

INTRODUCTION

Les progrès de la médecine permettent maintenant de vivre plus longtemps et en meilleure santé. En même temps, l'État et les entreprises privées ont tendance à adopter des politiques de retraite obligatoire et anticipée. Les employés de la Fonction publique peuvent prendre leur retraite dès l'âge de 55 ans. Ainsi, on peut maintenant s'attendre à avoir une retraite plus longue et, pendant presque toute sa durée, à jouir d'une meilleure santé.

L'un des problèmes fondamentaux de la retraite est celui de l'adaptation. Des études révèlent que ce n'est pas tant la retraite elle-même que l'anticipation de la retraite et le passage à ce nouveau mode de vie qui créent des problèmes. Pour ceux qui ont vécu dans une société axée sur le travail, les problèmes sont particulièrement difficiles. Lorsqu'on quitte son emploi, non seulement on perd son enthousiasme, son rang social et ses camarades de travail, mais on subit en outre une diminution de ses revenus.

L'idéal est de commencer tôt dans la vie à planifier sa retraite pour que le passage à la vie de retraité se fasse sans angoisse. Il n'est pas sage de penser que le hasard nous offrira une occupation intéressante. Après une vie consacrée au travail, certaines personnes désirent, et c'est naturel, se reposer et, pourvu qu'elles aient trouvé une activité paisible qui tiendra leur esprit en éveil, c'est peut-être la meilleure chose à faire. Les statistiques montrent que, lorsqu'on laisse l'esprit mourir, le corps meurt aussi. Il importe donc de s'intéresser à une activité quelconque (comme un travail à temps partiel, l'étude ou un violon d'Ingres) qui aidera à remplir les heures de loisir, permettra de côtoyer des camarades, stimulera l'esprit et améliorera le bien-être physique.

TRAVAIL APRÈS LA RETRAITE

Si vous désirez acquérir de nouvelles compétences, la Commission de la Fonction publique vous fera subir des tests d'aptitude afin de déterminer vos talents. Vous trouverez en Annexe A une liste des organismes susceptibles d'intéresser ceux qui veulent effectuer un travail rémunérateur ou à titre de bénévoles.

RETRAITE DANS UN PAYS ÉTRANGER

Bon nombre de ceux qui prennent leur retraite dans un pays étranger auront déjà beaucoup d'expérience de la vie à l'étranger et sauront à quoi s'en tenir. Toutefois, ceux qui n'en ont peu ou pas feraient mieux d'agir avec prudence. Il ne faut pas oublier qu'en partant pour l'étranger, on laisse derrière soi parents et amis, on doit s'intégrer à d'autres systèmes sur le plan social et culturel et, le plus souvent, on rend ses ressources inaliénables. Vous installer