



## RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MODE DE VIE

Les retraités trouvent souvent du plaisir à pratiquer divers loisirs. Pour plusieurs, ce sera l'occasion de renouer avec un passe-temps de leur enfance ; pour d'autres, la possibilité de découvrir une nouvelle activité, qui révèle un autre aspect de leur personnalité.

Si la liste d'activités que vous avez dressée plus tôt est courte, vous pourriez y ajouter des choses aussi simples que de prendre le lunch de temps en temps avec un ancien collègue de travail, d'adhérer à un groupe de lecture ou de cinéma ou à un club de marche. Vous pouvez aussi en profiter pour entreprendre des tâches ménagères ou du jardinage. Il est bon toutefois d'équilibrer ces activités avec d'autres qui se passent à l'extérieur de chez soi.

Le golf, les quilles, le théâtre ou le chant au sein d'une chorale sont autant d'activités divertissantes qui permettent à la fois de rencontrer des gens, ce qui est tellement important. Consultez les annonces dans les journaux ou à la bibliothèque et parlez-en à des amis ou à des collègues pour trouver des activités qui vous intéressent.

Internet est une autre source d'idées pour profiter de ce temps libre que vous avez maintenant. L'une de ces activités très populaires, c'est de retracer des parents éloignés et de dresser l'arbre généalogique de la famille. Il y a de nombreux sites Internet consacrés à la généalogie. Et grâce au courriel, vous pouvez contacter des membres de votre famille partout dans le monde.



## Êtes-vous prêt à faire des changements dans votre vie conjugale ?

Si vous êtes en couple, vous allez sans doute constater que la retraite entraîne des changements dans votre vie conjugale.

Si vous prenez votre retraite en premier, vous devrez vous habituer à être celui des deux qui est au foyer, et peut-être celui qui contribue le moins au revenu familial.

Si votre conjoint a l'habitude d'être seul au foyer, le fait que vous soyez plus souvent à la maison après avoir pris votre retraite peut nécessiter quelques ajustements.

Ne croyez pas que vous deviez absolument tout faire ensemble ; il n'y a rien de mal à ce que chacun des deux ait ses propres activités. Si vous trouvez que votre relation devient contraignante, faites un effort pour dire ce que vous ressentez et, au besoin, consultez un spécialiste en relation d'aide.

## À la retraite, mais pas en couple ?

Si vous ne vivez pas en couple, il est très important de ne pas vous isoler ni de vous confiner à la maison au moment de prendre votre retraite. Cela peut demander beaucoup d'efforts. Vous voudrez peut-être rencontrer quelqu'un pour partager votre vie, ou simplement vous faire de nouveaux amis. Dans les deux cas, vous rencontrerez des gens plus facilement si vous menez une vie active et avez de nombreuses activités à l'extérieur de la maison.

Vous retrouver seul à la retraite parce que vous venez de perdre votre conjoint est une source de stress supplémentaire. Confiez-vous à un ami, à un collègue ou à votre médecin et vérifiez s'il y a des groupes d'entraide dans votre région.



## Vous aimeriez passer plus de temps avec votre famille ?

Que vous soyez seul ou en couple, le fait de passer plus de temps avec vos proches peut être l'un des aspects les plus gratifiants de la retraite.

Pour ceux qui ont des petits-enfants, être en contact avec eux régulièrement et les voir grandir est très réjouissant. En fait, plusieurs personnes retraitées trouvent que le contact avec des enfants les aide à rester jeune et à voir la vie du bon côté.

Mais cela ne convient pas à tout le monde. Certains trouvent qu'ils ont déjà fait leur part en matière d'éducation et préfèrent que l'on ne compte pas trop sur eux pour s'occuper des tout-petits de la famille. Si vous trouvez que vos enfants vous en demandent trop, ne craignez pas d'aborder le sujet avec eux.

## Menez-vous une vie active ?

Être moins actif en vieillissant n'est pas inévitable. Faire de l'exercice régulièrement, ne serait-ce qu'une petite marche tous les jours, renforce le corps et vous tient en forme, tandis qu'un régime équilibré vous permet de rester en santé et de ne pas prendre du poids. Plus vous serez en forme et en santé, plus vous profiterez de votre retraite.

Il n'est pas nécessaire de faire de l'activité physique intense pour en ressentir les bienfaits. La plus grande amélioration de l'état de santé provient d'une activité modérée, comme la marche, la danse, le jardinage ou des exercices d'étirement, que l'on pratique au moins de 30 à 60 minutes par jour.\* Faire de l'exercice régulièrement vous aide aussi à voir la vie du bon côté.

En adhérant à un club sportif ou à un cours de danse, vous rencontrerez aussi d'autres gens. Pour obtenir de l'information supplémentaire relativement à un mode de vie sain et actif, consultez le guide *la vie : en perspective*<sup>MC</sup>, santé et bien-être.

\* Source : Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)