

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 1- 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	57
La symbolisation de votre identité de retraité	59

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.....	69
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.....	70
Croyances à propos de la santé à la retraite	70
Différences entre les sexes.....	71
Croyances au sujet de la famille à votre retraite	75
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.....	76
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?	122
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.....	157
Conclusion.....	159
Bibliographie.....	159
À propos des autrices	164