « comme untel·le » (votre vie, vos règles).
- Pas de « trop tard » (la retraite, c'est le moment idéal pour oser).

Vous êtes à la fois :

- ◆ **Architecte** (vous construisez cette nouvelle vie brique par brique).
- ◆ **Explorateur** (vous testez, vous ajustez, vous découvrez).
- ◆ **Artiste** (vous colorez ce chapitre avec vos envies, vos doutes et vos audaces).

Faites confiance à cette voix intérieure qui sait déjà ce dont vous avez besoin. Osez mélanger ce que vous connaissez (votre sagesse, vos expériences) et ce que vous ne connaissez pas encore (ces possibilités qui n'attendent que vous).

VOTRE RETRAITE N'A PAS À ÊTRE PARFAITE. JUSTE VIVANTE. JUSTE À VOTRE IMAGE.

Alors, par où commencez-vous aujourd'hui ?

- Un premier pas (même tout petit) ?
- Une expérience (même improbable) ?

Un moment de silence pour écouter ce qui émerge ?

**« La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)
Mais n'oubliez pas : c'est vous qui choisissez la direction.**

**Je vous souhaite une retraite pleine de SENS,
d'EQUILIBRE et de JOIE
une retraite qui soit véritablement la vôtre.**

Corinne

Le mot "transition" me colle à la peau depuis toujours.

Ce n'est pas une surprise s'il s'est aussi invité dans mon quotidien professionnel.

Entre choix personnels audacieux et virages professionnels inattendus, j'ai toujours cette conviction que le changement est une force, pas une menace.

Depuis 20 ans je vous accompagne dans vos trajectoires professionnelles et personnelles.

J'ai vu vos peurs se transformer en confiance, vos doutes en projets concrets, et certaines fins de carrière en nouveaux départs.

Mais j'ai aussi vu des faillites d'espoir s'échouaient dans la colère et le chagrin.

Parce qu'il y a toujours un ailleurs possible, j'ai choisi d'inventer un espace qui vous soit exclusivement dédié.

Ici, on va expérimenter, inventer, explorer, aimer ou détester, prendre ou laisser aller, bref on va vivre l'idée que la retraite doit être JUBILATIVE !

Nos amis espagnols ont remplacé le mot retraite par jubilacion!

On va questionner le sujet en long, en large et en travers pour que chacun d'entre nous y trouve une place, sa place.

- Et si vous perdez pied ?On vous rattrape
- Et si vous réalisez enfin un de vos rêves ?On va l'écouter avec attention
- Et si vous vous découvrez de nouveaux talents ?On va vous encourager à aller encore plus loin.



bonjour-retraite



ayclor



corinne.corlay@ayclor.fr

BONJOUR
RETRAITE