



07. Votre Journée Modèle

Laisser du temps pour la spontanéité
et les découvertes

Pour avancer enfin dans la direction qui
vous ressemble



© humania retraite

Protection du contenu – Humania Retraite
© 2026 Humania Retraite – par Suzanne Nathalie Dumont
Tous droits réservés.

Ce document est une création originale de Humania Retraite. Il est offert gratuitement afin d'accompagner les personnes en transition vers la retraite ou déjà à la retraite dans leur réflexion et leur épanouissement.

Ce PDF est protégé par les lois sur le droit d'auteur applicables au Canada et à l'international.

Il est autorisé de :

- ✓ Télécharger ce document pour un usage personnel
- ✓ L'imprimer pour votre usage privé

Il est strictement interdit de :

- ✗ Modifier, transformer ou adapter le contenu
- ✗ Reproduire une partie ou la totalité du document à des fins commerciales
- ✗ Revendre, distribuer contre rémunération ou intégrer ce contenu dans une formation, un programme ou un produit payant
- ✗ Supprimer les mentions de copyright ou d'identification

Toute reproduction, diffusion ou utilisation non autorisée, même partielle, pourra faire l'objet de recours conformément aux lois en vigueur.

Une création de cœur...

Ce document a été conçu avec bienveillance, réflexion et engagement afin de soutenir les personnes qui vivent une étape importante de leur vie.

Merci de respecter le travail de création et l'intention qui l'accompagne.

Si vous souhaitez utiliser ce contenu dans un cadre professionnel, communautaire ou corporatif, nous vous invitons à communiquer avec nous pour obtenir une autorisation écrite.

Humania Retraite
Créateur de nouveaux chapitres de vie
www.humaniaretraite.com
courriel : bonjour@humaniaretraite.com



Catégorie de journée modèle

* Mes journées *

On n'a pas tous les jours la même énergie. Certains jours, on est prêt à escalader l'Everest, d'autres, on n'a qu'une envie : regarder des vidéos sur YouTube ou Netflix. Varier les plaisirs : des activités pour chaque humeur !

Voici un éventail d'activités selon votre humeur :



Journée dynamique

Randonnée ou vélo
Atelier danse ou sport collectif
Road trip improvisé dans une ville voisine
Nettoyage du garage (OK, ce n'est pas fun, mais au moins c'est productif)



Journée sociale

Déjeuner avec un ami
Apéro jeux de société
Club de lecture ou discussion philosophique
Bénévolat dans une association



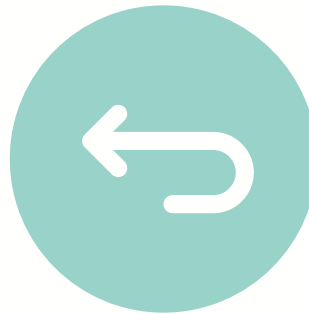
Journée créative

Écrire une nouvelle, un journal, ou même une lettre à un vieil ami
Peindre, dessiner, photographier
Apprendre à jouer d'un instrument
Essayer la poterie ou la sculpture



Journée relax

Balade en nature
Lecture avec un chocolat chaud
Spa maison : bain, masques, détente
Écoute d'un podcast inspirant



Journée "retour vers le passé"

Regarder des vieilles photos et raconter ses souvenirs
Reconnecter avec des amis d'enfance
Revisiter un lieu marquant de sa jeunesse

Catégorie de journée modèle

* Mes journées *

Voici deux (2) journées inspirantes : la première plus structurée et la suivante plus spontanée.

À vous de choisir selon votre humeur laquelle vous parle le plus !

structurée

Une journée structurée vous permet d'avoir un portrait clair de ce que vous allez accomplir durant la journée. Idéale si vous avez mille et une chose à finaliser ou à accomplir !

spontanée

Une journée libre et improvisée vous permet d'adapter celle-ci selon votre humeur (dynamique, social, créative, relaxe ou retour vers le passé)

Une journée type, oui, mais jamais figée ! Tenez compte de vos objectifs liés aux axes de vie suivants :



Vitalité / santé



Plaisirs / découvertes



Projet personnel



Contribuer au monde



Vie sociale / affective



Développement intérieur

L'idée n'est pas d'avoir un programme rigide, mais de se laisser du temps pour la spontanéité et les découvertes. Bien sûr, chaque journée peut être différente ! L'important est d'avoir un bon équilibre entre activités stimulantes et moments de détente, tout en restant flexible et à l'écoute de ses envies.

Et demain ? ...Une nouvelle aventure commence, selon vos envies du moment !

Organiser ses journées à la retraite n'est ni une science exacte, ni une course contre la montre. L'idée, c'est de créer un rythme qui vous ressemble, avec des moments de plaisir, de partage et de découvertes, sans jamais oublier que le plus grand luxe, c'est d'avoir le choix.

Ma journée / semaine modèle


Voici ce que pourrait représenter une journée ou une semaine selon les 3 catégories de journées soit :

- Objectifs (selon les axes de vie : Projet personnel, Vitalité / santé, sociale et affective, Plaisirs / découvertes, Contribuer au monde, Développement intérieur, Autres)
- Maintenance
- Temps Libre

Bien sur, certaines journées pourront être de type structurée et d'autre spontanée. Le tout doit être également adapté à votre niveau d'énergie !

Rappeler vous : la retraite doit rester un plaisir ! Ce n'est pas une to-do list interminable, ni une quête de perfection. Laissez une place pour l'imprévu, les fous rires, les petits bonheurs du quotidien. Gardez votre horaire épuré, c'est-à-dire que les activités inscrites à votre agenda représente 4h (et non une journée de 8h).

Semaine 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
8h00							
9h00							
10h00							
11h00							
12h00							
13h00							
14h00							
15h00							
16h00							
17h00							
18h00							
20h00							
22h00							

Catégorie de journée pour un mois modèle

L'astuce ?

Se créer une trame souple de la semaine et en lien avec vos axes de vie, par exemple :

- Lundi : matinée sportive, après-midi bricolage
- Mardi : matinée marché, après-midi lecture
- Mercredi : sortie culturelle ou randonnée
- Jeudi : bénévolat ou jardinage
- Vendredi : atelier cuisine ou nouvelle activité
- Samedi : repos, temps en famille ou entre amis
- Dimanche : repos, brunch et farniente

Vous pouvez maintenant utiliser votre journée modèle et l'adapté pour chaque semaine / mois en suivant la répartition de vos journées selon vos Objectifs (axes de vie), Maintenance (ou responsabilité courante) et Temps libre selon les 12 mois de l'année.

L'art subtil de doser ses journées...

Si vous pensiez que la retraite signifiait 100 % farniente, mauvaise nouvelle : ne rien faire est épuisant. On pourrait croire que la retraite est une période où l'on peut enfin vivre au ralenti. Et c'est vrai !

Mais attention : trop de vide tue la motivation. À l'inverse, remplir ses journées comme un ministre surbooké risque de transformer votre retraite en seconde carrière non rémunérée...



DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



90 jours pour transformer votre retraite

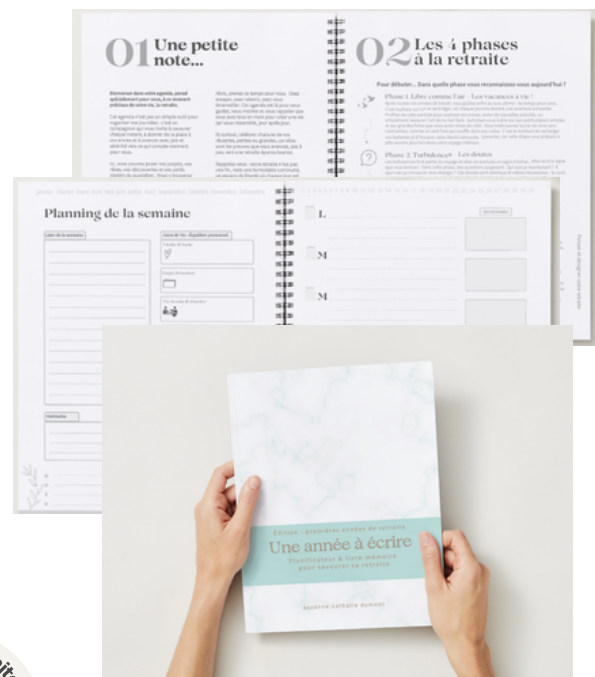
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[En apprendre davantage](#)

Un planificateur pour vous accompagner

Notez vos projets, vos envies, vos inspirations... et voyez se dessiner la vie de vos rêves et qui vous ressemble. Une fois l'année terminée, conservez-le précieusement, il deviendra le livre de votre histoire personnelle.

[En apprendre davantage](#)



RESTONS EN CONTACT

Si vous désirez poursuivre votre plan
de retraite et créer un futur qui vous
ressemble, vous pouvez nous trouver
ici :

www.humaniaretraite.com

VOUS POURREZ SUIVRE L'UNIVERS
HUMANIA BIENTÔT SUR FB, IG &
PINTEREST

