



Profession: retraité.e engage.e

Christian Provencher

10 juin 2025



Déroulement

Je me présente

Mon expérience de re-traiter ma vie

Profession: retraité engagé

Réponses au questionnaire

Qu'est-ce que la littérature dit ...

Ailleurs dans le monde

Qu'est-ce qui me motive à m'engager?

Et vous? Quelle sera votre PPP?

Mot de la fin



Je me présente

■
Origine

Scolaire vers Québec

Retour en Estrie

D'une responsabilité à une autre

Maison Caméléon

Retraite

Profession: retraité engagé



École de coaching en
développement intégral



Engagements
d'accompagnement
dans le ROC



La Fédération
des centres de services
scolaires du Québec



Famille
Voyages
Sports

Un retraité engagé est une personne qui, après avoir pris sa retraite de son emploi principal, continue de participer activement à des activités professionnelles, bénévoles ou communautaires. Ces individus utilisent souvent leurs compétences, leur expérience et leur temps pour contribuer positivement à la société, à leur communauté locale ou à des causes qui leur tiennent à cœur.

En résumé, la profession de retraité engagé n'est pas une profession au sens traditionnel, mais plutôt un mode de vie qui valorise l'activité continue, la contribution à la société et l'engagement personnel après la retraite.



Réponses au questionnaire

Quel est votre genre? Quel est votre groupe d'âge?

1. Quel est votre genre?

● Masculin	43
● Féminin	29



72
répondants
Sur 94
76,6%

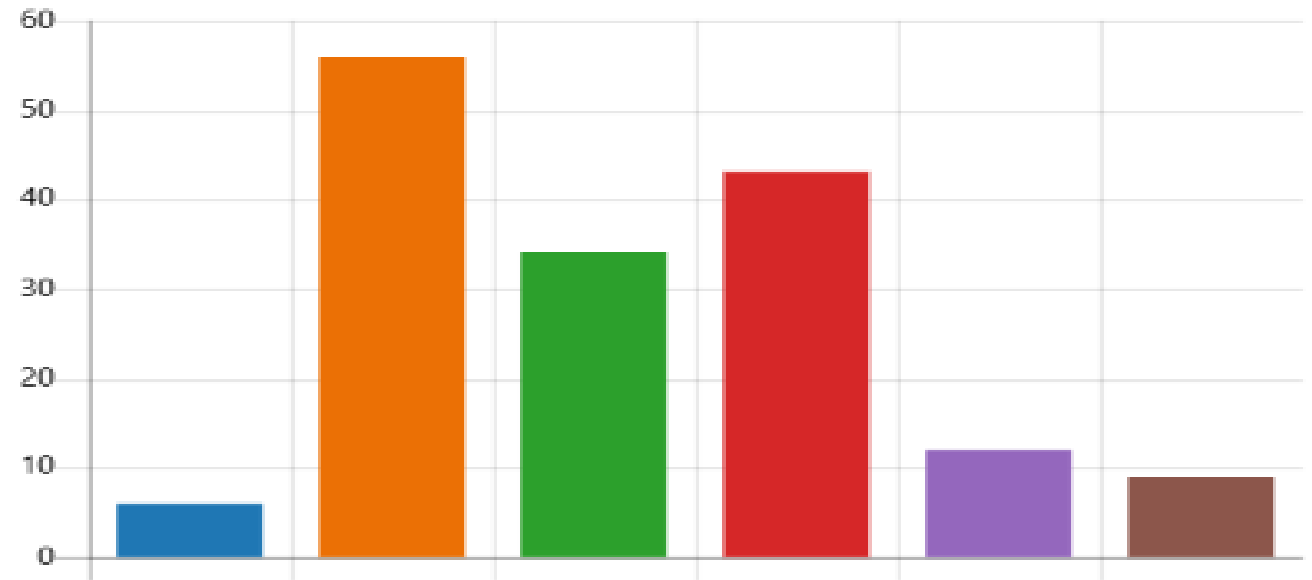
2. Quel est votre groupe d'âge?

● 60-64 ans	7
● 65-69 ans	15
● 70-74 ans	17
● 75-79 ans	26
● 80 ans et +	7



3. Quels sont les principaux motifs qui vous ont poussé à rester actif après la retraite? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

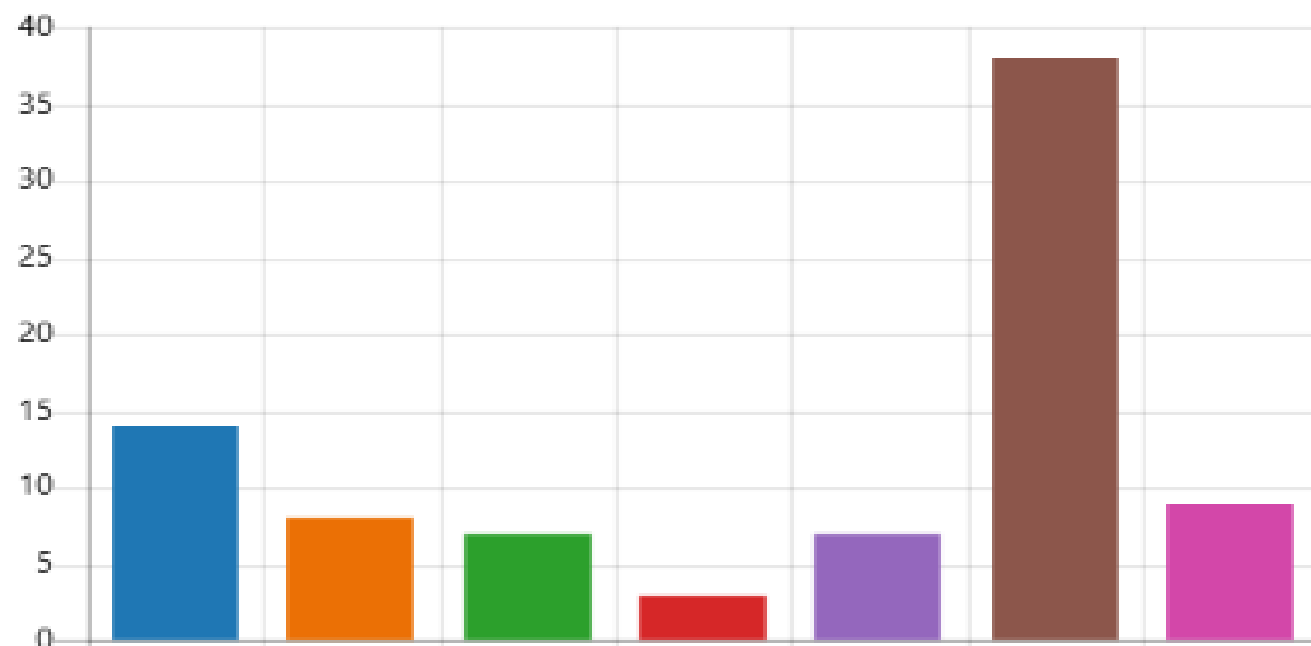
● Besoin de complément de rev...	6
● Envie de rester socialement actif	56
● Passion pour le travail ou l'acti...	34
● Souhait de se sentir utile	43
● Maintien d'une routine quotid...	12
● Autre	9



Ça garde en forme et permet de ralentir le vieillissement ! Je gagne des années par en avant;
Profiter du temps qui me reste de façon non encadrée ou cédulée;
Participer librement à des activités passionnantes et demeurer en forme physiquement;
Rester en santé;
Intérêt pour l'histoire et la généalogie;
Demeurer active physiquement et intellectuellement;
Redonner à la société;
Aider aux activités de développement régional;

4. Quels types d'activités professionnelles rémunérées pratiquez-vous?

● Travail à temps partiel	14
● Travail dans des associations	8
● Mentor ou conseiller	7
● Participation à des projets co...	3
● Enseignement ou formation	7
● Aucune	38
● Autre	9



Malheureusement, impôts obligent... Je ne peux me permettre de gagner des revenus supplémentaires. Tout le travail effectué est volontaire et bénévole, par passion et par plaisir;

Écrivain (8 romans publiés);

Consultant;

Secrétariat mensuel du CA de la Zec Du Bas St-Laurent durant 7 ans;

Conseiller municipal;

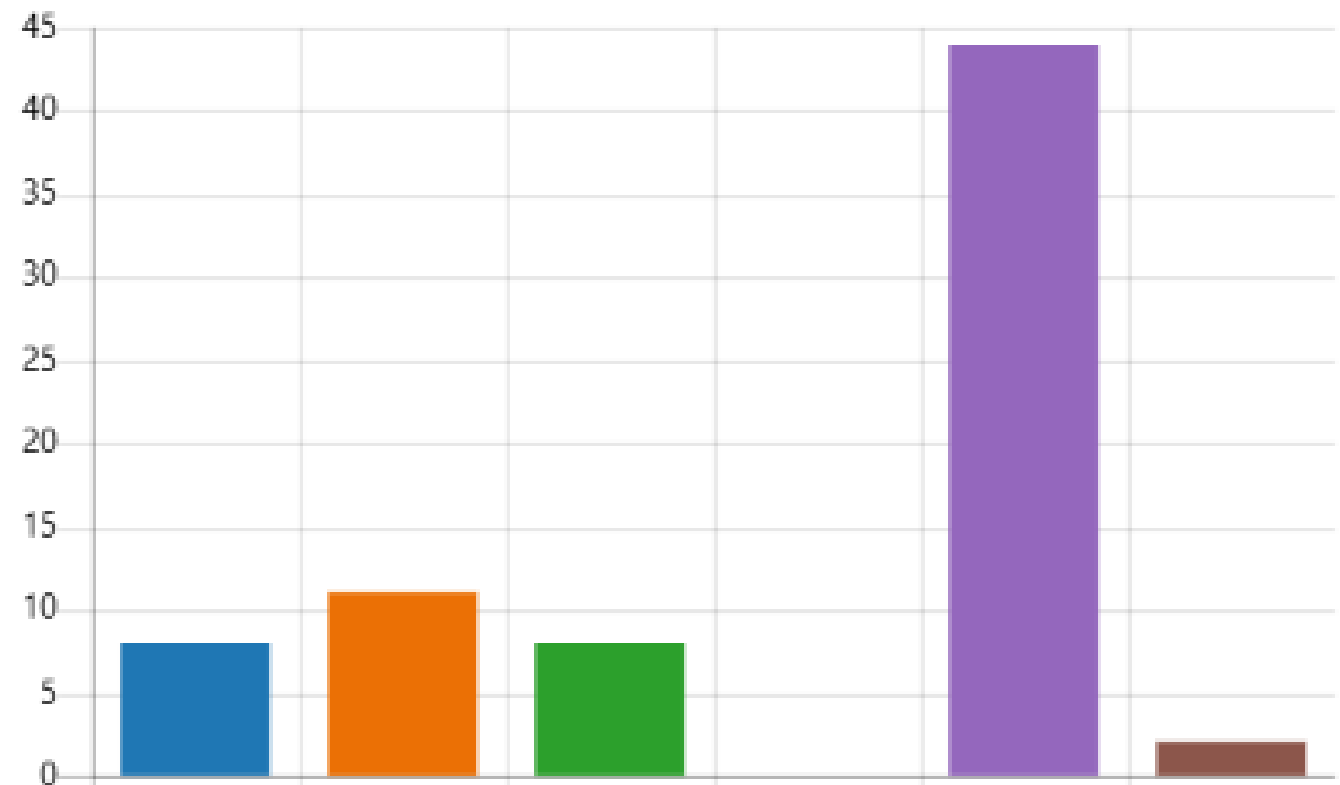
Gestionnaire de ma copropriété;

Travail autonome;

Protectrice de l'élève (11ans); comptabilité;

5. Combien d'heures par semaine consacrez-vous à des activités professionnelles rémunérées?

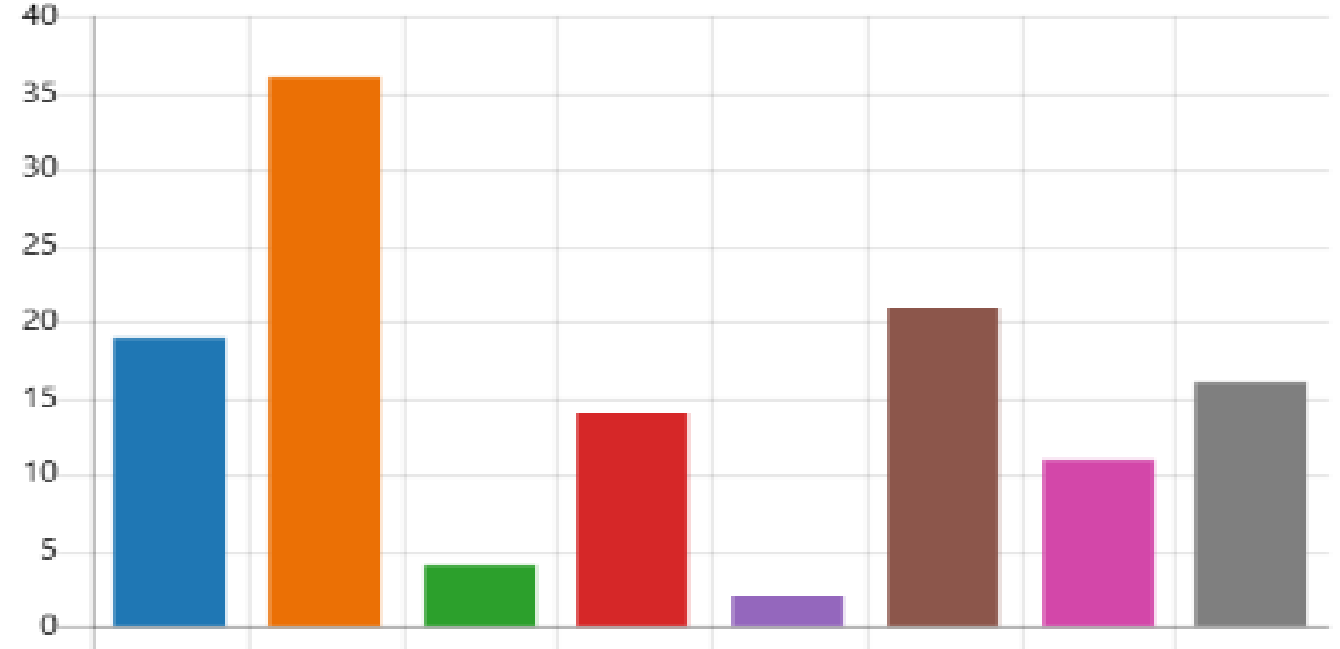
Moins de 5 heures	8
Entre 5 et 10 heures	11
Entre 10 et 20 heures	8
Plus de 20 heures	0
Aucune	44
Autre	2



Travail bénévole au-delà de 40 h/semaine
10 à 20 heures lorsque j'ai été sous contrat., ce qui ne concerne que certaines périodes;

6. Quels types d'activités bénévoles pratiquez-vous? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

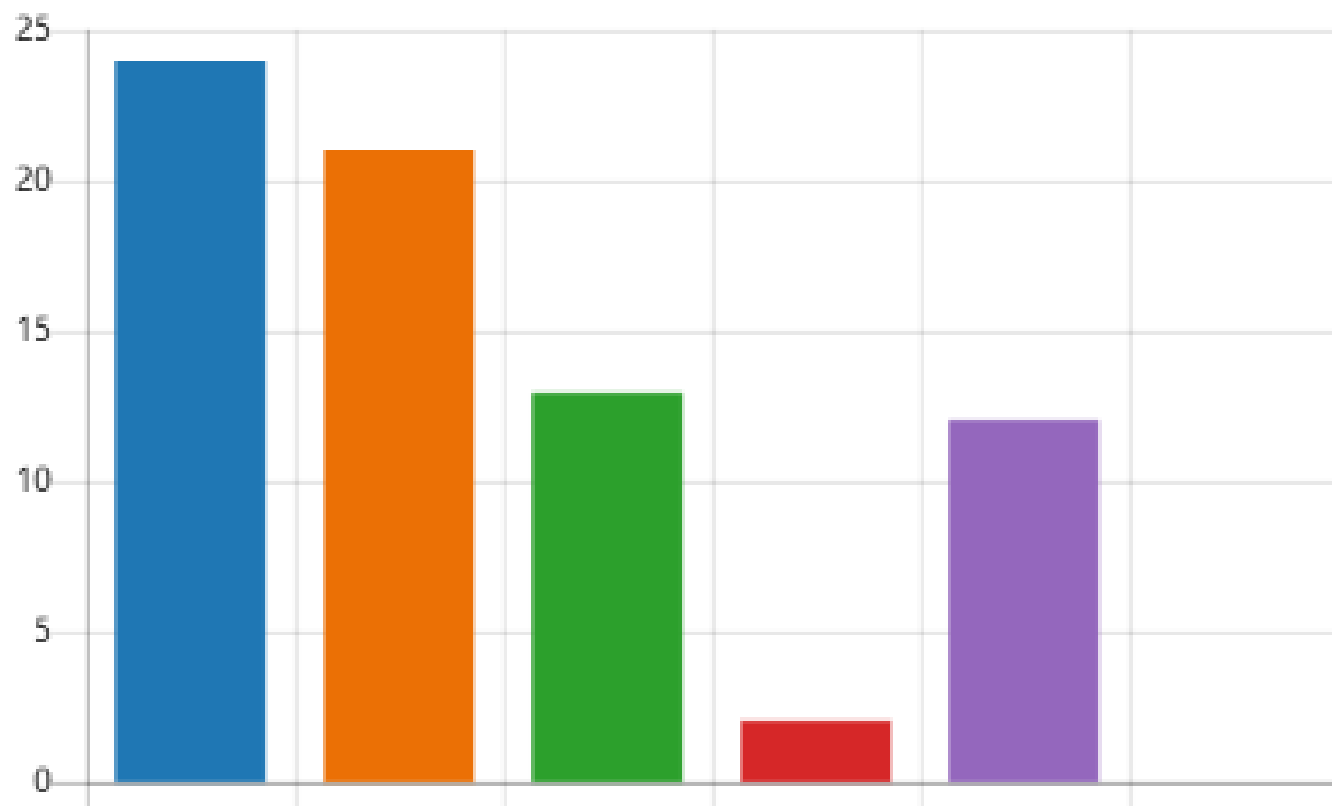
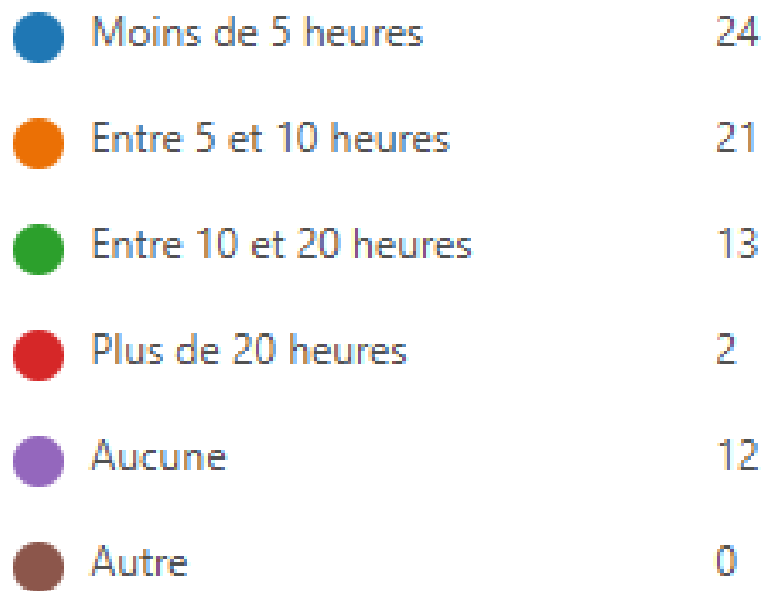
● Bénévolat à temps partiel	19
● Bénévolat dans des associations	36
● Mentor ou conseiller	4
● Participation à des projets co...	14
● Enseignement ou formation	2
● Proche aidant	21
● Aucune	11
● Autre	16



Administration d'une entreprise dont je suis actionnaire minoritaire non-rémunérée;
 c.a. d'OBNL + Choeur chant;
 Disponible pour la famille immédiate;
 Parrainage de nouveaux résidents en RPA;
 Familial;
 ACREQ présidente, section Phares-et-Monts.
 Bénévolat aux collectes de sang d'Héma Québec;
 Organisation de spectacles;
 CA copropriété;

Aide mes enfants et petits-enfants;
 Membre de conseils d'administration;
 Gardiennage;
 Aide aux enfants et gardiennage des petits-enfants;
 C.a. De 2 OBNL;
 International – coopération;
 M'occuper de mon petit-fils;

7. Combien d'heures par semaine consacrez-vous à des activités bénévoles?



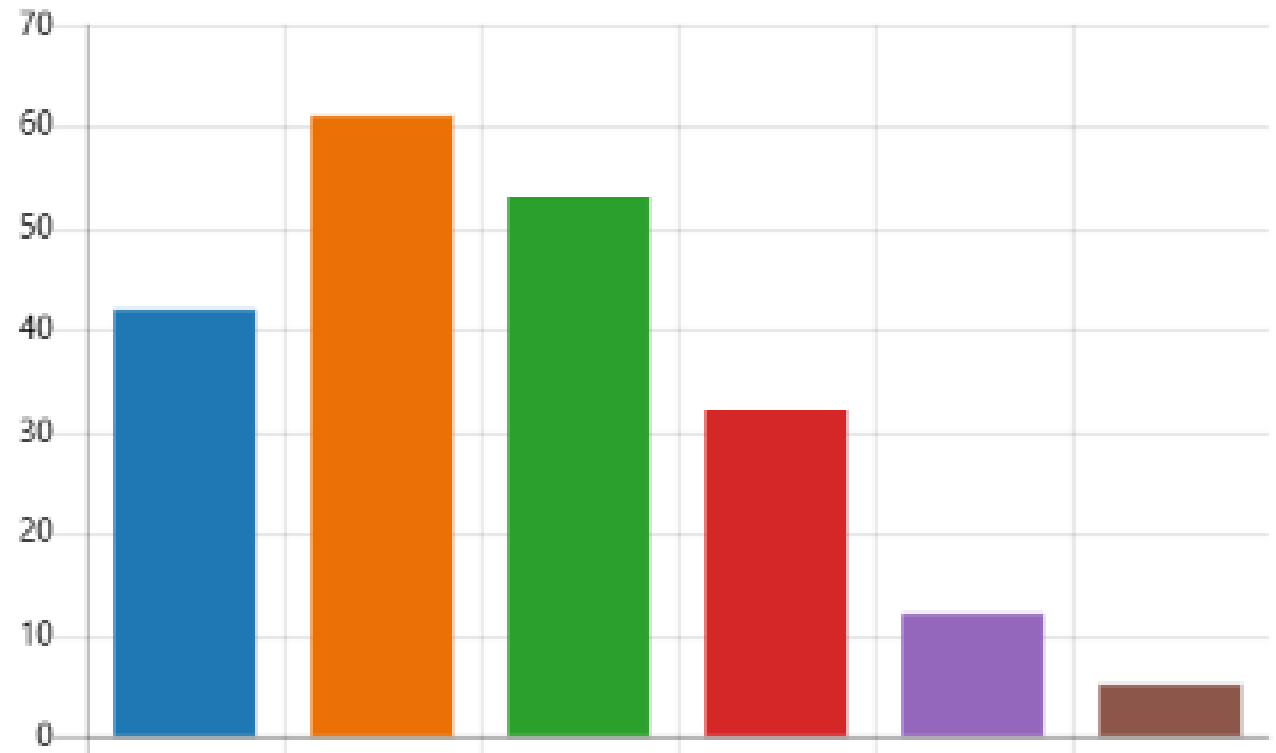
8. Comment évaluez-vous votre niveau de satisfaction générale en restant actif après la retraite?

● Très satisfait(e)	42
● Satisfait(e)	30
● Insatisfait(e)	0
● Très insatisfait(e)	0
● Autre	0



9. Quels sont les principaux avantages que vous trouvez à rester actif après la retraite? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

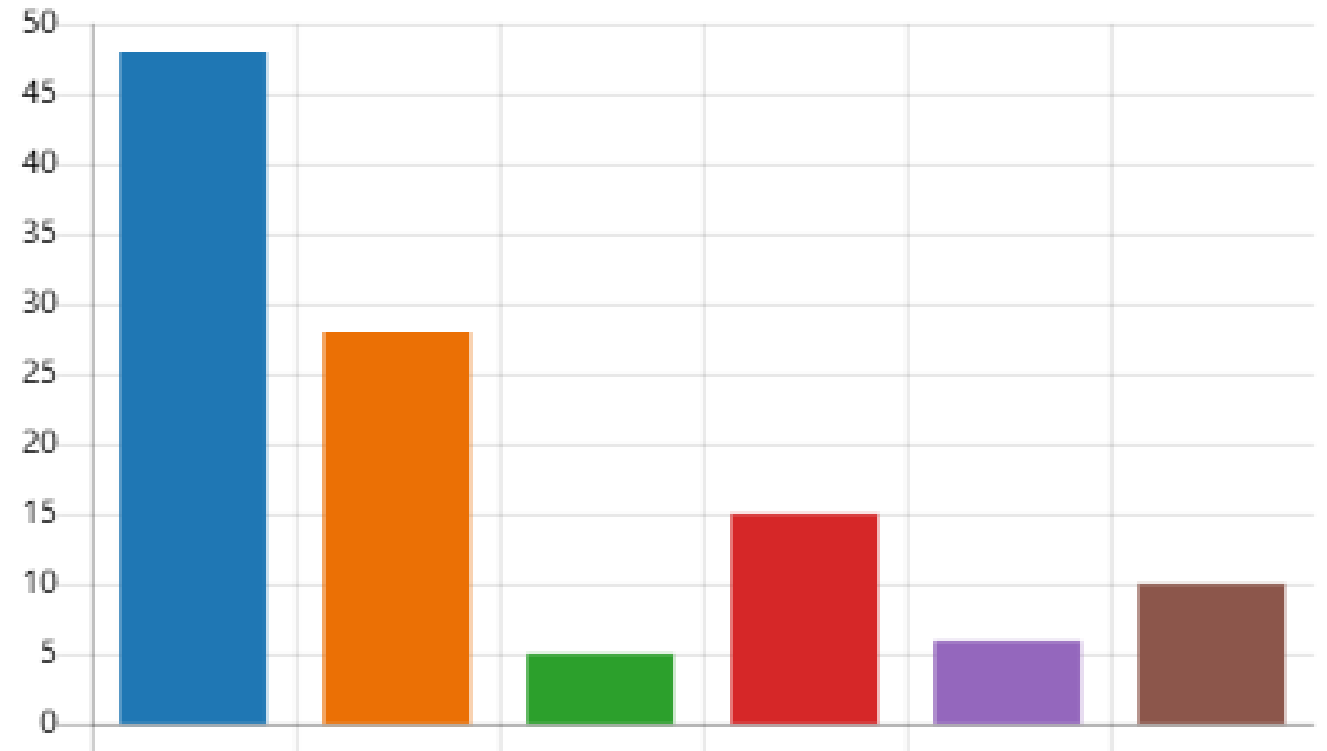
● Amélioration de la santé ment...	42
● Sentiment d'accomplissement	61
● Renforcement des liens sociaux	53
● Maintien de compétences pro...	32
● Complément de revenu	12
● Autre	5



Engagement et reconnaissance envers la société;
Stimulation de buts à atteindre;
Maintien de compétences artistiques;
Équilibre de vie...

10. Rencontrez-vous des défis particuliers en restant actif après la retraite? Si oui, lesquels? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

● Gestion du temps	48
● Fatigue physique	28
● Manque de reconnaissance	5
● Difficulté à concilier vie perso...	15
● Besoin de formation ou de mi...	6
● Autre	10



Isolement professionnel on n'a plus notre réseau entre autres pour nous alimenter sur le nouveau ex techno;

Je voudrais en faire plus, mais je dois accepter que je n'aie plus 60 ans!;

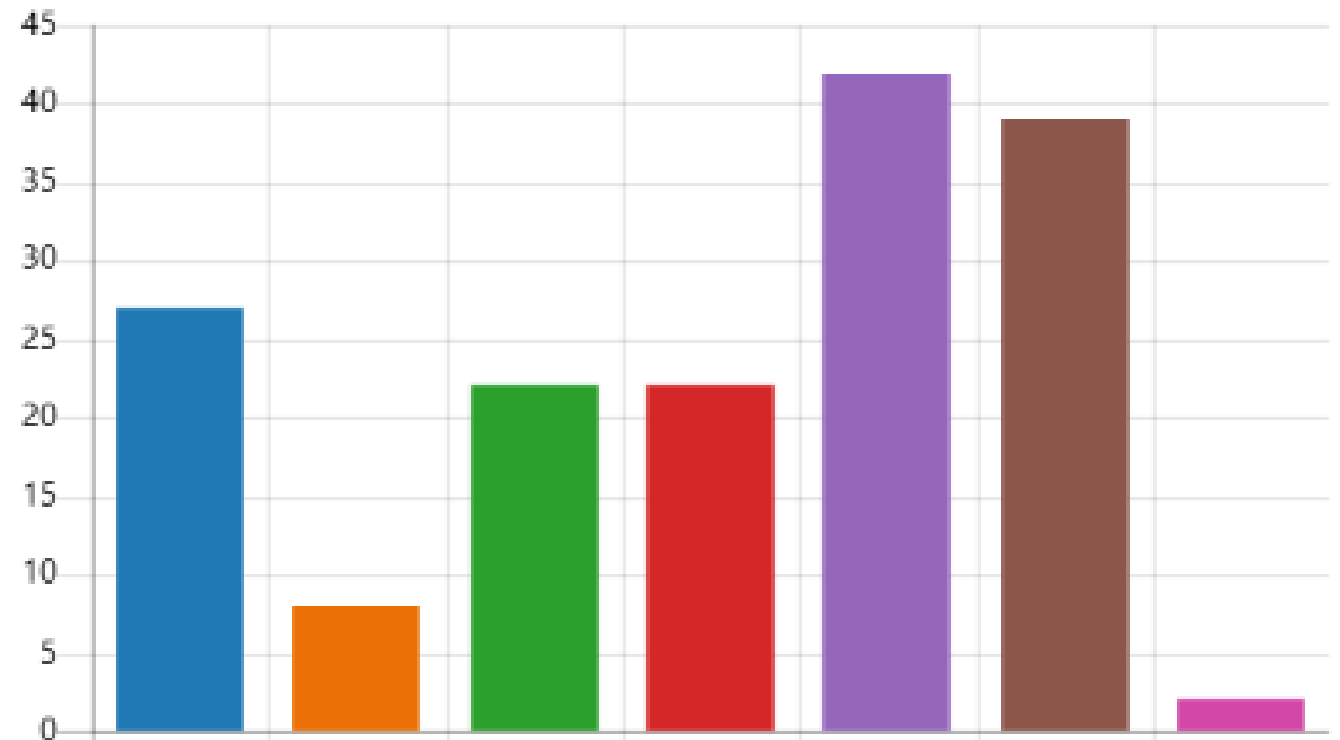
Demeurer en santé, accomplir certains projets jusqu'au bout;

Apprendre à dire non...

Pas de défis particuliers – aucun (4);

11. Comment conciliez-vous vos activités professionnelles ou bénévoles avec vos loisirs et votre vie de famille?

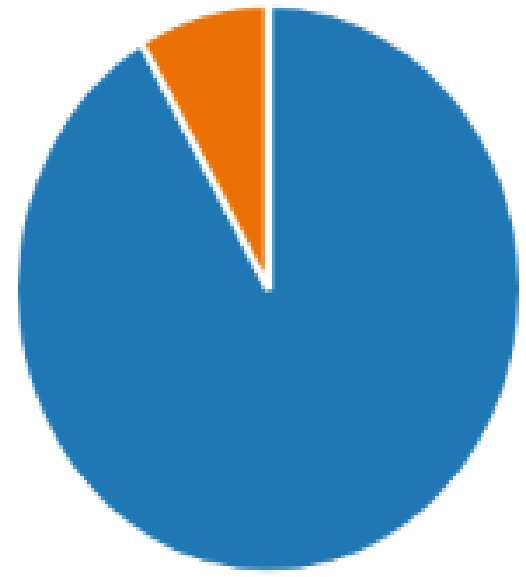
● Planification et organisation ri...	27
● Délégation de certaines tâches	8
● Fixation de limites claires	22
● Communication avec la famille	22
● Priorisation des activités	42
● Échanges avec ma ou mon pa...	39
● Autre	2



Travail d'équipe avec les membres de la bulle familiale;
En tenant compte de ma capacité énergétique. Il faut apprendre à s'écouter et à se reposer. Accepter que notre rythme est plus lent. "Lentement, mais longtemps". ;

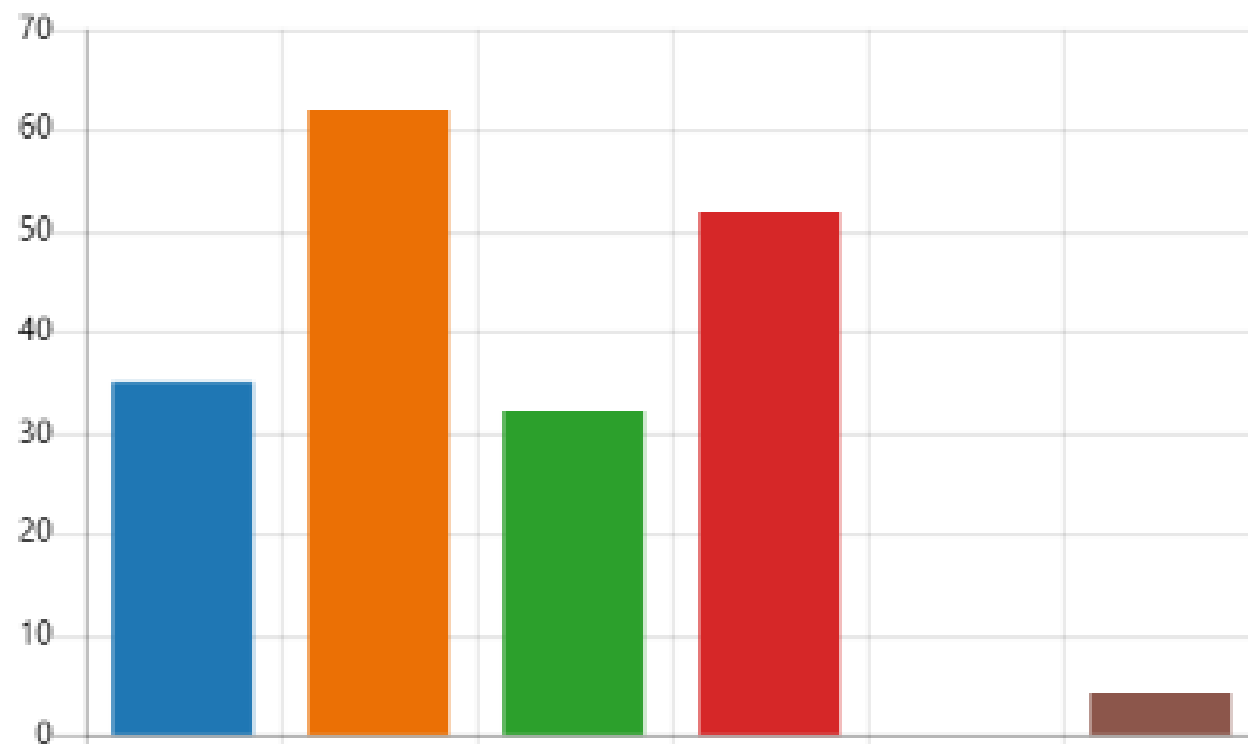
12. Pensez-vous que rester actif après la retraite a un impact positif sur votre santé physique et mentale?

● Oui, très positif	66
● Oui, quelque peu positif	6
● Non, quelque peu négatif	0
● Non, très négatif	0
● Autre	0



13. Utilisez-vous des technologies (ordinateur, portable, smartphone, etc.) pour rester actif après la retraite? Si oui, comment? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

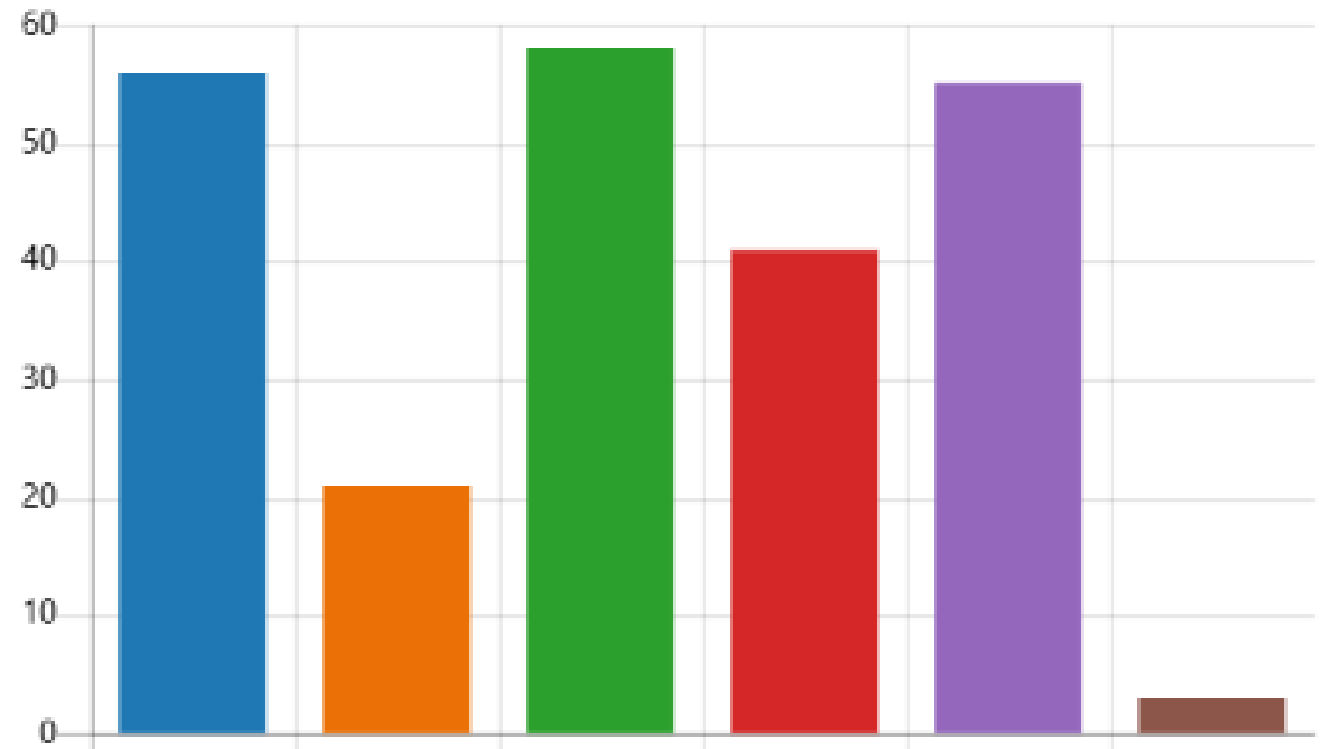
● Oui, pour le travail à distance	35
● Oui, pour rester en contact av...	62
● Oui, pour suivre des formation...	32
● Oui, pour organiser des activit...	52
● Non, je n'utilise pas de techno...	0
● Autre	4



Oui pour l'administration des organismes et entreprises;
Oui, pour écouter des conférences en ligne;
Pour m'informer;
Loisirs;

14. Auriez-vous des conseils ou des recommandations pour les autres retraités souhaitant rester actifs? Il peut y avoir plus d'un choix de réponse.

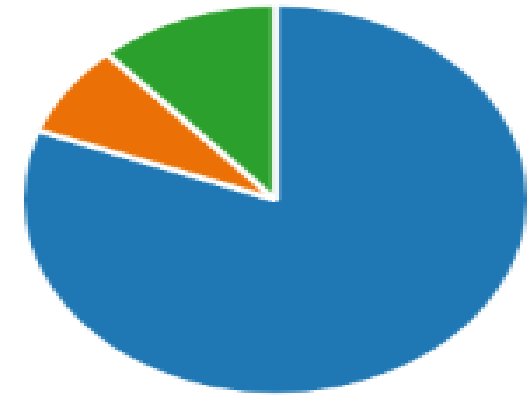
● Trouver une activité qui passio...	56
● Maintenir un bon équilibre en...	21
● Rester socialement connecté	58
● Continuer à apprendre et à se ...	41
● Prendre soin de sa santé physi...	55
● Autre	3



Faire très attention pour ne pas se faire "embarquer" dans des activités. Les retraités, particulièrement, ceux de l'éducation sont très recherchés dans les associations et organismes. Ils sont généralement organisés, ils savent écrire, ils savent planifier, ils peuvent avoir des contacts, etc;

15. Auriez-vous d'autres commentaires à formuler?

● Non	63
● Oui, bien vouloir les inscrire ci...	6
● Autre	9



Le travail c'est la santé et la rémunération qui l'accompagne c'est la satisfaction de la mission accomplie;
Apprendre à dire « non! ».

Je voudrais préciser que j'ai poursuivi des activités rémunérées dans mon champ d'expertise durant les 6 premières années de ma retraite. Ensuite, j'ai fait le choix et pris en compte ma capacité et mon besoin de prendre soin de moi en choisissant de principalement me rendre disponible pour mes proches qui avaient divers besoins de soutien. Je me sens utile et entourée de personnes qui me sont chères;

Un agenda est nécessaire pour mieux vivre sa retraite;

Volet à prioriser et développer au sein de l'Acreeq;

Rester l'esprit alerte;

Il faut savoir établir ses limites parce que la demande est envahissante et peut amener à un burnout même à notre âge;

Être proche aidant n'est pas un choix comme le fait de travailler ou de faire du bénévolat à la retraite ...;

Chanter (dans un Chœur): bienfaisant.



Qu'est-ce que la littérature dit vs les réponses à nos questions

Les bienfaits de l'engagement après la retraite

Bénéfices physiques

- Maintien de la forme physique
- Amélioration de la mobilité
- Augmentation de l'énergie

Bénéfices mentaux et émotionnels

- Stimulation cognitive
- Réduction du stress
- Augmentation de la satisfaction de la vie

Bénéfices sociaux

- Renforcement des liens sociaux
- Soutien communautaire

Bénéfices économiques

- Complément de revenu
- Opportunités de mentorat

Activités physiques

- Marche et randonnée
- Yoga et pilates
- Natation
- Arts martiaux (Tai chi)
- Ski de fond
- À votre rythme et en fonction de votre capacité
- Pickel Ball
- Course à pied

Comment s'engager

Identifier vos intérêts et vos passions

Évaluer vos compétences et votre expérience

Fixez des objectifs réalistes

Commencez petit

Prendre conscience que c'est une opportunité à développer et à profiter

Épanouissement personnel = sens = but = améliorer qualité de vie = apprentissage continu

Contributions positives à la société = contributions positives = inclusion

Prendre conscience que les retraités ont un impact majeur dans le développement de la société

Impact économique = travail = main-d'œuvre disponible = bénévolat = services essentiels

Impact social = liens sociaux = réduire l'isolement = implications = société plus résiliente et solidaire

Comment recruter ...

Donner le goût aux retraités non actifs de devenir actifs et engagés

Promouvoir les bienfaits de
l'engagement = avantages = santé
physique et mentale = relations
sociales = sentiment
d'accomplissement = transformer une
vie

Explorez différentes
options

Soyez flexible et ouvert
d'esprit

Ressources pour s'engager après la retraite

Associations et
organisations locales

Plateformes en ligne de
bénévolat

Programmes de
mentorat

Cours et ateliers

Clubs et groupes sociaux

Initiatives
communautaires



Ailleurs dans le monde

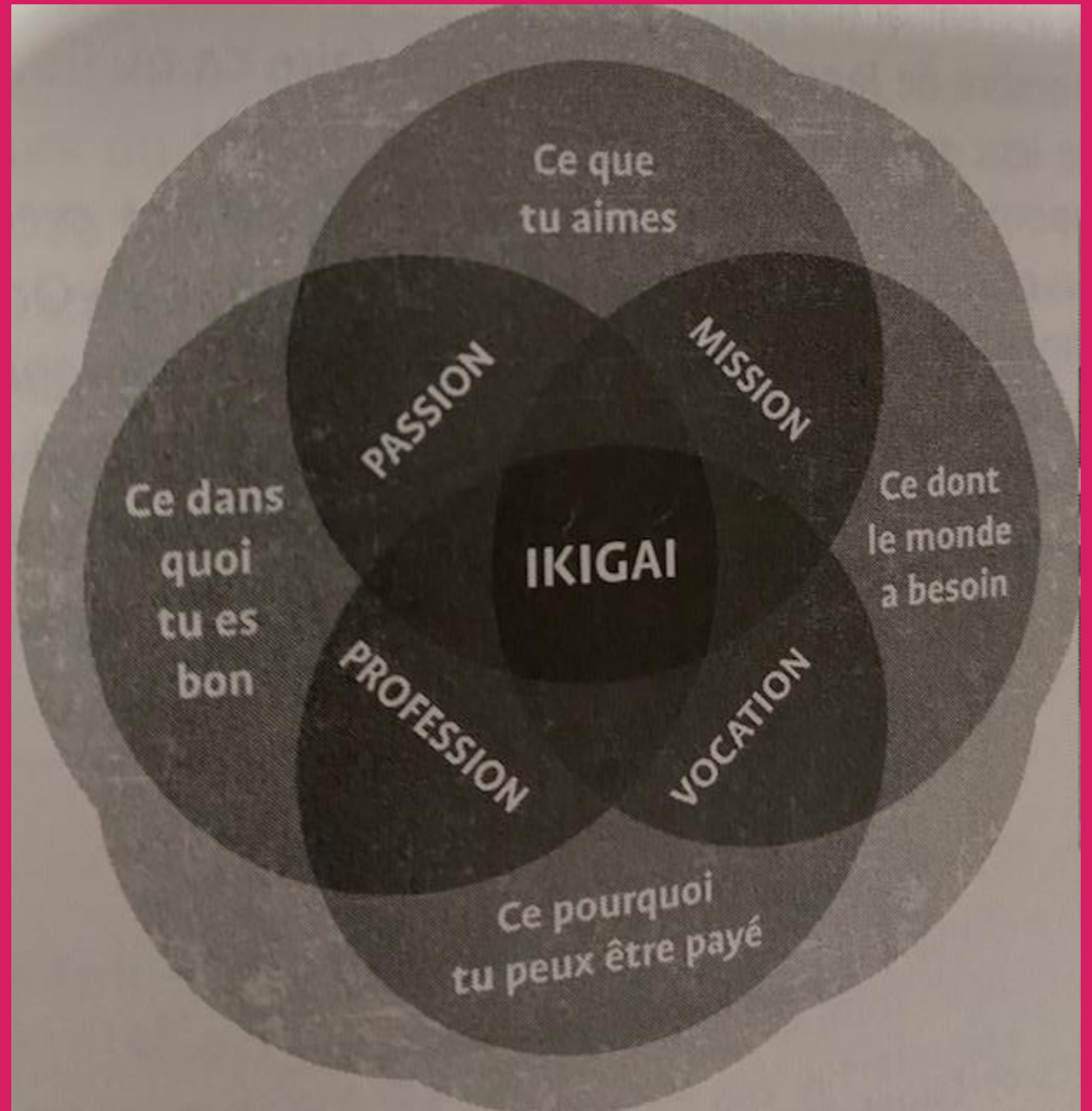
Les Japonais



IKIGAI

Raison d'être

L'IKIGAI est la raison pour laquelle nous nous levons chaque matin



Les 10 lois de l'IKIGAI

1. Restez toujours actif, ne prenez jamais votre retraite.
2. Prenez les choses calmement.
3. Ne mangez pas à satiété.
4. Entourez-vous de bons amis.
5. Soyez en forme pour votre prochain anniversaire.
6. Souriez.
7. Reconnectez-vous avec la nature.
8. Remerciez.
9. Vivez l'instant présent.
10. Suivez votre IKIGAI.

Éternelle jeunesse

Selon Jan Buetter, journaliste au National Geographic, avoir un but vital est si important dans cette culture que les Japonais ne connaissent pas notre concept de retraite.

D'après certaines études sur la longévité, la vie en communauté et le fait de posséder un IKIGAI sont aussi important, voire plus, que le sain régime alimentaire japonais

Les cas de démence présentent un taux considérablement plus faible que la Moyenne mondiale.

Ils vivent plus longtemps que la population mondiale et ils sont moins malades.

De nombreux centenaires témoignent d'une vitalité enviable et d'une santé solide, du jamais vu sous d'autres latitudes.

Conference presentation

Leur sang contient un niveau plus faible de radicaux libres, responsable du vieillissement cellulaire, en raison de la culture du thé et de l'habitude de remplir son estomac qu'à 80%.

Les femmes connaissent une ménopause plus douce. H et F ont un niveau élevé d'hormones sexuelles

Les 5 zones bleus

5 regions identifiées et analysées par Buettner dans l'ouvrage
Blue Zones

1. Okinawa, Japon. Au nord de l'île. Le régime alimentaire y inclut essentiellement des légumes et du tofu, que les locaux mangent dans de petites assiettes. En dehors de la philosophie IKIGAI, le concept de MOAI (groupe d'amis très proches), joue un rôle dans leur espérance de vie.

2. Sardaigne, Italie (en particulier la province de Nuoro et Ogliastra). Les Sardes natifs de ces régions consomment essentiellement des légumes et du vin. Il s'agit de communautés très unies, ce qui exerce une influence non négligeable sur la longévité.

3. Loma Linda, Californie. Les chercheurs ont étudié un groupe d'Adventistes du Septième jour qui figurant parmi les personnes les plus âgées des USA.

4. Péninsule de Nocoja, Costa Rica. De nombreux natifs dépassent les 90 ans, faisant preuve d'une vitalité remarquable. Une grande partie des personnes âgées se lèvent à 5h30 pour exécuter de petits travaux agricoles.

5. Icarie, Grèce. Un tiers des habitants de cette île proche de la Turquie a plus de 90 ans en Espagne le % de nonagénères est inférieur à 1%), ce qui lui a valu le surnom d'île de la longévité.

Espérance de vie dans différents pays

- Québec: en 2023, 84,3 ans pour les femmes et 80,7 ans pour les hommes
 - Canada: en 2022, 82,2 ans
 - États-Unis: en 2022, 77,5 ans
- France: en 2024, 85,6 ans pour les femmes et 80 ans pour les hommes
- Japon: en 2021, 87,1 pour les femmes et 81,1 pour les hommes
 - Chine: en 2022, 78,2 ans

Le pays avec la plus grande espérance de vie est Monaco avec une moyenne de 87 ans

Facteurs de longévité

- Accès à des soins de santé de qualité
- Environnement sain
- Alimentation équilibrée et de qualité
- Mode de vie actif
- Niveau de vie élevé

Mes motivations- IKIGAI

Mission: Bâtir la société, notre société!

Petits pas, petits gains, grands succès.



Appel à l'action

Et vous? Quelle sera votre PPP?

Appel à l'action

Soyons VICA

Vibrant
Incarné
Collaboratif
Allumé

Merci beaucoup et bonne continuité dans vos engagements

Christian Provencher

Provencher64@hotmail.com

819-560-2880

