

Le moment de la retraite est-il équivalent de devenir vieux ?

Depuis quelques temps je m'interroge sur le lien entre prendre ma retraite et devenir vieux. J'ai 77 ans bientôt 78 ans et je croyais que vieillir c'était resté jeune le plus longtemps que possible tout en demeurant dans ma vie professionnelle.

Je dois m'avouer que je crains de vieillir, je m'oblige donc à ne pas vivre comme une personne de mon âge. Alors je fais tout pour ne pas avoir l'air de mon âge et à ce moment-là je manque les bons moments d'avoir mon âge,

Je disais à la blague, je ne suis pas vieux que je suis simplement jeune depuis plus longtemps que vous. Je réalise finalement que ma perception est possiblement idéalisée. Ce n'est pas la réalité! Serait-ce un fantasme déguisé ou une peur du changement ?

Je n'osais pas quitter ma vie professionnelle puisqu'elle me gardait dans mon univers de performance. J'étais devenu mon emploi, j'étais quelqu'un alors et non moi-même.

À la suite de ces réflexions, je vous partage ma nouvelle compréhension de la retraite :

*Prendre sa retraite c'est renaître à nouveau dans un mode de vie différent*

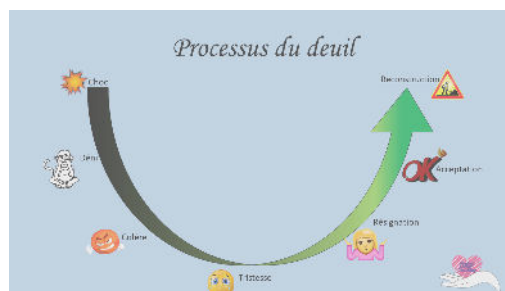
*On ne prend pas une retraite de la vie, on se retire de sa professionnelle  
et on choisit de vivre des expériences différentes*

*On dit que le moment de la retraite est un des événements  
des plus stressants de notre vie car ce moment  
peut signifier un arrêt.*

*Certes il y a un deuil à vivre et si on ne prépare  
pas cette transition le stress sera d'autant plus grand et  
on retardera encore plus longtemps le moment de se re traiter*

*Maintenant si on définissait ce moment  
comme une transition vers un nouveau mode de vie  
cela deviendrait-il un moment privilégié et moins stressant ?*

Alors au moment où on choisit de se "re traiter" de sa vie professionnelle, je suis convaincu qu'il est prioritaire de suivre les étapes naturelles du processus du deuil et c'est dans cette situation que je suis en ce moment



1. Choc : ça peut faire peur en croyant que la retraite est un moment où on devient vieux

2. Dénî : On peut faire semblant que ce n'est pas vrai et on refuse ou on éloigne le moment de se re traiter
3. Colère : On peut ressentir une certain colère en croyant que nous n'avons plus la force d'être dans un monde professionnel. On peut même se placer dans une certaine victimisation.
4. Tristesse : je me sens triste de ne plus être utile
5. Résignation : un jour, on arrête de se battre
6. Acceptation : pis une belle journée, on accepte le passage
7. Reconstruction : on choisit de rebâtir un nouveau mode de vie et c'est à ce moment-là que la vie redevient plus belle

*Pour moi, la retraite doit s'écrire ainsi :*

***RE-TRAITE, je re traite ma vie***

*La re-traite est un virage vers lequel j'oriente ma vie de façon différente.*

*Je suis dans un mouvement afin de re-traiter ma vie.*

*Je profite de cette période de ma vie pour modifier,  
réorganiser et faire les choses différemment  
et pour moi l'animation comme formateur  
devient un loisir*

Michel Rajotte 25 septembre 2024