

Au-delà du travail : trouvez votre pertinence à la retraite

Un emploi donne à une personne une raison d'être. Ça vous donne l'occasion de faire quelque chose qui compte pour des clients, pour une entreprise ou pour une collectivité. Ça vous motive à maintenir et à améliorer vos connaissances et vos compétences afin de rester pertinent et en phase avec les attentes et les besoins de votre public.

D'un autre côté, « être pertinent » dans votre vie personnelle implique de répondre aux désirs et aux besoins de votre famille et de vos amis – et aux vôtres. La signification de la pertinence change au cours de votre vie. Elle se distingue du succès professionnel.

Être pertinent à la retraite signifie demeurer actif et engagé dans la vie. C'est continuer à évoluer en tant que personne, à apprendre de nouvelles choses et à mettre à profit vos compétences, vos connaissances et votre expérience de manière significative et bénéfique pour vous et les autres.

Une grande priorité doit être accordée au fait de rester mentalement ou physiquement impliqué dans les choses qui sont importantes pour vous. Les retraités heureux et en santé ont quelque chose qui les motive à se lever le matin. Qu'est-ce que c'est pour vous?

Voici quelques points à prendre en considération pour vous aider à demeurer actif et engagé à la retraite :

- 1. Continuez d'apprendre tout au long de la vie :** L'apprentissage continu vous aide à garder l'esprit vif et à vous tenir au courant des tendances et des nouveautés. Assistez à des séminaires, à des ateliers ou à des cours en ligne sur des sujets qui vous intéressent.
- 2. Faites du bénévolat :** Trouvez des occasions de bénévolat intéressantes dans votre collectivité ou joignez-vous à des organismes où vous pouvez mettre à contribution vos compétences et votre expertise. Cela vous permet d'aider et de rester en contact avec les autres.
- 3. Restez actif et maintenez une bonne santé :** Le bien-être physique est essentiel pour rester engagé. Faites régulièrement de l'exercice, adoptez une alimentation saine et accordez la priorité à votre bien-être. Rester actif vous donnera l'énergie et la vitalité nécessaires pour poursuivre diverses activités.
- 4. Explorez de nouveaux passe-temps et champs d'intérêt :** La retraite est une excellente occasion d'explorer des activités que vous n'avez peut-être pas eu le temps de faire auparavant. Essayez de nouveaux passe-temps. Découvrir de nouvelles passions vous permet de rester alerte et favorise votre croissance personnelle.
- 5. Adoptez la technologie :** La technologie joue un rôle important dans la société d'aujourd'hui. Rester à l'affût des tendances technologiques vous permet de communiquer avec les autres, d'accéder à de l'information et de communiquer avec des communautés virtuelles.
- 6. Réseautez et entretenez des relations :** Cultivez vos relations avec vos amis, membres de la famille et anciens collègues. Le réseautage vous aide à rester en contact avec les autres et ouvre la porte à de nouvelles possibilités.
- 7. Partagez vos connaissances et votre expérience :** Envisagez de devenir mentor ou d'encadrer d'autres personnes dans votre domaine d'expertise. Par exemple, pourquoi ne pas offrir des conseils et du soutien aux jeunes professionnels?

8. Restez informé et engagé : Tenez-vous au courant de l'actualité, lisez des livres et des journaux ou suivez des publications en ligne. Restez au fait du monde qui vous entoure et participez à des discussions sur des sujets qui vous intéressent.

9. Relevez de nouveaux défis : Soyez ouvert aux nouvelles expériences et aux nouveaux défis. Sortez de votre zone de confort et entreprenez des projets ou des activités qui mettent à profit vos capacités et vos champs d'intérêt. Cela vous aidera à continuer d'apprendre et de grandir, tout en demeurant pertinent et engagé.

La retraite est une nouvelle étape qui peut faire peur à certains. Walt Mossberg, ancien rédacteur et journaliste au *Wall Street Journal*, a dit : « Je vois la retraite comme une autre de ces réinventions, une autre chance de faire de nouvelles choses et d'être une nouvelle version de moi-même. » En restant pertinent, vous pouvez vous assurer d'être un participant actif de ce qui vous entoure. Le moment est venu de découvrir une nouvelle version de vous-même.

Vous souhaitez obtenir d'autres ressources? Pour en savoir plus, consultez le [Centre sur la retraite](#) de Placements mondiaux Sun Life.

Le contenu de cet article est fourni à titre informatif uniquement. Il ne doit en aucun cas tenir lieu de conseils professionnels, financiers, fiscaux, juridiques ou comptables ni en matière d'assurance et de placement, ou se substituer à de tels conseils. Il ne doit pas être considéré comme une source d'information à cet égard et ne constitue pas une offre d'achat ou de vente de valeurs mobilières. Vous devriez toujours consulter un conseiller ou un fiscaliste avant de recourir à une stratégie tirée du présent article pour vous assurer que tous les éléments de votre situation personnelle sont pris en considération au moment d'élaborer votre plan financier. Le contenu de cet article provient de sources jugées fiables, mais aucune garantie expresse ou implicite n'est donnée quant à son caractère opportun ou à son exactitude. Gestion d'actifs PMSL inc. se dégage de toute responsabilité liée aux pertes que peuvent entraîner les stratégies contenues dans le présent article.

Gestion d'actifs PMSL inc. est le gestionnaire des fonds communs de placement de la Sun Life. Les placements dans les fonds communs de placement peuvent donner lieu à des courtages, à des commissions de suivi, à des frais de gestion et à d'autres frais. Veuillez consulter le prospectus du fonds. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur fluctue souvent et leur rendement antérieur ne constitue pas une indication de leur rendement futur.

Placements mondiaux Sun Life est un nom commercial de Gestion d'actifs PMSL inc., de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et de la Fiducie de la Financière Sun Life inc., toutes des sociétés membres du groupe Sun Life.

© Gestion d'actifs PMSL inc., la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et leurs concédants de licence, 2023. Tous droits réservés.