



Les enjeux émotionnels

Nicole Côté PhD,
Psycho-Logik Inc



La question de la continuité

- ❑ La continuité de l'entreprise
- ❑ La continuation du chef de l'entreprise



La question de la continuité

- ❑ Mon entreprise va-t-elle me survivre ?
- ❑ Qui va me succéder ?
- ❑ Quel sera mon héritage ?



La question de la continuité

- ❑ Quelle sera la suite pour moi ?
- ❑ Quoi faire ? dans quel sens ? dans quel but ?
- ❑ Après mon départ, quelle relation vais-je entretenir avec mon successeur ? l'entreprise?
- ❑ Comment continuer à vivre ? à grandir ?
- ❑ Comment être heureux ? profiter du temps qu'il me reste ?



Nous allons nous centrer sur VOUS

- ❑ Qui êtes-vous?
- ❑ Quelle est votre attitude face à la retraite ?
- ❑ Comment vous préparer à transmettre les pouvoirs ?
- ❑ Comment continuer à vivre passionnément?



1. Qui êtes-vous?

- ❑ Des gens énergiques
- ❑ Des gens qui ont eu un rêve
- ❑ Des gens passionnés
- ❑ Des gens déterminés
- ❑ Des personnes travaillantes
- ❑ Des personnes efficaces
- ❑ Des personnes qui ont réalisé quelque chose
- ❑ Des personnes d'envergure
- ❑ Des individus créatifs
- ❑ Des individus qui ont voulu prouver quelque chose
- ❑ Des individus qui ont tendance à bouger
- ❑ Des individus qui ont besoin d'être admirés



- ❑ Une vie d'entrepreneur, c'est intéressant, c'est grisant. La tête fonctionne, les tripes se mobilisent facilement. Ça bouge, on s'amuse
- ❑ Le grand oublié dans tout cela, c'est souvent le cœur
- ❑ Puis, arrive un déclencheur, un événement plus ou moins banal qui attire l'attention sur l'échéance... de la retraite



2. Quelle est votre attitude face à la retraite?

- La conscience de devoir lâcher prise à court ou moyen terme
 - suscite des peurs et des envies
 - vous place devant des choix



- ❑ La peur prend différentes formes dépendamment de votre caractère et de votre situation spécifique
- ❑ Peur du vide
- ❑ Peur de s'ennuyer
- ❑ Peur de baisser de niveau de vie
- ❑ Peur de ne plus être utile
- ❑ Peur de ne plus être aimé, admiré
- ❑ Peur de se trouver insignifiant
- ❑ Peur de la mort



□ L'idée de pouvoir lâcher prise suscite aussi des désirs et des espoirs

- Désir de se reposer
- Désir de s'occuper de sa santé
- Espoir d'une vie plus équilibrée
- Envie de découvrir d'autres aspects de sa personnalité, d'exploiter d'autres talents
- Désir de passer plus de temps avec ceux qui m'aiment
- Désir de s'amuser, avoir des loisirs



- ❑ Les choix qui se présentent...
- ❑ Décrocher
- ❑ S'accrocher
- ❑ Se répéter
- ❑ Changer de cap



3. Préparer son départ

- ❑ Décider de partir
- ❑ Ne rien brusquer, cependant
- ❑ Faire un projet nouveau
- ❑ S'observer sans se culpabiliser
- ❑ Affronter les choix difficiles
- ❑ S'entourer
- ❑ Anticiper le meilleur



4. Comment continuer à vivre passionnément ?

- ALLER VERS SOI
 - «On arrive seul, on repart seul»

- ALLER VERS LES AUTRES
 - «On est fait pour vivre avec les autres»



Aller vers soi...

- ❑ Se replacer au centre de sa vie
- ❑ Apprendre à se donner du temps
- ❑ Se rapprocher de son cœur
- ❑ S'affranchir
- ❑ Nourrir son âme



Aller vers les autres...

- ❑ Se laisser approcher
- ❑ S'intéresser aux autres
- ❑ Apprécier leurs talents
- ❑ Leur laisser la place
- ❑ Leur permettre de nous dépasser
- ❑ Aider si nécessaire



Conclusion

- LE DÉFI: BIEN VIEILLIR
 - Retrouver sa liberté
 - Partir avec élégance
 - S'ouvrir à l'inconnu
 - Donner d'une autre manière



