



TEST ÉCLAIR

MON SECOND PROJET DE VIE

Vous avez 50 ans et +

Parmi les affirmations suivantes,

Cochez celles qui correspondent à votre situation

- 1 Ma vie au travail est derrière moi, je me suis peu à peu éloigné/e des gens, de mes habitudes, de ce que je connais.
- 2 Je n'ai pas vraiment de projets ou d'idées à propos de ce que je veux faire et je ne sais plus très bien qui je suis, ni ce qui m'intéresse.
- 3 Sans obligation ni horaire, j'ai tendance à me laisser aller et à devoir me forcer pour être actif/ve.
- 4 Je retarde le moment de prendre ma retraite, car c'est difficile d'imaginer me retrouver à la maison sans arrêt et face à mon conjoint/te.
- 5 J'adore mes enfants et petits-enfants mais comme j'ai plus de temps, je crains d'être incapable de refuser de répondre à leurs demandes.
- 6 Avec les amis perdus de vue, la famille dispersée, je sens mon réseau plus restreint.
- 7 Ah, la Dolce Vita ! Je me laisse emporter par mes rêves, je ne vois que les bons côtés de ma nouvelle vie !
- 8 J'ai des appréhensions sur ce que sera ma vie en vieillissant (moins de revenus, solitude, sentiment d'inutilité). Je n'ai pas de passions ni d'intérêts spécifiques.
- 9 Mon second projet de vie : vieillir ça me fait peur. C'est comme plonger dans le vide, ça me terrifie et me paralyse.

BILAN

Vous n'avez rien coché ?

Excellent ! Vous avez vu venir ! Vous attendez cette période de renouveau sans illusions, mais avec un plaisir certain. Restez informé !

Vous avez coché un ou plusieurs éléments ?

Attention aux points qui vous chicotent. Il est normal d'avoir des appréhensions face au vieillissement... Gardez une attitude ouverte et lucide.

En commençant à y penser, vous augmenterez votre qualité de vie et pourrez mieux vous préparer... Pensez plus tôt pour plus tard ! Comment ? En réfléchissant sur votre projet de vie qui est au cœur du sens de votre existence.

RESSOURCES

[Programmes et services pour les aînés](#), Édition 2019. Publication réalisée par le gouvernement du Québec et accessible dans Québec.ca à l'adresse Québec.ca/aines.

[Petit guide de la retraite heureuse](#), 2005, Marie-Paule Dessaint. Pour du **soutien psychosocial** : contactez Info-Social au 8-1-1. Pour s'inscrire à la série d'ateliers **Pensez plus tôt à plus tard**, composez le 819 829-2981 ou [inscrivez-vous directement sur le site Web](#).

Cet outil est inspiré d'un document réalisé par le Centre de formation continue du Cégep de Sherbrooke s'intitulant : « La retraite, transition et adaptation » 2013.