



# 04. Grille des Sources de Joie et d'Inspiration

La retraite est le moment rêvé pour remettre ces plaisirs simples au centre de votre vie.

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](http://www.humaniaretraite.com)  
courriel : [bonjour@humaniaretraite.com](mailto:bonjour@humaniaretraite.com)



# Sources de Joies et d'Inspiration

Qu'est-ce qui vous **fait sourire, vous émerveille ou vous donne de l'énergie** ? Ces petites étincelles de joie sont des indices précieux sur ce qui nourrit réellement votre bien-être et votre épanouissement ... et qui pourrait bien rendre vos journées plus lumineuses. Ce n'est pas forcément grandiose : il peut s'agir d'un passe-temps, d'une activité relaxante, un lieu réconfortant ou même un simple moment de la journée où vous vous sentez pleinement vivant.

**Quels sont les moments où je ressens de la joie ou une légèreté spontanée ?  
Des moments, des gens, des lieux ou des situations qui me font du bien.  
Notez ici tout ce qui vous vient spontanément, même les choses les plus simples !**

*Ex. : Le matin en buvant mon café en silence, quand je marche dans la nature, quand j'écoute de la musique, quand j'observe les oiseaux, la chaleur du soleil en fin de journée, découvrir un documentaire fascinant...*

**Vos réponses :**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

# Sources de Joies et d'Inspiration

**Quelles sont les activités ou les situations qui m'apportent de l'énergie (et non qui me vident !) Indice : c'est souvent ce qu'on ferait même gratuitement, juste pour le plaisir !**

*Ex. : Le jardinage, bricoler, cuisiner un plat spécial, méditer, jouer avec mes petits-enfants, déjeuner avec un ami, écrire, marcher en nature, animer un groupe, réparer quelque chose, apprendre un nouveau logiciel...*

**Vos réponses :**

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

# Sources de Joies et d'Inspiration

**Quels sont les moments dans la semaine, ou dans le mois, où je me sens vraiment "à ma place" ?**

*Ex. : Quand j'aide quelqu'un, quand je ris avec des amis, quand mon esprit est absorbé dans un bon livre...*

**Vos réponses :**

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Conservez précieusement votre liste de sources d'inspiration et de joie. Elle est bien plus qu'un simple inventaire : c'est une boussole pour avancer, un miroir de ce que vous aimez profondément et une boîte à outils pour cette nouvelle étape remplie de liberté, de curiosité... et de plaisir !

# Sources de Joies et d'Inspiration

Notes personnelles

*La retraite est le moment rêvé pour remettre ces plaisirs simples au centre de votre vie. Alors, respirez un bon coup et notez tout ce qui vous fait vibrer... même si ça commence par "j'en ai aucune idée", parfois, c'est juste le début d'une belle découverte*



# DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



## 90 jours pour transformer votre retraite

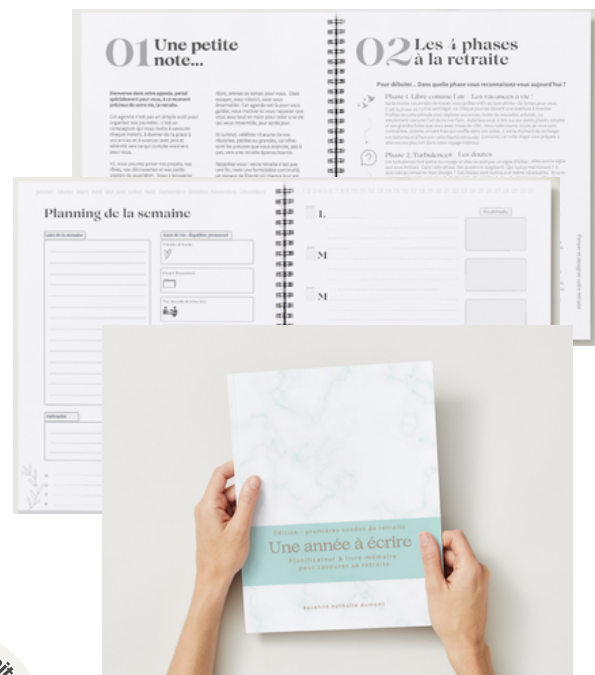
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[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](http://www.humaniaretraite.com)

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

