

RETIREMENT: ADVENTURE ...OR MISADVENTURE?

Many people can hardly wait for their retirement from the active work force. Some even count the months and weeks before the long anticipated “**R**” day, when they will finally “be free”. At long last, they will do as they please without the limitations and frustrations of the work environment. No more boss, no master to serve, no rush hour traffic, no one to please but themselves. Freedom!

Publicity campaigns which promote such things as insurance and investments plans reinforce the themes of freedom and fulfilment for retirees. The essence of their message is that it is only a matter of time before people can live their dream. After all, they worked hard for many years and it is appropriate that they should now enjoy the benefits of their dedication and hard work.

WONDERFUL, IS IT NOT?

Well...maybe and hopefully so! But if living the good life in retirement is as easy as the ads suggest, why is it that studies on the subject tell us that a significant number of people who retire experience difficulties and problems, some of a minor nature but others of a much more serious nature? If it is so easy, why is it that in Holmes and Rahe’s famous study of the most stressful events and factors that affect our lives (*The social readjustment rating scale*), retirement ranks 10th on a list of 43, ahead of such events as Death of a close friend, Pregnancy or Change in health of a family member?

LET’S NOT KID OURSELVES

We all want our retirement to be long and happy and we should make every effort to ensure that it is so. But let’s not close our eyes to the fact that the transition into retirement is a very serious step in our lives and can bring with it some surprises and even shocks. In fact the transition into retirement is one of the most significant changes you will experience in your entire life. For me personally, there is no doubt that it was the most important.

It is a serious mistake to simply assume that “things will go well”. Indeed there is a lot of preparatory work to be done and the literature on this clearly establishes a direct link between the extent of the preparation and a successful retirement. The preparation should be thorough and go far beyond financial and psychological considerations which, over the years have traditionally dominated the agendas. While these are essential elements that must be addressed, they must not overshadow the more philosophical (or spiritual) questions that we should ask ourselves as we approach retirement. We should consider not only “*What will I have in retirement?*” or “*What will I do?*”, but also “*Who will I be in retirement?*” “*Am I truly conscious of the current realities in my life and what they will be in retirement?*” “*Am I prepared and ready to accept these realities?*” “*Will my retirement have an impact on my long term relationships?*” “*Can I be happy without the prestige, the importance, the respect, the sense of accomplishment that are inherent to my job?*” “*Where am I going?*” “*Where will my satisfactions come from in retirement?*”

WHAT I CAN OFFER

These are indeed difficult questions and only you can come up with your own answers. But I can guide you in your own reflection. I will present to you a series of issues in the form of pragmatic and structured questions which will assist you in making decisions that are so critical at this stage, as they will affect the rest of your life. We will discuss these issues frankly and openly even if at times they may be somewhat controversial. At the end of the exercise, I will provide you with a document to assist you further in your reflection. This is a step-by-step detailed action plan which again raises a number of key questions organised in a logical, practical and systematic manner to help you make enlightened decisions with regard to your retirement.

HOW IS THIS DONE?

a one day workshop for small groups of 7 or 8 people where a number of presentations on key challenges of retirement will be followed by discussions and exchange of ideas between participants. A plan of action and reflection will be proposed for participants to use in their further preparation for retirement. A list of reference and reading material will be handed out and upon request, the workshop leader will meet individually with participants for one hour in the week following the session.

NOTE: The presentations have all been developed with the participants in mind. They are practical rather than academic in nature and are all based on and supported by an extensive research (readings, studies, consultation) on the subject, as well as on the experience gained by the leader's personal journey through this transition.

WHO SHOULD ATTEND?

If you are currently within 60 months or so from a possible retirement, you should seriously consider this program. Almost everyone who has participated has commented that the time spent has been extremely beneficial and enjoyable.

MY CREDENTIALS

Four or five years before I retired from my position of Director General of Corporate Services in the Federal Public Service, I began to realize how significant the transition into retirement would be. I was seriously concerned with the impact that this would have on my life. I therefore began to research the subject extensively and as I became more and more knowledgeable and comfortable with it, I developed a keen interest in it and a passion for the coaching that I have been doing since. Helping others who are going through their own transition serves as a wonderful complement to my own career, where "coaching" has always been an integral part of the various executive and managerial positions I held. This was particularly evident in my many years as DG, Human resources, DG, Corporate services, or as Executive Counsellor with the Executive Counselling Services of the Public Service Commission.

REFERENCES AND TESTIMONIALS

The expression of appreciation for the program has been overwhelming and has come in various forms. I will be very pleased to provide you with names of people who have participated. These people rank from CEOs, Heads of agencies, Executives, Managers and working level employees.

CLOSING COMMENT

Most people who retire can now realistically hope to live another 25-30 years. This can be wonderful ***provided they prepare thoroughly.*** In this context, is it not worth spending one full day to kick start the reflection on the key challenges and issues that lie ahead?

LA RETRAITE: AVENTURE OU MÉSAVENTURE?

Plusieurs personnes ont tellement hâte de prendre leur retraite du monde actif du travail qu'elles ont peine à attendre le jour du départ. Certaines iront même jusqu'à compter le nombre de mois ou de semaines avant le fameux jour "R", alors qu'enfin elles seront totalement libres de faire ce qu'elles veulent sans avoir à penser aux contraintes inhérentes à leur milieu de travail. Plus de patron ou de surveillant, plus d'attente dans le trafic, personne d'autre à qui plaire sauf elles-mêmes. La pleine liberté quoi!

Certaines campagnes de publicité surtout en matière d'assurances et d'investissements, viennent renforcer le thème de liberté et de joie de vivre pour les retraités. L'essence de leur message est que ce n'est qu'une question de temps avant de pouvoir vivre cette période de rêve. Après tout les futurs retraités ont travaillé fort pendant tellement d'années et il est donc tout-à-fait juste et normal qu'ils puissent maintenant bénéficier des fruits de leur labeur et de leur dévouement soutenus.

MERVEILLEUX, N'EST-CE PAS?

Oui, peut-être....En tout cas, c'est à espérer! Mais si la chose est aussi facile que la publicité semble l'indiquer, comment se fait-il que des études sur la question démontrent qu'un nombre important d'individus qui prennent leur retraite connaissent des difficultés et problèmes parfois mineurs mais aussi parfois très sérieux? Si cela est si facile, comment expliquer que dans la fameuse étude de Holmes et Rahe sur les événements et facteurs qui nous apportent le plus de stress (*The social readjustment scale*), la retraite se classe au 10e rang sur une liste de 43, avant même des événements comme le décès d'un ami intime, la grossesse, ou encore la maladie chez un membre proche de la famille?

SOYONS BIEN RÉALISTES

Nous souhaitons tous une retraite longue et heureuse et nous devrions tous faire les efforts requis pour qu'il en soit ainsi. Mais il ne faut surtout pas que nous nous leurrions en fermant les yeux sur le fait que la retraite constitue l'un des changements les plus marquants de la vie et qu'elle peut engendrer des surprises majeures. Quant à moi personnellement, il ne fait nul doute que ce fut la transition la plus importante de toute ma vie.

C'est une grave erreur que de présumer simplement que "tout va bien aller". En effet il y a beaucoup à faire en termes de préparation et la littérature démontre clairement que le succès d'une bonne retraite a comme point d'appui une bonne préparation. Celle-ci doit être approfondie et aller bien au-delà des simples aspects financiers ou psychologiques qui depuis plusieurs années dominent le curriculum traditionnel de préparation à la retraite.

Il est évident que ces aspects sont essentiels et il faut donc leur accorder toute l'attention nécessaire, mais il ne doivent pas masquer les autres questions plus philosophiques (ou spirituelles) que l'on doit se poser lorsqu'approche le temps de la retraite. On se demande

toujours “*Qu’est-ce que je vais faire à la retraite?*” ou encore “*Aurais-je suffisamment de revenus à la retraite?*” Cela est important mais il faut aller beaucoup plus loin et se demander aussi “*Qui serai-je véritablement à la retraite?*” “*Suis-je pleinement conscient des réalités actuelles de ma vie et quelles seront ces réalités lorsque je serai retiré?*” “*Suis-je prêt à faire face et à accepter pleinement ces réalités?*” “*Quel impact ma retraite aura-t-elle sur la relation avec mon partenaire de vie?*” “*Suis-je conscient du vide qui sera créé par l’absence de certaines réalités inhérentes à mon travail comme par exemple un sens de contribution, de réalisation, un certain prestige peut-être, un certain respect ou importance?*” “*Où est-ce que je m’en vais avec tout cela?*” “*Et mon sens d’appartenance, de contribution?*”

CE QUE JE VOUS OFFRE

Ce sont là des questions fort difficiles auxquelles vous seuls pouvez répondre. Je peux cependant vous aider en vous guidant dans votre réflexion. C’est sous forme de questions très pratiques et structurées que je vous présenterai les défis, difficultés et obstacles principaux auxquels vous aurez à faire face en prenant votre retraite. Nous discuterons très franchement et ouvertement même si à l’occasion cela risque de porter à controverse. À la fin de l’exercice je vous remettrai un document qui vous servira de plan de préparation détaillé, étape par étape et qui soulève les questions essentielles dans le but de stimuler votre réflexion face à la retraite. Ce document est organisé de façon pratique, systématique et progressive afin que vous puissiez en arriver à prendre des décisions mieux éclairées concernant votre retraite. Cela est tellement important puisque c’est le reste de votre vie dont on parle ici.

COMMENT CELA SE PASSE-T-IL?

Un atelier d’une journée pour environ 7 ou 8 personnes, consistant en un certain nombre de présentations sur les défis principaux auxquels les participants auront à faire face à la retraite, suivies de discussions guidées et structurées favorisant l’échange d’idées entre participants. Un plan d’action et de réflexion sera remis aux participants pour qu’ils puissent continuer leur préparation par la suite. Une liste de lectures et de matériel pertinents sera aussi remise aux participants. Je me rendrai aussi disponible pour de courtes rencontres individuelles durant la semaine suivant la session avec tout participant qui en fera la demande.

NOTA: Les présentations dont il est question ont été développées afin de répondre le mieux possible aux besoins des participants. Ainsi sont-elles de nature pratique plutôt qu’académique et leur contenu est le résultat de recherches (lectures, études, consultations) que je conduis depuis plusieurs années sur le sujet, de même que sur mon expérience personnelle.

QUI DEVRAIT PARTICIPER?

Si vous songez à prendre votre retraite d’ici quelque 5 ans ou moins, je vous encourage fortement à suivre ce programme. La très grande majorité de ceux et celles qui y ont participé ont mentionné que l’expérience leur avait été extrêmement bénéfique tout en étant aussi fort agréable.

MON EXPÉRIENCE PERSONNELLE?

Quatre ou cinq ans avant de quitter mon emploi de DG, Services corporatifs au sein de la Fonction publique fédérale, j'ai commencé à réaliser les implications fort sérieuses qu'engendrerait ma retraite future. J'étais alors perturbé et très inquiet face à l'impact que cela allait avoir sur ma vie entière. C'est alors que j'ai commencé des recherches et consultations intenses sur le sujet et ce, avec un intérêt qui n'a pas cessé de s'accroître depuis. Aujourd'hui c'est toujours avec grand enthousiasme que j'offre ces sessions de "coaching" et je trouve merveilleux de pouvoir partager mon expérience et ainsi aider d'autres individus qui auront à vivre cette transition si importante. Pour moi cela constitue un intéressant complément à ma carrière, là où la fonction de "coaching" a toujours été partie intégrante des postes que j'ai occupés, notamment comme DG, Ressources humaines, DG, Services corporatifs ou encore comme Conseiller cadre avec le Service de Conseillers aux cadres supérieurs de la Commission de la fonction publique.

RÉFÉRENCES ET TÉMOIGNAGES

Les commentaires qui ont été émis par les participants au programme ont dépassé de beaucoup ce à quoi je m'attendais. Il me fera plaisir de vous fournir le nom de personnes pour références, qu'il s'agisse de Chefs d'agences, de Présidents d'organismes, d'Exécutifs, de Gestionnaires ou d'employés de tous les niveaux.

UN DERNIER COMMENTAIRE

Ceux et celles qui prennent leur retraite présentement peuvent espérer vivre encore 25 ou 30 ans. Cette perspective est vraiment magnifique ***en autant que l'on s'y prépare adéquatement.*** Dans ce contexte, ne vaut-il pas la peine de consacrer une pleine journée pour bien amorcer sa réflexion sur les défis et les ambûches essentiels auxquels ils/elles auront à faire face?