

## Préparer sa retraite en 3 étapes

Envisager, **préparer sa retraite**, réorienter son projet de vie, sont des situations qui tout en étant porteuses de rêve, d'espoir d'un mieux être n'en sont pas moins génératrices d'inquiétude, de questionnement, voire de stress car toutes nous placent à l'aube d'une transition importante. Ce n'est pas la première et ce ne sera pas la dernière. Notre vie si tranquille soit elle n'en ai pas moins une succession de transitions plus ou moins bien gérées depuis notre plus jeune âge.

Comment **réussir cette nouvelle transition** et faire en sorte qu'elle puisse jouer son **rôle de tremplin** vers l'évolution souhaitée ?

### Respecter 3 étapes :

**1- Boucler l'étape précédente :** phase fondamentale pour que notre être tout entier puisse se polariser sur le nouvel objectif, proje. Cela n'est possi-

mettre au jour les ressources sur lesquelles nous appuyer pour faire de la prochaine étape une nouvelle occasion de nous développer. On découvre alors ce qui nous a porté, nos rêves comme nos peurs, notre lumière comme nos zones d'ombres. Mieux se connaître, savoir d'où l'on vient est primordial pour choisir en conscience où l'on va.

### 3- Construire son futur, sa nouvelle vie :

Enrichi des fruits de notre passé et libéré de ses entraves, nous voilà

ble que si l'on a accepté de clore le chapitre précédent. C'est l'étape du deuil, de la séparation inévitable, indispensable pour s'ouvrir à la nouveauté. A quoi va-t-on devoir renoncer et que devra t-on reconstruire ?



Il sera nécessaire, pour cette étape, de s'accorder du temps. L'anticipation ici peut jouer un rôle crucial. Ce mettre des œillères en espérant ne pas être confronté aux réalités qui nous attendent est le meilleur

prêts à construire un futur digne de nos espérances.

« *J'ai peur de prendre la responsabilité de mes choix* » révélait dernièrement un futur retraité. Il venait de prendre conscience que jusqu'ici il s'en était remis au « hasard » pour le meilleur et pour le pire ! Il avait fait le choix d'attendre que les circonstances, les autres décident pour lui.

**Un autre choix est possible :** celui de prendre sa vie en main et d'orienter sa trajectoire.

« Il n'y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va »

moyens de se préparer des lendemains difficiles. A l'inverse, affronter ce qui se prépare, regarder au loin, se préparer aux renoncements futur, permet d'intégrer progressivement les changements à venir et au moment venu de glisser tranquillement d'une étape à l'autre avec au pire un minimum de désagrément au mieux avec un réel enthousiasme et une énergie renouvelée.

### 2- Faire le bilan des étapes fondatrices de notre histoire :

Il ne s'agit pas bien sûr de faire table rase du passé, même si le changement n'est pas désiré, si la fin de la période que l'on quitte laisse un goût amer. Ne craignons pas de regarder en arrière et de recueillir les fruits de nos expériences bonnes et moins bonnes. Qu'avons-nous appris de nous même, de nos réussites, de nos erreurs. C'est le moment de

disait déjà Sénèque il y a plus de 2000 ans.

**Préparer sa retraite est une étape cruciales** pour construire son futur, choisir sa direction, prendre en main le gouvernail, et d'offrir une véritable « chance » d'arriver à destination, la destination choisie.

Laisser faire le vent et les courants, c'est une autre aventure qui suppose alors d'accepter d'accoster sur des rivages aléatoires, voire de tourner en rond et de ne jamais arriver nulle part.