

Sommaire

Remerciements	7
Préface	9
Avant-propos.....	11
Introduction	13
Source d'inspiration.....	14
À qui s'adresse ce guide ?	15
Comment utiliser ce guide ?	16
Le changement.....	18
Comment abordez-vous la retraite ?	22
Scène 1 - Votre histoire	27
Des exemples inspirés de vos histoires	28
La retraite: mythe ou réalité ?	34
La retraite dans le monde.....	34
Définitions de la retraite.....	40
La symbolisation de votre identité de retraité	41
Prendre conscience de vos croyances	46
Scène 2 - Vos valeurs	57
Vos étapes de vie	57
Réflexions sur vos valeurs.....	64
Scène 3 - Votre scénario de retraite	85
Quel est votre projet de retraite ?	85

Scène 4 - Votre mise en scène	95
Vivez chacun des rôles.....	96
Scène 5 - Votre rôle ultime!	107
Les niveaux de changements.....	107
Votre rôle ultime, le « making of ».....	111
Retour sur votre symbole du départ.....	113
Conclusion	115
Bibliographie	117
À propos des auteurs	118