URL :http://rcf.fr/
PAYS :France
TYPE :Web Grand Public

► 25 juin 2018 - 20:00

> Version en ligne

# Sitôt à la retraite, faire un (vrai) break

"J'ai 56 ans et j'ai déjà fait une liste de choses que je rêve de faire le jour de ma retraite !" Hélène Monnet est coach professionnelle, elle a déjà animé des séminaires de préparation à la retraite. Dans son "Petit cahier d'exercices pour bien vivre sa retraite" (éd. Jouvence) elle donne des conseils pratiques pour bien vivre sa retraite.

**"Il faut faire un break immédiatement après le départ en retraite : il faut bien un mois où on déconnecte de son quotidien, de sa routine habituelle"**

## Le passage à la retraite ou Le deuil de la vie professionnelle

Une fois en retraite, il ne faut ni idéaliser sa vie professionnelle ni la rejeter. Évidemment, ce n'est pas là chose facile, Helen Monnet n'hésite pas à employer le terme de "deuil". "Pour chacun le deuil sera un parcours différent et singulier : il y a des personnes qui sont très soulagées de partir en retraite parce qu'elles n'en peuvent plus et puis il y a celles qui ont une hantise de la mort sociale." Dans tous les cas, cette étape de deuil sera "extrêmement progressive".

Ainsi le premier exercice que propose la coach dans son livret c'est : "Revisiter lucidement votre poste professionnel". Dresser une liste de ce qui s'est passé dans les derniers mois avant le départ, et faire le point sur ce que l'on a apporté. Cela pour "repartir non pas dans une seconde carrière mais dans l'utilisation de talents et de compétences par exemple dans une activité bénévole". Il s'agit d'être "dans une dynamique personnelle plus juste pour soi" et de se demander "ce qui reste de positif et ce que l'on pourra utiliser" de tout ce que l'on a appris au cours de sa carrière.
ÉCOUTER Le sens spirituel du passé

## Sitôt à la retraite, faire un break

"De toute façon il faut faire un break immédiatement après le départ en retraite : il faut bien un mois où on déconnecte de son quotidien, de sa routine habituelle, considère Helen Monnet, ça c'est très très important pour pouvoir revenir sur sa vie avec un œil neuf et reposé." Qu'importe si durant ce "break" certains préfèrent ne rien faire, d'autres voir du monde... L'important est de sortir de son quotidien et d'établir une distance aussi bien "physique", géographique, qu'"intérieure". Un départ en voyage, un pèlerinage ou une longue randonnée.

"Je suggère de partir seul sur une partie du break, par exemple avec sa famille ou son conjoint, les 15 premiers jours et les 15 jours suivants d'être seul pour faire le lien avec la nouvelle vie." Sachant qu'une fsoi revenu chez soi, une "nouvelle routine" s'installera. Certains grands-parents seront aussitôt mis à contribution pour garder les petits-enfants, par exemple : Helen Monnet recommande de bien rester "à l'écoute de ses besoins de ses envies".
ÉCOUTER Vivre simplement, de l'effet de mode à la (vraie) conversion

## Revisiter son budget

Tous droits de reproduction réservés

**URL :**http://rcf.fr/
**PAYS :**France
**TYPE :**Web Grand Public

► **25 juin 2018 - 20:00**

**> Version en ligne**

Si elle est synonyme de temps libre, la retraite c'est aussi pour certains une période de restrictions budgétaires. Helen Monnet propose de "revisiter à fond son budget poste par poste". Étudier chacune de ses dépenses même celles qui semblent les plus évidentes. Selon la coach il y a toujours la possibilité de "faire des économies intelligentes et créatives".

Par exemple de très nombreux sites internet collaboratifs permettent l'échange de services ou le troc de denrées alimentaures. Cela peut aller des cours d'anglais en échange de repassage au don de surplus de potager... Utile quand on sait qu'en France on jette 20 à 30 kg de nourriture par an et par personne. Par ailleurs, ces sites internet collaboratifs sont l'occasion de rencontrer ses voisins et de se faire de nouveaux amis.

**Tous droits de reproduction réservés**