

PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE : TOUT UN PROJET !

n° **24**
JUILLET 2023

Au-delà du calcul du montant de la pension, le passage à la retraite vient impacter votre vie quotidienne et votre budget, il peut nécessiter de faire des choix au préalable. Ce changement peut alors venir questionner : comment anticiper le « entre maintenant en tant que salarié, et après en tant que retraité » ? Quels futurs besoins ?

Ce document, à « consommer » selon vos besoins, se présente sous forme de repères sur les paramètres à prendre en compte, pistes pour faire des choix en cohérence avec vos projets à venir et votre quotidien.

De salarié à retraité, quels impacts sur ma vie quotidienne ?

QUELLE(S) REPRÉSENTATION(S) JE ME FAIS DE LA RETRAITE ?

Au-delà de la notion économique du mot retraite « *Au sens économique et social, c'est l'époque dans la vie d'un humain où il se retire de la vie active.* », nous pourrions dire que la retraite se situe entre une rupture avec le travail et une continuité de vie, un nouveau changement à vivre pleinement avec la mise en place de projet(s).

Une personne retraitée est toujours appelée à être actrice, par les différentes activités réalisées, par la transmission de ses savoirs, la réalisation de ses projets...

Bon à savoir : **ce cheminement passe par plusieurs étapes, selon la « courbe du changement »** d'Elisabeth KÜBLER-ROSS (psychiatre et psychologue suisse classée en 1999 par « Time magazine » parmi les cent plus importants penseurs du XX^e siècle) :

- ▶ une phase descendante qui s'accompagne d'une attitude négative et contre-productive, tournée vers le passé et le refus.
- ▶ ensuite une phase ascendante où l'attitude est productive et tournée vers le futur et le positif

Selon les personnes et le contexte, ces étapes sont vécues de manière plus ou moins longues, et avec une intensité variable.

Nous sommes tous différents face au changement. S'adapter à ce nouveau rythme peut nécessiter du temps.

PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE : TOUT UN PROJET !

n°24 | JUILLET 2023



UN CHANGEMENT DE RYTHME ?

Vous avez déjà plein d'activités programmées dès le premier jour de votre retraite ou peut-être que vous vous posez la question de « que faire de tout ce temps que j'aurai devant moi ? » Ce qui compte ce n'est plus la montre, c'est la satisfaction créée par la stimulation, le contact avec les autres, la passion mise dans la réalisation de vos activités.

Vous allez certainement continuer à faire ce que vous faisiez jusqu'à présent en dehors du travail, puis la retraite va être l'occasion de réaliser ce que vous n'aviez pas le temps de faire.

Dans le rythme de vos journées :

- ▶ Identifier un nouveau rythme ? notamment lorsque son emploi engendrait de l'irrégularité de planning et d'horaires par exemple mais aussi lorsque la contrainte de l'heure de réveil se modifie, ...
- ▶ S'autoriser de la souplesse entre laisser aller et être trop cadré,
- ▶ Laisser de la place aux imprévus, éviter de chercher à remplir son agenda ? En effet, nous pouvons souvent entendre autour de nous, que les « personnes retraitées sont débordées ».
- ▶ Se laisser du temps pour soi. Faire plaisir aux autres, sans s'oublier.

Il s'agit déjà de donner priorité à ce qui est le plus important pour vous, c'est-à-dire ce que vous faites avec plaisir.

LES ACTIVITÉS D'AUJOURD'HUI SONT-ELLES CELLES DE DEMAIN ?

Définir vos projets, vos envies.

À travers les activités que vous réaliserez au quotidien, c'est prendre soin de soi. Que ce soient des activités physiques, manuelles, intellectuelles, ... D'après Santé publique France, **près de 25 %** des personnes retraitées sont bénévoles dans une association en 2022, soit un retraité sur quatre.

Renseignez-vous sur ce qui existe autour de vous : à la mairie, à l'office de tourisme, centres sociaux, MJC, tiers-lieux...

Vous pouvez réaliser des activités à plusieurs, mais aussi seul pour vous maintenir en santé. Par exemple, par des exercices de respiration, aller marcher, jardiner, ...

PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE : TOUT UN PROJET !

n°24 | JUILLET 2023

MES ACTIVITÉS : AVEC QUI ?

Pour votre équilibre « mental », il sera important de garder des liens sociaux à la retraite, avec sa famille, à l'extérieur de son cercle familial : amis, lors de ses activités, dans son environnement...

Si vous êtes en couple (que vous soyez deux à être à la retraite ou non), choisir de faire des activités avec votre conjoint, seul ou ensemble ? C'est par vos relations extérieures que vous pourrez vous enrichir, développer des nouvelles compétences, assainir vos relations familiales et/ou conjugales.

La façon dont vous allez vivre le début de la retraite, va avoir un lien avec ce que vous allez vivre après : plus vous allez rencontrer et connaître du monde, plus il y aura des possibilités d'échanges dans le temps.

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

On conseille 5 contacts minimum par semaine, en privilégiant les contacts qui nous font du bien !

I Quels impacts sur mon budget ?

- ▶ Factures d'énergie (électricité, gaz, chauffage) et d'eau en baisse ou en hausse ?
- ▶ L'impôt sur le revenu : quel prélèvement à la source ?
- ▶ La complémentaire santé : évolution de ma cotisation ?
- ▶ Les assurances obligatoires ou non : à supprimer ou à souscrire ?
- ▶ Disparition des frais de transport ?
- ▶ Les crédits : fin des mensualités ?
- ▶ Les vacances : davantage de hors saison ?
- ▶ L'alimentation : davantage de temps pour cuisiner, de choisir mes aliments ?
- ▶ L'habillement ?
- ▶ ...

Ces dépenses vont augmenter, diminuer ou ne pas bouger en fonction de vos habitudes actuelles et à venir, de vos besoins, de vos projets et de votre lieu de vie : vous avez peut-être prévu que vos crédits se terminent avant la retraite, ou alors vous aurez besoin d'emprunter pour de futurs projets...

Ainsi, même si vos ressources peuvent diminuer, vos dépenses aussi.

BON À SAVOIR : Du fait du changement de vos ressources, vos droits aux aides de droit commun peuvent évoluer : l'allocation logement de la CAF si vous êtes locataire, le chèque énergie, l'aide à la complémentaire santé solidaire par exemple. Un certain nombre de droits peuvent être vérifiés sur le site www.mesdroitssociaux.gouv.fr

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Il peut être intéressant d'établir un budget prévisionnel avec les ressources et les dépenses à venir pour voir si des aménagements sont nécessaires.



PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE : TOUT UN PROJET !

n°24 | JUILLET 2023



ANTICIPER LE CHANGEMENT DE BUDGET : QUEL BUDGET ACTUEL ET À VENIR ?

Pour anticiper le changement de budget, il s'agit déjà de connaître de quel nouveau budget vous allez disposer pour les dépenses du quotidien, afin de définir si des choix seront à faire. En effet, les conséquences du passage à la retraite sur son budget, et ainsi l'adaptation nécessaire, seront propres à chacun puisqu'elles dépendent de votre situation globale, notamment familiale, que de vos habitudes, vos besoins, votre cadre de vie...

Pour visualiser les conséquences de ce changement, vous pouvez alors (re)sortir vos outils de budget, par exemple :

- ▶ Le budget mensuel pour avoir une image de votre budget moyen à venir et identifier la différence du revenu disponible pour les dépenses courantes entre aujourd'hui en tant que salarié, et demain en tant que retraité
- ▶ Le budget prévisionnel annuel, qui permet de visualiser son budget sur une année, les mois pouvant être différents.
- ▶ Votre cahier, vos propres grilles informatiques...

DES CHOIX À FAIRE ? QUELQUES PISTES :

Une fois le budget défini, vous aurez peut-être besoin de revoir certains postes budgétaires, des choix à faire. Voici quelques postes qui peuvent être réinterrogés :

- ▶ Les garanties de mes contrats d'assurance habitation et voiture sont-elles à réviser ?
- ▶ Si vous êtes en couple : combien de véhicules sont nécessaires ?
- ▶ Toutes mes assurances facultatives sont-elles nécessaires ?
- ▶ Faut-il changer de contrat de complémentaire santé ?
- ▶ Est-ce que je fais des travaux dans mon logement pour diminuer mes dépenses d'énergie ?
- ▶ Est-ce que je renégocie mes crédits ?
- ▶ ...

Vous pouvez vous interroger également sur « comment je réalise davantage de loisirs à la retraite puisque j'ai plus de temps devant moi, alors que mes ressources diminuent » :

- ▶ Se renseigner sur ce qui existe près de chez vous. MJC, centres sociaux, associations... peuvent proposer des activités gratuites ou à moindre coût.
- ▶ Penser au covoiturage,
- ▶ Partir en vacances hors saison est moins cher,
- ▶ Les musées sont gratuits le 1^{er} dimanche de chaque mois,
- ▶ Aller à la médiathèque,
- ▶ ...

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Vous pouvez trouver des exemples d'outils de budget sur le site internet www.mesquestionsdargent.fr

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

Le SEL est un Système d'Échange Local le plus généralement constitué en association. Il permet d'échanger des biens et des services entre ses membres gratuitement. Par exemple, pour apprendre une langue étrangère, pratiquer des cours informatiques, des petits travaux chez soi...



Quels impact sur mon logement : partir ou rester ?

PETIT PLUS DE LA C.E.S.F

_ Déménager à 65 ans est plus facile qu'à 75 ans,

_ Tester son nouvel environnement, avant de s'y implanter définitivement : les périodes hors saison sont idéales pour vérifier s'il correspond à ses besoins ;

_ Évaluer ses besoins et l'implantation des services en conséquence avec les possibilités de participation à la vie locale,

_ Se poser la question des conséquences sur la famille, le budget en cas de déménagement.

Lors du passage à la retraite, vous pouvez aussi être amené à réfléchir à votre cadre de vie :

- ▶ **L'espace du logement actuel** : est-ce qu'il convient toujours ? trop grand ? trop petit ?
- ▶ **Sa fonctionnalité** : de quoi j'ai besoin ? un jardin ou pas ?
- ▶ **Son emplacement** : est-il proche des commerces, de mes activités quotidiennes ou hebdomadaires, de mes amis, de ma famille ?
- ▶ **Mes besoins** : vont-ils évoluer dans le temps ? Mon logement convient aujourd'hui mais jusqu'à quand ?

Et si je reste dans mon logement actuel :

- ▶ Est-ce que c'est l'occasion de réaménager l'intérieur ?
- ▶ Ai-je besoin de réaliser des travaux ? (Type de chauffage, ...)
- ▶ J'ai une grande maison, est-ce que je loue une pièce à un étudiant ou une autre personne ?
- ▶ ...

Comme à chaque moment important de la vie, le passage à la retraite peut générer de l'impatience, de l'excitation voire du stress. Pour vivre ce moment sereinement en évitant les mauvaises surprises il est indispensable de le réfléchir.



**Vous pouvez prendre
rendez-vous au
04 69 95 80 71**



PRÉPARER SON DÉPART À LA RETRAITE : TOUT UN PROJET !

n°24 | JUILLET 2023

BON À SAVOIR

Connaissez-vous les solutions d'accompagnement KLESIA Agirc-Arrco pour préparer votre retraite ? Voici quelques liens utiles...

[Agirc-Arrco](#)

[KLESIA.fr](#)

[Demande d'Entretien Information Retraite \(EIR\)](#)

[Journée de sensibilisation KLESIA \(gratuite\) à la préparation à la retraite](#)

[Stage 1 ou 2 jours de formation à la préparation à la retraite](#)

[Accompagnement Viv\(r\)e la retraite – Alphonse](#)

SITES POUR ALLER PLUS LOIN :

▶ www.mesdroitssociaux.gouv.fr

▶ www.mesquestionsdargent.fr

▶ Système d'échange local, pour retrouver ceux adhérant à une fédération : <https://annuairedessel.org/> ou <https://www.rers-asso.org/index.htm> par exemple

▶ Fédération des centres sociaux <https://www.centres-sociaux.fr/> ou des MJC <https://www.cmjcf.fr/>, identifier un tiers-lieu près de chez soi <https://francetierslieux.fr/>

▶ Application mon compte retraite : <https://www.agirc-arrco.fr/mes-services-particuliers/actifs-futurs-retraites/telecharger-lapplication-mon-compte-retraite/> et plus largement : <https://www.agirc-arrco.fr/>

▶ <https://www.info-retraite.fr/portail-services/login>

▶ <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/sites/pub/home.html>

KLESIA propose avec ALPHONSE un accompagnement individuel et collectif sur 6 semaines permettant aux salariés à 2 ans ou moins de leur retraite de préparer et vivre sereinement leur fin de carrière.

Plus d'info sur <https://lestalentsdalphonse.com/>

En cas de difficulté les équipes de l'**Action sociale KLESIA** peuvent vous aider !

Pour toute information, contactez-les au :

▶ **N°Cristal** 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

www.kitaide.klesia.fr

**En tant qu'adhérent KLESIA
vous pouvez faire appel à l'ADAC**

Les conseillères en Économie Sociale
Familiale de l'ADAC réalisent
du conseil budgétaire à distance.

Elles peuvent vous soutenir
dans l'organisation de votre vie quotidienne,
dans le respect du secret professionnel.

Vous pouvez prendre rendez-vous au **04 69 95 80 71**

