



10 OUTILS

POUR UNE RETRAITE

épanouie

PAR JACINTHE BOUCHER
GPSRETRAITE.COM

À propos de ce guide

Félicitations!

Vous venez d'amorcer une nouvelle étape qui vous aidera à gagner en clarté et en motivation.

La retraite apporte son lot de questions et de petits défis. Vous avez maintenant à votre disposition un coffret d'outils qui vous guidera dans vos réflexions. Que vous soyez seul ou en couple, à quelques mois de la retraite ou que vous viviez déjà votre seconde vie, vous y trouverez des idées et des pistes de réflexion alignées avec vos aspirations.

Une retraite réussie et épanouie n'est jamais le fruit du hasard. La réflexion demeure la clé qui vous permettra d'ouvrir des portes insoupçonnées.

Comment procéder?

- 1.- **Imprimez ces outils** (à la maison ou dans un centre de reprographie), puis glissez-les dans un joli cartable.
- 2.- **Utilisez un seul outil à la fois.** Une première lecture vous dictera rapidement l'exercice qui vous parle le plus. Débutez par celui-ci.
- 3.- **Osez concrétiser vos idées.** S'inspirer c'est bien, mais passer à l'action c'est encore mieux. Rendez chaque outil concret. Ils ont été conçus pour générer des changements positifs dans votre vie.

Et surtout, **prenez plaisir à préparer et à créer votre nouvelle vie!**

Avec affection,
Jacinthe



Jacinthe Boucher,
Créatrice de GPS Retraite et de l'approche
Ma seconde vie épanouie

P.-S. – Ce serait un plaisir de vous lire. N'hésitez pas à me partager votre expérience avec ce guide pratique. Quel outil vous a plu tout particulièrement? Lequel vous a davantage *challenge*? Je vous répondrai avec plaisir.

jboucher@gpsretraite.com

LES 10 OUTILS

- 7 choses à faire d'ici la retraite
- 10 questions à se poser avant de dire bye boss
- Comment trouver ses passions
- Vie de couple: 7 pistes de réflexion pour une retraite harmonieuse à deux!
- Ma liste de rêves et de désirs
- 5 stratégies pour un début de retraite réussi
- Ma semaine idéale: guide pour définir ce que vous ferez de votre temps
- 12 secrets des retraités épanouis
- 10 sites Web à découvrir
- 12 clés pour être bien au quotidien



7

Choses à faire d'ici la retraite

Mini-guide pour franchir la barre
d'arrivée bien préparé



☑ IMAGINER MON NOUVEAU MODE DE VIE

L'idée de disposer d'autant de temps libre peut sembler excitante. Mais une fois à la retraite, beaucoup réalisent jusqu'à quel point le nombre d'heures à occuper et l'absence de structure peuvent devenir un réel challenge au quotidien (ce qui explique que plusieurs retraités flirtent avec des états dépressifs).

Même si vous ne souhaitez plus travailler chaque jour, vous voudrez vous tenir occupé par des activités agréables qui vous procurent de l'énergie et donnent du sens à votre vie. Avant de plonger dans l'aventure de la retraite, prenez le temps d'imaginer votre nouveau mode de vie. Que souhaitez-vous faire? À quelle fréquence? Et pourquoi est-ce important pour vous de faire ou de vivre cela?

La manière dont vous occuperez votre temps nécessite réflexion. Pour vous aider à imaginer votre style de vie idéal lorsque vous serez à la retraite, **voyez l'outil « Ma semaine idéale ».**

☑ DRESSER LA LISTE DE MES RÊVES

Avez-vous des rêves exaltants pour votre « deuxième vie »? Oui? Excellent! Alors, commencez maintenant à mettre sur papier votre *bucket list* et n'attendez pas d'être à la retraite pour vous y mettre. La fatigue cumulée juste avant votre départ et les bouleversements de l'arrivée à la retraite pourraient faire obstacle à l'inspiration.

Notez tout ce qui vous fait dire: j'ai hâte d'être à ma retraite, car je pourrai enfin réaliser ceci et cela. Pensez autant à des activités divertissantes qu'à des projets stimulants qui vous feront dire dans 25 ans: « J'ai pleinement vécu ma retraite et je suis fier de la manière dont je me suis réinventé ».

Personne ne veut gaspiller les premières précieuses années à chercher ce qui lui donnera l'envie de se lever le matin. Débutez maintenant! Laissez-vous guider par l'outil « **Ma liste de rêves et de désirs** ».

ME CRÉER UN PLAN DE MATCH FINANCIER

Selon les experts, planifier financièrement sa retraite n'a rien à voir avec l'atteinte d'un gros chiffre magique dans votre compte en banque. Cela a tout à voir avec une évaluation de vos revenus et de vos dépenses. Ah... le fameux budget de retraite. Difficile d'y échapper!

Si vous avez pris le temps de définir votre nouveau style de vie et les projets qui vous tiennent à cœur (points précédents), vous serez plus en mesure d'établir votre plan de match financier, celui qui vous permettra de vivre décemment, de réaliser des rêves, et ce, sans épuiser vos économies.

Un beau samedi de pluie, versez-vous un bon café puis dressez vos dépenses mensuelles de la façon la plus réaliste possible : logement, nourriture, déplacements, vêtements, sorties, resto, cadeaux... Puis, refaites le même exercice en vous projetant à la retraite. Certaines dépenses seront moins élevées (les vêtements, par exemple) et d'autres le seront davantage (cours, loisirs, sorties ou voyages, par exemple).

Une fois les dépenses estimées, évaluez quelles seront vos sources de revenus à la retraite : économies, rente de la RRQ et de la PSV (si vous habitez au Québec), etc. Le portail gouvernemental de Retraite Québec propose un outil en ligne qui vous facilitera la tâche et vous permettra de dresser un portrait de vos revenus de retraite :

- [Mes revenus de retraite](#)

Et pour vous aider à élaborer un budget complet, voyez l'outil en ligne produit par Éduc Épargne:

- [Grille de budget](#)

Faites vos petits devoirs et notez vos questions. Poursuivez votre démarche avec une personne de confiance (un conseiller de votre institution financière ou un planificateur financier) qui saura répondre à vos questions et vous donnera de bons conseils quant à la manière de décaisser vos économies, par exemple.

À l'approche de la retraite, votre paix d'esprit n'a pas de prix. Le fait d'avoir un portrait clair de votre situation financière vous aidera également à prendre de meilleures décisions (prendre une semi-retraite? Réduire certaines dépenses dès maintenant?), ainsi qu'à préciser votre date de départ.



DÉVELOPPER UNE ATTITUDE RÉALISTE ET OPTIMISTE

Avez-vous des appréhensions en pensant à votre « seconde vie »? Que vous le vouliez ou non, l'arrivée à la retraite demeure l'un des plus grands changements de vie auquel peu d'entre nous sont préparés sur le plan émotionnel. Apprivoiser votre nouveau statut de retraité pourrait être à lui seul toute une adaptation.

Alors, avant de plonger dans la retraite, prenez le temps de développer vos connaissances sur le sujet. Mettez toutes les chances de votre côté pour imaginer l'avenir d'une manière réaliste (la retraite, ce n'est pas des vacances à l'année) ET optimiste (mais il s'agit d'une période de vie fantastique où l'on peut vivre une foule de nouvelles expériences enrichissantes et continuer de s'épanouir comme être humain).

Pour vous aider à développer cette vision plus que nécessaire, voici quelques pistes à explorer. Lisez des articles ou un livre portant sur l'aspect humain de la retraite (fouillez sur Google avec les mots-clés « retraite heureuse », « retraite épanouie »...). Participez à une formation de [préparation à la retraite](#). Autre idée: prenez un café avec un ami retraité et jasez en profondeur des défis auxquels il a été confronté et de ses « si j'avais su, j'aurais... ».

PARTAGER MA VISION DE LA RETRAITE AVEC CHÉRI(E)

L'arrivée à la retraite peut bousculer la vie d'un couple. Après tout, on passe 40 ans de notre vie à passer plus de 40 heures par semaine à l'extérieur de la maison. À la retraite, on partagera notre quotidien et notre espace de vie avec Chéri(e) souvent et pour longtemps (à moins que l'un des conjoints s'investisse dans le bénévolat 5 jours par semaine).

Les petits irritants qu'on avait la capacité de tolérer lorsque l'on se voyait moins souvent peuvent vite devenir source de tension. N'attendez pas d'être face à un conflit pour amorcer la discussion.

Comme pour tout projet de couple, la retraite se définit à deux. Voici une belle astuce qui vous aidera à initier la discussion: organiser un souper-causerie où chacun exposera à l'autre sa vision de la retraite et la manière dont il souhaite occuper son temps. Pour vous aider à préparer ce moment à deux, **consultez l'outil « Vie de couple: 7 pistes de réflexion pour démarrer votre retraite du bon pied (et sans vous piler sur les pieds) »**.

☑ PRENDRE SOIN DE MOI PLUS QUE JAMAIS

Se lancer dans l'aventure de la retraite apporte un stress psychologique dû aux divers bouleversements et pertes que cette transition engendre. Saviez-vous que sur l'échelle de stress, mise au point par deux psychiatres américains (où chaque événement de la vie est coté de 0 à 100), la retraite représente 45 points?

Dans les années précédant la retraite, prenez grand soin de votre niveau d'énergie et de votre santé. Personne ne veut arriver à la retraite complètement sur les genoux!

Dans la mesure du possible, tentez de limiter le surmenage au travail. Évacuez votre stress en faisant du sport ou des marches en nature. Pensez à vous ressourcer régulièrement. Si vous le pouvez, prenez des weekends de 3 jours çà et là. Mieux encore, osez demander une modification dans vos heures de travail même si vous croyez que votre employeur ne sera pas ouvert à un horaire flexible ou à temps partiel. Soyez futé et mettez tout en œuvre pour prendre grand soin de vous au cours de la transition vers votre nouvelle vie.

☑ PRÉPARER LE JOUR J EN MODE CÉLÉBRATION

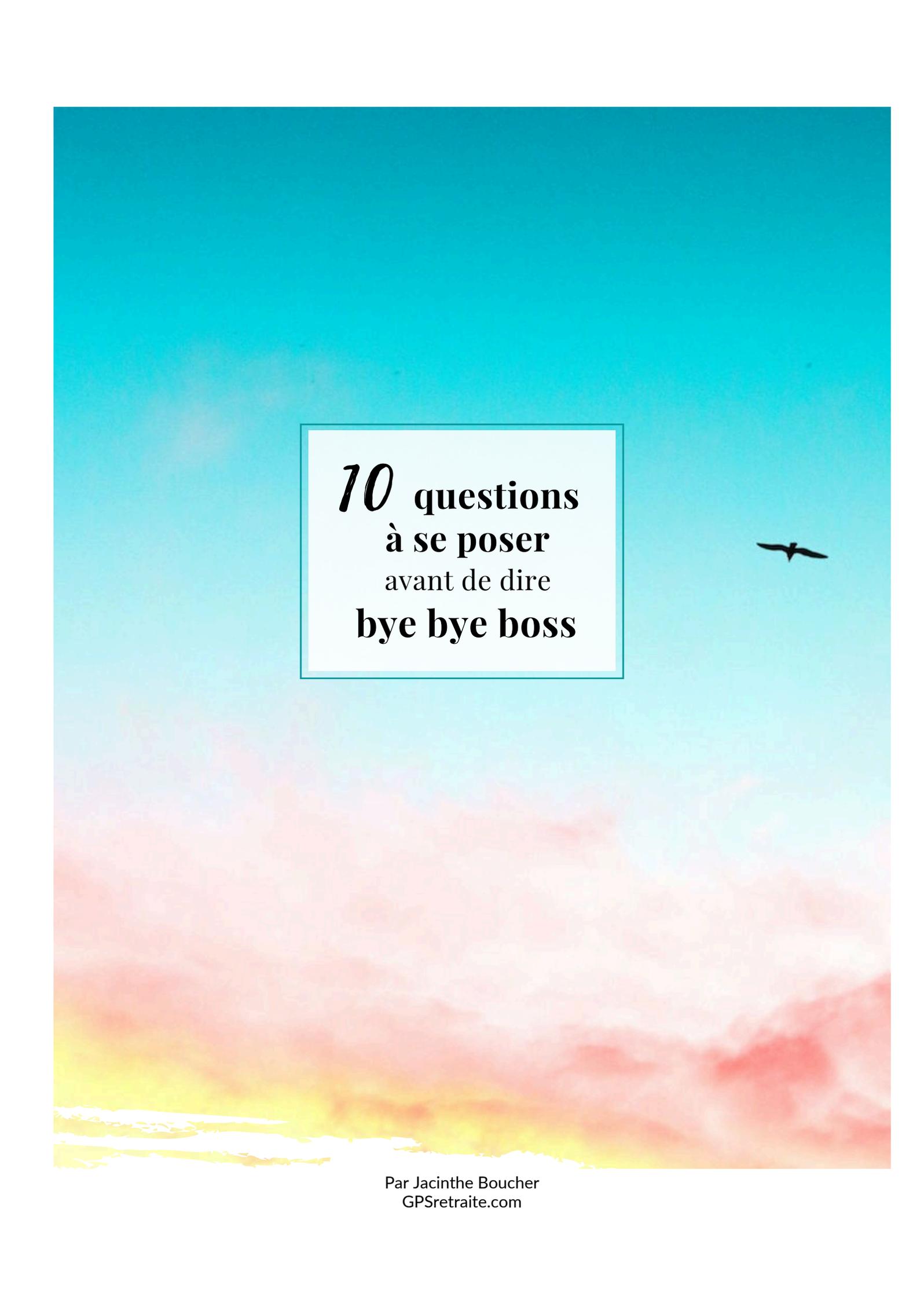
Tout événement marquant de la vie (Je termine mes études, Je me marie, J'ai 50 ans...) se joue sur fond de célébration. La retraite ne devrait pas faire exception à cette règle. Elle demeure un passage important de la vie qui mérite d'être valorisé et souligné.

Vos collègues veulent vous fêter? Acceptez de bon cœur même si l'idée d'une fête en votre honneur vous sort de votre zone de confort. Et si rien n'est prévu au programme, prenez carrément l'organisation en main. Choisissez le lieu, l'activité et les personnes qui seront présentes à l'événement. Accueillez les hommages et profitez-en pour remercier les personnes qui ont joué un rôle important dans votre vie professionnelle.

Et pourquoi pas ajouter un brin d'humour en relatant un moment cocasse de votre carrière? Si les larmes montent, laissez-les s'exprimer et vivez votre moment avec fierté !

Une fête réussie vous aidera à marquer une coupure avec le passé et à amorcer votre nouvelle vie avec quiétude. Et si une petite voix vous chuchote qu'il n'y a pas lieu de souligner votre départ et que vous n'en méritez pas tant, faites l'exercice no 4 de l'outil « **10 questions à se poser avant de dire bye bye boss** ». Il vous aidera à prendre conscience de vos bons coups et du chemin parcouru. Et ça, ça se fête!



The background of the page is a vertical gradient of colors, transitioning from a deep teal at the top to a bright yellow and orange at the bottom, suggesting a sunset or sunrise. A small, dark silhouette of a bird is flying in the upper right quadrant of the sky. The main title is enclosed in a white rectangular box with a thin teal border.

10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss

Par Jacinthe Boucher
GPSretraite.com

10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss

2. Suis-je prêt à quitter mon travail et dire adieu à mon identité professionnelle?

Pour les personnes très attachées à leur rôle professionnel, cette question peut être challengeante. Laissez s'exprimer vos pensées et sentiments, sans censure. Vos réponses pourraient vous dicter un prochain pas à faire vers une plus grande solidité intérieure.

Sur une échelle de 1 à 10, dans quelle mesure suis-je prêt à délaisser mon rôle de
(..... nommer votre profession) **et tout ce qui s'y rattache? Rép. ___ / 10**

Ce score me fait réaliser que...

Que pourrais-je faire pour me sentir davantage prêt intérieurement?

**10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss**

3. Quand je pense à ma retraite, quels sont mes désirs et besoins non négociables?

Pensez à chaque aspect important de votre vie: santé, relations (famille, couple, amis..), développement personnel, contribution, etc. Voici quelques exemples:

- *Ralentir le rythme*
- *Avoir plus d'énergie*
- *Manger mieux*
- *Avoir du plaisir et rire souvent*
- *Développer de nouvelles amitiés*
- *Être utile à ma famille et à mes amis*
- *Travailler à temps partiel*
- *Contribuer à une cause*
- *Prendre du temps de qualité avec ceux que j'aime, une personne à la fois*
- *Avoir des activités stimulantes à l'horaire chaque semaine*
- *Improviser, me laisser porter par l'air du temps*
- *Me donner la permission de dire non quand c'est non*
- *Me faire du bien plus souvent (massage, lecture, marche en nature...)*
- *Avoir un projet créatif ou en lien avec mes talents*
- *Etc.*

A large rectangular area with a yellow border, containing horizontal dashed lines for writing.

**10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss**

4. Quelles sont mes petites et grandes réussites jusqu'à ce jour?

Études, premier emploi, première naissance, mariage, changement de poste ou de carrière... nous vivons tous des périodes de transition qui apportent leur lot de défis, mais aussi, leur lot de succès.

À l'approche d'une transition aussi importante que la retraite, on gagne à revisiter certaines étapes de notre vie afin d'en dégager nos réussites. Si vous ressentez quelques appréhensions face au passage vers la retraite (*comment vais-je me réinventer?*), vous verrez que cet exercice a le pouvoir d'hausser votre confiance en vous et en vos capacités à faire face à de nouvelles situations.

Revisitez les événements importants de votre vie, par tranche de 10 ans, et notez-y vos bons coups.

*Ma jeunesse /
adolescence*

Ma vingtaine

Ma trentaine

Ma quarantaine

*Ma cinquantaine
et +*

7. Est-ce que j'aimerais travailler pendant ma retraite?

Jumeler retraite et travail est de plus en plus actuel, et ce, pour de multiples raisons. Si cette option résonne pour vous, voici l'occasion d'en préciser les grandes lignes.

Pour vous aider, voici quelques points à clarifier:

- Le domaine dans lequel vous aimeriez travailler
- Les aptitudes/compétences que vous aimeriez mettre à contribution
- Vos conditions: nombre d'heures/semaine, distance à parcourir, travailler de la maison...

N'oubliez surtout pas de préciser le plus important: **votre motivation principale**. Pour quelles raisons souhaitez-vous inclure le volet travail dans votre retraite (par exemple, être utile, voir du monde, stimulation intellectuelle, transmettre mon savoir-faire, plus grande liberté financière, etc.).

**Ma
motivation
principale**

**Type
de travail
souhaité**

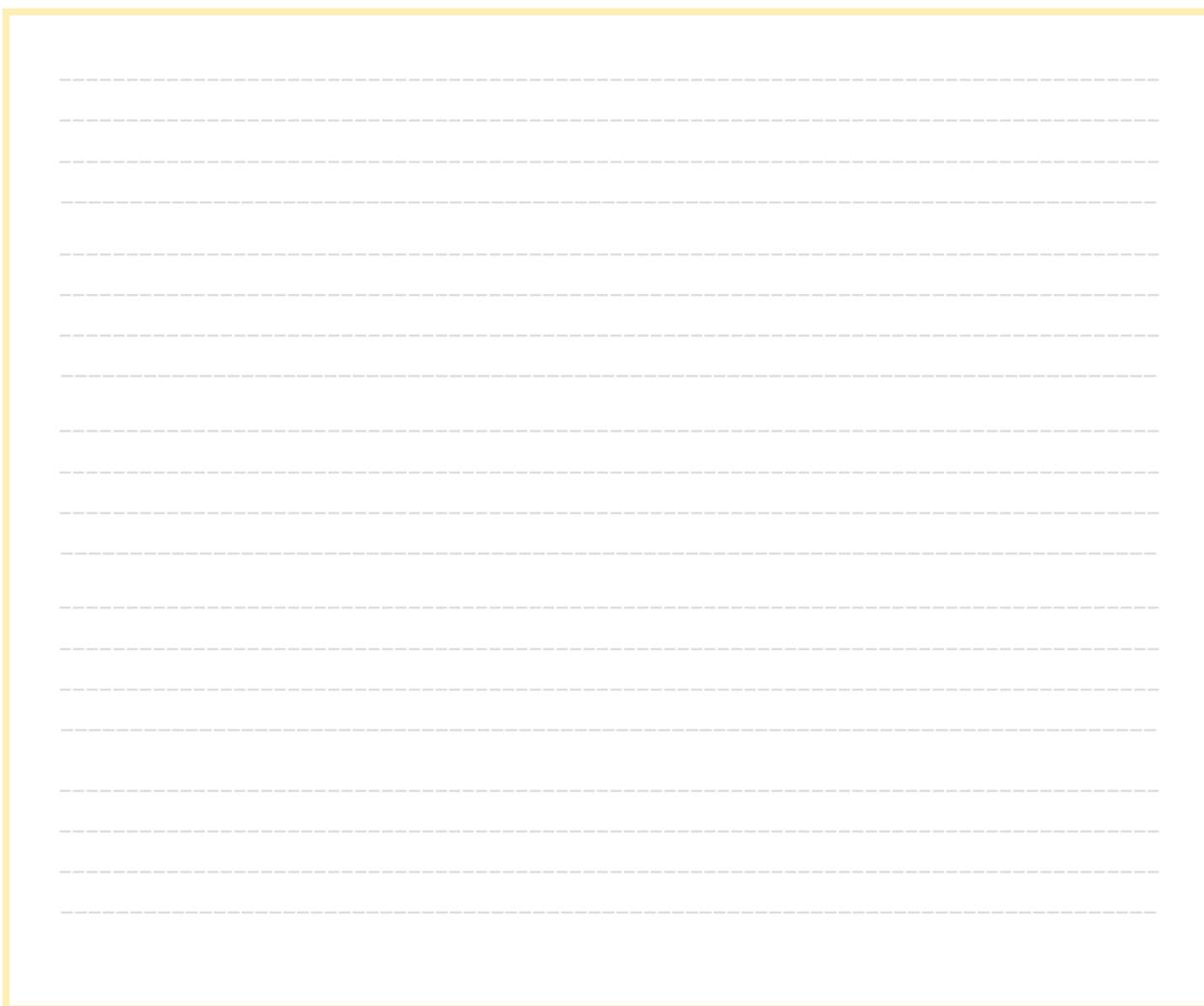
**Mes
conditions**

**10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss**

8. Qu'est-ce que j'aimerais faire avec mon argent?

Vous avez épargné pendant de si longues années. De quelle manière allez-vous pleinement profiter de votre « seconde vie »? Jetez d'abord sur papier ce qui monte spontanément avant de regarder les thèmes à explorer ci-dessous.

- *En injecter une partie chaque année dans la réalisation de mes grands rêves de vie*
- *Suivre des cours*
- *Me faire plaisir plus souvent: sorties, spectacles, escapades, nouveaux restos, voyages...*
- *Me faire du bien: massages, spas, weekends dans une petite auberge, activités de plein air...*
- *Faire plaisir à des personnes que j'aime*
- *Me lancer en affaires ou démarrer une deuxième carrière*
- *Supporter une cause qui me tient à cœur*



**10 questions
à se poser
avant de dire
bye bye boss**

9. Est-ce important pour moi d'avancer en âge en pleine forme et en santé?

Si la réponse est un grand OUI, qu'allez-vous faire concrètement pour maximiser votre bien-être physique alors que vous aurez du temps pour prendre soin de vous?

Pensez à un sport que vous aimeriez faire plus souvent, à un cours pour garder la souplesse du corps (yoga, danse, Pilates, Essentrics, etc.), à votre alimentation et toute autre manière de prendre soin de votre corps. Dressez une liste de buts qui sauront vous inspirer à l'action.



10. Quelle est cette chose que je devrais faire maintenant pour me sentir fin prêt à plonger dans l'aventure de la retraite?

Il peut s'agir de clarifier un questionnement (ai-je bien évalué mes sources de revenus à la retraite?), de faire la liste de vos projets ou de faire face à une peur (vais-je m'ennuyer après un certain temps?).

Notez ce qui vous préoccupe ou vous questionne. En prenant du recul, vous serez plus en mesure d'identifier le prochain geste à poser pour vous alléger et reprendre votre pouvoir (par exemple, parler à un conseiller financier ou à votre conjoint, amorcer un projet que vous développerez davantage à la retraite).



5 stratégies

pour un début de retraite réussi

Le grand jour approche ? Il est temps de réfléchir à la manière dont vous souhaitez vivre vos premières semaines. Voici 5 stratégies gagnantes pour adoucir la transition et amorcer votre seconde vie de belle façon !

Par Jacinthe Boucher, GPS Retraite

1. FAIRE UNE COUPURE

Une excellente façon de commencer sa retraite est de changer complètement d'environnement. L'objectif ? Faire une coupure nette d'avec votre passé. En vous offrant un séjour à l'extérieur de la maison ou un voyage, vous permettez à votre esprit de sortir du cadre habituel, de perdre ses repères et de revenir avec un regard neuf. Certains profiteront de cette sortie de zone pour faire un bilan et réfléchir à leurs priorités de vie. Alors, pourquoi ne pas vous offrir un séjour sur le bord de l'eau, dans un spa, sur un navire de croisière ou dans la Ville Lumière? Allez-y selon votre budget, mais surtout selon vos besoins (repos physique, ressourcement mental...).



2. S'ÉCHAPPER

Vous n'avez pas les moyens de prendre le large? Offrez-vous des escapades mentales. Pour votre première semaine, faites une nouvelle activité chaque jour pour briser la routine. Par exemple:

- Jour 1:** une sortie resto avec une personne chère.
- Jour 2:** une randonnée en nature.
- Jour 3:** une journée au spa avec massage.
- Jour 4:** un *road trip* dans votre coin de pays.
- Jour 5:** lire un bon livre sur une chaise longue.
- Jour 6:** aller au cinéma et voir deux films.
- Jour 7:** recevoir des amis en mode 5 à 7, question de célébrer votre première semaine.

Seul mot d'ordre: décrocher intérieurement et, surtout, sans aucune culpabilité.

3. CONNECTER

En quittant la vie professionnelle, vous dites au revoir à des personnes que vous aimez et qui nourrissent votre besoin de connexion aux autres. En début de retraite, évitez de vous cloîtrer. Voir du monde sera bénéfique pour votre équilibre émotionnel et mental. Rattrapez le temps perdu avec un ami de longue date. Faites une activité sportive ou culturelle avec votre sœur ou votre neveu. Allez passer quelques jours chez un proche que vous voyez rarement et, ensemble, refaites le monde ! Surtout, connectez avec des personnes positives, chaleureuses et qui vous font du bien.



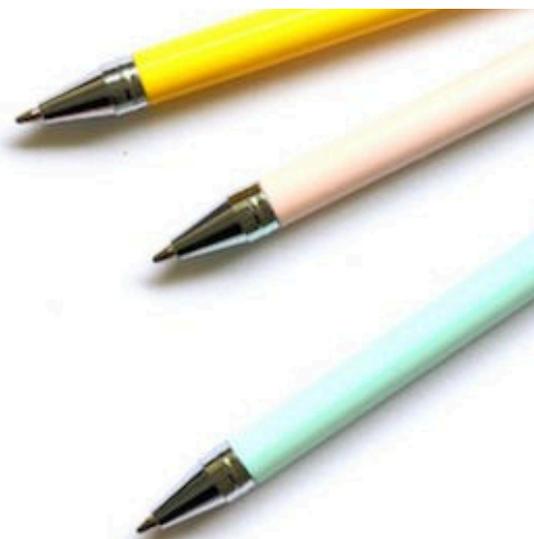
5. EXPLORER

Selon votre personnalité, vous serez peut-être tenté de plonger rapidement dans une routine où vous ferez sensiblement la même chose chaque jour. Ce besoin de routine pourrait cacher une certaine angoisse du vide ou une forme d'insécurité soulevée par un changement de vie déstabilisant. Dites non au copier-coller et dites OUI à explorer. Voyez le début de la retraite comme une occasion parfaite pour faire de nouvelles choses à votre rythme. Prenez le temps de tester une nouvelle activité ou de suivre un nouveau cours. Vous l'aimez ? Excellent. Sinon, tentez autre chose. Faites de l'exploration un allié antiroutine (et antidéprime). Amusez-vous à goûter à la nouveauté sans pression et, rapidement, vous vous découvrirez de nouvelles passions.

4. ÉPURER

Si vous êtes de nature hyperactive productive, vous aurez une certaine difficulté à ralentir. Après quelques jours de repos, l'envie de bouger et de faire des choses bien concrètes se fera sentir. Dans un tel cas, un bon moyen de marquer la transition sera d'entamer un ménage de votre espace de vie. Oui, de nettoyer, d'épurer et de ranger. Faire de l'ordre apporte de nombreux bénéfices; cela allège l'esprit et donne un sentiment de contrôle sur sa vie. Voyez cette activité non pas comme une corvée, mais comme une occasion de vous faire du bien et d'embellir le lieu où vous y passerez beaucoup de temps. Concentrez-vous sur une seule pièce à la fois en débutant par votre préférée.





Comment trouver ses passions

EN 3 ÉTAPES

Par Jacinthe Boucher
GPSretraite.com

« Faites de chaque jour
un tremplin pour remplir
votre vie d'aventure,
de passion et d'énergie
en y injectant de nouvelles
découvertes à explorer! »

- ROBIN SHARMA

Comment trouver ses passions

Mettre un terme à sa vie professionnelle ne signifie pas d'abandonner son potentiel et son besoin de réalisation personnelle. Bien au contraire. Une fois à la retraite, il est important de rester en appétit envers la vie et d'explorer d'autres facettes de sa personnalité. De faire des choses qui nous stimulent de l'intérieur et qui injectent une bonne dose de joie et d'énergie au quotidien.

Si la retraite approche et que vous avez le sentiment d'avoir peu de projets stimulants pour combler tout ce temps libre, l'heure est venue de mieux vous connaître et de trouver vos passions.

Si vous êtes déjà à la retraite et que l'excitation des premiers mois s'estompe, que vos journées se suivent et se ressemblent, il est temps d'explorer de nouvelles activités qui feront chanter votre cœur.

Au fait, c'est quoi une passion?

Lorsqu'on pense au mot passion, on pense souvent à quelque chose d'intense et de grandiose pouvant créer un déséquilibre au point de négliger nos besoins de base (manger, dormir).

Une passion n'a pas besoin d'être à ce point enflammée et de nous consumer de l'intérieur. Tout le contraire. Une passion peut être une activité toute simple (créative, sportive, intellectuelle...), mais qui nous fait sentir pleinement vivant.

Ses nombreux bienfaits

Lorsque vous vivez une passion, une foule de choses s'opère en vous. Vous êtes à 100 % dans le moment présent. Les heures semblent des minutes. Vous êtes bien et votre concentration est optimale. Mais contrairement à un divertissement ou à un simple passe-temps (télévision, jeux, cinéma, réseaux sociaux...), lorsque vous vivez une passion, vous en retirez beaucoup de satisfaction. Vous êtes dans l'action, engagé et en contrôle. Vous développez vos talents et votre potentiel. Vécue ainsi, une passion donne beaucoup de sens à votre vie.

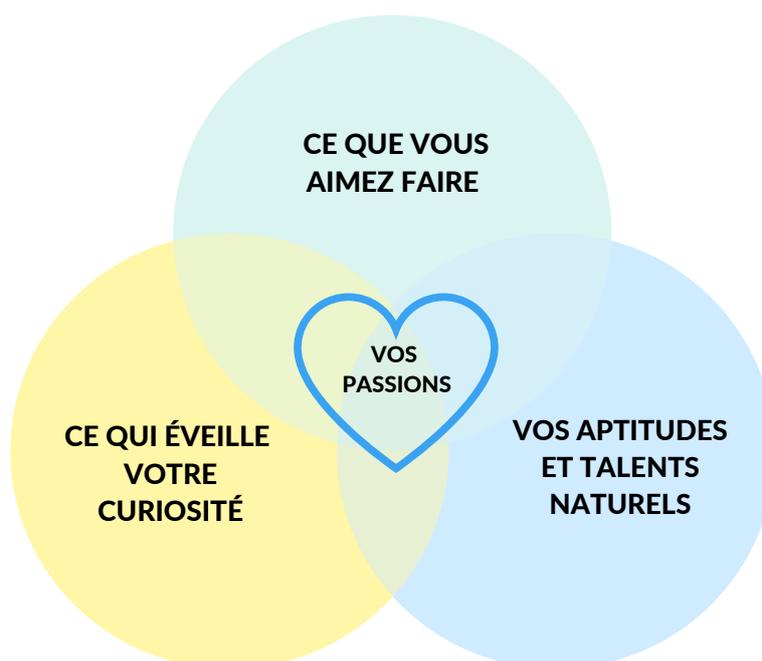
Alors, quelles sont les activités susceptibles de provoquer chez vous cet état?

C'est ce que vous allez découvrir grâce aux exercices qui suivent.

Mais avant de commercer...

Retenez ceci, les passions se trouvent à la jonction de trois éléments :

1. Ce que vous aimez faire
2. Ce qui éveille votre curiosité
3. Vos aptitudes et talents naturels



Les exercices qui suivent vous aideront à faire l'inventaire de ces trois éléments, et ultimement, à identifier vos passions.

Prêt à débusquer vos passions?

Installez-vous confortablement et fermez toutes distractions. Ce moment est pour vous.

Faites les exercices qui suivent avec le plus de légèreté possible. (Si votre mental est trop encombré, prenez quelques minutes pour faire le vide et vous détendre avant de commencer.)

Faites l'exercice no 1, puis passez au suivant seulement lorsque celui-ci est complété. Laissez les mots et les idées se déposer. Prenez des pauses si vous le souhaitez. Et surtout, amusez-vous.

Bonne exploration!

Exercice
no 1

Faites l'inventaire de tout ce que vous AIMEZ FAIRE

Qu'est-ce qui vous procure beaucoup de satisfaction et de joie dans la vie? Lorsque vous faites cela, le temps passe rapidement. Dressez la liste de 7 à 12 choses que vous aimez faire plus que tout. Il peut s'agir d'activités très simples comme lire un bon livre, jardiner, jouer avec un enfant, aller au spa, jouer au tennis ou organiser un repas entre amis. NOTE: si les idées vous manquent, voyez les questions d'inspiration à la page suivante.

Ce que j'aime vraiment faire et qui me fait perdre la notion du temps:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Exercice
no 1

Questions d'inspiration

- **En vacances**, qu'adorez-vous faire?
- Quelle activité aimez-vous faire **en solitaire** et qui vous plonge dans le **moment présent**?
- Qu'aimez-vous faire et qui nécessite la présence d'au moins **une autre personne** ou un groupe de personnes?
- Quelle **activité physique** vous fait du bien et vous fait totalement décrocher sans toutefois causer d'anxiété de performance (sport, yoga, danse, activité de plein air, etc.)?
- Quelle **activité créative** et d'**accomplissement de soi** vous fait sentir vivant (dessiner, chanter, jouer de la musique, bricoler, peindre, cuisiner, organiser un voyage, faire de la photographie, etc.)?
- Quelle activité **mentale ou intellectuelle** vous procure un sentiment de satisfaction (apprendre de nouvelles choses, lecture, mots croisés, réfléchir à des solutions, participer à une discussion sur un sujet qui vous rejoint, etc.)?
- Qu'est-ce qui vous **manquerait le plus** si vous en étiez privé pendant plusieurs mois?

Notes:

Exercice
no 1

Top 7 de ce que vous aimez faire

Avez-vous mis le doigt sur ce qui vous procure satisfaction et plaisir dans la vie? Ces petites ou grandes choses qui vous font sentir bien vivant lorsque vous les faites? Reportez ici **les réponses correspondant le plus à ces critères.**

NOTE: si vous avez eu de la difficulté à cerner des choses qui vous plaisent vraiment, aucun souci. L'exercice no 2 vous aidera à faire émerger de nouvelles idées.

Le top 7 des choses que j'aime faire

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Exercice
no 2

Dressez la liste de ce qui ÉVEILLE VOTRE CURIOSITÉ

Dans ce deuxième exercice, vous êtes invité à réfléchir à tout ce qui vous intéresse. **Qu'est-ce qui pique votre curiosité?** Pensez aux sujets qui vous intéressent fortement. Pour vous aider à en faire l'inventaire, vous pourrez vous référer aux questions d'inspiration à la page suivante. Mais avant, tentez de noter tout ce qui vous allume et vous donne le goût d'en savoir plus.

Ce qui éveille ma curiosité et m'intéresse vraiment:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Exercice
no 2

Questions d'inspiration

- Lorsque vous vous retrouvez **entre amis ou en famille**, de quoi aimez-vous le plus parler?
- Quels sont **les livres** de votre bibliothèque dont vous ne vous débarrasseriez jamais? De quoi traitent-ils?
- Lorsque vous écoutez une **émission d'intérêt général** ou un documentaire, quels sujets ou débats vont retenir votre attention?
- Lorsque vous feuillotez **un magazine** dans une salle d'attente, quels sujets lisez-vous inmanquablement?
- On vous invite à **faire du bénévolat**, quel type de cause vous ferait dire: «Oui, j'embarque», car il rejoindrait vos intérêts et vos valeurs?
- Vous êtes invité à écrire un article ou à prendre la parole devant un petit groupe de personnes, **de quoi parleriez-vous?** Qu'est-ce qui vous allumerait au point de lire sur le sujet et de pousser votre réflexion afin de bien vous y préparer? *Voici quelques idées de thèmes pour vous aider à cerner le sujet:* écologie, alimentation, éducation, finances, enjeu de société, santé, art de bien vieillir, développement personnel, art de vivre, bonheur, mode, nouvelles tendances, animaux, aménagement intérieur ou extérieur, famille, humour, amour, arts visuels, musique, créativité, bénévolat, dépassement de soi, entrepreneuriat, voyages, nouvelles technologies.

Notes:

Exercice
no 2

Top 7 de ce qui éveille votre curiosité

Parmi ce que vous avez identifié, qu'est-ce qui pique naturellement votre curiosité dans la vie? Si vous avez répondu aux questions d'inspiration (page 9), qu'est-ce qui revenait le plus souvent dans vos réponses? Retenez ici votre top 7: ce qui vous intéresse au plus haut point et qui stimule votre désir d'en savoir toujours plus à ce sujet.

Le top 7 de ce qui éveille ma curiosité

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

ASTUCE DÉCOUVERTE

Vous avez de la difficulté à cerner ce qui vous intéresse vraiment? Un bon truc consiste à **vous rendre dans une librairie**. Tous les sujets d'intérêt s'y trouvent. Prenez le temps de flâner et d'observer les titres sans aucune pression de performance. Faites ce petit exercice avec légèreté, comme si vous aviez une heure à tuer en attendant un rendez-vous. Quels livres attirent votre attention et vous donnent l'envie de les feuilleter ou de lire la quatrième de couverture (l'endos)? De quoi parlent ces livres? Notez vos réponses à la page 8, puis finalisez votre top 7.

Exercice
no 3

Identifiez vos APTITUDES ET TALENTS NATURELS

Pour ce dernier exercice, vous allez interroger vos aptitudes, vos talents et vos dons naturels. Oui, vous en avez plusieurs et c'est le temps de les identifier si vous souhaitez trouver vos passions. (Et attention à la petite voix qui voudra vous faire croire que vous vous enflez la tête. Reconnaître vos aptitudes et vos talents n'a rien à voir avec l'orgueil.)

Alors, que faites-vous avec une certaine facilité? Ne cherchez pas à identifier des choses exceptionnelles. Laissez votre esprit balayer tout le champ de vos aptitudes dans diverses situations: à la maison, au travail, seul ou avec d'autres. Encore une fois, listez ce qui vous vient spontanément à l'esprit avant de lire les questions d'inspiration de la page suivante.

Mes aptitudes et talents naturels:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Exercice
no 3

Questions d'inspiration

- Quels talents avez-vous déjà explorés (un peu ou beaucoup) **entre 5 et 25 ans**? Pensez aux activités que vous faisiez à la maison, à l'école ou à des cours que vous avez suivis en dehors de l'école et pour lesquelles vous aviez **une certaine facilité**. Par exemple: organiser un événement ou l'anniversaire de quelqu'un, jouer de la musique, faire du théâtre, apprendre une matière difficile ou une langue, mémoriser un texte, participer à une compétition.
- Si on vous demande d'aider quelqu'un à **résoudre un problème**, dans quoi vous sentirez-vous le plus à l'aise? Par exemple: travaux manuels, relations interpersonnelles, organisation d'un voyage, décoration d'une pièce, rédaction d'un mot ou révision d'un texte, négociation du meilleur prix pour l'achat d'une voiture. Vous ne le savez toujours pas ? Posez la question à votre entourage : « Si tu avais besoin de moi pour quelque chose d'important, qu'est-ce que ce serait? »
- Quels types de **compliment recevez-vous**? Quels talents vous reconnaît-on? Si vous n'avez aucune idée, posez la question à ceux qui vous connaissent bien. Et n'oubliez pas de faire taire la petite voix qui vous dira : « C'est trop orgueilleux de demander cela! » Par exemple: sens de l'organisation, sens de l'humour, vivacité d'esprit, imagination, sensible aux autres, souci du détail.
- Au cours de votre carrière, quelles **compétences-clés** avez-vous su développer et pour lesquelles vous vous sentiez dans votre élément? Il peut s'agir de forces de type savoir-faire ou savoir-être. Par exemple: enseigner, former, créer à partir de zéro, diriger une équipe, rédiger, budgéter, négocier, créer des fichiers, mettre en page de beaux documents, résoudre des conflits, faire preuve de bienveillance, prendre soin, faire preuve d'ouverture d'esprit face aux changements, inspirer, motiver, etc.

Notes:

Exercice
no 3

Top 7 de vos aptitudes et talents naturels

Parmi vos réponses, qu'est-ce qui vous définit le mieux? Que faites-vous avec le plus d'aisance? Inscrivez ici votre top 7.

Le top 7 de mes aptitudes et talents

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Bravo!

Vous avez franchi les 3 étapes clés qui vous aideront à débusquer vos passions. Poursuivez avec le sommaire de vos top 7.

Sommaire des tops 7

Sommaire

Reportez ici votre top 7 pour chacun des exercices.

CE QUE J'AIME FAIRE

(PAGE 7)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | |

CE QUI ÉVEILLE MA CURIOSITÉ

(PAGE 10)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | |

MES APTITUDES ET TALENTS

(PAGE 13)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | |

Que constatez-vous?

En observant vos réponses, que remarquez-vous? Y a t-il des mots-clés qui reviennent à deux ou trois endroits parmi vos tops 7?

Avez-vous le sentiment que vous tenez en main une passion potentielle à explorer? Ou peut-être avez-vous constaté qu'une ancienne passion a refait surface dans votre esprit et qu'il n'en tient qu'à vous de renouer avec elle?

Trouver ses passions peut nécessiter un certain temps. Ne vous découragez pas si rien ne vous interpelle vraiment pour le moment. Votre cerveau continuera de scanner différentes idées au fil des prochains jours. Conservez cet exercice à portée de vue et notez-y vos nouvelles découvertes. Soyez attentif à ce qui attirera votre attention cette semaine, aux émissions que vous écouterez. Une idée peut surgir à tout moment.

Mes idées d'activités ou de projets « passion » à explorer

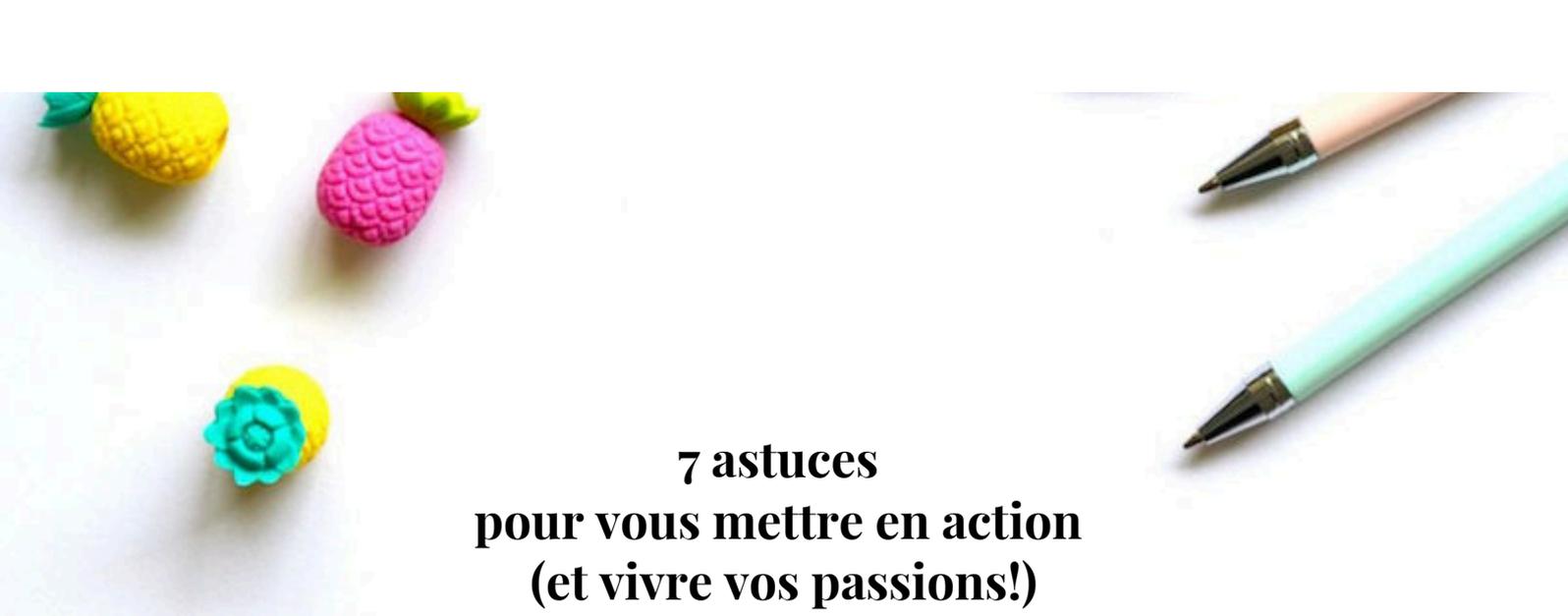
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



7 astuces pour vous mettre en action (et vivre vos passions!)

Vous détenez une idée qui vous fait un peu ou carrément vibrer? Lancez-vous maintenant. Voici 7 astuces pour vous aider à vous mettre en action et mordre dans une passion.

- () 1. Donnez un nom à votre « projet passion » et notez par quoi vous débuterez (appeler quelqu'un, s'inscrire à un cours ou autre), puis passez à l'action.
- () 2. Documentez-vous: procurez-vous un livre ou cherchez des articles sur le Web. Ayez l'esprit ouvert et curieux d'un enfant de 7 ans.
- () 3. Consacrez 30 minutes par jour à l'exploration de votre passion pendant 7 jours.
- () 4. Lancez-vous un défi dès maintenant et osez sortir hors de votre zone de confort.
- () 5. Chaque fois que vous exercez votre passion ou que cheminez en direction d'elle, notez dans un journal vos bons coups, vos progrès et félicitez-vous!
- () 6. Laissez-vous porter par les heureux hasards de la vie qui surgissent lorsqu'on se met en mouvement vers un plus grand épanouissement.
- () 7. Faites preuve de patience. La joie et la satisfaction naissent parfois après quelque temps. Et si votre nouvelle passion n'a rien de plaisant au final, passez au suivant. La retraite est faite pour explorer une foule de choses.

« Lorsque vous vous investissez dans une passion, de nombreux effets bénéfiques se produisent. Vous oubliez vos soucis. Votre dialogue intérieur est positif. Vous avez un regain d'énergie. Votre esprit est vif. Votre estime personnelle est rehaussée. Sans oublier que l'impact positif peut aller au-delà de vous-même et s'étendre sur votre entourage : vous rayonnez ! »

- JACINTHE

À propos de Jacinthe

À 50 ans, Jacinthe quitte une carrière dans le domaine des communications publiques afin de vivre une vie plus alignée avec ses valeurs et ses passions.

Après plusieurs mois de réflexion, de recherches et de lectures, elle crée GPS Retraite voyant qu'il n'existait que très peu de ressources pour aider les personnes à préparer leur retraite sur le plan humain.

Aujourd'hui, sa nouvelle passion-mission est celle d'aider les 60+ à vivre positivement l'aventure de la retraite. Ses ateliers, outils et programmes de groupe permettent de mieux préparer cette étape importante de la vie et de se créer une retraite épanouissante. Passionnée du potentiel humain, elle aiguise sans cesse ses connaissances sur l'art de mener une vie heureuse après la carrière.



Jacinthe Boucher
Créatrice de GPS Retraite et de
l'approche Ma seconde vie épanouie

« Je crois sincèrement que la retraite offre une occasion en or de se prioriser et de vivre des expériences enrichissantes. Et je suis touchée de voir que beaucoup trop de personnes se sentent démunies devant ce changement de cap, faute de moyens pour s'y préparer sur le plan personnel. »

VIE DE COUPLE

7 pistes de réflexion
pour une retraite harmonieuse
à deux!



Par Jacinthe Boucher
GPSretraite.com

Aborder la retraite à deux

Au fil de votre vie professionnelle, votre couple a développé un mode de fonctionnement qui lui est propre.

Chacun de vous a su organiser son quotidien selon une certaine routine dictée en très grande partie par son travail.

L'arrivée à la retraite modifiera inévitablement vos habitudes personnelles ce qui aura des répercussions sur la vie à deux.

Alors que chacun de vous tentera de s'adapter à sa nouvelle vie, d'occuper son temps autrement, vous vous retrouverez physiquement dans le même espace beaucoup plus souvent qu'avant.

Si plusieurs couples traversent le cap de la retraite avec une certaine agilité, d'autres ne s'y adapteront jamais.

Voici donc l'occasion d'ouvrir la discussion sur votre vision de la retraite avant le jour J. De mettre en commun vos désirs, vos rêves, vos attentes et, bien sûr, vos appréhensions.

Il n'y a pas de raccourcis possibles. La communication reste la clé si vous souhaitez mener une retraite à deux pleinement épanouie.

Avec l'exercice qui suit, vous serez invité à vous créer un moment juste pour vous deux, loin du tumulte de la vie quotidienne, où vous pourrez partager vos attentes et tout ce qui vous trotte dans la tête. Et bien sûr, ce sera l'occasion parfaite pour identifier ensemble des idées de projets qui nourriront la vie à deux.

L'idée vous sourit?

Prenez les rennes de l'organisation d'un «**repas partage**». Et laissez-vous guider par les étapes proposées ci-après.



Comment organiser votre repas partage

1

FIXER LE LIEU ET LA DATE

Prenez soin de choisir un endroit qui vous plaît particulièrement à tous les deux. Il peut s'agir de votre resto favori, d'un lieu de nature paisible où vous apporterez des bouchées et une bonne bouteille de vin ou, pourquoi pas, d'une petite auberge proposant massages et bonne table.

2

IMPRIMER LE GUIDE EN 2 COPIES

(pages 4 à 8)

Prenez le temps de lire ensemble les 7 sujets de réflexion proposés et choisissez ceux qui vous interpellent le plus. Il s'agit d'un guide et non pas d'un devoir obligatoire. Sentez-vous libre de modifier certains sujets ou d'en ajouter de nouveaux.

3

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS INDIVIDUELLEMENT

Accordez-vous le temps nécessaire pour réfléchir aux questions chacun de votre côté. Certaines seront peut-être plus challengeantes que d'autres. Ne forcez rien. Votre authenticité et la qualité de votre réflexion personnelle enrichiront votre moment de mise en commun.

4

VIVEZ VOTRE MOMENT EN MODE RELAX

**L'heure de mettre en commun
vos découvertes est arrivée?**

Prenez le temps de vous féliciter!

Par cet exercice, vous démontrez à l'autre votre ouverture à faire de votre retraite une occasion d'épanouissement à deux. Et cela est tout en votre honneur.

Au cours de l'échange, accueillez le point de vue de l'autre avec ouverture.

Si un sujet tourne en rond ou crée de fortes tensions, passez au suivant. Vous y reviendrez un autre jour.

Prenez des notes si vous le souhaitez et ne cherchez pas à tout régler en une seule discussion.

Surtout, détendez-vous et prenez plaisir à créer votre nouvelle vie.

1. Décrivez votre vision personnelle de la retraite.

Lorsque je pense à ma retraite, j'ai le désir de ... J'ai peur de ... Je souhaite prioriser ...

2. Imaginez votre journée idéale (voici quelques pistes: heures du lever/coucher, rituel matinal, activités de jour/soir, temps passé à la maison versus à l'extérieur).

Ma journée idéale, celle que j'aimerais vivre plusieurs fois par semaine, ressemble à ...

3. Listez les activités et projets personnels que vous avez en tête, et que vous aimeriez faire juste pour vous. Ajoutez-y vos grands rêves. Pensez à tous les aspects de votre vie: mieux-être, loisirs, famille, amitiés, développement personnel, spiritualité...

Pour mon plaisir et mon épanouissement personnel, j'ai envie de ...

Avoir ses propres activités

Il est illusoire de croire qu'on doit tout faire ensemble une fois à la retraite. Pour garder l'équilibre dans votre couple, il est même indispensable que chacun ait ses propres activités. Elles représentent l'occasion de faire des choses pour soi et de s'épanouir autrement.

4. Réfléchissez à ce que vous aimez faire avec votre conjoint, puis notez ce que vous pourriez faire ensemble plus souvent à la retraite. Et à quelle fréquence?

Ce que j'aime faire avec Chéri(e) et que l'on pourrait faire plus souvent est...

Sortez du cadre et soyez créatif

Pour alimenter le **plaisir d'être ensemble**, pourquoi ne pas bloquer à l'agenda une journée par mois qui serait consacrée à une **activité surprise**? À tour de rôle, organisez une sortie qui plaira à l'autre. Autre idée: développer un projet avec votre conjoint. Il peut s'agir de vous joindre à une **troupe de théâtre**. D'organiser vos prochains **voyages à deux** où chacun prend en charge une étape selon ses talents et ses goûts. Ou encore, un projet **en lien avec les autres** (famille, amis, communauté) et qui serait une source d'enrichissement pour votre couple: faire de l'**aide humanitaire** pour une cause qui vous tient à cœur ou organiser des **rassemblements familiaux** thématiques (avec des jeux, par exemple), et ce, sans aucune raison particulière. Quoiqu'il en soit, prenez le temps de **mijoter un projet à deux** qui sera une source d'enrichissement pour votre couple.

5. ÉTAPE 1 - Déterminez ce que vous et votre conjoint avez en commun.

Par exemple, on aime la nature, l'alimentation saine, jardiner, la musique jazz, recevoir à la maison, découvrir de nouveaux pays et de nouveaux restos... On a des valeurs d'ouverture aux autres, de confort, de santé, de plaisir et de découvertes. On est tous les deux habiles manuellement, créatifs, sociables et travailleurs.

ÉTAPE 2 - À partir de vos réponses, réfléchissez à 3 idées d'activités ou de projets que vous pourriez faire ensemble et que vous n'avez jamais explorés avant (ou très peu). Pensez à des cours, des loisirs, un sport, des escapades, du bénévolat, etc.

Ce que nous avons en commun:

- Centres d'intérêt:

- Valeurs:

- Talents / forces:

Cela m'inspire les idées d'activités suivantes:

- Idée no 1:

- Idée no 2:

- Idée no 3:

- 6. En pensant à votre lieu de vie, notez tout ce qui vous vient en tête lorsque vous vous projetez à la retraite. Aimerez-vous apporter certaines améliorations à votre maison (rénos, déco)? Aimerez-vous avoir une pièce juste pour vous?**

Mon lieu de vie est _____ (important, très important, peu important) pour moi et j'ai le désir de ...

- 7. En pensant à l'idée de partager votre quotidien avec Chéri(e), avez-vous des souhaits ou des craintes à énoncer? Réfléchissez à vos besoins (tranquillité, recevoir des personnes à la maison...), aux loisirs que vous souhaitez exercer à la maison, aux biens matériels que vous devrez vous partager (ordinateur, appareils d'entraînement), etc.**

En ce qui a trait à partager mon quotidien et mon espace avec Chéri(e), j'ai le souhait de...
Je crains...

Un temps d'ajustement

Lorsque vous serez tous les deux à la retraite, accordez-vous une période d'ajustement. Après tout, vous aurez passé de nombreuses années à vivre selon un certain mode de vie. Votre nouvel équilibre ne se mettra pas en place en un claquement de doigts. Soyez patients et ouverts à des ajustements. Encore une fois, la communication sera votre meilleure alliée.



Ma liste de rêves et de désirs

Dans nos vies mouvementées, nous avons tendance à négliger nos besoins et nos désirs. **Alors, à quoi aspirez-vous? Que souhaitez-vous vivre, découvrir ou accomplir avant de quitter cette Terre?**

Voici l'occasion de partir sur la trace des désirs les plus chers à votre cœur et de vivre des expériences uniques pour faire de votre retraite un chapitre mémorable!

Astuces pour élaborer votre liste

- Abordez l'exercice qui suit avec légèreté, comme un jeu.
- Choisissez un moment où votre esprit n'est pas surchargé. Installez-vous dans un lieu calme et inspirant.
- Pensez aux sphères importantes de votre vie: santé, famille, couple, épanouissement personnel, loisirs, spiritualité... Notez autant des désirs simples que grandioses.
- Couchez sur papier vos réels désirs et non pas ceux que d'autres voudraient pour vous.
- Réfléchissez aussi à des rêves qui vous font vibrer. L'idée de les réaliser suscite chez vous des émotions fortes, un heureux mélange d'excitation et de peur.
- Si une idée vous semble trop grande ou irréalisable, ne vous censurez pas. Écrivez-la et poursuivez en demeurant connecté à vos désirs profonds.
- Demandez-vous: si j'étais certain(e) à 100% de réussir, dans quel projet je me lancerais? Qu'est-ce que j'aimerais tenter?
- Si votre esprit devient embrouillé et que la fatigue vous gagne, faites une pause et reprenez plus tard ou une autre journée. Dresser la liste de nos désirs profonds peut nécessiter un certain temps.
- Pour un supplément d'inspiration, (re)visionner le merveilleux film « Sans plus attendre » (version française de *The Bucket List*) avec Jack Nicholson et Morgan Freeman.

Une fois complétée

- Affichez votre liste bien à la vue. Vous pourriez aussi vous fabriquer un immense collage en images communément appelé « tableau de rêves ».
- Mettez-vous en action. Débutez par un rêve à la fois et choisissez celui qui vous semble le plus facile à réaliser (ou celui qui vous fait le plus vibrer).
- Revisitez votre liste au moins une fois par année et n'hésitez pas à supprimer ce qui ne vous interpelle plus.



Exemples de désirs et de rêves à concrétiser

Inspirez-vous de ces idées pour enrichir votre liste. Mais attention...
Retenez seulement ce qui vous fait vraiment vibrer.

- Vivre jusqu'à 100 ans en santé
- Apprendre une langue
- Apprendre à jouer d'un instrument de musique
- Apprendre à chanter ou à danser
- Relever un défi physique
- Ralentir le rythme
- Oser un rêve d'enfance
- Changer de look
- Recevoir des soins du corps particuliers
- Rire chaque jour
- Ressentir plus souvent la joie, la sérénité, l'espoir ou la gratitude
- Apprendre à cultiver le lâcher-prise, l'audace, la résilience ou l'affirmation de soi
- Acquérir un bien qui vous ferait vraiment plaisir (toile d'artiste, voiture décapotable, véhicule récréatif, solarium...)
- Enjoliver votre lieu de vie
- Commencer une collection
- Découvrir une nouvelle passion
- Créer des choses avec vos mains
- Donner des cours
- Développer vos connaissances sur un sujet d'intérêt
- Poser le pied sur chaque continent
- Écrire un livre ou lancer un blogue
- Se lancer en affaires
- S'offrir une deuxième carrière
- Vivre 1 an dans un autre pays
- Faire vivre un beau voyage à un être cher
- Skier dans les Rocheuses ou dans les Alpes
- Voyager sur un voilier ou en motorisé
- Faire un *road trip* en Californie ou en Toscane au travers des vignobles
- Faire une retraite spirituelle ou un voyage qui élève l'âme
- Faire une envolée en montgolfière
- Séjourner dans un ashram en Inde
- Faire l'ascension d'une montagne intimidante
- Voir un spectacle à Las Vegas ou sur Broadway
- Rencontrer une personnalité que vous admirez
- Aller au théâtre ou voir des spectacles tous les mois
- Tomber en amour
- Passer du temps avec des enfants
- Aider quelqu'un à réaliser son plus grand rêve
- Revoir ou renouer avec une personne qui a été importante pour vous
- Faire quelque chose de marquant pour un membre de votre famille
- Améliorer votre relation avec un proche
- Partir sur la trace de vos ancêtres
- Contribuer à une cause qui vous tient vraiment à cœur
- Adopter un animal
- Passer une nuit (ou plus) dans une chambre d'hôtel 5 étoiles.



« Un rêve écrit, c'est un peu
comme un billet ouvert pour
une destination excitante. On
s'autorise à voir grand, à se
mettre en action et on s'évite
les « j'aurais donc dû ».

- *Jacinthe Boucher*



MA SEMAINE IDÉALE

**Guide pour définir ce que vous ferez
de votre temps et mener
une retraite riche de sens**



Que faire de tout ce temps?



Au jour numéro 1 de notre retraite, nous recevons un immense cadeau précieux: celui du temps. Mais ce que plusieurs ignorent, c'est qu'en ouvrant la boîte, on y trouve une carte de vœux sur laquelle on peut lire: «Félicitations! Profitez-en pleinement et faites en sorte que chaque journée vaille la peine d'être vécue.»

Si certains relèvent ce défi avec une certaine aisance, beaucoup vivront une période de remise en questions, voire de passage à vide, cherchant désespérément ce qui leur donnera l'envie de se lever le matin.

L'exercice qui suit a justement été conçu pour vous aider à identifier ce qui donnera du rythme et du sens à votre quotidien. Au terme de celui-ci, vous serez en mesure d'esquisser votre semaine idéale.

Mais avant de débiter, j'ai une question: quelle est, selon vous, la différence entre ceux et celles qui s'épanouissent pleinement une fois à la retraite et ceux qui n'y arrivent pas ou très peu?

Ces personnes qui s'épanouissent ont tout simplement pris le temps de mieux se connaître et de réfléchir à leurs priorités de vie (famille, santé, contribution, réalisation personnelle, passions, etc.). Puis, chaque jour, elles poursuivent des buts alignés à leurs priorités.

D'ailleurs, saviez-vous que les gens qui définissent des buts qui ont du sens pour eux vivraient plus longtemps que ceux qui n'en ont pas? Ils auraient même une meilleure santé cardiovasculaire, une meilleure mobilité, moins de douleur et moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Alors, quels sont ces buts et projets pour vous? Que ferez-vous concrètement de tout ce temps afin de profiter au mieux de votre seconde vie?

Le pas de recul que vous vous apprêtez à faire pourrait bien vous permettre de faire de grands bonds vers l'avant.

Bonnes découvertes!

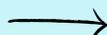
Jacinthe



ÉTAPE 1
Mes priorités



ÉTAPE 2
Mes buts / Projets



ÉTAPE 3
Mes actions alignées



MA SEMAINE
IDÉALE

EXERCICE PRÉPARATOIRE

J'imagine mon nouvel art de vivre

Avant de plonger au cœur de vos priorités de vie et de réfléchir avec votre cerveau analytique, voici un premier exercice qui fait appel au ressenti. Il est optionnel, mais si vous aimez rêver et vous projeter positivement dans le futur... Eh bien, cet exercice est pour vous.

Il s'agit ici de décrire votre idéal de vie. **Si tout était possible, qu'aimeriez-vous faire et vivre au cours d'une semaine idéale** une fois à la retraite? Comment aimeriez-vous vous sentir?

Jetez sur papier ce qui vous vient spontanément en tête, sans forcer. Par exemple:

- Que feriez-vous au cours des premières heures d'une journée idéale?
- Quelles activités aimeriez-vous prioriser (pensez aux activités qui stimulent autant votre intellect, vos émotions que votre corps)?
- Comment aimeriez-vous vous sentir?
- En présence de quel genre de personnes aimeriez-vous être le plus souvent? Que feriez-vous avec ces personnes?
- Quel serait votre environnement idéal?



A large white rectangular area with horizontal dashed lines, intended for writing the user's response to the exercise questions.

ÉTAPE 1

Mes priorités

Cette première étape est déterminante. Vous allez choisir vos priorités de vie. Celles qui guideront vos décisions, vos choix d'activités et, ultimement, le style de vie que vous mènerez. Pour vous y aider, voici 10 sphères d'une retraite heureuse. Chacune d'elle a le pouvoir d'ajouter beaucoup de valeur à votre vie. Alors, **que désirez-vous prioriser plus que tout? Cochez les domaines de vie qui sont très importants à vos yeux** (suffisamment importants pour que vous y accordiez une place dans votre agenda).

SANTÉ ET VITALITÉ

Être bien dans mon corps, avoir plus d'énergie, faire une activité physique chaque semaine, ancrer une nouvelle habitude alimentaire saine, avancer en âge avec vitalité, etc.

CONTRIBUTION

Mettre mes compétences et talents au service de ma communauté ou d'une cause, donner de mon temps à mes proches, faire preuve de générosité par de petits gestes, faire de l'aide humanitaire, etc.

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Me faire plaisir, me ressourcer, cultiver des émotions positives (joie, gratitude, curiosité, espoir, amour...), laisser aller ce qui me tire vers le bas (doutes, regrets, peurs...), etc.

APPRENTISSAGE, DÉPASSEMENT PERSONNEL ET SPIRITUALITÉ

Suivre des cours, relever de nouveaux défis, développer mes talents, savourer le moment présent, enrichir ma vie intérieure, méditer, etc.

VIE DE COUPLE

Avoir des projets communs stimulants, trouver un équilibre temps seul/temps à deux, être un couple généreux et accueillant, trouver l'âme sœur, etc.

TRAVAIL

Avoir un travail ou me partir en affaires selon mes conditions et mes désirs (me réaliser, être utile, être actif mentalement, sérénité financière, etc.).

FAMILLE, AMIS ET VIE SOCIALE

Passer du temps de qualité avec mes proches, nouer de nouveaux liens, maintenir des contacts sociaux riches et stimulants, etc.

FINANCES

Me sentir sécurisée financièrement, me faire un budget, redonner/être plus généreux, constituer un fond d'études pour mes petits-enfants, etc.

PLAISIR ET PASSIONS

Mordre dans mes loisirs préférés, trouver de nouvelles passions, profiter des plaisirs de la vie (voyages, restos, sorties, spectacles), suivre des cours par plaisir, etc.

LIEU DE VIE

Me sentir bien chez moi (rénover, épurer, décorer), avoir une pièce juste pour moi à mon goût, déménager, faire l'acquisition d'un chalet, etc.

ÉTAPE 2

Mes buts et mes projets

Nous allons maintenant préciser comment vous ferez honneur à vos priorités. Reprenez chaque domaine de vie qui importe à vos yeux. Pour chacun d'eux, déterminez de 2 à 3 buts à atteindre ou projets à développer. (Bien sûr, vous pouvez en ajouter davantage en utilisant le verso de la feuille. Surtout, ne vous censurez pas. Allez-y comme vous le sentez. La retraite, ça dure longtemps!)

Par exemple: **SANTÉ ET VITALITÉ**

Buts / Projets

1: *Me remettre en forme afin de réaliser mon grand rêve: voyager deux mois en Asie.*

#2: *Me créer un répertoire de 20 recettes végétariennes prêtes en 30 minutes.*

#3: *Vivre jusqu'à 100 ans en santé.*

PLAISIR ET PASSIONS

Buts / Projets

1: *Chanter dans une chorale gospel.*

2: *Jouer au badminton avec Claude comme lorsqu'on était au Cégep (on riait tellement!).*

3: *Avoir une nouvelle passion créative à faire à la maison.*

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

ÉTAPE 2
Mes buts et mes projets (suite)

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

ÉTAPE 2
Mes buts et mes projets (suite)

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

DOMAINE DE VIE: _____

Buts / Projets

1: _____

2: _____

3: _____

ÉTAPE 3

Mes actions alignées

Nos buts ne restent que des désirs pieux si nous n'avons pas la ferme intention de les matérialiser. Pour leur donner vie, on doit les traduire en actions concrètes. Voici l'occasion de préciser la manière dont vous allez occuper votre temps et les activités que vous allez privilégier parmi tout ce qui est possible de faire une fois à la retraite (regarder une série sur Netflix y compris!).

En relisant vos réponses de l'exercice précédent, reprenez ici les buts / projets qui résonnent le plus pour vous. Pour vous aider à faire des choix, demandez-vous: **Est-ce que ce but ou ce projet aura un impact positif sur moi ou sur d'autres personnes?. Est-ce que l'idée d'accomplir ceci m'enchante?.** Si vous répondez OUI à l'une de ces questions, vous détenez un but important à vos yeux. Inscrivez-le ici, puis tentez de définir les actions concrètes à poser pour atteindre ce but.

Par exemple: **Buts / Projets**

- *Me remettre en forme*
- *Chanter dans une chorale gospel*
- *Avoir une passion créative à pratiquer à la maison*

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

Marcher d'un bon pas 45 minutes et ce, trois jours par semaine pour débiter.

En parler à Chéri(e). Ça nous ferait une belle activité de couple. Si non, proposer l'idée à Ginette (elle adore chanter). Faire une recherche sur le Web. Débiter cet automne.

Aller dans un magasin de matériel d'art et d'objets créatifs, réfléchir à ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant, faire l'exercice «Comment trouver ses passions» contenu dans ce coffret d'outils.

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

ÉTAPE 3

Mes actions alignées (suite)

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

- _____

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

- _____

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

- _____

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

- _____

But / Projet

- _____

Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)

- _____

ÉTAPE 3
Mes actions alignées (suite)

But / Projet	Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)
• _____ _____ _____	_____ _____ _____

But / Projet	Mes actions (préciser fréquence, avec qui, quand...)
• _____ _____ _____	_____ _____ _____

Petit conseil

Un emploi du temps équilibré à la retraite repose sur deux grands piliers: du temps pour soi et ses passions, ainsi que du temps accordé aux autres. Il se peut que pendant un certain temps, vous n'ayez qu'une idée en tête: ne penser qu'à vous (lire, dormir, vous laisser porter par l'air du temps sans horaire, ni but précis). Lorsque vous en sentez le besoin, accordez-vous tout le temps nécessaire pour vous faire du bien et vous ressourcer sans aucune once de culpabilité. Au bon moment, l'équilibre reviendra. Toutefois, si vous n'arrivez pas à remonter la pente ou que vous ressentez des états dépressifs, pensez à consulter une ressource (médecin, thérapeute) qui saura vous aider à mieux traverser cette étape d'ajustement.

Ma semaine idéale

L'exercice que vous venez de compléter aura été riche en idées génératrices de projets et d'activités de toutes sortes, j'ose l'espérer pour vous.

Maintenant, l'important consiste à les mettre en œuvre pour les intégrer durablement dans votre vie.

Pour vous y aider, **amusez-vous à tracer le portrait de votre semaine idéale**. N'oubliez pas de garder du temps libre pour improviser et laisser libre cours à vos élans du moment.

Heureuse retraite!

	AM	PM	SOIRÉE
LUNDI	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
MARDI	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
MERCREDI	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
JEUDI	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
VENDREDI	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
WEEK-END	SAMEDI	DIMANCHE	NOTES:
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____
	_____	_____	_____

Voyez cet outil
à la page suivante



Saviez-vous que...

... les personnes qui conservent un horaire comportant de 3 à 4 activités régulières par semaine et qui entretiennent des interactions sociales ont tendance à mener une retraite plus heureuse que les autres? Une fois votre semaine idéale complétée (page suivante), révisez-la et voyez si celle-ci contient suffisamment d'activités significatives incluant des moments en compagnie de personnes que vous aimez.

Ma semaine idéale

LUNDI	AM ----- ----- ----- -----	PM ----- ----- ----- -----	SOIRÉE ----- ----- ----- -----
MARDI	AM ----- ----- ----- -----	PM ----- ----- ----- -----	SOIRÉE ----- ----- ----- -----
MERCREDI	AM ----- ----- ----- -----	PM ----- ----- ----- -----	SOIRÉE ----- ----- ----- -----
JEUDI	AM ----- ----- ----- -----	PM ----- ----- ----- -----	SOIRÉE ----- ----- ----- -----
VENDREDI	AM ----- ----- ----- -----	PM ----- ----- ----- -----	SOIRÉE ----- ----- ----- -----
WEEK-END	SAMEDI ----- ----- ----- -----	DIMANCHE ----- ----- ----- -----	NOTES: ----- ----- ----- -----

Lorsque nous prenons le temps d'identifier ce qui compte le plus pour nous, la vie est beaucoup plus passionnante et fluide. Nous savons clairement à quoi consacrer nos journées et nos actions nous apportent une grande dose de satisfaction. C'est la somme de chacune de ces journées qui nous fera dire dans 25 ans: «J'ai pleinement vécu cette étape importante de ma vie et je suis fier de mes accomplissements!»

- Jacinthe



12 secrets

DES RETRAITÉS ÉPANOUIS

- 1 Ont une vision positive d'eux-mêmes et de leur avenir.
- 2 Poursuivent des buts qui injectent du sens à leur vie.
- 3 Prennent soin d'eux et de leur santé afin d'avancer en âge avec vitalité.
- 4 Sont curieux et aiguisent leurs connaissances sur différents sujets.
- 5 Ont développé des stratégies pour bien vivre avec leur douce moitié 24/7.
- 6 S'accordent le droit d'avoir du plaisir et de se faire du bien sans culpabilité.
- 7 Croient que la retraite a peu de sens si elle ne sert qu'à se divertir.
- 8 Sont engagés socialement ou se rendent utiles aux autres.
- 9 Font des efforts pour éviter de s'ankyloser dans la routine.
- 10 Consacrent du temps à leurs proches et nourrissent des liens affectifs et sociaux.
- 11 Osent croire à leurs rêves et se mettent en action pour les réaliser.
- 12 Explorent de nouvelles passions.

Bien que ces personnes cultivent le bonheur, elles ont leur lot d'épreuves comme tout humain. Mais elles savent s'appuyer sur leurs forces intérieures pour faire face aux aléas de la vie.

12 clés pour être bien au quotidien

1 VIVRE AVEC UN SENTIMENT D'URGENCE

Même à la retraite, les années passent vite. Faites ce qui compte le plus pour vous et laissez tomber tout le reste. Assumez qui vous êtes, libérez vos talents et vivez passionnément. Le jour où vous quitterez cette Terre, vous n'aurez aucun regret.

2 DIRE « MERCI ! »

Selon les scientifiques, ressentir de la gratitude est un gage de bonheur et de santé physique. Chaque jour, notez sur ce qui vous fait dire: « j'ai de la chance d'avoir... » ou « je suis reconnaissant d'être... ». Pensez à votre santé, vos relations, vos réalisations, votre lieu de vie...

3 BRISER LA ROUTINE

Faites régulièrement quelque chose de nouveau et aigüisez sans cesse votre désir de découvertes. Visitez un nouveau lieu, suivez un nouveau cours, intéressez-vous à de nouvelles personnes, lisez sur toutes sortes de sujets. En sortant des sentiers battus, vous stimulerez vos neurones et garderez un cerveau en bonne forme!

4 BOUGER

Le mouvement, c'est la vie! Et il y a mille façons de se tenir en forme (et zéro excuse pour ne pas y consacrer ne serait-ce que 20 minutes par jour). Qui plus est, s'activer stimule les endorphines, les hormones du bonheur! Un corps plein de vitalité, n'est-ce pas la condition *sine qua non* pour profiter de sa retraite au maximum?

5 BIEN VOUS ENTOURER

Nous sommes la moyenne des cinq personnes que nous côtoyons le plus souvent selon Jim Rohn, auteur et coach en développement. Entourez-vous de personnes authentiques, positives, qui savent comment avoir du plaisir et qui vous donnent de l'énergie.

6 FAIRE PLAISIR

Un geste gentil rend heureux et lorsqu'il est désintéressé, c'est encore mieux. Prenez plaisir à faire plaisir sans rien attendre en retour: cuisinez pour une maman débordée, souriez en saluant un inconnu, accompagnez un ami à un rendez-vous médical, donnez vos livres une fois lus, dites un mot gentil à l'employé qui vous sert un café...

12 clés pour être bien *au quotidien*

7 CONNECTER AVEC LA NATURE

Cultivez votre propre jardin ou allez marcher en pleine nature. Les plantes, les rivières, les lacs et la forêt sont des sources d'énergie puissantes... et de vitamine G, selon des chercheurs (G pour *green*). Le contact avec la nature influence positivement notre santé, notre humeur (effet antidéprime) et stimulerait même notre créativité.

8 NOURRIR POSITIVEMENT VOTRE ESPRIT

Veillez à nourrir votre esprit de pensées puissantes et optimistes. Lisez des biographies de personnes inspirantes ou des romans qui vous élèvent l'âme. Réduisez le temps devant les écrans. Évitez de lire les nouvelles déprimantes. Méditez les jours de grande agitation. L'esprit est comme un jardin. Ce que vous y semez, vous le récolterez.

9 LISTER SES DÉSIRS

Papier et crayon en main, faites l'inventaire de ce que vous souhaitez accomplir en pensant à l'avenir. Avoir des buts et des désirs donne du sens à notre vie. Pensez à vos relations, vos grands rêves, votre développement personnel... Un exercice à faire régulièrement afin de mener une retraite «zéro regret».

10 SE RAPPELER QUE LE BONHEUR EST UN CHOIX

Accordez une attention minutieuse à votre bien-être. Un enthousiasme pour la vie peut être développé et entretenu grâce à des habitudes simples. Faites des choses qui vous gardent heureux et impatient de vous lever chaque matin.

11 AVOIR DU PLAISIR SANS CULPABILITÉ

À quand remonte votre dernier élan d'amusement? Il n'y a pas que les enfants qui ont besoin de s'amuser, les grands tout autant. Chaque semaine, mettez à l'agenda du temps juste pour vous divertir et avoir du plaisir. Par exemple, voir une comédie en plein cœur de l'après-midi, chanter à tue-tête en faisant le ménage ou rassembler les amis autour d'un jeu de société. Saisissez chaque occasion de vous amuser. Vous vous sentirez plus énergique, plus créatif et plus heureux!

12 TENIR UN AGENDA

Il est faux de croire qu'à la retraite, il ne faut plus rien planifier. Au contraire, prendre 5 minutes pour organiser sa journée aide à se mettre en mouvement et à garder l'œil sur ses priorités. Une bonne gestion du temps stimule notre estime personnelle (on est fier d'avoir accompli certaines choses à la fin de la journée) et donne un sentiment de contrôle sur notre vie.

DÉFI

Mise en action!

Découpez ces 12 clés et placez-les dans un bocal. Chaque lundi, choisissez un papier au hasard qui deviendra votre défi de la semaine. Une façon stimulante d'intégrer des changements positifs dans sa vie.

10 SITES WEB à découvrir



La retraite invite à l'exploration de nouvelles passions. Voici 10 sites Web à ajouter à vos favoris et qui pourraient vite devenir de précieux complices d'une vie épanouie.

MA ZONE FIT

C'est quoi? Une plateforme d'entraînement en ligne conçue par la dynamique Josée Lavigneur. Au menu: une centaine de vidéos dans plus de 16 disciplines dont le Pilates, la danse aérobique, le tai-chi, le stretching, le raffermissement musculaire et autres. L'accès aux divers programmes se fait via un abonnement annuel. **Petit plus:** pour booster notre motivation, on y trouve des capsules d'experts dans les domaines de la santé, de la nutrition et de la psychologie.

→ <https://joseelavigneur.com/mazonefit/>

MON YOGA VIRTUEL

C'est quoi? Comme son nom l'indique, ce site propose de nombreuses vidéos en ligne vous permettant de pratiquer le yoga où que vous soyez. On y trouve des cours tant pour les débutants que pour les yogis invétérés. **Petit plus:** il est possible de tester tous les cours pour une période gratuite de 7 jours avant de passer à l'abonnement mensuel ou annuel. On peut également se procurer des vidéos à la carte pour quelques dollars qui, une fois téléchargées, pourront être visionnées en mode hors connexion Internet. Pratique en voyage ou au chalet!

→ monyogavirtuel.com

L'ACADÉMIE GREGORY

C'est quoi? Vous caressez le rêve de jouer du piano ou de la guitare depuis trop longtemps? Vous pourriez réaliser votre désir en étant accompagné virtuellement par nul autre que le très talentueux Gregory Charles. Lancée en 2017, cette plateforme propose une méthode pas à pas unique en son genre. Une fois inscrit, vous recevrez 230 courtes leçons de 10 minutes chacune à raison d'une leçon par jour. Les vidéos demeurent accessibles jusqu'à 18 mois après la dernière leçon. **Petit plus:** Gregory organise des rencontres virtuelles en direct afin que les élèves puissent lui poser leurs questions.

→ academieregory.com

EMPLOI RETRAITE

C'est quoi? Parmi vos projets de retraite figure un travail à temps partiel? Conçu pour les 50 ans et plus, ce portail pourrait faire partie de vos alliés au moment de vous lancer. Une fois l'inscription complétée (sans frais), vous recevez des offres selon vos filtres de recherche (région, ville, domaines d'activité, types de poste, etc). **Petit plus:** nul besoin de passer des heures à mettre en page un beau CV. Un formulaire en ligne permet de le créer en quelques minutes.

→ emploiretraite.ca

10 SITES WEB
À DÉCOUVRIR



JULIE LIT AU LIT

C'est quoi? Un blogue dédié aux livres et écrit par Julie Collin. Chaque semaine, cette passionnée de lecture dévore plus de 2 000 pages afin de nous offrir un résumé de ses coups de cœur. On y trouve 200 critiques de livres québécois pour tous les goûts: récits, roman, voyages, développement personnel, guides pratiques, etc. Vous y ferez de belles découvertes. Son blogue est aussi à vocation sociale et amasse des fonds pour la cause de l'alphabétisation. **Petit plus:** un moteur de recherche permet de saisir un titre de livre et voir si Julie l'a lu au lit (et y lire la critique).

→ julielitault.com

PLEIN AIR À LA CARTE

C'est quoi? Un immense répertoire de sites de plein air au Québec. En quelques clics, on obtient la liste des lieux de plein air de la région de notre choix selon l'activité désirée: randonnée pédestre, pistes cyclables, canot, observation de la faune, traîneau à chiens et beaucoup plus. Un forum de discussion permet de connecter avec d'autres adeptes de plein air, de partager nos découvertes et de poser nos questions. **Petit plus:** le portail offre des tracés GPS pour plusieurs lieux, ainsi qu'une carte géographique interactive.

→ pleinairalacarte.com

BALISE QUÉBEC

C'est quoi? Un site dédié aux amateurs de randonnée en nature et qui regroupe plus de 800 adresses au Québec. On peut effectuer nos recherches par région, niveau de difficulté, longueur et type de sentiers (linéaire ou en boucle, par exemple). **Petit plus:** des filtres de recherche permettent de cibler les lieux gratuits et ceux qui acceptent nos compagnons canins.

→ baliseqc.ca

RÉSEAU DE L'ACTION BÉNÉVOLE AU QUÉBEC

C'est quoi? Le point de départ pour vos recherches en matière de bénévolat. Ce site saura vous guider vers la cause ou l'organisme pour lequel vous aimeriez donner de votre temps (et enrichir la vie des autres!). On amorce notre cueillette d'information en consultant les dernières offres en bénévolat ou en affichant la liste des organismes de notre région. **Petit plus:** la page *Pourquoi faire du bénévolat?* qui vous aidera à cibler votre motivation et le type de cause correspondant à vos intérêts; des points importants à considérer afin que votre implication ajoute plaisir et sens à votre vie.

→ rabq.ca

BALADO QUÉBEC

C'est quoi? Un portail qui invite à découvrir l'univers des balados (podcasts) créés par des Québécois de tous horizons. Un sujet vous intéresse? Téléchargez l'enregistrement et écoutez-le quand bon vous semble sur votre ordinateur, votre téléphone mobile ou avec votre baladeur (lors de vos marches, par exemple). L'exploration de cette plateforme vous occupera pendant des heures tant l'offre est grande. On y trouve des balados traitant de tous les aspects de la vie et qui visent tantôt à nous inspirer, tantôt à nous informer ou à nous divertir. **Petit plus:** tout est gratuit (et légal).

→ baladoquebec.ca

ÊTRE BIEN PAR JULIE BÉLANGER

C'est quoi? Le blogue de la sympathique animatrice radio-télé qui affiche des airs de magazine *feel good*. Sa mission? Nous livrer des outils pour vivre une vie plus épanouissante. Des collaborateurs (coachs, psychologues...) signent plusieurs articles qui font du bien. **Petit plus:** la section *Entre nous* où des Jeannette Bertrand, Kim Thuy, France Beaudoin, Guylaine Tremblay, Guylaine Tanguay, Marina Orsini et autres femmes accomplies nous partagent leurs perles de sagesse.

→ juliebelanger.com