

BIEN VIVRE SA RETRAITE : *un enjeu collectif* POUR LA CPRN !



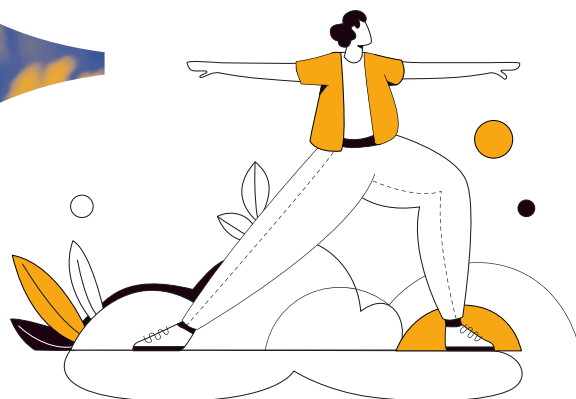
Si vous n'êtes pas encore retraité, peut-être **vous interrogez-vous déjà sur votre départ en retraite** et sur les projets que vous aimeriez mener à bien lorsque vous aurez davantage de temps libre.

Si vous l'êtes déjà, peut-être avez-vous de nouvelles envies de partage et de découvertes, de nouvelles activités à mener.

Souvent, nos affiliés envisagent cette transition bien en amont, ce qui leur permet d'aborder sereinement leur départ et de réfléchir à la nouvelle organisation personnelle à mettre en place dans leur vie. Certains notaires libéraux choisissent de consacrer davantage de temps à leur famille, d'autres s'impliquent dans des associations, et d'autres encore font bénéficier leurs confrères de leur expérience.

Mais pour certains, cette étape suscite des interrogations, voire des inquiétudes : **comment bien vivre ce changement de rythme et de statut ? Comment trouver un nouvel équilibre, un nouveau sens à ce quotidien transformé ?**

Le sujet du « bien vivre sa retraite » fait aujourd'hui l'objet d'une réflexion approfondie dans l'ensemble des régimes de retraite. Plusieurs d'entre eux proposent déjà des actions concrètes à leurs affiliés, qu'il s'agisse d'accompagnement personnalisé, de formations adaptées ou de soutien à l'engagement social.



À la CPRN, le Conseil d'administration et sa commission d'action sociale sont particulièrement attentifs à cet enjeu.

Un groupe de travail dédié, réunissant deux administrateurs – l'un actif, l'autre retraité – a été constitué pour explorer les conditions d'une transition réussie vers la retraite. Ce groupe a déjà tracé des perspectives et formulé des propositions pour les années à venir, qui seront prochainement présentées autour d'actions ciblées.

Parmi les nombreuses problématiques identifiées, **le maintien du lien social occupe une place centrale**. Il s'inscrit dans une approche plus globale du bien-être à la retraite, aux côtés d'autres dimensions qui feront l'objet d'une attention particulière dans les mois à venir, comme la santé physique et mentale, le soin à soi et à ses proches, ou encore l'engagement.

Dans ce premier volet, nous cernons ensemble le concept de « bien vivre sa retraite », avant de présenter une première action concrète autour du maintien des liens sociaux, notamment par le biais des outils numériques.

BIEN VIVRE SA RETRAITE :

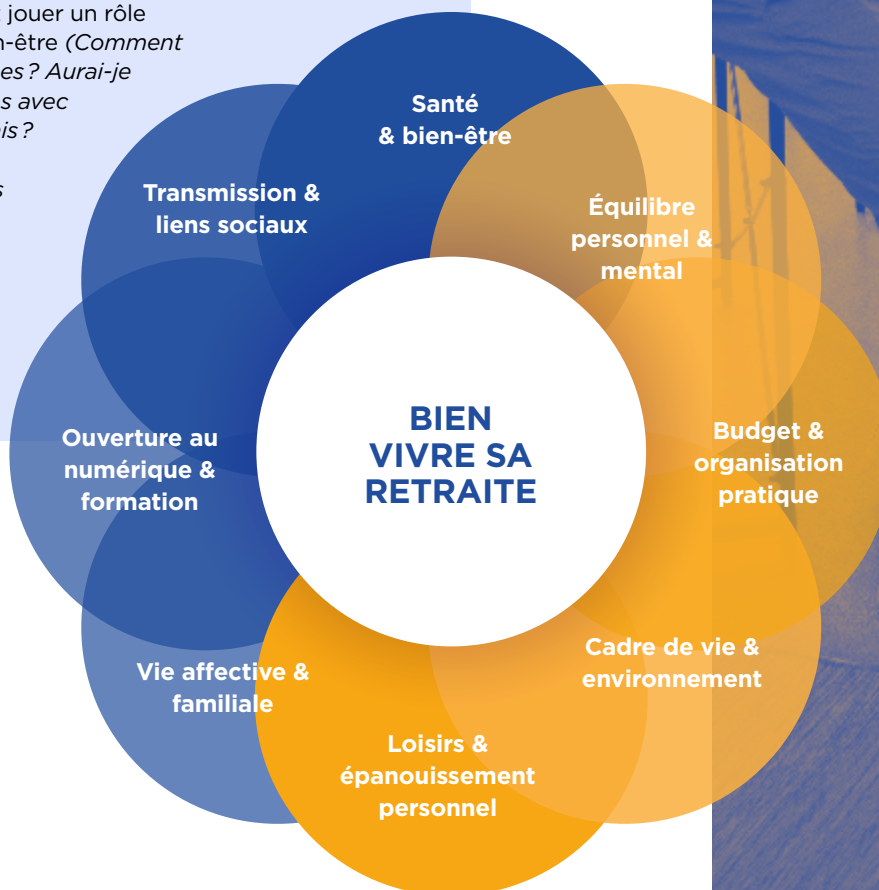
une thématique aux multiples facettes

QUE SIGNIFIENT LES MOTS «BIEN VIVRE SA RETRAITE» ?

Les premiers instants de réflexion sur le sujet peuvent donner le vertige, tant les implications d'un départ à la retraite sont nombreuses et impactent tous les aspects de notre vie.

Les premières actions de préparation d'un futur retraité concernent très souvent le budget et l'organisation pratique, ainsi que le cadre de vie (*Combien vais-je percevoir chaque mois ? Où vais-je habiter ?*).

Mais les autres aspects de la vie du futur retraité ne doivent pas être négligés, car ils sont également très importants et peuvent jouer un rôle fondamental dans son bien-être (*Comment vais-je occuper mes journées ? Aurai-je suffisamment d'interactions avec mes proches, avec mes amis ? Est-ce que je vais pouvoir me sentir utile ? Dans quels projets ai-je envie de m'impliquer ?*).





PARMI LES THÈMES QUI GRAVITENT AUTOUR DE «BIEN VIVRE SA RETRAITE», QUELS SONT CEUX SUR LESQUELS LA CPRN PEUT INTERVENIR OU APPORTER DES RÉPONSES ?

On pense d'abord bien sûr à la thématique «**Budget et organisation pratique**», puisque la CPRN vous aide à préparer votre départ en retraite, puis vous verse chaque mois une allocation.

Pour la thématique «**Santé et bien-être**», la Caisse développe une action sociale, en collaboration avec le prestataire Marguerite, notamment sur le thème de la dépendance et du soutien aux aidants. En effet, de nombreux retraités se retrouvent dans des situations d'aidant pour leur famille ou leur entourage, ou ont besoin eux-mêmes d'être aidés grâce à des solutions concrètes. En sus, la Caisse met au point un parcours retraite qui sera prochainement proposé à ses affiliés.

Pour la **transmission et les liens sociaux**, les notaires qui souhaitent faire profiter de leur expérience les confrères en activité peuvent s'adresser à l'ANNOR (Association Nationale des Notaires Retraités), partenaire de la CPRN, qui propose de nombreuses rencontres et mène une réflexion collective sur la profession notariale.

C'est sur le thème «**Ouverture au numérique et formation**» que la CPRN a choisi de formuler de nouvelles propositions aux notaires retraités.

Dans une société qui se numérise à grande vitesse, une bonne compréhension des outils numériques et des réseaux sociaux est un élément clé pour permettre aux retraités de participer pleinement aux projets associatifs dans lesquels ils sont investis, mais aussi de bien communiquer au niveau familial.

C'est pourquoi la CPRN et l'INAFON ont signé un partenariat pour élaborer ensemble une première formation d'une journée à destination des notaires retraités, intitulée «**Liens sociaux et outils numériques : rester connecté en 2025**».

Cette session d'une journée permet par des ateliers pratiques, de se familiariser avec l'utilisation des différents réseaux sociaux, mais aussi de découvrir le fonctionnement des outils d'intelligence artificielle.



Si cette formation vous intéresse, n'hésitez pas à remplir et renvoyer le bulletin d'inscription qui se trouve à la page suivante, ou à flasher le QR code présent sur ce même bulletin.

Interview

Gérard Flora,

Notaire honoraire, Président de l'ANNOR
(Association Nationale des Notaires Retraités)



Combien de notaires retraités l'ANNOR compte-t-elle aujourd'hui, et quelles sont les principales attentes de ses adhérents ?

L'Association Nationale des Notaires Retraités (ANNOR), association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901, compte près de 800 notaires retraités, pour la plupart notaires honoraires.

Cette association, créée par et pour les notaires retraités, a pour objet l'étude et la défense des droits matériels et moraux de ses membres. Elle est d'ailleurs aujourd'hui la seule entité nationale représentant les notaires retraités auprès des pouvoirs publics et des instances du notariat.

Ses adhérents souhaitent retrouver, dans un climat amical et de confraternité, les liens qui caractérisaient l'esprit de corps qu'ils ont connu lorsqu'ils étaient en activité.

Comment l'ANNOR accompagne-t-elle ses membres dans cette nouvelle étape de vie, entre lien social, information, réflexion collective et défense de leurs intérêts ?

L'ANNOR souhaite recréer le lien très fort qui existait entre les notaires retraités lorsqu'ils étaient en activité.

C'est ainsi que leur sont communiquées de très nombreuses informations sur la vie de la profession et sur la politique de ses instances. De même, ils sont abonnés, du fait même de leur adhésion, aux diverses revues telles que NVP, la revue du CSN, Conseils des notaires, le bulletin mensuel du CRIDON Sud-Ouest, et ils sont conviés à participer aux séances du Club du droit organisé par le CSN.

Autrement dit, l'ANNOR constitue le lien entre leur vie passée de notaire en activité et leur vie actuelle de notaire retraité.

À votre avis, la maîtrise des outils numériques est-elle devenue essentielle pour les notaires retraités et, plus largement, pour les seniors dans la société d'aujourd'hui ? Quelles peuvent être les solutions pour les aider à s'y adapter ?

La dématérialisation des échanges entre les acteurs sociaux et entre nos concitoyens a été une brusque et violente révolution dans tous les esprits.

Si nos jeunes concitoyens, qui sont nés avec une tablette entre leurs mains, ont pris part sans difficulté à ce changement de paradigme, ce n'est pas le cas des plus anciens qui, pour certains, y ont trouvé une difficulté particulière d'adaptation et, pour d'autres, a créé une véritable rupture du lien social, génératrice parfois d'isolement.

Les notaires retraités n'ont pas été à l'abri de ce bouleversement et de ses conséquences.

Certes, ceux qui ont quitté la vie active depuis peu sont au fait de ces nouveaux moyens de communication, mais ce n'est pas le cas de la plupart des notaires qui ont quitté la profession depuis un certain temps.

Aussi un accompagnement est-il nécessaire, pour ne pas dire indispensable, pour leur permettre d'être toujours en adéquation avec le monde d'aujourd'hui.

À ce titre, l'initiative prise par la CPRN et son président, Maître Nicolas DELOUIS, d'organiser, en partenariat avec l'INAFON, des séances de formation pour les notaires retraités afin d'aborder l'usage des réseaux sociaux, l'agilité mentale et l'intelligence artificielle ne peut qu'être louée, et l'ANNOR invite vivement ses adhérents à y participer.

