

Table des matières

PROLOGUE	3
CHAPITRE 1	Un phénomène de société et un événement individuel	5
	1. La retraite est un phénomène de société.....	5
	2. Un événement individuel	6
	3. Du babyboom au papyboom.....	7
	4. Une génération charnière.....	8
	5. Des paradoxes	8
	6. Ils sont des pionniers	10
CHAPITRE 2	Se représenter sa retraite.....	13
	1. Le regard des retraités.....	13
	2. Un seul mot pour des approches différentes	14
	3. D'une représentation à l'autre.....	16
	4. Leurs espoirs.....	17
	5. ... et leurs appréhensions	20
	En résumé	25
CHAPITRE 3	Célébrer le passage	29
	1. C'est un passage	29
	2. Les étapes du deuil.....	31
	3. Les rituels de départ	34
	4. J 1	39
	5. La première année	41
	6. Le stress et son impact	44
	En résumé	48

CHAPITRE 4	Porter un nouveau regard sur soi	57
	1. Qui sommes-nous?	57
	2. Qui suis-je? Une question entre soi et soi	58
	3. Qui suis-je au milieu des autres?	64
	4. Des effets de miroirs, entre soi et les autres	68
	5. Le passage à la retraite: étape de maturité ou crise de l'identité?	70
	6. Une crise existentielle	77
	En résumé	82
CHAPITRE 5	Vivre un nouveau présent en couple et s'épanouir avec les autres	85
	1. Le besoin d'être reconnu	85
	2. De l'opulence à la carence	86
	3. La place du conjoint, interlocuteur privilégié	88
	4. On s'aime, un peu, beaucoup, plus du tout	92
	5. Une nouvelle distance à trouver, l'ajustement du couple	94
	6. Comment se dire?	100
	7. Ceux qui vivent en solo	102
	8. S'épanouir avec les autres, les attentes de l'entourage	104
	9. Apprendre à dire oui... et non...	106
	10 ... et même apprendre à demander	109
	11 S'épanouir, avec ceux de toujours et des nouveaux	110
	En résumé	111
CHAPITRE 6	Modifier son rapport à l'espace et au temps	117
	1. Revisiter son espace de vie	117
	2. Reconsidérer son rapport au temps	121
	En résumé	131
CHAPITRE 7	Explorer ses ressources et se projeter dans l'avenir	137
	1. De quoi sont faits les projets?	137
	2. Rêves d'enfance	138
	3. Les compétences	140
	4. Les valeurs	142

	5. Les besoins.....	145
	6. Les désirs.....	158
	7. Quels projets se dessinent?.....	160
	En résumé.....	161
ÉPILOGUE	1. Entre rupture et continuité, l'enjeu d'être soi.....	174
	2. Le désir.....	174
	3. Le bonheur, ça s'apprend.....	175
	4. Le bonheur s'apprend, demander de l'aide aussi.....	177
Remerciements	181
Index des propositions pratiques de réflexion		
Et si vous aussi, vous êtes prêt du passage...	183