



03.

Découvrez vos Qualités Personnelles

Et si c'était surtout le moment d'enfin
vous découvrir pleinement ?

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



Qualités Personnelles

Vos Qualités Personnelles Faites le point sur celles-ci !

Besoin d'un petit coup de main pour découvrir vos forces personnels ?

Vous n'êtes pas seul. Bien des gens trouvent plus facile de voir les qualités chez les autres... que dans leur propre miroir. Mais rassurez-vous : vos forces sont bel et bien là, elles se cachent parfois derrière la routine, les responsabilités, ou une vieille croyance du genre « moi, je ne suis pas meilleur.e qu'un.e autre ».

Prenez un moment pour vous. Respirez. Et surtout, soyez indulgent avec vous-même. Jetez un coup d'œil à la liste suivante. Cochez sans gêne toutes les forces qui vous ressemblent... un peu, beaucoup ou passionnément.

Et qui sait ? Vous pourriez bien vous redécouvrir de nouvelles qualités !

Vos qualités sont les indices cachés de votre passion. Elles sont là, parfois timides, parfois bien assumées, mais elles peuvent vous guider vers ce qui vous fait vibrer. Alors, jouez le jeu ! Parce qu'il n'est jamais trop tard pour se surprendre. Et que votre prochaine passion, celle qui vous fera bondir du lit le matin avec le sourire... se cache peut-être juste derrière une qualité que vous avez toujours sous-estimée.

Prêt.e ? C'est parti pour l'exploration intérieure !



Découvrir vos
**Qualités
Personnelles**

Cochez les qualités qui vous
représentent

<input type="checkbox"/>	Amical
<input type="checkbox"/>	Ouvert d'esprit
<input type="checkbox"/>	Extraverti
<input type="checkbox"/>	Perspicace
<input type="checkbox"/>	Optimiste
<input type="checkbox"/>	Motivéed
<input type="checkbox"/>	Humble
<input type="checkbox"/>	Généreux
<input type="checkbox"/>	Travaillant
<input type="checkbox"/>	Instruit
<input type="checkbox"/>	Imaginatif
<input type="checkbox"/>	Concentré / Focus
<input type="checkbox"/>	Gentil
<input type="checkbox"/>	Observateur
<input type="checkbox"/>	Loyal
<input type="checkbox"/>	Organisé
<input type="checkbox"/>	Patient
<input type="checkbox"/>	Indépendent

<input type="checkbox"/>	Ambitieux
<input type="checkbox"/>	Considerate
<input type="checkbox"/>	Calme
<input type="checkbox"/>	Brave / Courageux
<input type="checkbox"/>	Compatissant
<input type="checkbox"/>	Empathique
<input type="checkbox"/>	Fiable
<input type="checkbox"/>	Déterminé
<input type="checkbox"/>	Coopératif
<input type="checkbox"/>	Flexible
<input type="checkbox"/>	Confiant
<input type="checkbox"/>	Artistique
<input type="checkbox"/>	Attentionné
<input type="checkbox"/>	Accueillant
<input type="checkbox"/>	Décisif
<input type="checkbox"/>	Créatif
<input type="checkbox"/>	Affirmé
<input type="checkbox"/>	Adaptable

<input type="checkbox"/>	Positif
<input type="checkbox"/>	Conscient de soi
<input type="checkbox"/>	Réféchi
<input type="checkbox"/>	Respectueux
<input type="checkbox"/>	Visionnaire
<input type="checkbox"/>	Compréhensif
<input type="checkbox"/>	Zélé
<input type="checkbox"/>	Autodiscipline
<input type="checkbox"/>	Proactif
<input type="checkbox"/>	Practique
<input type="checkbox"/>	Encourageant
<input type="checkbox"/>	Débrouillard
<input type="checkbox"/>	Spirituel
<input type="checkbox"/>	Fiable
<input type="checkbox"/>	Persévérant
<input type="checkbox"/>	Sage
<input type="checkbox"/>	Responsable
<input type="checkbox"/>	Digne de confiance

Qualités Personnelles

Vos Qualités Personnelles Faites le point sur celles-ci !

Maintenant que vous avez identifié vos qualités... osez les utiliser autrement !

Choisissez-en une ou deux (vos préférées !) et demandez-vous :
Comment pourrais-je les mettre au service d'un projet, d'un loisir, d'une passion
ou d'une cause qui me tient à cœur à la retraite ?

Par exemple :

- Si vous êtes empathique, peut-être que l'écoute active ferait de vous un bénévole extraordinaire.
- Si vous êtes créatif, pourquoi ne pas explorer l'écriture, la peinture... ou même le jardinage artistique ?
- Si vous êtes organisé, imaginez le bonheur d'aider un organisme local à mieux structurer ses activités !

Votre mission ? Tester. Explorer. Jouer avec vos forces.

C'est souvent en les mettant en mouvement qu'on découvre une passion cachée... ou qu'on rallume une flamme oubliée. La retraite n'est pas une fin. C'est le moment idéal pour vous réinventer, sur mesure, avec vos plus belles couleurs !

Vous croyez peut-être que la retraite, c'est le moment de ralentir... Mais si c'était surtout le moment d'enfin vous découvrir pleinement ? Pas comme la personne occupée que vous étiez, multitâche, toujours en train de courir, mais comme l'être lumineux, unique, avec un coffre rempli de forces personnelles qui ne demandent qu'à briller. Trop souvent, on passe des années à s'occuper des autres, à répondre aux attentes, à cocher les cases... Mais maintenant, une nouvelle aventure commence. Et cette aventure commence par une question simple : Quelles sont mes qualités ?



DES OUTILS PRATIQUES pour aller plus loin



90 jours pour transformer votre retraite

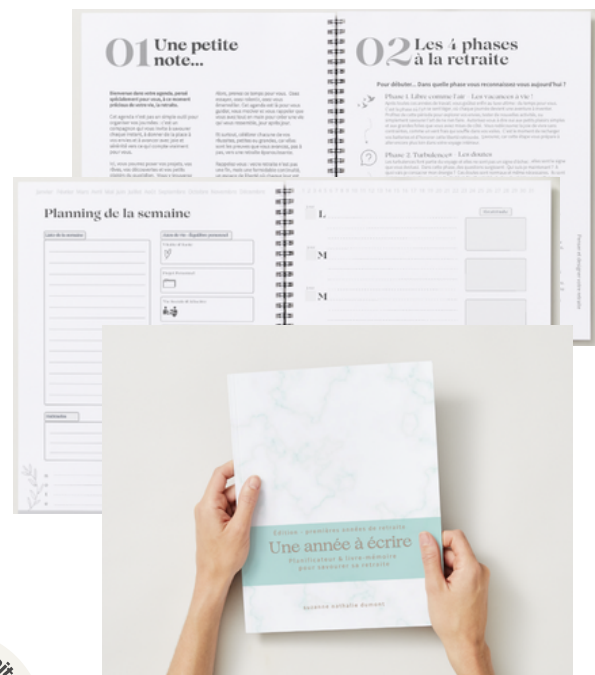
Plus qu'un simple livre, c'est un coach qui vous accompagne à réaliser votre plan de vie pour votre retraite.

[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

