

LES 5 SPHÈRES DE L'ORGANIGRAMME D'UN RETRAITÉ

1-PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ, DE SON BIEN-ÊTRE

Oui, vous méritez de prendre soin de votre santé et de votre bien-être

Vous aimez lire, jouer au golf, écouter des émissions, faire une petite sieste l'après-midi, aller prendre le thé ou jouer aux cartes avec des amis? C'est très légitime et ça fait partie d'une vie de retraite équilibrée. Qu'est-ce qui vous apporte du plaisir et du bien-être? **Planifiez- le et n'attendez pas que le hasard vous offre ces occasions. Il faut les créer.**

Comment pourriez-vous être encore plus en forme, plus en santé? Votre corps étant votre véhicule terrestre, c'est lui qui peut vous permettre de jouir pleinement du reste du voyage. Alors que pour l'adolescent, les forces sont en augmentation à l'adolescence de la vieillesse, la santé est inversée- il faut vraiment y travailler consciemment pour maintenir les mêmes forces, voire les développer. La gravité est à l'œuvre jour et nuit. Être passif entraîne une déchéance à court terme assurément.

Prendre soin de son bien-être exige que vos plus grandes forces, votre essence et vos talents spécifiques continuent d'être exploités et mis en contribution. C'est ce que vous avez reçu d'unique et de plus précieux, Si ces forces n'occupent aucune place dans votre vie, votre bien le plus précieux ne pourra être mis en valeur et vous donner une image complète et radieuse de vous-même. Si votre temps est consacré à mettre en évidence ce dans quoi vous êtes moyen, vous conclurez que vous êtes moyen. **Investissez là où vous êtes génial pour que le miroir vous retourne ce compliment tous les jours.**

Pensée : Se retrouver à 70 ans est comme commencer la 8^{ième} manche au baseball. Le match est presque complété, mais il risque d'y avoir de l'action et même quelques jeux excitants avant que la partie se termine. Mardy Grothe, auteure

2-APPRENDRE

Apprendre de nouvelles connaissances, acquérir de nouvelles compétences a le pouvoir de nous renouveler, d'élargir nos horizons et de garder notre cerveau en forme. Steve Masson, professeur à l'UQAM, ajoute que **notre cerveau se transforme à tout âge et fait preuve d'une étonnante plasticité tout au long de la vie.** Lorsqu'on apprend le cerveau change; les connexions entre les neurones sont modifiées par l'apprentissage, de nouvelles connexions sont créées et des connexions existantes peuvent se défaire, se renforcer ou s'affaiblir. **Le cerveau est un organe dynamique qui modifie son architecture cérébrale à chaque instant pour s'adapter à son environnement.**

Des travaux ont démontré que **l'éducation et les activités sociales entretenaient à tout âge le potentiel cognitif** et s'associaient à un moindre déclin cognitif par le biais d'un impact positif sur la mémoire de travail. **Les effets du réseau social, de l'activité physique et des loisirs sur le vieillissement cérébral démontrent un effet protecteur sur le risque de démence et de la maladie d'Alzheimer.**

En demeurant des apprenants, nous maintenons notre cerveau stimulé et capable de faire face aux changements rapides de notre époque. Les relations sont plus riches parce que nous avons plus à partager; chez les retraités, l'isolement est à éviter.

3-PARTAGER

Partagez vos connaissances est une façon d'atteindre l'immortalité dit le Dalai-lama et une deuxième raison selon Rabbah "Toute la connaissance acquise devient inutile si elle n'est pas partagée".

Partager implique aussi être en relation avec d'autres. Cet élément a démontré être un puissant anxiolytique, un antidote miracle à la dépression et un générateur de bienfaits. Si la vie familiale et professionnelle n'ont pas permis de développer un réseau social stimulant, la retraite s'avère un moment idéal pour commencer à le bâtir. Encore faut-il y investir temps et énergie pour déterminer toutes les avenues possibles qui s'offrent à vous. Comment, où et avec qui partager, voilà des questions importantes auxquelles réfléchir à la retraite. Partagez vos connaissances avec des novices, une passion avec des herboristes, des cours à l'université. Participez à des projets altruistes qui mettront à contribution vos connaissances. Les options sont multiples.

4- INVESTIR DANS VOTRE RETRAITE SPIRITUELLE

Avez- vous déjà entendu parler de Mindfulness, **ou vivre le moment présent et ses vertus sur la santé physique et psychologique en général?** Le simple fait de nous arrêter et de prendre le temps d'apprécier la beauté de la nature, la richesse de la vie, les cadeaux qui s'offrent à nous renforce nos qualités de cœur et notre immunité. Le ralentissement du tempo à la retraite est une occasion exceptionnelle pour s'adonner à la contemplation et l'appréciation des gratitudes qui nous sont données chaque jour.

Cultiver notre intériorité nous prépare au laisser- aller nécessaire de toute fin de vie, avec paix et sérénité. Des lectures inspirantes, des partages en profondeur, du temps investi dans la nature, des moments de silence, une musique envoûtante, **voilà autant de façons de nourrir la paix à l'intérieur de soi.**

Le fait de commencer à éliminer tout ce qui est superflu tant dans les tâches quotidiennes que dans les placards de notre maison, allège notre quotidien et nous rapproche du vrai. L'issue est la même pour tous : c'est l'abandon total des gens, des désirs et des choses qui nous entourent. Un peu de pratique avant la finale ne peut qu'aider.

5- INNOVER

Innové est particulièrement important à la retraite; l'expression populaire grouille ou rouille parle d'elle-même. A défaut d'exploiter vos forces et compétences, celles-ci deviendront des faiblesses.

Toute nouveauté engendre la sécrétion de dopamine au cerveau, ce même neurotransmetteur associé à la romance et à l'amour. **La nouveauté réaffirme votre soif de vivre**, vous prouve à vous-même et aux autres que l'aventure est encore à l'agenda. **La nouveauté génère de nouvelles informations, relations, stimulations. Elle dirige votre attention vers la vie, le présent et le futur plutôt** que vers le passé, la stagnation et la désolation. La nouveauté mobilise votre intérêt, engage vos sens et ravive votre énergie. Innover, c'est renaître, c'est découvrir, c'est créer, c'est mobiliser toutes ses compétences pour s'inventer des moments de magie.

(Extrait du livre de Danie Beaulieu "Planification stratégique personnelle,Éditions Québec-livres)