

A person wearing a red suit is holding a red toolbox. The toolbox is open, and the person's hand is on the handle. The background is a blurred cityscape.

COFFRE À OUTILS

Conférence
« Pratiquer sa retraite... maintenant ! »



T. 450 622-4433
C. 514 605-7390



jblondin@gt-360.ca



intersources.ca
transfert360.com



Pratiquer sa retraite... maintenant !

Profil de la conférencière

Josée Blondin, M.Ps., psychologue organisationnelle, conférencière, formatrice, co-auteure et fondatrice d'InterSources et de Transfert 360

Passionnée par l'humain et les grandes étapes de transition, Josée Blondin consacre sa carrière à accompagner les individus et les organisations dans leurs passages les plus significatifs. Après une première carrière de dix ans dans le secteur financier, elle choisit de se tourner vers la psychologie pour **mieux comprendre les dynamiques humaines** au cœur des transformations personnelles et professionnelles.

En 2001, elle fonde **InterSources**, qui devient plus tard le **Groupe Taktik 360**, une firme spécialisée en gestion des ressources humaines, performance et relève/continuité organisationnelle. Visionnaire, elle prépare dès maintenant sa propre relève, incarnant ainsi dans sa vie professionnelle ce qu'elle prône auprès de ses clients. Dans la même foulée, elle crée **Transfert 360_{MC}**, une plateforme technologique innovante qui permet aux entrepreneurs de structurer leur démarche de transfert d'entreprise de façon complète et collaborative, grâce à un plan d'action automatisé qui intègre les volets financiers, fiscaux et légaux, **tout en plaçant l'humain au cœur du processus**.

Psychologue du travail et conseillère stratégique, elle a accompagné **plus de 200 clients dans leurs transitions** : dirigeants en transfert d'entreprise, gestionnaires en repositionnement ou particuliers en préparation à la retraite. Son approche allie **rigueur professionnelle, sensibilité humaine et outils concrets** pour transformer des moments parfois chargés d'émotions **en occasions de croissance et de continuité**.

Autrice et conférencière reconnue, elle est coautrice du best-seller **Tomber à la retraite**, du livre **L'Après-Inc., vivre sa sortie entrepreneuriale positivement** (Éditions Septembre) et autrice de **Amour & Portefeuille, quand couple et argent font bon ménage** (Éditions de l'Homme, 2024, publié au Québec et en Europe). Régulièrement sollicitée par les médias (**Journal de Montréal, La Presse, Finance & Investissement, Ouest France**), elle partage son **expertise sur les transitions humaines à travers des articles, la radio et la télévision**. Elle intervient aussi comme conférencière auprès d'institutions telles que l'Institut du Leadership et l'Institut PF (anciennement IQPF), où elle sensibilise les professionnels à l'importance de la dimension psychologique des transitions — car, comme elle aime le rappeler, **l'argent, c'est aussi émotif !**

Reconnue pour son **approche vivante et pragmatique**, Josée Blondin se distingue par sa capacité à **allier expertise et authenticité**. Son objectif : **aider les gens à se réinventer et à aborder leurs transitions avec confiance, clarté et continuité**.

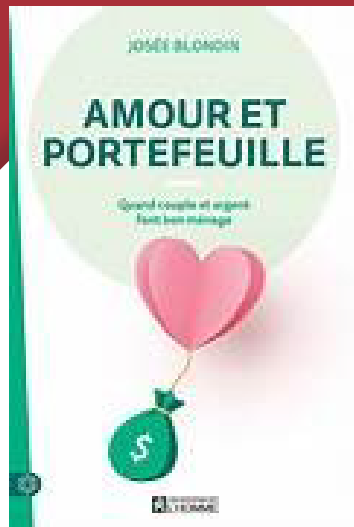


Tomber à la retraite, une planification complète !

L'argent ne tombe pas du ciel. C'est pourquoi il faut miser juste et tôt afin de rester sur ses pieds au moment de la retraite! Celle-ci entraîne des changements importants de statut, d'attitude et d'horaire. Mal préparée, la retraite pourrait bien vous faire tomber!

À ce moment-là, serez-vous prêt? Et quels seront vos besoins? Devez-vous maintenant cotiser au CELI, au REER ou rembourser vos dettes? Comment allez-vous occuper vos deux mille heures annuelles de temps libre? Sur quels revenus pourrez-vous compter?

Voilà quelques-unes des questions évoquées dans cet ouvrage, auxquelles vous trouverez des réponses claires. L'expertise jumelée d'une psychologue, d'une fiscaliste, d'une actuaire et d'un expert en gestion des risques vous aidera à cheminer dans votre réflexion.



Amour & Portefeuille

Quand couple et argent font bon ménage !

Les clés pour s'épanouir financièrement en couple L'argent est fréquemment une cause de tension quand on vit à deux. Il est donc sage de disposer des bons outils pour éviter les prises de tête et apprendre à communiquer ses besoins et ses désirs de manière sensible, tout en demeurant à l'écoute de l'autre. Josée Blondin fait la lumière sur ce qu'il reste des rôles qui nous ont été inculqués et sur certains tabous qui persistent encore à ce jour.

Elle explique l'impact des croyances et des valeurs sur nos choix et nous invite à comprendre à quel point nos décisions financières sont fondées sur nos émotions. Puis, pour nous guider vers l'épanouissement et l'enrichissement de notre couple, elle propose un mode de gestion inspiré de celui des entreprises.

De nombreux exemples vous rappelleront certainement votre vécu et des exercices pratiques vous mettront sur la piste de solutions innovantes. Ainsi, vous pourrez développer des réflexes pour bien vous entendre avec votre partenaire sur tous les plans, y compris celui des finances.

EXERCICE 1

Mes préoccupations...
Ce qui est important pour moi :

EXERCICE 2

Mes passions à ma retraite

Cet outil a pour objectif de vous permettre de vous positionner face à vos passions, vos activités et vos intérêts actuels et lors de votre retraite. Complétez-le individuellement et, si vous êtes en couple, comparez vos réponses.

MES PASSIONS, MES ACTIVITÉS ET MES INTÉRÊTS		
Que je fais actuellement	À faire à ma retraite	
	Seul	En couple/Ami/Entourage
Que j'aimerais faire avant ma retraite		

EXERCICE 3

PHYSIQUE	INTELLECTUEL
Garder un corps alerte et énergique • Sommeil • Nourriture • Respiration • Exercices • Sport • Sexe • Massage et soins personnels • Autres...	Garder son cerveau actif • Apprendre une langue étrangère • Entreprendre des études • Entretenir des discussions entre amis sur des sujets d'intérêts communs (club de livres, de cuisine, politique, philosophie) • Avoir un passe-temps (jeux de mots, d'énigmes, échecs, puzzle) • Faire partie de comités • Découvrir ses intérêts (recherches, généalogie, voyage) • Autres...
ÉMOTIONNEL (AFFECTIF / INTIMITÉ)	ESTIME DE SOI (SPIRITUEL / BIEN-ÊTRE PERSONNEL)
Viser l'autonomie émotionnelle • Rire • Relaxer • Entretenir des pensées positives et constructives • Attitude de gratitude • Se valoriser • Se libérer de ses peurs • Tenir un journal intime • Développer une activité créative (écrire, piano, peindre, sculpter du bois) • Faire ses devoirs (de sa jeunesse, du pouvoir social, d'idéaux, d'un mariage, des enfants partis de la maison, d'une reconnaissance sociale) • Régler ses blessures passées • Vie de couple	Viser l'estime de soi • Mission de vie • Croyances de base • Confiance en soi • Vivre selon ses valeurs • Répondre à ses besoins • Avoir le sentiment d'être utile (transférer ses connaissances et son savoir-faire à ceux qui le demandent) • Autres... Maintenir un équilibre temps et énergie • Rechercher l'équilibre du temps passé dans ses différents rôles • Temps opérationnel, relationnel et personnel • Planifier un pourcentage de son temps pour ce qui est essentiel pour soi et un pourcentage pour les autres • Se laisser du temps libre pour ne rien faire, juste être • Avoir un agenda «d'équilibre de vie» • Autres...
COMMUNICATION RELATIONNELLE (SOCIAL)	MATÉRIEL
Développer ses interrelations • Apprendre à verbaliser ses émotions • Apprendre à s'affirmer • Apprendre à communiquer ses besoins • Apprendre à écouter activement • Apprendre à partager ses opinions, ses rêves • Se donner la permission d'être authentique • Se tenir avec des gens qui s'amusent et qui aiment la vie • Autres...	Gestion des finances • Les régimes de retraite publics • Mes avoirs • Bien gérer mes revenus • Profiter de la fiscalité • Mon budget • Vouloir aider mes enfants ou mes petits enfants • Penser à léguer mon patrimoine et à protéger mes proches • Ma situation familiale et mes finances • Autres...

EXERCICE 4

À remplir par le conjoint / ami

À travers les yeux de l'autre

Demandez à votre conjoint / ami de compléter ce document afin que vous puissiez, par la suite, en discuter ensemble et ainsi alimenter vos réflexions personnelles.

1) Quelles sont, selon vous, les principales qualités, compétences, aptitudes de votre conjoint / ami ?

2) Qu'est-ce qui l'intéresse, le motive ?

3) Comment, selon vous, votre conjoint / ami est-il perçu par les autres (aspects positifs et négatifs); faites une liste de tous les points, même si vous n'êtes pas d'accord avec certains. Pour ceux avec lesquels vous êtes en désaccord, expliquez.

Positifs	Négatifs	Explications

EXERCICE 4 (suite)

- 4) Selon vous, y a-t'il des éléments particuliers qui pourraient nuire à votre conjoint / ami dans sa préparation à la retraite ?

- 5) Selon vous, quels sont ses objectifs à court terme? Ses buts/ses projets pour la retraite ?

Seul : _____

En couple : _____

- 6) En ce moment, à quelles activités croyez-vous qu'il pourrait s'intéresser ou commencer en vue de sa retraite ? Pourquoi ?

- 7) Y a-t-il des types d'activités souhaitées qu'il ne peut se permettre ou considérer en ce moment ?

- 8) SELON VOUS... Quelle est pour vous une retraite épanouie? Pensez-vous que votre conjoint(e) / ami(e) a la même perception/vision ?

Note : Dans ce document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Votre cheminement... vous dans 1-3 ans !

Dans 1-3 ans, demandez-vous si vous avez atteint vos objectifs. Est-ce que vous avez utilisé les mêmes moyens que ceux prévus il y a 1-3 ans ?

À mes propres yeux, je serai... *(par exemple, j'aurai mis en place mon programme d'activités physiques)*

Pour mon couple ou ma vie sociale, j'aurai... *(par exemple, je prendrai le temps pour des soupers en amoureux)*

Ce que je souhaite avoir réalisé, c'est... *(par exemple, avoir ralenti le travail et réussi à lâcher prise)*

Les moyens que je prendrai pour y parvenir, sont... *(par exemple, un plan d'action sur les tâches à déléguer ou à transférer)*

Note à moi-même : Prendre le temps de rire et m'amuser !!!

Si je n'ai pas atteint mes objectifs, je me donne une seconde chance
en revoyant mes échéances et je visualise !