



06. Votre Mois Modèle

une boussole émotionnelle pour
mieux vivre votre retraite

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 pour un mois modèle

Voici une notion de temps très intéressante qui pourrait bien transformer votre manière d'organiser votre temps pour atteindre vos objectifs de vie à la retraite.

Le concept de **regrouper les tâches similaires** (souvent appelé « batching ») découlant des travaux en psychologie cognitive. Le chercheur Cal Newport en a popularisé l'application moderne dans le monde professionnel. Pourquoi ne pas reprendre ce concept à la retraite ? Alors, sortez votre agenda préféré et transformez votre horaire en terrain de jeu inspirant !

L'objectif n'est pas de transformer votre retraite en horaire militaire digne d'un centre de contrôle de la NASA, mais plutôt de vous aider à organiser vos activités de façon **plus fluide, plus légère et surtout plus agréable**.

Cette petite stratégie permet de réduire la sensation de dispersion, de gagner de l'énergie mentale et de créer davantage d'espace pour ce qui compte vraiment pour vous.

Afin d'intégrer votre plan d'action à votre quotidien, j'aimerais vous présenter cette notion de regroupement des tâches similaires, adaptée à la vie à la retraite. Cette notion est très simple, et surtout, je l'ai moi-même testée dans la vraie vie de retraitée et celle-ci fonctionne très bien !

Catégorie de journée pour un mois modèle

Afin de bien définir l'organisation de votre temps pour atteindre vos objectifs et réaliser votre vision, voici trois (3) catégories de journées.



Objectifs
Axes de Vie



Maintenance



Temps
Libre

Une règle du temps très importante (et libératrice)

Voici maintenant une règle du temps qui pourrait changer votre relation... au temps ! À la retraite, une journée représente environ quatre heures... et non huit heures. Oui, vous avez bien lu. Par exemple, une journée « Maintenance » consacrée au ménage ne devrait pas dépasser plus de quatre heures.

Pourquoi ? Parce que l'objectif n'est pas de remplir vos journées comme avant.

L'objectif est d'éviter toute sensation de débordement. Le reste du temps ? Il sert à respirer, marcher, rêver, lire, discuter ou simplement profiter de la vie.

Après tout, c'est un peu pour cela que la retraite existe !

Catégorie de journée pour un mois modèle

Chacune de ces journées type se définit comme ceci. Vous allez voir un peu plus loin la nécessité de regrouper les divers thèmes en 3 journées types qui vous permettront de simplifier grandement la création de votre calendrier de vie !



Objectifs - Axes de vie
(150 jours ou 12 jours par mois)

Les projets personnels, les activités, les exercices, les formations, les voyages et autres activités que vous rêver d'accomplir en lien avec votre vision se retrouvent dans cette catégorie. De façon générale, vous devriez y consacrer environ le tiers de votre année en terme de jours (150 jours) ou 12 jours par mois en moyenne.



Maintenance
(90 jours ou 7 jours par mois)

Les tâches domestiques existent toujours à la retraite, libre à vous de les exécuter à votre rythme et au moment qui vous convient le mieux ! Il n'y a pas de norme universelle, mais on peut estimer de manière réaliste le temps consacré à la maintenance de la maison (intérieur / extérieur), courses, cuisine et autres tâches administratives, à la retraite à environ un quart de l'année (90 jours) ou 7 jours par mois en moyenne.



Temps Libre
(125 jours ou 11 jours par mois)































Toutes autres activités qui ne se retrouvent pas dans vos objectifs sous la catégorie *Objectifs - Axes de vie*, se retrouvent dans cette catégorie : par exemple des sorties ou rencontres spontanées, après tout, vous êtes à la retraite, vous avez le droit de vous amuser ! Ou encore, de nouvelles opportunités qui se présentent durant l'année, de nouvelles idées, du sport, des imprévus comme la garde de vos petits-enfants ! De façon générale, vous devriez consacrer près de la moitié de votre année à cette catégorie (125 jours) ou 11 jours par mois en moyenne.

Catégorie de journée pour un mois modèle

Voici ce que pourrait représenter un mois à la retraite selon les 3 catégories de journées types soit : **Objectifs, Maintenance et Temps Libre**. Bien sur, si vous partez en voyage un mois, votre plan de mois type sera tout à fait différent !

De plus, gardez votre horaire épuré, c'est-à-dire que les activités inscrites à votre agenda représentent 4h (et non une journée de 8h).

MOIS MODÈLE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						
						
						
						
						

LÉGENDE :



Objectifs
Axes de Vie



Maintenance



Temps
Libre

Catégorie de journée pour un mois modèle

Ce que vous en retirerez....

Ce mois type vous offre un repère simple et rassurant pour visualiser votre quotidien à la retraite, en alternant harmonieusement les journées Objectifs, Maintenance et Temps libre. Voyez-le comme une boussole, et non comme une règle rigide. À la retraite, la beauté réside justement dans la liberté : si vous partez en voyage pendant un mois ou si vos envies changent, votre organisation s'ajuste naturellement et c'est parfait ainsi.

Un point essentiel à retenir : allégez votre horaire. À la retraite, une journée bien remplie ne se mesure plus en heures travaillées, mais en énergie préservée. Limitez vos activités planifiées à environ 4 heures par jour, et non à une journée complète de 8 heures. Par exemple, une journée « Maintenance » consacrée au ménage ou aux courses n'a pas à envahir tout votre temps : 4 heures suffisent amplement.

A la retraite, l'objectif est simple et profondément important : ne jamais vous sentir débordé.e, garder de l'espace pour respirer, improviser, ralentir... et surtout savourer pleinement cette nouvelle étape de vie que vous avez amplement méritée.



DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



90 jours pour transformer votre retraite

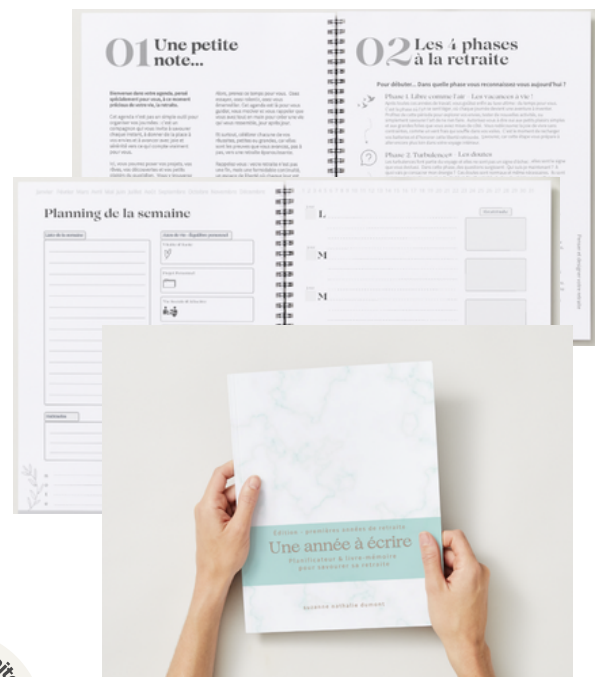
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[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

