



**DOMPLUS GROUPE**  
*Priorité à la Personne*

## FICHE PRATIQUE

# Anticiper son départ à la retraite

Le présent document est la propriété de DOMPLUS Groupe ®. La reproduction de tout ou partie de ce document, sur quelque support que ce soit, est formellement interdite.

ACCOMPAGNER TOUS LES PARCOURS DE VIE



# 1 - Anticipez la baisse de revenus

Le passage à la retraite et la « liberté retrouvée » peuvent faire oublier que l'arrêt de la vie active va engendrer une baisse de revenus assez conséquente.

**Il est important d'anticiper cette baisse le plus tôt possible** afin de ne pas vous retrouver en difficulté le moment venu.

En tout premier lieu, **évaluez les revenus** que vous percevrez lors de votre passage à la retraite. Le site [www.info-retraite.fr](http://www.info-retraite.fr) propose un outil de simulation des pensions de retraite.



Dès que vous connaissez ce montant, **établissez la liste de vos frais :**

- 1. vos frais incompressibles**, c'est-à-dire ceux que vous ne pourrez pas réduire même après votre passage à la retraite.  
*Vous ferez peut-être des économies sur vos frais de transport actuels, mais le logement, le coût de l'alimentation, la fourniture d'électricité, l'assurance habitation, etc... sont incontournables.*
- 2. les nouveaux frais**, ceux que vous n'aviez sans-doute pas lorsque vous étiez actif.  
Il s'agit par exemple des frais de santé et des travaux d'aménagement de votre logement...  
*Sachez notamment que le coût de votre assurance complémentaire santé (mutuelle) risque d'augmenter fortement lors du passage à la retraite et de l'avancée en âge.*
- 3. vos dépenses annexes**, telles que vos frais d'habillement et de loisirs...

Une fois la liste de vos frais établie, vous pourrez alors calculer si votre pension de retraite suffira à couvrir vos frais.

Le poste de dépense le plus important est bien évidemment le logement.

C'est celui sur lequel vous devez être le plus vigilant :

- Si vous êtes propriétaire et que vous n'avez plus de crédit à payer, pensez tout de même à **budgeter les différents travaux d'entretien à venir**, qui vous incomberont entièrement.
- Si vous payez encore un crédit et que celui-ci est trop conséquent, essayez de **renégocier votre crédit** pour en diminuer les mensualités. Et si cela n'est pas possible, vous devrez peut-être envisager de vendre votre logement actuel pour le **rachat d'un logement moins onéreux**.
- Si vous êtes en location et que le loyer et les charges de copropriété sont trop élevés, pensez à **déménager pour un logement moins cher**, avant de vous retrouver en difficulté de paiement.



Le déménagement pour un logement plus petit et moins onéreux peut vous permettre de faire **baissier le coût de votre assurance habitation**.

C'est aussi l'occasion **d'anticiper l'avenir en optant pour un habitat adapté à l'avancée en âge** : un appartement équipé d'un ascenseur, une maison de plain-pied sans escalier, un logement plus récent et mieux isolé...

Si la baisse de ressources est trop forte, vous aurez la possibilité de cumuler votre retraite avec une activité professionnelle afin de compléter vos revenus.

**Le passage à la retraite entraîne indéniablement une baisse de ressources. Il est donc recommandé d'épargner le plus tôt possible.**

## 2 - Gardez la maîtrise de votre temps

Avec le passage à la retraite, **le rythme et les habitudes de vie sont modifiés.**

Le quotidien n'est plus rythmé par l'activité professionnelle et il en découle une **augmentation considérable du temps libre.**

**Le rythme de vie devient naturellement plus lent et le quotidien est occupé aux tâches récurrentes** telles que faire les courses ou le ménage, préparer les repas, s'occuper des démarches administratives...

Si on ne fait pas attention, ces tâches quotidiennes peuvent occuper tout l'emploi du temps et éveiller éventuellement une sensation de frustration.

C'est pourquoi il est utile de vous fixer certaines règles pour **garder la maîtrise du temps qui passe :**

- maintenez une heure de lever et de coucher et des horaires de repas réguliers ;
- fixez-vous un ou plusieurs objectifs à court, moyen ou long terme, afin d'aider à structurer votre temps ;
- dédiez du temps aux activités physiques et aux loisirs ;
- réalisez des projets qui vous tiennent à cœur.

Il existe des stages de préparation à la retraite pour faciliter le passage de la vie active à la vie de retraité : aider à gérer son temps, optimiser ses revenus, entretenir son capital santé, élaborer un nouveau projet de vie...

- Renseignez-vous auprès de votre **caisse de retraite complémentaire** qui propose généralement ce type de stage.
- Les **organismes de formations** disposent également de formations pour bien vivre sa retraite. Le coût de ces formations sera à votre charge, car elles ne sont pas finançables via votre CPF (Compte Personnel de Formation). Vous pouvez néanmoins solliciter votre **employeur** qui a peut-être inscrit ces formations dans son plan de formation et dans le cadre de l'accompagnement des seniors.

# 3 - Entretenez votre vie sociale

Au moment de la retraite, **la vie sociale est fortement impactée** : les rencontres et les échanges humains qui se faisaient auparavant sur le lieu de travail disparaissent.

Rester actif et curieux sont des moyens qui vous permettront de bien vivre votre retraite.

Il ne s'agit pas de vous investir dans pléthore d'activités et de loisirs ; **il convient surtout de trouver votre propre rythme de vie, celui qui favorisera votre épanouissement personnel et votre bien-être.**

Vous pouvez par exemple :

- vous engager dans du bénévolat ;
- en profiter pour approfondir vos connaissances sur des sujets qui vous ont toujours passionnés ;
- partager votre expérience dans un domaine, au moyen de partage de services ou de groupes d'échanges des savoirs ;
- pratiquer une activité physique ;
- vous inscrire dans un club de jeux divers ou une troupe de théâtre ;
- ...

