

FRANÇOISE PERA BERTHIER

Préface de François Balta

OSEZ VIVRE LA RETRAITE QUI VOUS RESSEMBLE



**TOUTES LES CLÉS POUR TRANSFORMER
VOTRE RETRAITE EN UN PROJET DE VIE**

Francoise Pera Berthier

Osez vivre la retraite qui vous ressemble

© Francoise Pera Berthier, 2025

ISBN numérique : 979-10-405-7879-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**OSEZ VIVRE
LA RETRAITE
QUI VOUS
RESSEMBLE**

Image

Françoise Pera Berthier

**OSEZ VIVRE
LA RETRAITE
QUI VOUS
RESSEMBLE**

Sommaire

Préface

Préambule

INTRODUCTION

CHAPITRE 1 : LA RETRAITE ET SES ENJEUX

L'Art d'aller à la rencontre de soi

- 1.1 L'histoire de Savonnette : Mon parcours
 - .2 Un mot, différentes réalités
 - .3 Une transition pas comme les autres
 - .4 Se préparer, est-ce vraiment utile ?
- 1.5 Les différents types d'accompagnement

CHAPITRE 2 : CONSTRUIRE SA FEUILLE DE ROUTE

L'Art de se réinventer

- .1 Cheminer vers soi, c'est s'engager
- 2.2 Clore son chapitre professionnel
- 2.3 Faire son bilan professionnel
 - .4 Explorer ses différents domaines de vie
 - .5 Éveiller et réveiller ses envies profondes
 - .6 Se débarrasser de ce qui encombre
 - .7 Accepter sa propre vulnérabilité
 - .8 Développer la valeur de la compassion
 - .9 Dessiner son avenir et définir ses priorités
- 2.10 Trouver des appuis
- 2.11 Mettre en place son projet

CHAPITRE 3 : SE SENTIR VIBRANT

L'Art d'entretenir la flamme

- 3.1 Entretien physique et mental
 - 3.1.1 Identifier ses sources d'énergie vitale
 - 3.1.2 Mettre en place une bonne hygiène de vie
 - 3.1.3 Développer des rituels et entretenir la joie
 - ..4 Définir son style de retraité
 - ..1 Développer et entretenir ses relations
 - ..1 S'ajuster au sein du couple
 - 3.2.2 Développer son réseau
 - 3.2.3 Prendre soin de soi
 - 3.2.4 Savoir faire preuve de gratitude
-
- 3.3 Gérer son temps et ses projets
 - 3.3.1 Kairos et Chronos : Trouver l'équilibre
 - 3.3.2 Trier et simplifier
 - 3.3.3 Aller au bout de son projet : Rester engagé
-
- 3.4 Contribuer à plus grand que soi
 - 3.4.1 Offrir la meilleure version de soi-même
 - 3.4.2 S'appuyer sur des modèles inspirants
 - 3.4.3 Construire son « ParChemins de Vie »

CONCLUSION

LISTE DES EXERCICES

Clore son chapitre professionnel

- Faciliter sa transition : La lettre de clôture
- Immortaliser son départ : Le livre d'or

Établir son bilan professionnel

- Identifier les éléments clés de son parcours professionnel
- Reconnaître les compétences acquises
- Analyser les Tâches, Fonctions, Expériences clés
- Identifier les valeurs qui ont marqué son parcours professionnel

Établir son bilan de vie personnelle

- Identifier les moments clés de sa vie personnelle
- Clarifier ses objectifs de vie
- Définir ses valeurs : La cible des valeurs
- Découvrir ses forces motrices

Se sentir vibrant

- Dresser son histogramme énergétique
- Identifier les constituants de sa journée idéale
- Identifier ses boosters et saboteurs d'énergie
- Se connecter à son instantané du jour
- Apprendre à s'aimer et à gagner en estime de soi : l'auto-portrait
- Honorer les 3 kiffs du jour et tenir un Journal de Gratitude
- Encourager l'Intention du matin
- Savoir rester acteur : exercice de l'auto-critique
- Rédiger une lettre à titre posthume

ANNEXES

- Les 3 P : Potentiel = Permissions + Protections
- La Zone d’Influence
- Liste de Valeurs
- Liste de Compétences
- Liste de Besoins
- Liste de Forces Motrices
- Les Émotions de base et leur déclinaison en sentiments
- Liens Sentiments-Ressentis et Besoins

Notes

Bibliographie

Remerciements

Me contacter