



Parmi les affirmations suivantes, cochez celles qui correspondent à votre situation.

La sphère de ma vie professionnelle appartient plutôt à mon passé. Par exemple, je me suis peu à peu éloigné des gens que je côtoyais au travail ou encore, mes habitudes ainsi que mes tâches quotidiennes sont plutôt différentes.

Je n'ai pas vraiment de projets de vie et je ne sais plus très bien qui je suis.

Je n'ai pas de passions ni d'intérêts spécifiques.

Lorsque je n'ai pas d'obligations, j'ai tendance à me laisser aller et j'ai l'impression de devoir me forcer pour rester actif.

J'adore mes proches et mes petits-enfants, mais comme j'aurai plus de temps à ma retraite, je crains d'être incapable de refuser de répondre à leurs demandes.

Je retarde le moment pour prendre ma retraite, car c'est difficile de m'imaginer passer plus de temps à la maison et/ou avec mon/ma conjoint/e.

J'ai perdu de vue certains amis et/ou les membres de ma famille sont dispersés dans plusieurs villes. Conséquemment, j'ai l'impression que mon réseau social est plus restreint.

J'ai des appréhensions par rapport à ma vie en vieillissant (moins de revenus, solitude, sentiment d'inutilité).

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Excellent! Vous êtes une personne prévoyante! Vous attendez cette période de renouveau sans illusion, mais avec un plaisir certain.

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Il est tout à fait normal d'avoir des appréhensions face aux changements et face aux incertitudes occasionnés par le vieillissement. En amorçant plus tôt une réflexion sur votre second projet de vie, vous y serez mieux préparé et vous contribuerez à augmenter votre qualité de vie.

RESSOURCES

Guide: [Programme et services pour les aînés](http://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines)
quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/services-programmes-pour-les-aines

Livre: [Cap sur la retraite : 25 points de repère pour franchir les transitions.](#) (Marie-Paule Dessaint, 2020)

Livre: [Veillir, la belle affaire. Garder son pouvoir d'agir.](#) (Stéphane Lemire et Jacques Beaulieu, 2019)

Livre: [Petit guide de la retraite heureuse.](#) (2005, Marie-Paule Dessaint)

Soutien psychosocial

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811

Composez le 8-1-1