

Janvier 2021

## Êtes-vous psychologiquement bien préparé pour la retraite ?

**Nous vous avons souvent expliqué comment bien préparer « financièrement » sa retraite. Il a été question de montant de retraite, foncier, capital d'exploitation, mais aussi, de recherche d'un repreneur.**

Aujourd'hui, touchons l'aspect psychologique. Nous passons probablement 40 ans à travailler activement. Tous nos choix et habitudes sont teintés par notre travail.

Si vous ne vous attardez pas à votre « état d'esprit » de futur retraité, vous pourriez avoir de mauvaises surprises. Au lieu de vous sentir « libéré et excité », sans préparation, vous pourriez plutôt être « anxieux et inquiet ».

Les gens dévoués entièrement au travail sont susceptibles de ressentir un grand vide. Comme le travail définit leur statut social, certains ont peu de fréquentations à l'extérieur de leur vie professionnelle. Dès que l'occupation principale cesse, c'est toute l'existence qui est bouleversée.

S'adapter à la retraite est difficile.

Pour mieux se préparer, il faut trouver SES réponses à ces questions importantes :

- Pourrais-je cesser progressivement de travailler ?
- Quelles sont mes loisirs, passe-temps... préférés ?
- Quelles sont les causes sociales qui m'interpellent ?
- Avec qui aimerais-je passer plus de temps ?... etc.

Ces réflexions permettront de s'identifier à autre chose. Il faut trouver un ou plusieurs buts qui paraissent peut-être secondaires aujourd'hui, mais déterminants à long terme. Et rappelez-vous que le meilleur moment pour préparer votre retraite est AVANT de la prendre.