

Table des matières

Remerciements	XIII
----------------------------	------

INTRODUCTION

Ralentissons, le tournant est raide!	1
---	---

PREMIÈRE PARTIE

Comment ça, on dérange!

CHAPITRE 1

Attention, on arrive!	11
Le convoi des générations	14
À chacun son clan et ses valeurs	16
Aïe! Aïe! La vie, quand ça vire sec... ..	21
Notre vie: un chapelet de transitions	28

CHAPITRE 2

La retraite oui, mais à mon rythme	31
La retraite, une primeur, vraiment?	33
C'est quoi ton style?	34
Je suis en pleine lune de miel	37
L'odyssée du jeune retraité	40
Arrière toute, vieillesse à l'horizon!	42
Vieillir sans être vieux	47

CHAPITRE 3

Boomers! Let's rock!	51
Attention! Danger à tribord!	54
Loup y es-tu?	59
La vie selon Omar, le homard	62
Entrons dans le jeu!	64
La porte	67

DEUXIÈME PARTIE

Suivre sa voie à partir de... la voix intérieure

CHAPITRE 4

Quelle voix intérieure?	71
Heureux, un peu, beaucoup, pas du tout.....	73
Voyager sur des routes inexistantes.....	78
Présent, mon capitaine!.....	79
Les yeux du cœur	84
À vos positions, prêts, partez!	87
La méditation sous la loupe	90

CHAPITRE 5

Cultiver le calme en soi	95
La voie du milieu	98
Moi, je suis sur le ruise control !.....	103
Allô, j'écoute	107
Petite voix, es-tu là?.....	109
Je me la coule douce, mais en pleine conscience.....	111

TROISIÈME PARTIE

Être ou ne pas être un sage, là est la question

CHAPITRE 6

Comment ça? Moi, un sage?	119
Et si la sagesse m'était contée.....	123
Qui va piano va sano	127
Tenir bon, sans tenir tête	128
Regarder avec les yeux du cœur	131
Sésame, ouvre-toi!	132

CHAPITRE 7

Bonheur, retraite et feu sacré	139
La chasse à l'ikigai	141
Le Bouddha était de gauche	142
Souffrance et joie, les deux sœurs jumelles	143
Nous sommes tous des réfugiés.....	145
Le sentier du bonheur	147

Quand passion rime avec compassion et... interdépendance.	149
Les risques d'un bonheur à quat'sous.	152
La vie, une fois rentrés au port.	157
Références.	161
Ressources pour continuer le voyage	167
Planches à découper pour coller dans son carnet de bord	171