

AVANT-PROPOS

D'aujourd'hui à demain, vivre dans son essence

Vivre dans son essence signifie de s'accepter aujourd'hui, dans le moment présent tel que nous sommes, avec nos forces et nos faiblesses.

Alors, le moment devient propice à modifier ses comportements, à élargir sa vision, à modifier ses croyances, mais pour SOI, et non pour faire plaisir à l'un ou à l'autre. Vous êtes l'artisan de votre vie et de votre bien-être intérieur.

Nourrir votre bien-être intérieur

Sachez nourrir votre bien-être par des petites joies. Une conversation agréable, une douce musique, une réussite personnelle..., peu importe... cela vous appartient. Mais, comment? En vivant intensément chaque joie, d'abord pour vous. Portez attention aux détails en écoutant votre langage intérieur, en observant vos images mentales ou vos sensations. Soyez attentif à vous-même. Le bonheur peut vous sembler fragile, mais il est possible de l'intensifier en

prenant un temps d'arrêt et en ouvrant votre conscience à ce qui vous entoure.

Et curieusement, les choses se mettront à changer autour de vous avec plus d'aisance et d'harmonie. C'est en vous acceptant inconditionnellement dans tout ce que vous êtes que vous pouvez mieux accepter les autres.

Le rayonnement

Lorsque vous êtes bien avec vous-même, le bonheur et la joie de vivre émanent de vous. Le rayonnement commence à agir sur les autres avec douceur et la vie apparaît plus légère. Si c'était simplement cela le réel bonheur?

Bonne lecture!

INTRODUCTION

Tout au long de votre vie, vous traversez des périodes charnières. Ces périodes sont habituellement très significatives et comportent plusieurs changements au niveau des valeurs et de l'identité. Chaque période apporte une plus grande connaissance de soi lorsqu'on prend le temps de s'y arrêter.

On dit que le changement est le passage d'un état à un autre. On sait aussi que lorsqu'un changement s'opère, il s'accompagne souvent d'un processus de deuil. On retrouve plusieurs étapes lors d'un changement. Les résistances peuvent être grandes. Glisser dans des comportements tels que la rébellion (manifestations de colère, de haine qui traduisent une impuissance, une perte de moyens devant la situation, démotivation, découragement sans justification) est tout à fait possible. L'exercice que vous avez à faire est de passer du concept de « changement » à celui « d'adaptation permanente ».

Si le changement est imposé, il devient un changement auquel on s'oppose. Il n'en reste pas moins que certains changements ne sont pas négociables. Il convient alors de gérer les résistances naturelles qui s'opèrent.

Les formes le plus souvent observées de résistance sont :

- L'inertie, ou se maintenir dans la procrastination, c'est-à-dire avoir tendance à remettre les décisions au lendemain.
- L'argumentation, afin de tenter de se prouver qu'il peut en être autrement.
- La révolte, par laquelle on agit contre le changement.
- Le sabotage, par lequel on se retrouve dans un mode de destruction volontaire.

Aujourd'hui, nous avons décidé de nous concentrer sur le changement de vie qu'est la retraite, une étape parfois angoissante pour certains et pour d'autres, symbole de liberté. C'est en démystifiant ce qu'est pour vous ce passage de vie que la retraite pourra devenir une étape agréable, stimulante et attendue. C'est du moins ce que nous souhaitons.

Ce livre se veut donc un ouvrage de vulgarisation afin d'accompagner le plus de gens possible. Afin d'alléger la lecture, l'utilisation du masculin est privilégiée.

SCÈNE 1

VOTRE HISTOIRE

Votre histoire se façonne à chaque instant, influencée par tous les événements du passé, du présent et même du futur.

Dès les premières minutes de votre naissance, vous débutez l'expérimentation d'être un être humain. Pendant l'enfance, les croyances et l'éducation qui découlent de vos parents ont façonné votre première période d'identité. Même encore aujourd'hui, rendu au jour de réflexion sur votre retraite, il est possible que vous soyez encore sous cette influence.

Au fil des années, vous accumulez un ensemble d'expériences qui influencent vos croyances, vos comportements et votre identité. Votre essence se transforme au fur et à mesure que les années passent.

Ce cheminement est très différent pour chacun. Il devient, dès lors, inutile de se comparer.

DES EXEMPLES INSPIRÉS DE VOS HISTOIRES

Luc D., programmeur - 50 ans - retraite envisagée dans cinq ans - Groupe des planificateurs de retraite
Employé dans la même entreprise depuis 29 ans, fonds de pension solidement accumulé, l'aspect financier est bien planifié. Pourtant, penser à prendre sa retraite devient pour Luc une option lui permettant de faire quelque chose de différent, mais c'est aussi insécurisant parce qu'il quittera sa zone de confort. Il a fait « le tour du jardin », comme il le dit si bien.

Être retraité à 55 ans, voilà ce qu'il prévoit. Par contre, sa question est : « Et après ? Qu'est-ce que je deviendrai ? Qu'est-ce que je ferai de ce temps ? »



Luc a la chance d'avoir une sécurité financière qui n'occasionnera pas d'obstacles à la retraite. Il a su, depuis toutes ces années, planifier sa retraite afin qu'elle soit confortable et que celle-ci lui offre la liberté. Comme nous pouvons le constater, il se retrouve avec la liberté financière, mais il a une vision limitée de sa nouvelle identité de retraité, n'ayant pas envisagé cet aspect au préalable.