

11 HABITUDES *bonheur*

POUR VOTRE RETRAITE
(FONDÉES SUR LA SCIENCE)

Un nouveau départ

La retraite, c'est un grand saut! Un saut parfois excitant, mais aussi déroutant. Une fois qu'on y est, une question revient souvent: "**Maintenant, je fais quoi**?"

On nous dit que la retraite, c'est la liberté. Mais personne ne nous explique comment en profiter pleinement. On nous répète qu'on doit "prendre du temps pour soi", mais après des années à jongler entre responsabilités et obligations, comment fait-on pour se choisir sans culpabilité?

Si ces pensées vous traversent l'esprit, vous n'êtes vraiment pas seul. Je vous rassure. Je suis là pour vous rappeler que vous avez travaillé fort. Vous avez donné de votre énergie et de votre temps aux autres. La retraite est un chapitre à écrire selon vos propres règles! Un moment unique dans une vie où vous avez enfin le droit d'être votre priorité, sans compromis.

Les 11 habitudes bonheur que vous vous apprêtez à découvrir ne sont pas des concepts abstraits. Ce sont des actions concrètes et simples, basées sur la science, qui ont le pouvoir de vous préparer à vivre cette grande aventure ou encore, d'insuffler un nouvel élan à votre quotidien.

Préparez crayon et surligneur, et laissez-vous inspirer. Car peut-être qu'au fil de ces pages, vous trouverez exactement ce dont vous avez besoin pour avancer avec plus de clarté et de confiance.

Avec toute ma bienveillance,

Jacinthe xx



Enchantée!

Je suis Jacinthe Boucher, créatrice de GPS Retraite et de l'approche Ma Seconde vie épanouie. J'aide les personnes à la retraite et celles qui s'y préparent à se redécouvrir, se choisir et donner plus de sens à cette nouvelle étape de vie.

À travers mon accompagnement, le programme «Ma seconde vie épanouie», je propose un espace où chaque mois, nous explorons ensemble des habitudes bonheur concrètes et faciles à intégrer, pour cultiver plus de satisfaction et d'épanouissement au quotidien. Parce que la retraite ne devrait pas être juste une liberté de temps… mais une période qui vous nourrit profondément!

LES 11 HABITUDES BONHEUR

01 Entourez-vous de légèreté

02 Marchez, dansez... faites ce que vous voulez, mais bougez!

03 Ayez du plaisir sans culpabilité

04 Cultivez la curiosité

05 Adoptez l'attitude de gratitude

06 Nourrissez des passions

07 Fixez-vous des objectifs dynamisants

08 Répandez la bonté autour de vous

09 Développez un esprit fort et optimiste

10 Osez sortir de votre zone de confort

11 Provoquez les moments de connexion



© GPSRETRAITE.COM

01 Entourez-vous de légèreté

À la retraite, on passe beaucoup de temps chez soi. C'est donc l'occasion parfaite de transformer notre maison en un véritable havre de bien-être où chaque pièce est invitante.

Et avouons-le, au fil des ans, on cumule tant de choses qui finissent par peser lourd. Peut-être est-il temps d'adopter la philosophie du «Moins, mais mieux»? D'alléger les espaces surchargés et de donner ce qui ne sert plus?

C'est connu, épurer fait un bien fou au moral et apporte un sentiment de contrôle sur notre vie. Avoir moins d'objets à s'occuper et à dépoussiérer permet aussi de libérer du temps pour l'essentiel qu'il s'agisse de vos relations ou de votre forme physique. Oui, moins peut devenir tellement plus!

Et après toutes ces années à courir dans tous les sens, vous pourriez aussi envisager l'idée de vous créer une pièce empreinte de douceur et de sérénité. Un endroit ressourçant pour lire, méditer ou pratiquer votre yoga matinal, pourquoi pas!

En vous entourant de légèreté, vous cultivez bien plus qu'un environnement agréable, vous nourrissez votre bien-être intérieur et votre âme.

Voilà une merveilleuse habitude bonheur à mettre en place dès le début de la retraite et qui saura embellir chaque journée du reste de votre vie!



02 Marchez, dansez… faites ce que vous voulez, mais bougez!

Même si on est encore jeune dans notre tête à 60 ou 70 ans, notre corps, lui, poursuit sa route vers le vieillissement. Et nul besoin de rappeler que notre plus grande richesse est la santé.

Nous le savons et, malheureusement, nous le réalisons souvent lorsque la maladie survient. Votre fauteuil préféré ne sera jamais votre meilleur allié. Alors, chaussez de bons souliers de marche ou enfourchez votre vélo… et allez prendre l'air!

L'activité physique régulière, c'est le carburant pour un cœur robuste, des muscles toniques, des os solides, un système immunitaire de fer… et la liste continue. Sans compter qu'elle joue un rôle de bouclier contre diverses maladies dégénératives et cardiovasculaires. Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là. Après une bonne séance d'exercice, on se sent bien et revigoré! L'anxiété s'atténue et la bonne humeur prend le relai. Il n'y a rien de magique là-dedans. L'activité physique libère de l'endorphine et de la sérotonine, des hormones qui chassent le stress et qui déclenchent un joyeux état de bien-être.

> **L'importance de l'activité physique dans un mode de vie sain n'est plus à prouver. Des milliers d'études ont montré le rôle vital de l'exercice pour une vie de qualité.**

Mettez l'activité au cœur de vos priorités en visant le chiffre magique de 150 minutes par semaine. Et pourquoi ne pas augmenter la motivation en joignant un club de marche ou en faisant équipe avec une amie? En plus de cultiver votre bien-être physique, vous enrichirez votre vie sociale.



03 Ayez du plaisir sans culpabilité

Le plaisir et l'amusement ne connaissent pas d'âge et demeurent essentiels pour une vie heureuse.

Pendant votre retraite, veillez à trouver un équilibre entre rester actif et vous accorder des moments de pur plaisir. Pas besoin d'être constamment productif. D'ailleurs, les activités considérées comme «improductives» sont essentielles pour recharger l'esprit. Pendant qu'on s'amuse, on oublie nos soucis et on fait le plein d'énergie.

> **La science soutient cette quête de plaisir: en vivant des moments agréables, nous libérons de la dopamine, ce qui diminue le stress et améliore notre humeur. Et ces instants de détente peuvent même nous rendre plus généreux et altruistes.**

Pour intégrer le plaisir et l'amusement dans votre vie, remplacez les "Il faut que" par des "J'ai envie de". Laissez votre cœur guider vos choix d'activités. Explorez de nouveaux loisirs créatifs ou sportifs. Redécouvrez les plaisirs oubliés comme chanter, danser, jouer dehors ou voir des comédies. Rassemblez les amis autour d'un jeu de société.

Surtout, engagez-vous à faire du plaisir et de l'amusement une joyeuse habitude. Après tout, notre monde a bien besoin de personnes qui rayonnent la joie de vivre en ce moment!



04 Cultivez la curiosité

Saviez-vous que la curiosité est intimement liée au bonheur et à l'épanouissement personnel? Elle serait même un facteur de longévité.

Alors, qu'est-ce qui vous intéresse au plus haut point? Qu'aimeriez-vous apprendre ou découvrir? Les subtilités de la cuisine asiatique ou indienne? Les secrets des centenaires énergiques et heureux? Le tricot, le tango, le piano ou les derniers gadgets technos?

Il y a tant de connaissances à acquérir, de lieux à visiter et de nouvelles activités à explorer. Ce serait dommage de ne pas utiliser cette étape de votre vie pour vous enrichir à différents points de vue.



Et surtout, approchez chaque nouvel apprentissage avec un esprit de débutant. Qu'il s'agisse de maitriser une langue ou un passe-temps inédit, accueillez l'imperfection et soyez patient envers vous-même. Apprendre quelque chose de nouveau demande du temps. Mais chaque petit pas sera une victoire vers une vie plus riche et satisfaisante.

Ma liste de curiosités

Je veux apprendre, découvrir, explorer...

05 Adoptez l'attitude de gratitude

Saviez-vous que le cerveau humain se concentre naturellement sur les aspects négatifs de la vie plutôt que sur les bonnes choses? On a tendance à porter notre attention sur ce qui ne fonctionne pas bien ou encore, à imaginer ce qui pourrait arriver de grave.

C'est pourquoi la gratitude est un puissant antidote à notre inclination naturelle à voir le négatif. En pratiquant la gratitude, vous tournez votre esprit sur les expériences positives. Cela peut sembler simple, mais les effets sont profonds.

Selon des recherches en psychologie positive, pratiquer la gratitude stimule les émotions positives et l'optimisme, contribue à une meilleure résilience face aux défis, augmente l'estime de soi, renforce nos relations en plus d'améliorer notre santé physique. Qui dit mieux?

Des études ont également démontré que tenir un journal de gratitude peut atténuer les symptômes de la dépression. La gratitude est définitivement l'une des meilleures habitudes bonheur à développer et l'une des plus faciles à mettre en place.

Merci pour...!



06 Nourrissez des passions

Avez-vous le sentiment que vos journées manquent de piquant et que la routine a pris le dessus? Si tel est le cas, l'heure est venue de partir à la découverte de vos passions.

Nourrir des passions à la retraite peut transformer radicalement votre rapport au temps, lui procurant structure et joie. Sans compter qu'avoir une passion, c'est se prémunir contre l'ennui et le sentiment de solitude, deux pièges potentiels de la retraite.

Il existe une multitude de passions à cultiver!
Que vous soyez de nature créative, sportive, solitaire ou désireuse de socialiser, trouvez ce qui rejoint votre personnalité et vos intérêts. En consacrant du temps chaque semaine à ce qui vous inspire, vous renforcez votre moral et votre estime personnelle. Prenez le temps d'explorer une nouvelle activité. Elle ne vous convient pas? Passez à la suivante. La retraite est un immense terrain de jeu. Soyez patient et vous trouverez vos passions.

Selon les recherches, avoir des passions contribue à donner du sens à notre vie. Et il s'agit de l'une des habitudes bonheur les plus salutaires à cultiver, surtout si votre travail était une grande source de passion.



Lorsque je passe du temps au piano, l'une de mes grandes passions, je suis à 100% dans le flow! Ce merveilleux état où le temps s'arrête!



07 Fixez-vous des objectifs dynamisants

Il est faux de croire qu'à la retraite, on doit laisser couler les jours sans plan ni structure. Avoir des objectifs dynamisants donnera une direction à vos journées. Loin de la routine rigide du travail, vos objectifs personnels offrent une structure flexible: c'est vous qui décidez la manière dont vous souhaitez avancer vers vos objectifs et le temps que vous allez y consacrer.

Il est important de choisir des objectifs en accord avec vos valeurs et qui sauront donner du sens à votre retraite. Pour les définir, pensez aux sphères importantes de votre vie. Que souhaitez-vous vivre ou atteindre pour chacune d'elles?

- Santé et vitalité
- Relations
- Plaisir et loisirs
- Contribution
- Apprentissages
- Espace de vie
- Spiritualité

En ayant des objectifs qui vous font vibrer, vous vous lèverez chaque matin avec enthousiasme. Qu'il s'agisse de vous remettre en forme ou d'apprendre l'espagnol, chaque objectif vous permet de franchir des étapes, de vivre des succès et de cultiver une bonne estime de soi.

Il y a tant de bénéfices à se fixer des objectifs!

Selon des études, avoir des buts qui donnent du sens à notre vie contribue à une meilleure santé physique et à une longévité accrue. Il s'agirait aussi d'un facteur de protection contre la maladie d'Alzheimer.



JE VOUS INVITE À...

Réfléchir à vos objectifs au moins une fois par année. Écrivez-les et faites-en un suivi régulier. L'écriture aide à clarifier vos envies et à transformer vos aspirations en actions concrètes. L'agenda «Ma seconde vie épanouie» est justement conçu pour inspirer vos objectifs et vous accompagner tout au long de l'année. Un bel outil pour vous prioriser et réaliser des projets stimulants. Découvrez-le sur mon site Web.

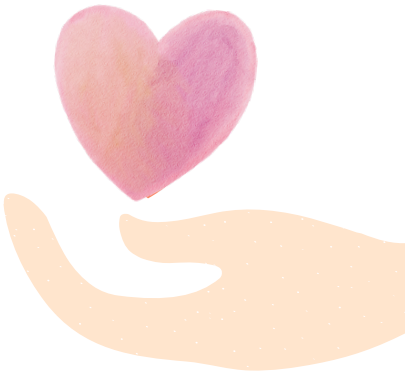


08 Répandez la bonté autour de vous

Au cours de notre vie professionnelle, nous retirons une grande satisfaction à être utile aux autres, que ce soit à travers le travail d'équipe, le service client ou les soins apportés aux patients. Ces actions nourrissent notre sentiment d'accomplissement et notre estime personnelle.

À la retraite, votre besoin d'utilité peut s'épanouir tout autrement. Faire une différence n'a pas besoin d'être un acte grandiose. Des actions simples peuvent avoir un impact profond sur votre vie et celle des autres. Poser des gestes de gentillesse en fait partie!

Voici quelques façons de répandre la bonté autour de vous:



- Visiter régulièrement des personnes qui vivent seules.
- Dire un bonjour sincère avec le sourire.
- Payer un café à un inconnu.
- Laisser passer quelqu'un devant vous dans une file d'attente.
- Faire rire quelqu'un aussi souvent que possible.
- Cuisiner des biscuits ou de la sauce à spaghetti juste pour faire plaisir.
- Prendre le temps d'écouter sincèrement.

Des études prouvent que la gentillesse a des impacts positifs non seulement sur notre niveau de bonheur, mais sur notre santé également. Les personnes ayant des activités bénévoles seraient moins touchées par la dépression et par la maladie d'Alzheimer que les autres.

Il est toutefois essentiel de répandre la bonté en étant en harmonie avec vos envies et vos limites. Donner aux autres ne signifie pas forcément de devoir faire du bénévolat ou de donner beaucoup de votre temps. Vos besoins sont tout aussi importants que vos gestes de bonté!

09 Cultivez un esprit fort et optimiste

Je ne passerai pas par quatre chemins. Il s'agit sans doute de l'une des habitudes bonheur les plus ardues à maintenir. La vie n'est pas rose tous les jours et la retraite amène son lot de difficultés. Ajoutez à cela les inévitables épreuves de la vie et les défis liés au vieillissement, et vous comprendrez pourquoi cultiver un état d'esprit fort et optimiste n'est pas une mince affaire. La bonne nouvelle? L'optimisme se développe et l'effort en vaut la chandelle.

Les études en psychologie positive le prouvent: les personnes optimistes sont plus heureuses, moins stressées, en meilleure santé et plus satisfaites de leur vie. Voici trois caractéristiques des personnes optimistes que, vous aussi, vous pouvez développer.

1. **L'espoir** – Une personne optimiste croit fortement que le futur est plein de possibilités et que, quoiqu'il arrive, les choses finiront par bien se passer.

2. **La curiosité** – Lorsqu'un problème survient, elle l'aborde avec un regard curieux et trouve plus facilement des solutions pour avancer.

3. **Le désir d'évoluer** – Au lieu de se décourager, un optimiste voit les difficultés comme des occasions de se dépasser.

Voir les choses du bon côté n'est pas un don, mais un choix. Une pratique de tous les jours qui booste la confiance et nous prépare à mieux affronter les défis de la vie, tout en ajoutant une dose de sérénité dans notre quotidien!

5 FAÇONS DE CULTIVER UN ESPRIT FORT

1. **Optez pour des lectures et programmes télévisés qui vous élèvent.**
2. **Limitez votre consommation de nouvelles négatives.**
3. **Fréquentez des personnes positives qui vous aiment et vous encouragent.**
4. **Portez votre attention sur ce qui va bien dans votre vie en pratiquant la gratitude (voir l'habitude bonheur no 5).**
5. **Célébrez chaque petite victoire. Vous y êtes pour quelque chose.**

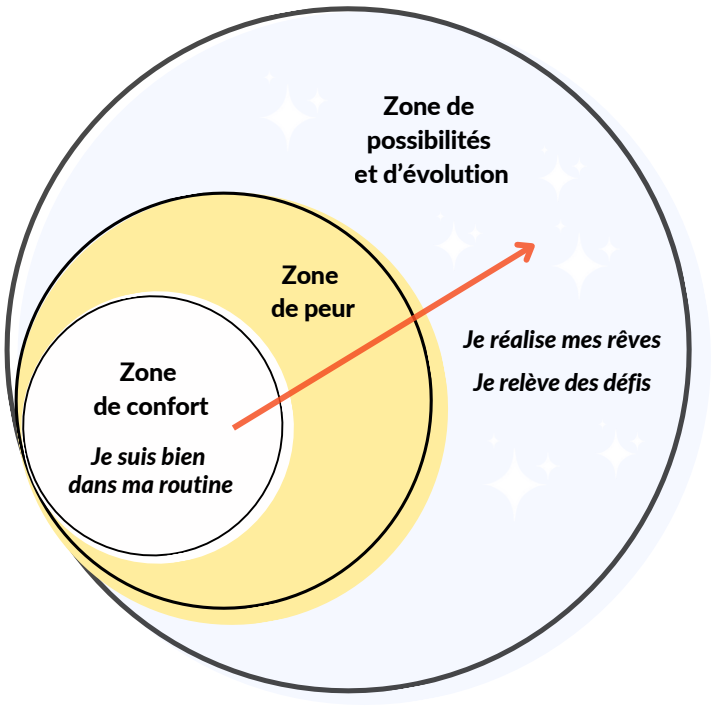
10 Osez sortir de votre zone de confort

À la retraite, il est drôlement tentant de se créer une routine confortable et de se blottir dans un doux cocon de bien-être à la maison. Mais retenez que la zone de confort peut aussi devenir une cage dorée qui limite votre épanouissement.

Pour vivre pleinement cette étape, il est essentiel de pousser les frontières de l'habituel et d'embrasser de nouvelles expériences. Que ce soit en voyageant seul, en apprenant une langue ou en relevant un défi physique comme celui de faire une randonnée de 25 km en une journée, chaque pas hors du connu est un pas vers un bonheur plus profond.

> **Dans une société qui prône la relaxation, les voyages et les loisirs comme ultime récompense de la retraite, choisir de relever des défis peut non seulement donner un sens nouveau à votre existence, mais aussi, prouver que votre potentiel ne connait pas de limites d'âge.**

Alors, quels rêves ou défis pourraient rendre votre aventure de la retraite encore plus exaltante? Faites-vous un plan et lancez-vous avec confiance dans leur réalisation. Je suis certaine que vous avez tout ce qu'il faut pour réussir et vivre des expériences formidables!



11 Provoquez les moments de connexion

Et pour cette 11ème et dernière habitude bonheur, rien de moins que nos relations! Se sentir relié aux autres est crucial pour une vie heureuse et en santé. Nos liens avec les autres seraient d'ailleurs le facteur #1 du bonheur, selon une très longue étude de l'Université Harvard.

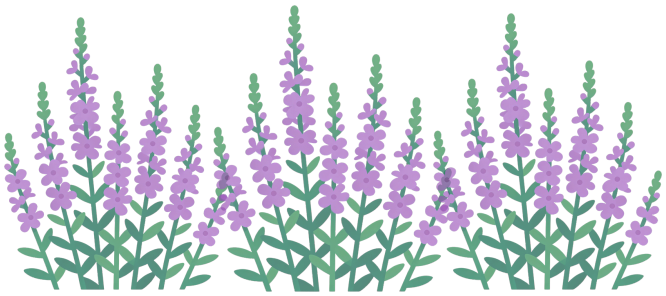
Avec la fin de la carrière vient la fin des interactions sociales quotidiennes nous mettant au défi de trouver de nouveaux moyens de rester connecté aux autres. Heureusement, la retraite est le moment idéal pour enrichir notre vie affective et sociale!

Chaque semaine, mettez à l'agenda au moins un moment de qualité avec l'un de vos proches.

Allez chercher votre petit-fils pour une sortie ludique en duo. Recevez une amie à la maison pour le weekend plutôt qu'autour du traditionnel repas au restaurant. Surtout, soyez créatif et observez les bienfaits qui en découlent pour vous et ceux que vous aimez.

Si vous constatez passer trop de temps seul à la maison, prenez l'initiative de participer à des activités de groupe que ce soit en joignant un club de marche, de bridge, de tricot ou une chorale, en suivant des cours de toutes sortes ou en participant à un voyage en groupe. Et qui sait, cela pourrait être l'occasion parfaite de développer une nouvelle amitié enrichissante.

Tous ces moments de connexion vécus pleinement ont le pouvoir de transformer votre quotidien et de cultiver un bien-être plus profond!



Et si vous commenciez maintenant?

Imaginez que vous mettez en application l'une de ces 11 habitudes dans votre quotidien. Laquelle choisiriez-vous en premier? Et surtout, qu'est-ce qui changerait dans quelques mois si vous osiez faire un premier petit pas aujourd'hui? Plus de légèreté, de fierté?

Au fil des années, j'ai accompagné des centaines de personnes qui vivaient la retraite avec difficulté. J'ai entendu des phrases comme: "*Je devrais être heureuse, mais il me manque quelque chose.*" "*J'ai tout le temps que je voulais, mais je ne sais plus quoi en faire.*"

Plusieurs avaient l'impression de manquer de direction. D'autres doutaient d'elles-mêmes. J'ai vu tellement de personnes me confier qu'elles s'étaient oubliées à travers les années, qu'elles avaient l'impression d'avoir perdu de vue ce qui les animait vraiment.

Je sais aussi qu'il est facile de remettre à plus tard, d'attendre "le bon moment". Mais la vérité, c'est que la retraite ne s'épanouit pas d'elle-même. Elle se façonne jour après jour. Choix après choix.

La bonne nouvelle?
Vous n'avez pas à le faire seul(e).

Que diriez-vous si vous aviez accès à un espace privilégié, où chaque mois, nous avançons ensemble, pas à pas, pour vous créer une retraite qui vous ressemble?

Si cela résonne en vous, je vous invite à me rejoindre dans le programme «**Ma seconde vie épanouie».** Un espace conçu pour vous accompagner avec douceur et bienveillance dans cette transition importante de votre vie.

Que vous soyez nouvellement retraité(e), sur le point de faire le grand saut ou avec l'envie de donner un seconde souffle à votre retraite, vous y trouverez votre compte! ...



Ma seconde vie épanouie, c'est quoi au juste?

Un espace privilégié où l'on apprend à se créer une retraite heureuse, remplie de sens et de vitalité. Des moments de découvertes et de partage, sans pression.

Et si vous commenciez dès aujourd'hui?

N'hésitez pas à m'écrire pour en savoir davantage. Ou encore, voyez cette page: gpsretraite.com/programme

Au plaisir de vous accueillir!
De belles découvertes vous attendent!

Jacinthe xx

Votre guide pour une retraite épanouie
jboucher@gpsretraite.com

