

Sommaire



Remerciements.....	5
Préface.....	11
Avant-propos	13
Introduction	15
Source d'inspiration.....	17
À qui s'adresse ce guide?	19
Comment utiliser ce guide?	21
Le changement.....	25
Comment abordez-vous la retraite?	30
Idéalisez-vous votre retraite?.....	31
Scène I - Votre histoire.....	35
Des exemples inspirés de vos histoires	36
La retraite: mythe ou réalité?	46
La retraite dans le monde	47
Définitions de la retraite	56
La symbolisation de votre identité de retraité.....	58

Prendre conscience de vos croyances.....	65
Croyances en tant que retraité.....	67
Croyances au sujet des relations entre amis ou collègues de travail en tant que retraité	68
Croyances au sujet de l'argent à la retraite	68
Croyances au sujet des gouvernements par rapport à la retraite	69
Croyances au sujet du temps à la retraite.....	69
Croyances à propos de vos capacités physiques et psychologiques à la retraite	69
Croyances à propos de la santé à la retraite	70
Différences entre les sexes.....	70
Croyances au sujet de la famille à votre retraite.....	74
Croyances au sujet de votre retraite avancée dans le temps	75
Croyances en lien avec la spiritualité à la retraite.....	75
Croyances que la société véhicule au sujet des retraités.....	75
Scène 2 - Vos valeurs	81
Vos étapes de vie.....	81
Témoignage	83
Valeurs de la société.....	89
Valeurs religieuses.....	89
Les différentes valeurs	91
Réflexions sur vos valeurs.....	92

Scène 3 - Votre scénario de retraite	121
Quel est votre projet de retraite?.....	121
Votre projet est-il réaliste et réalisable?.....	123
Les inconvénients et les avantages (gains secondaires)...	124
Les solutions pour contrer les inconvénients et préserver les gains secondaires	125
Les étapes à franchir.....	128
 Scène 4 - Votre mise en scène	133
Vivez chacun des rôles.....	135
Le scénariste	136
Le producteur	137
Le réalisateur	138
L'acteur	140
Le spectateur	141
 Scène 5 - Votre rôle ultime!	149
Les niveaux de changements	149
Votre rôle ultime, le « making of ».....	155
La visualisation	155
Retour sur votre symbole du départ	158
 Conclusion.....	161
Bibliographie.....	163
À propos des autrices.....	169