

## Table des matières

<b>Avant-propos</b>	<b>13</b>
<b>Introduction</b>	<b>17</b>
<b>La retraite, c'est quoi, ça ?</b>	<b>21</b>
<b>La retraite, y aller ou pas ?</b>	<b>25</b>
La santé, ça va ? • 28	
En tête ou en queue de peloton ? • 29	
La motivation est-elle toujours au rendez-vous ? • 31	
Le climat de travail devrait-il avoir une influence sur la décision ? • 33	
Faut-il vraiment suivre les règles d'accès aux prestations de pension ? • 36	
Et l'argent dans tout ça ? • 37	

Alors... y aller ou pas ? • 39

**La retraite, prêt ? Pas prêt ? 45**

Être prêt physiquement • 46

Être prêt psychologiquement • 49

• Les relations • 52

• La vie de couple • 54

• La famille • 60

Être prêt financièrement • 64

**La retraite, que faire de tout ce temps ? 69**

La loterie du temps • 72

Retrouver vos rêves et votre raison d'être • 79

Vous amuser, peu importe votre âge • 82

Reprendre le chemin des bancs d'école • 89

Le retour au travail • 91

Donner au suivant • 97

Votre plat de bonbons • 99

**La retraite, un pas de danse vers le départ ? 101**

Premiers pas : annoncer votre départ • 101

Ne pas partir comme un voleur :  
préparer votre départ • 103

L'heure est à la fête : célébrer votre départ • 105

Tirer votre révérence : votre départ • 108

La lune de miel : le début de votre retraite • 110

Et puis après : la suite de votre retraite • 118

**La retraite, je m'y adapte ou pas ? 121**

Stress ou détresse? • 122	
Désorientation ou dépression? • 125	
Déséquilibre identitaire ou crise existentielle? • 130	
<b>La retraite, et si ça ne se passait pas comme prévu?</b>	<b>135</b>
Agenda trop bien garni... ou pas • 136	
Manque de temps • 138	
Trop âgé pour... • 145	
Jongler pour ne rien laisser tomber • 147	
Un budget équilibré • 149	
Une pilule, une petite granule • 152	
Le réseau social, des enjeux à envisager • 154	
Il est où, le bonheur? • 156	
Voir un psy? • 161	
<b>Conclusion</b>	<b>165</b>
<b>Épilogue: la retraite, c'est bien beau, mais après?</b>	<b>167</b>
Vieillir, pourquoi pas? • 168	
♦ Les personnes âgées, des êtres asexués? • 172	
♦ Vivre au château ou dans le caniveau? • 172	
♦ Une béquille ou une main gentille? • 176	
♦ Conduire, c'est permis ou pas? • 179	
Le mental, encore? • 180	
♦ Vivre malgré tout • 181	
♦ On n'échappe pas à la mort • 182	
♦ Prévoir pour ne pas se faire avoir • 184	
♦ S'affirmer avant tout • 186	

<b>Remerciements</b>	<b>189</b>
<b>Annexe A - Exemples d'actions pouvant contribuer à réduire mes dépenses</b>	<b>193</b>
<b>Annexe B - Aide-mémoire relatif à la prise de retraite</b>	<b>199</b>
<b>Annexe C - Ressources disponibles</b>	<b>203</b>
Généralités • 203	
Santé et sécurité • 204	
Activité physique • 205	
Emploi • 206	
Études • 206	
Bénévolat • 206	
<b>Médiagraphie</b>	<b>207</b>

## Avant-propos



Quelques années avant de prendre ma retraite, j'ai participé à une formation préparatoire offerte par mon employeur.

À 55 ans, j'étais directrice adjointe aux Services éducatifs d'une commission scolaire. Psychologue de formation, je m'occupais notamment des dossiers relatifs à l'adaptation scolaire. J'adorais mon emploi, mais le stress lié à mon statut de gestionnaire grugeait mon énergie. Certains jours plus difficiles, je fantasmais sur une retraite prochaine. Surtout que bon nombre de mes proches ne travaillaient déjà plus, dont mon conjoint. Il me tardait parfois de les rejoindre. Mais je voulais en savoir plus afin de prendre une décision éclairée quant à la date de mon éventuel départ. Et j'avais la tête bourrée de questions: *Aurai-je les moyens*

*financiers de prendre ma retraite ? Quel sera mon niveau de vie compte tenu de la baisse de mes revenus ?*

Pendant les deux jours que durait la session préparatoire, plusieurs sujets étaient abordés : fonds de pension, assurances, médicaments, etc. Le dernier atelier concernait la préparation psychologique. C'est celui qui m'attirait le moins. À titre de psychologue, je considérais posséder le bagage nécessaire pour affronter cette étape de la vie. J'étais loin de me douter que c'est précisément cet atelier qui m'interpellerait le plus. J'ai vite réalisé que je n'étais pas prête à quitter mon emploi et que mes préoccupations financières ne devaient pas occulter ma préparation psychologique. Je venais de recevoir une belle petite leçon d'humilité.

Ma réflexion sur la retraite s'est poursuivie bien au-delà de la session préparatoire. Peu à peu, j'ai adopté une attitude différente envers mon travail et, sans avoir déterminé la date de mon départ, je vivais une sorte de compte à rebours qui me mènerait vers la sortie. Je voulais savourer toutes les occasions qui m'amenaient à me réaliser pleinement dans mon travail, et ce, en dépit des sources de stress. Étrangement, ces dernières prenaient de moins en moins de place. Je constatais l'espace que mon emploi occupait dans ma vie et je réalisais que, pour le quitter sereinement, je devrais commencer à m'en détacher petit à petit et à m'imaginer tranquillement vivre mon quotidien autrement. Je ne craignais pas l'ennui puisque j'avais une foule de projets en tête que je mettais sur pause depuis longtemps. Ce n'est que quatre ans plus tard que j'ai finalement pris ma

retraite. Ces années m'ont permis de faire un atterrissage en douceur, d'être prête une fois le moment venu.

Lorsque j'ai annoncé mon départ, mon employeur m'a proposé de succéder à l'animateur qui offrait l'atelier de préparation psychologique à la retraite. J'ai accepté sans hésiter.

C'est en préparant cette formation que j'ai décidé de coucher sur papier son contenu, avec l'intime conviction que cet ouvrage serait utile aux gens.

J'espère sincèrement que cette lecture vous mènera vers les plus beaux sentiers de la retraite, des sentiers qui vous ressembleront et vous combleront.

Bonne lecture et bonne réflexion !

## Introduction



La façon de traverser les différentes étapes de la vie varie d'un individu à l'autre. Un peu comme pour le passage de l'enfance vers l'adolescence, la fin de la vie au travail sera une période houleuse pour certains adultes alors que pour d'autres, elle s'avérera une mer tranquille. Ainsi, vous pourriez vous demander pourquoi nous faisons tout un plat de ce moment, tandis que certains de vos collègues pourraient avoir besoin d'un soutien accru, et que d'autres auraient besoin d'une aide médicale, voire d'une thérapie, la dépression se pointant parfois le nez lorsqu'il est temps de quitter le marché du travail. Contrairement à ce qu'on nous laisse croire, ce n'est pas tout le monde qui est prêt à cette grande étape.

Le courant social vous invitera sûrement à quitter le marché du travail parce qu'est arrivée la date du versement de vos rentes. Il pourra sembler facile de vous conformer à cette norme sociale voulant qu'à un certain âge il soit temps de quitter vos occupations professionnelles, mais est-ce vraiment ce que vous voulez? Si tel est le cas, il faut s'y préparer!

Vous avez peut-être déjà consacré de nombreuses heures à la planification de l'achat d'une maison, d'une voiture ou même d'un mariage, alors pourquoi négliger celle liée à votre retraite? Qu'elle soit prévue dans quelques mois ou dans un avenir lointain, il faut s'y préparer de façon à avoir des balises pour tracer le chemin qui vous conviendra le mieux et qui rendra votre processus transitoire plus aisé. Cette période de la vie est trop précieuse pour être improvisée.

L'accompagnement proposé dans les pages qui suivent vous donnera matière à réfléchir à ce dont vous aurez besoin pour entreprendre votre retraite de la façon la plus sereine possible et pour faire de cette étape une période équilibrée, pleinement satisfaisante. Je vous guiderai dans votre prise de décision et la planification de votre projet de retraite. De nos jours, il en existe une multitude de modèles.

Si bon nombre de personnes quittent le monde du travail par choix et à un moment où il leur reste encore de belles années actives, certaines le font de façon anticipée en raison de problèmes de santé ou consécutivement à la perte de leur emploi. Il y a aussi d'autres cas de figure,

comme celui des athlètes de haut niveau, qui mettent fin à leur carrière dans le sport tout en étant encore dans la fleur de l'âge. Ou encore celui des gens d'affaires qui vendent leur entreprise bien avant d'avoir atteint l'âge habituel de la retraite. Sans décliner toutes les possibilités, ce livre présentera un parcours pouvant rejoindre la majorité des gens.

Bien que les thèmes de cet ouvrage soient circonscrits dans des chapitres distincts, il vous faudra les considérer comme un tout. Il sera parfois bénéfique de prendre du recul face aux différents aspects abordés en mettant votre lecture de côté pour y revenir au moment opportun. Prenez rendez-vous avec vous-même afin de vous accorder le temps de mûrir vos décisions. Ce sera un bon investissement.

Ce livre se veut un outil de travail et non un musée. Ne vous contentez pas d'observer ! Au fil du texte, vous serez appelé à réfléchir, à vous interroger, à vous projeter et à envisager votre avenir. Pour une expérience optimale, il serait intéressant de vous munir d'un cahier de notes pour consigner vos réponses et vos pensées. Loin de moi l'idée de jouer à la maîtresse d'école – en dépit du fait que je sois issue du monde scolaire –, mais ces traces vous serviront d'aide-mémoire et vous permettront de constater le chemin parcouru.

Gardez à l'esprit que, même si je présente les éléments liés à votre préparation psychologique de façon détaillée, mon propos ne vise certainement pas à vous apeurer ni à vous donner une image tragique de la retraite. Il ne

faudrait pas lire ce livre comme on lit les mises en garde des compagnies pharmaceutiques. Toutefois, il va de soi que la lecture des pages qui suivent ne pourra d'aucune façon remplacer une aide médicale ou professionnelle, lorsque appropriée.

Mettez le cap sur le plaisir et vous ferez une belle démarche vers la retraite !

## La retraite, c'est quoi, ça ?



La retraite réfère généralement à l'étape de la vie qui se caractérise par l'absence de travail rémunéré et l'encaissement de revenus (ex. : les fonds de pension) permettant d'assurer sa subsistance. Dans les faits, de plus en plus de personnes se considèrent comme retraitées parce qu'elles reçoivent ce type de revenus sans nécessairement avoir mis fin à leurs activités professionnelles.

Concrètement, le concept de la retraite est en constante mutation. Il varie selon les époques et les cultures. Par exemple, durant ma jeunesse (dans les années 1970), le discours politique propageait le slogan *Liberté 55*, faisant miroiter que la retraite à 55 ans serait l'avenue à emprunter dans un futur proche. Dans les faits, seuls quelques privilégiés y accèdent. La main-d'œuvre se faisant rare et

les personnes au travail ayant une meilleure espérance de vie, les modalités d'accès à la retraite tendent à l'éloigner de l'âge de 55 ans. Et alors qu'ici le concept de la retraite va de soi, il existe peu ou pas dans les pays défavorisés.

Et même au sein d'une seule population, on parle de plus en plus de retraite à la carte. Chaque personne a sa propre définition de la retraite, qui est souvent liée à ses perceptions. Même si vous n'en avez pas nécessairement conscience, vous en avez une également.

Faites l'exercice de songer à ce qui vous vient spontanément en tête lorsque vous pensez à la retraite. S'agit-il d'une image ou d'un mot positifs ? Vos réponses sont-elles proches de votre réalité ? Que font-elles remuer en vous ?

L'image et le mot qui vous sont apparus révèlent en partie votre rapport avec le concept de retraite et peuvent servir de baromètre de vos perceptions à ce sujet. Peut-être traduisent-ils aussi des messages véhiculés par la société et que vous avez intégrés plus ou moins consciemment.



#### BREF COUP D'ŒIL SUR LE RÉEL

À l'occasion de ma propre retraite, mes cousins Claude et Jean-Pierre m'ont gentiment offert des bonbons à la menthe pour me taquiner, me traitant pour ainsi dire de vieille. Ils avaient assimilé l'image voulant qu'on soit aux portes de la vieillesse lorsqu'on est à la retraite. Une croyance qui pourrait inviter certaines personnes à retarder le plus longtemps possible leur départ du marché du travail !

Si votre image ou votre mot ont des connotations négatives, essayez de comprendre pourquoi. La teneur de vos réponses pourrait fournir des pistes contribuant à vous aider à mieux aborder la suite de votre parcours. Il sera parfois préférable d'actualiser certaines images et de les remplacer par des représentations positives.

S'il faut vous réjouir d'avoir donné des réponses à connotation positive, demandez-vous tout de même s'il s'agit d'une vision réaliste ou idyllique de la retraite. Par exemple, si vous avez imaginé un bateau de croisière et pensé au mot *liberté*, il est possible d'en déduire que vous associez la retraite aux vacances éternelles. Vous avez assurément raison pour la question de la liberté d'action dont vous jouirez. Par contre, aurez-vous les moyens financiers d'être continuellement en voyage ? Trouverez-vous le même plaisir à le faire souvent plutôt qu'une fois l'an ? Est-ce que les personnes dont vous aimeriez la compagnie auront la même disponibilité que vous ? Bref, cette vision, quoique positive, risque d'amener son lot de déceptions. Je ne voudrais pas devenir éteignoir, mais il sera important de la relativiser. On oublie parfois que ce qui donne de la valeur à ces vacances, c'est qu'elles s'insèrent entre deux périodes de travail.

Bon nombre de personnes ont une double image, à la fois attrayante et inquiétante, vis-à-vis de la retraite. Si l'on considère que le reflet de la liberté éternelle ne suscite pas le même enthousiasme pour tout le monde, la perspective des vacances perpétuelles pourrait créer chez certains individus de l'insécurité liée aux ressources financières, à l'ennui ou à la solitude. Dans cette

perspective, il importe de prendre une décision éclairée concernant votre départ à la retraite. Les prochains chapitres pourraient y contribuer en vous amenant à examiner l'ensemble des aspects plutôt que de ne vous attarder qu'à une impression ou à une image.

## La retraite, y aller ou pas ?



Prendre la décision de partir à la retraite ne devrait pas se faire sur un coup de tête. Pour y arriver, vous devez réfléchir au moment

idéal pour quitter votre emploi et aux raisons qui vous inciteront à le faire à la date souhaitée. Plus votre décision sera mûrie, meilleures seront vos chances d'adaptation.

Il faut tenir compte de différents aspects, puisqu'il est rare qu'une personne prenne sa retraite pour une seule raison. De nombreux facteurs contribuent à cette décision, dont certains se juxtaposent. On parle de facteurs d'attraction (ex. : une pension élevée) et de facteurs d'incitation à quitter le travail (ex. : l'âge avancé, la maladie, des horaires de travail imprévisibles, un

licenciement). Les recherches ne mettent pas en lumière d'âge idéal, mais plutôt le fait que cette décision ainsi que la santé physique et financière des individus sont souvent corrélées. La pression des courants sociaux ambiants influencerait aussi cette décision, ainsi que le désir volontaire de se retirer.

Certaines personnes déclarent que plus vite leur retraite arrivera, mieux elles se porteront, car elles disposeront de plus de temps pour vivre selon leurs propres choix. Cette vision, quoique courante, semble moins correspondre au style de vie de la génération des millénaires (personnes nées entre 1980 et 1999). Mes neveux et nièces sont encore trop jeunes pour se soucier de la retraite, ils ne comptent pas sur elle pour réaliser leurs projets, pour voyager ou s'amuser. À la différence de leurs parents, le travail n'occupe pas toute la place dans leur vie. Et ils n'ont pas tort. Sachez qu'il est recommandé de ne pas attendre de cesser de travailler pour réaliser ses rêves. Sur six personnes actuellement âgées de 20 ans, une mourra avant d'atteindre l'âge de la retraite, et 30 % de celles qui y parviendront seront malades ou handicapées<sup>1</sup>. Si on fait le calcul, c'est seulement un peu moins de 59 % de ces personnes qui pourront jouir d'une retraite en forme.

---

1. Strelecky, John. P. (2011). *Les 5 grands rêves de vie*, Québec, Éditions Dauphin Blanc, 223 p.

Votre situation pourrait avoir des répercussions sur votre décision. Pensons à la crainte de perdre votre valeur comme individu, qui est souvent associée à votre titre, à votre carrière. Comme le chantait Félix Leclerc, « la plus sûre façon de tuer un homme / c'est d'empêcher de travailler en lui donnant de l'argent<sup>2</sup>... »

Qu'en est-il pour vous ? À quel endroit vous imaginez-vous être dans un an, cinq ans ou même dix ans ? Qu'aimeriez-vous voir dans votre avenir ? Qu'est-ce qui est le plus important à vos yeux ?

C'est le genre de questions qui vous ont sans doute été adressées au moment où vous réfléchissiez à votre orientation scolaire. Il est d'autant plus indispensable de vous les poser aujourd'hui, puisque vos désirs et vos aspirations sont peut-être différents de ceux de l'époque, mais ils sont toujours aussi cruciaux. Vous avez même sans doute une vision plus claire de ce que vous voulez.

Pour plusieurs, le processus décisionnel s'étendra sur une longue période alors que pour d'autres le choix se confirmera avec un événement déclencheur (ex. : la maladie ou le décès d'un proche, des changements importants dans les modalités de travail). Si votre décision est déjà prise au moment de lire ces lignes, permettez-vous de réaffirmer votre choix en parcourant ce qui suit.

---

2. Paroles tirées de la chanson *Les 100 000 façons de tuer un homme*, de Félix Leclerc.

## LA SANTÉ, ÇA VA ?

Il pourrait arriver que l'état de votre condition physique ou de votre santé mentale vous oblige à renoncer à poursuivre votre carrière, et ce, peu importe votre âge.

Il se peut que ce soit le type d'emploi que vous occupez ou vos conditions de travail qui ne concordent plus avec votre état. Par exemple, un travailleur de nuit qui aurait de plus en plus de mal à dormir, dont la conjointe, déjà à la retraite, se plaindrait d'avoir à garder le silence pendant ses heures de sommeil. La solution serait-elle de chercher un emploi diurne ou de simplement cesser de travailler ? Ou bien, une employée de bureau qui grappillerait sur ses périodes de repas pour accomplir ses tâches afin de satisfaire aux standards de ses employeurs, et passerait le week-end couchée pour tenter de récupérer. Devrait-elle quitter son emploi ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse à ces questions. Étudiez la culture de l'entreprise où vous œuvrez. Des employeurs exigent parfois plus que le dépassement de soi. En bousculant leur personnel avec des échéances impossibles à respecter ou des horaires irréconciliables avec la vie familiale, ces gestionnaires abusent de leur pouvoir. Parfois, sans même le réaliser.

Si vous faites partie des bourreaux de travail qui ne savent rien faire d'autre que travailler, interrogez-vous à propos des répercussions à long terme de ce fonctionnement sur votre vie. Le problème peut émaner de vos propres habitudes, de vos propres attentes... Les employeurs ne sont pas responsables de tous les maux.

Chercher l'approbation, vouloir devenir l'employé du mois, recevoir la tape dans le dos ou obtenir une promotion peut aussi avoir un effet sur votre santé et ultimement sur vos performances. Lorsque de surcroît l'organisation pour laquelle vous travaillez valorise ces comportements, une spirale infernale s'installe.

À vous de réfléchir à votre situation. Si vous avez du mal à savoir quelle avenue emprunter, consultez votre entourage ou la personne responsable du département des ressources humaines, sinon faites appel à du personnel professionnel.

## **EN TÊTE OU EN QUEUE DE PELOTON ?**

La question des compétences va souvent de pair avec celle de la santé, puisque notre état physique peut altérer nos capacités au travail. Cela dit, ce n'est pas le seul élément qui peut avoir cet effet. De nombreux autres facteurs peuvent entrer en ligne de compte. Je vous invite donc à vous interroger sur votre prestation de travail sans égard à vos ennuis de santé. Correspond-elle aux attentes liées à votre poste ?

Souvent, les compétences nécessaires à un emploi évoluent plus vite que notre capacité à les mettre à jour. Les échéances, la technologie et les autres pressions liées au travail contribueraient aux départs hâtifs à la retraite.

Les événements vous dépassent-ils ? Est-ce que les jeunes sont plus rapides ou plus habiles que vous avec

les technologies? Ces questions peuvent vous sembler dérangeantes, voire déstabilisantes, mais il ne faut pas hésiter à vous les poser. La responsabilité de vous actualiser vous incombe en partie, que ce soit pour les aspects liés à la technologie ou ceux en lien avec les bonnes pratiques. Votre prestation de travail doit se maintenir à un niveau acceptable. Que vous occupiez un emploi dans le secteur public ou privé, et que vous occupiez votre poste depuis de nombreuses années ou pas, cela relève de votre responsabilité professionnelle.

Votre contribution au travail risque cependant de connaître des modulations avec le temps, et votre apport différera de celui des jeunes. Votre situation aussi, un peu comme les gens de théâtre qui finissent par jouer des rôles de parents plutôt que de jeunes adultes. Cela dit, ce ne sera pas nécessairement que négatif. Votre savoir, votre expertise, votre sagesse, votre vision et votre mémoire de l'organisation deviendront utiles, voire indispensables. L'expérience compensera parfois votre perte de vitesse.

Plusieurs personnes n'ont rien à envier aux plus jeunes même si elles ont amplement dépassé l'âge habituel de la retraite et sont toujours sur le marché du travail. Leur passion est inspirante. Leur modèle pourrait même contribuer à votre maintien à l'emploi. Rappelez-vous que, jeunes ou âgés, les gens ne se définissent pas que par les caractéristiques de leur groupe. À vous de trouver la meilleure façon de prendre votre place! Évitez toutefois de vous accrocher éperdument à un emploi dans le

but inavoué de voir votre record de longévité au travail homologué dans le *Livre Guinness des records*.

## LA MOTIVATION EST-ELLE TOUJOURS AU RENDEZ-VOUS ?



«*Le jour où votre travail cesse de répondre à vos attentes et ne suscite plus en vous aucun enthousiasme, il faut songer à le quitter. Si votre employeur oublie de vous licencier, faites-le à sa place.*» — Ernie Zelinski

Pour bon nombre d'individus, le travail occupe une grande partie de la vie active. Il est alors souhaitable de trouver un équilibre assez tôt afin d'éviter de ne rêver qu'à la retraite. *Au travail, on n'est pas en prison, on ne devrait pas faire du temps.* C'est ce que disait Raymond, un directeur d'école retraité. Si vous ne faites que comptabiliser les mois et les heures qui vous séparent de la retraite un peu comme si vous étiez en détention, il sera préférable d'essayer de vous *évader* au plus vite. Le prix à payer pour garder un emploi uniquement afin de demeurer admissible aux prestations de pension est très onéreux, et pas seulement pour vous. Cette décision a des répercussions sur votre entourage, votre employeur, vos collègues et ultimement la société...

Alors, posez-vous ces questions: Quelles sont vos pensées et vos émotions lorsque vous êtes au travail? Vos tâches vous pèsent-elles? Passez-vous votre temps à regarder l'heure? À soupirer? Les pauses sont-elles vos seuls moments de plaisir? Les réponses à ces questions seront des indicateurs de votre motivation.

Parfois, la motivation est à la baisse parce que des problèmes externes au travail deviennent trop envahissants. Cela s'observe souvent chez les personnes qui prennent soin d'un parent vieillissant ou d'un proche malade. Si c'est une bonne chose d'écouter votre cœur, il ne faut pas négliger de prendre vos besoins en compte.



#### BREF COUP D'ŒIL SUR LE RÉEL

Bianka, une enseignante, me confiait récemment qu'elle constatait avec tristesse que son désir de quitter le monde du travail n'était pas lié à l'enseignement ni à sa relation avec les élèves, mais à tout ce qui devait être fait en dehors de sa classe (ex.: les réunions, les comités, la reddition de comptes). Malgré sa démotivation, son ambivalence était manifeste, ce qui est aussi fréquent dans le processus de prise de décision. Ainsi, même si certains aspects du travail vous amènent à considérer la retraite comme une porte de sortie, cela ne signifie pas que tout soit négatif ni qu'il faille absolument partir...

Que dit votre entourage au sujet de votre motivation ou de votre attitude face au travail? Leurs commentaires,

leurs perceptions pourraient vous aider à faire le bilan de votre situation. Si votre activité professionnelle est cohérente avec vos valeurs et vos ambitions, si vous pouvez vous actualiser comme individu dans ce que vous faites, la retraite ne sera peut-être pas une option, du moins pas avant un bon moment. Par contre, ne comptez pas que sur votre emploi pour vous réaliser et surtout n'attendez pas la retraite pour le faire. Prenez dès maintenant le temps de développer d'autres champs d'intérêt.

### **LE CLIMAT DE TRAVAIL DEVRAIT-IL AVOIR UNE INFLUENCE SUR LA DÉCISION ?**

Un bon climat est un ingrédient essentiel à la qualité de vie au travail. Vous passez de longues heures avec vos collègues et ces personnes comblent souvent une partie de vos besoins de socialisation. S'il vous appartient de traiter vos collègues avec respect, il est légitime que la pareille vous soit rendue. Même s'il n'est pas obligatoire pour autant d'établir une relation d'amitié avec tout le monde, un minimum de courtoisie et de bienveillance est toujours de mise. Il arrive malheureusement que ce ne soit pas le cas.

Des conflits et des malentendus peuvent émerger; la plupart du temps, il est possible de les régler à l'amiable dans l'immédiat. Mais la situation peut également être plus grave. Il se peut que vous ressentiez de la pression de la part de jeunes collègues, surtout si votre départ a une

incidence sur leur sécurité d'emploi. Vous interroge-t-on indûment sur le moment où vous comptez prendre votre retraite? La façon dont on s'adresse à vous véhicule-t-elle des stéréotypes? Êtes-vous victime d'âgisme? Le choc des générations existe depuis toujours. Cela ne veut pas dire qu'il vous faille partir...

La plupart des organisations se sont dotées d'une politique contre le harcèlement et l'intimidation. Soyez au fait des règles qui existent dans votre milieu. Qu'il s'agisse de problèmes relationnels ou organisationnels, certaines situations nécessiteront des conversations courageuses, d'autres, en cas d'impasse, pourraient requérir le concours du département des ressources humaines ou du syndicat, voire celui de la justice.

Une recherche menée auprès de cent cinquante personnes retraitées a montré que celles qui ont été poussées à quitter leur emploi pour des soucis de santé ou en raison d'insatisfactions liées au travail sont souvent moins bien préparées à la retraite<sup>3</sup>. Si ce genre de situation vous arrive, ne jetez donc pas l'éponge sans avoir tenté de trouver une solution. Prenez le temps d'analyser votre situation. Imaginez que vous vivez votre

---

3. Hanisch (1994), dans Joly, Nathalie Audrey (décembre 2004). *Impact du caractère volontaire et involontaire du départ à la retraite sur le bien-être psychologique et le fonctionnement social des retraités: maîtrise en gérontologie*. Mémoire présenté à la Faculté des lettres et des sciences sociales, Université de Sherbrooke, 137 p.

dernière journée au travail, que votre fête de départ a eu lieu et que tout s'est bien passé. Puis, posez-vous ces questions :

- Quelle est votre attitude? Quels sont vos comportements?
- Qu'est-ce qui vous plaît? Vous soulage? Vous peine? Vous stresse?
- Qu'apprenez-vous sur votre relation avec le travail? Sur vos relations avec vos collègues?

Imprégné(e)-vous de cette image qui vous permettra d'être plus à même d'analyser où vous en êtes au regard d'un éventuel départ. Réaliser concrètement tout ce que vous vous apprêtez à quitter pourrait vous conforter dans votre décision ou vous amener à la reconsidérer. Dans tous les cas, la décision de quitter votre emploi ne devrait pas résulter de pressions de la part de vos collègues ni de votre employeur.

Souvenez-vous que tout départ qui constituerait une fuite vous laisserait un goût amer et affecterait votre existence. A contrario, évitez de rester au travail pour les mauvaises raisons : *Ils n'auront pas ma peau, je vais me venger*. Mettez de l'énergie sur ce que vous pouvez contrôler. Ultiment, si vos efforts sont vains et que, en dépit de l'aide reçue, la situation demeure sans issue, vous pourrez lâcher prise sans rien avoir à vous reprocher.

## **FAUT-IL VRAIMENT SUIVRE LES RÈGLES D'ACCÈS AUX PRESTATIONS DE PENSION ?**

S'il est techniquement possible de cesser de travailler à tout moment, un des enjeux demeurera toujours ce qui a trait aux revenus ou aux avoirs dont vous disposerez. Pour bon nombre de personnes, ces sommes proviendront d'une rente. C'est donc l'âge de l'admissibilité à cette dernière qu'il vous faudra vérifier.

Informez-vous auprès de votre employeur ou des ministères concernés pour bien comprendre les règles qui s'appliquent dans votre cas. Discutez avec votre spécialiste en finances afin de connaître le meilleur moment pour vous prévaloir de vos rentes. Plusieurs estiment qu'il vaudrait mieux attendre jusqu'à 70 ans avant de réclamer sa pension, et décaisser d'abord d'autres avoirs (ex. les REER au Québec), si vous en avez.

Quelle que soit votre situation, l'âge ne devrait pas être le seul critère guidant votre décision de quitter le monde du travail. Ne ressentez pas l'obligation de suivre les sentiers prédéterminés. Tracez votre parcours à votre image!

Certaines personnes trouvent l'option de la retraite peu envisageable parce que le travail fait partie de leur vie et qu'elles ne se voient pas troquer cette activité contre une autre moins stimulante. Quelques-unes souhaitent parfois même ne jamais prendre de retraite. D'autres le feront bien avant l'âge défini socialement alors que d'autres encore quitteront leur poste actuel pour démarrer une carrière différente ou poursuivre la précédente chez un nouvel

employeur. La norme s'écarte de plus en plus souvent du modèle traditionnel.

Si l'option que vous choisirez ne suit pas la vague, il se peut que vous fassiez l'objet de certaines remarques déstabilisantes. Plus votre décision sera mûrie, plus elle sera vôtre et moins le jugement d'autrui vous fera souffrir.

Compte tenu du fait que les règles sont en mouvance, ne vous fiez pas qu'à l'information actuelle pour planifier votre avenir, surtout si vous n'envisagez de prendre votre retraite que dans quelques années.

## **ET L'ARGENT DANS TOUT ÇA ?**

Outre la question de l'âge, celle liée aux considérations financières se pose inévitablement. Puisque tout le monde n'est pas adéquatement couvert par un régime de retraite et que gagner à la loterie n'arrive que très rarement, il importe de vous interroger sur vos avoirs avant de prendre votre décision, surtout si vous ne souhaitez pas exercer une activité rémunérée à votre retraite. Habituellement, ils proviennent de fonds de pensions (publics ou privés) et d'économies personnelles. La question de l'endettement pourrait aussi influencer votre décision.

Afin de mieux estimer vos moyens financiers, je vous invite à rassembler les documents nécessaires à l'analyse de votre situation puis à consulter les personnes expertes en la matière (ex. : votre employeur, votre comptable, votre syndicat, votre institution financière). Il existe

aussi des sites Internet qui peuvent effectuer des calculs prévisionnels relativement à vos revenus de retraite<sup>4</sup>.

Vous avez avantage à faire le bilan de vos avoirs, surtout de vos liquidités facilement accessibles, si vous en avez. L'analyse de vos dépenses des dernières années aidera à mieux estimer vos besoins. À la retraite, il est généralement suggéré de viser une combinaison d'épargne et de revenus totalisant 70 % de votre salaire actuel. Ce pourcentage demeure arbitraire. Bon nombre de personnes vivent avec un montant bien moindre, parfois par choix, d'autres fois malgré elles. Quels que soient vos avoirs ou vos revenus potentiels, les enjeux ne seront pas les mêmes si vous avez à votre charge des enfants qui sont encore aux études, si le prêt hypothécaire de votre maison est substantiel ou si vous projetez de faire un voyage autour du monde. Le plus important est de savoir si la somme dont vous disposerez pourra soutenir le style de vie que vous avez ou que vous désirez avoir.

Les individus qui jouissent d'un fonds de pension pouvant assurer leur subsistance envisagent leur avenir financier avec moins de stress. Il faut éviter de vivre dans la précarité ou la pauvreté même si, dans votre échelle de valeurs, l'être doit l'emporter sur les avoirs. Si vous ne détenez pas de fonds de pension ou que vous n'avez pu faire d'économies substantielles, cela pourrait vous amener à différer votre départ, par exemple au moment où vous recevrez la pleine

---

4. Par exemple *Retraite Québec*: [www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/services-en-ligne-outils.aspx](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/services-en-ligne-outils/Pages/services-en-ligne-outils.aspx).

pension gouvernementale, voire après. C'est un enjeu de taille pour plusieurs personnes. Force est de constater que la retraite ne réduit pas les inégalités sociales.

Bien qu'il soit prudent de vérifier que vos épargnes ou votre revenu garanti soient suffisants pour vous assurer une vie décente, cela ne signifie pas d'attendre d'être riche comme Crésus pour le faire. Votre bien-être ne devrait certes pas reposer uniquement sur des questions d'argent. Certains individus n'arriveront jamais à l'âge de la retraite, et d'autres n'en profiteront que quelque temps, tel mon oncle Roland. Pensez-y!



*« J'ai travaillé comme un fou toute ma vie pour ramasser de l'argent en vue de mes vieux jours, mais j'ai oublié de me ramasser des vieux jours. »*

## **ALORS... Y ALLER OU PAS ?**

Pouvoir décider du moment de votre départ à la retraite demeure un privilège. C'est en quelque sorte un beau problème qui invite à l'introspection. Après avoir réfléchi aux questions des sections précédentes, prenez le temps de faire le bilan. Quelques bonnes nuits de sommeil pourraient aider à organiser vos idées et à éviter que votre départ ne soit le fruit d'une impulsion. Offrez-vous du temps de recul pour visiter votre pays intérieur et mieux déterminer ce vers quoi vous voulez aller. Mon père

appelait cela *faire une retraite*. Étrange comme les mots parlent, n'est-ce pas ?

Afin de maximiser les effets de votre période de réflexion, profitez au préalable du témoignage de personnes que vous estimez et qui sont déjà à la retraite. Soyez à l'écoute de leurs conseils et de leurs mises en garde. Leurs propos pourraient vous amener à considérer votre situation sous un angle différent. Puis, prenez un pas de recul de quelques heures minimalement, empruntez le chalet d'un proche, offrez-vous un séjour chez les moines ou isolez-vous dans votre demeure pendant un week-end. Créez des conditions favorables en optant pour le silence, la nature ou la solitude sans interruption (ex. : pas de téléphone ni de réseaux sociaux). Si vous avez du mal à lâcher prise, la pratique d'une activité physique ou artistique pourrait vous aider à y parvenir.

Et alors, interrogez-vous sur ce qui arriverait de pire si vous demeuriez au travail ou, a contrario, si vous preniez votre retraite dès maintenant. Quelle fonction le travail occupe-t-il dans votre vie ? Quel rapport entretenez-vous avec lui ? Quelle est votre réalité ?

À la fin de votre séjour en solitaire, prévoyez du temps pour coucher vos réflexions sur papier. Le *Jeu du pour et du contre* pourrait vous aider à faire votre bilan. Notez les arguments allant dans le sens d'un départ à la retraite dans la colonne pour et les arguments allant dans le sens d'un maintien au travail dans la colonne contre. Pour faciliter votre analyse, accordez un poids à chaque élément en y associant des étoiles, par exemple. Plus un élément

obtiendra un grand nombre d'étoiles, plus il pèsera dans la balance. Ainsi, un seul pourrait l'emporter sur les autres. Ces données contribueront à votre processus décisionnel.

### Exemples de raisons de prendre ou pas sa retraite

<b>Pour</b>	<b>Argument</b>	<b>Poids relatif</b>
	Je suis fatigué.	*****
	Je réponds aux critères d'admissibilité.	***
	Mon partenaire de vie est à la retraite depuis un an.	****
	<b>Bilan</b>	<b>15</b>

<b>Contre</b>	<b>Argument</b>	<b>Poids relatif</b>
	J'aime mon travail.	****
	J'adore mes collègues.	****
	Mon prêt hypothécaire n'est pas remboursé.	**
	J'ai deux enfants à l'université.	**
	Il y a un dossier sur lequel je travaille que j'aimerais terminer (un an à faire).	***
	J'ai besoin de me prouver que je peux mener ce projet à terme.	***
	Je suis très performant au travail.	**
	<b>Bilan</b>	<b>20</b>

Dans cet exemple, les arguments semblent faire pencher la balance en faveur d'un report de la retraite. Cela signifie-t-il que cette personne devrait reporter forcément son départ ? Si elle opte pour une année de travail additionnelle, comment pourrait-elle prendre soin de sa fatigue ? De quelle façon pourrait-elle transiger positivement avec ce partenaire de vie qui est déjà à la retraite ? Est-ce qu'opter pour un départ progressif ou décider de garder uniquement certains mandats serait envisageable ? Voilà le genre de questions à vous poser après avoir rempli votre tableau.

En soi, le résultat de cette seule activité ne saurait constituer l'élément décisif de votre réflexion. Personne ne devrait prendre sa retraite sur la base de simples calculs mathématiques ! Par contre, soupeser les arguments pour et les arguments contre aidera à mettre les choses en perspective.

L'ambivalence est une étape normale dans le processus. Quel que soit votre choix, ne vous attendez pas à ce qu'il soit concluant à 100 %. Il vous faudra sans doute accepter de renoncer à quelque chose. Il est rare que tout soit noir ou blanc. C'est l'ensemble de votre démarche qui vous mènera à prendre une décision cohérente avec votre situation, votre personnalité.

Demeurez maître d'œuvre de votre choix final et ne prenez en compte que ce qui vous convient le mieux, puisque les personnes qui réagissent le moins bien à la retraite sont celles qui contrôlèrent le moins leur décision de quitter le monde du travail.

Prenez soin de vos peurs, de vos appréhensions. Essayez de les comprendre et de trouver des solutions à ce qui pourrait freiner une démarche authentique. Ensuite, suivez votre intuition, écoutez votre petite voix intérieure ; elle saura vous guider.

Rappelez-vous que jusqu'à un certain point, *ne pas décider, c'est aussi décider...* et qu'il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée.