

# Thèmes liés à la retraite

## 1. Transition et adaptation

- **Rythme de vie:** Passage d'une vie professionnelle structurée à une plus grande liberté.
- **Identité:** Se redéfinir en dehors du travail, trouver un nouveau sens à sa vie.
- **Occupation:** Établir un équilibre entre activités et repos.
- **Projets:** Voyages, loisirs, apprentissage, stimulation.
- **Se projeter:** Évaluer ses forces, ses faiblesses, ses attentes.
- **Objectifs:** Fixer des objectifs, définir un calendrier.

## 2. Aspects pratiques

- **Argent:** Prévoir ses dépenses, sécuriser ses revenus.
- **Logement:** Envisager un déménagement.
- **Santé:** Préserver sa forme physique et mentale, adapter son alimentation et son activité physique.
- **Ressources:** Psychologues, associations, sites internet, proches, réseau.
- **Nouvelles technologies:** Utilisation d'internet et des outils numériques.

## 3. Relations sociales et environnement

- **Relations sociales:** Maintenir et développer son réseau, trouver de nouvelles activités, bénéficier du soutien de ses proches, d'un réseau.
- **Impact sur les relations familiales:** Évolution des liens familiaux.

## 4. Craintes et angoisses

- **Perte d'identité:** Sentiment de vide, perte de sens.
- **Ennui et isolement:** Peur de ne pas savoir comment occuper son temps libre.
- **Problèmes de santé:** Inquiétudes liées au vieillissement.
- **Difficultés financières:** Craintes de ne pas avoir suffisamment d'économies.
- **Perte de statut social:** Sentiment de dévalorisation.
- **Dépendance:** Peur de devenir dépendant des autres.
- **Peur de l'inconnu:** Incertitude face à l'avenir.
- **Sentiment de culpabilité:** Difficulté à quitter son emploi.
- **Difficultés à se projeter dans l'avenir:** peur de l'inconnu.

## Besoins

- d'être nourri et ressource
- de stimulation

- de nouveauté