



# Travailler après la retraite : mode d'emploi

GUIDE POUR CHERCHEURS D'EMPLOI RETRAITÉS

**GI** Services-conseils  
en emploi

# La retraite n'est plus ce qu'elle était.

**AVANT, PARTIR À LA RETRAITE SIGNIFIAIT QUITTER DÉFINITIVEMENT LE MARCHÉ DU TRAVAIL. AUJOURD'HUI, UNE PERSONNE QUI PREND SA RETRAITE A UNE NOUVELLE VIE DEVANT ELLE ET PEUT ENVISAGER UN RETOUR ÉVENTUEL À L'EMPLOI.**

Comme organisme d'aide à l'emploi, nous recevons régulièrement des personnes qui souhaitent retourner travailler après avoir vécu quelques années à la retraite.

Dans ce guide, nous vous partageons notre expérience et nos conseils spécifiques afin de vous aider dans votre réflexion et vos démarches de retour au travail. Nous allons également vous présenter le CV retraite, un moyen efficace de mettre en valeur votre profil auprès des employeurs.

# Table des matières

<b>La réflexion</b>	<b>4</b>
<b>Les défis</b>	<b>7</b>
<b>Les atouts</b>	<b>10</b>
<b>Les principes de la recherche d'emploi</b>	<b>11</b>
<b>Le CV retraite</b>	<b>13</b>

04.



# La réflexion

**VOUS ÊTES À LA RETRAITE ET SONGEZ À RETOURNER SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL? VOUS N'ÊTES PAS SEUL!**

Effectuer un retour en emploi peut comporter son lot de défis et susciter certaines craintes, c'est tout à fait normal.

C'est pourquoi nous vous présentons d'abord quelques pistes de réflexion et éléments à considérer pour trouver le bon emploi à occuper pendant votre retraite.

# 1. Connaître ce que vous voulez

Si vous avez pris la décision de chercher un emploi comme retraité, vous vous êtes peut-être demandé : Est-ce que je veux continuer dans le domaine où j'ai fait carrière? Est-ce que je veux changer de domaine? Si oui, quoi choisir?

**Pour vous aider dans cette réflexion, nous vous invitons à vous poser certaines questions :**

- Qu'est-ce qui vous rendrait heureux au travail?
- Qu'est-ce que vous ne voulez plus?
- Aimerez-vous travailler à contrat?
- Voulez vous un emploi de jour ou de soir? À temps plein ou à temps partiel?

Vous n'avez peut-être jamais voulu occuper un emploi à contrat lors de votre carrière, mais il se pourrait que cette option soit plus intéressante maintenant, en fonction de votre nouvelle réalité.

**En effet, plusieurs retraités ne travaillent pas parce qu'ils doivent travailler, mais bien parce qu'ils le veulent.**

Dans ce cas, la notion de bonheur au travail devient centrale et elle n'est pas définie de la même façon pour tout le monde, d'où l'importance d'y réfléchir afin de trouver un emploi qui vous passionnera et que vous accomplirez avec plaisir, tout en respectant votre expérience et vos besoins. Aussi, les retraités recherchent un employeur qui respectera leurs besoins et leur volonté d'avoir un emploi qui complètera leur style de vie de retraité.

# 2. Connaître ce que vous avez à offrir

06.

Vos expériences professionnelles et personnelles vous ont permis de cumuler un important bagage. La retraite est le bon moment pour en faire le bilan et définir ce que vous avez à offrir à un employeur.

Une erreur fréquente commise par les retraités est d'offrir l'ensemble de leur bagage professionnel à l'employeur.

Certains se disent : « Il n'aura qu'à choisir parmi mes expériences. ». Cependant, il ne faut pas oublier que le recruteur veut connaître les éléments de votre candidature qui concordent avec le poste offert dans son entreprise. Pour répondre à cette attente, vous devez savoir ce que vous avez à offrir.

**Voici donc quelques éléments à définir pour être précis lorsque vous proposerez vos services à un employeur potentiel :**

**En lien avec votre bagage antérieur :**

- Qualités professionnelles
- Expériences
- Formation et perfectionnement

**En lien avec votre situation actuelle :**

- Disponibilité et flexibilité d'horaire
- Utilisation de l'informatique
- Goût d'apprendre

Après cette réflexion, vous connaîtrez davantage vos atouts et vous serez plus en confiance pour contacter des entreprises.

07.



# Les défis

## **APRÈS LA RETRAITE, LA RECHERCHE D'EMPLOI PEUT SUSCITER CERTAINES CRAINTES.**

Le fait que vous avez un bon nombre d'années d'expérience peut entraîner chez l'employeur certaines perceptions quant aux attentes salariales élevées, à une résistance face aux changements et à la difficulté à être supervisé.

Un employeur peut aussi se demander si vous êtes vraiment prêt à accepter un emploi qui demandera moins de qualifications et peu de responsabilités.

# Les clés pour affronter les défis

## Et pour contrecarrer les préjugés

Lors d'entrevues de sélection, énoncez vos attentes salariales : démontrez à l'employeur que vous êtes conscient du marché et qu'il est possible que le salaire offert diffère de la rémunération que vous aviez auparavant.

De plus, miser sur une bonne santé et sur les dispositions que vous prenez pour la maintenir constitue un excellent atout lors de l'entrevue. Vous avez avantage à exprimer votre souhait d'être présent encore quelques années sur le marché du travail et de confirmer votre motivation à être productif. Vous devez signifier au futur patron que vous comprenez bien le rôle qui vous sera confié et que vous ne tenterez pas « d'agir en patron » si le poste ne l'exige pas.

Avec ces différentes stratégies, vous dressez un portrait plus juste et complet de votre situation et de vos motivations à continuer à travailler. Ainsi, vous pourrez réussir à neutraliser les hésitations que peuvent avoir les employeurs à choisir sa candidature.



« Les employeurs recherchent des personnes qui démontrent des attitudes gagnantes profitables pour leurs équipes de travail. »

C'est pourquoi le chercheur expérimenté doit garder confiance dans ses démarches pour trouver sa place sur le marché du travail.

# Les atouts

10.

## La connaissance de soi

Vous savez ce qui vous rend heureux et ce que vous ne voulez plus. Cette connaissance de soi est un avantage pour vous et pour les employeurs. Ces derniers devraient savoir que, si vous êtes intéressé par un poste, ce n'est pas pour « l'essayer », mais parce que vous SAVEZ que c'est ce que vous voulez.

## La flexibilité

Vous n'avez pas nécessairement besoin, ni envie de travailler à temps plein. Vous pouvez ainsi accepter des emplois temporaires, des mandats ponctuels, du temps partiel et aussi du temps plein, selon vos besoins.

## Des choix sans contraintes

Après la retraite, on ne choisit plus nécessairement un emploi pour l'argent. Cette liberté est avantageuse pour vous et pour les employeurs. Ces derniers doivent savoir que vous souhaitez un salaire qui démontre votre expérience, mais que vos attentes ne sont pas nécessairement irréalistes.

## Un réseau de contacts

Anciens collègues, famille, amis, etc. Vous avez acquis un réseau qui vous sera utile dans votre recherche d'emploi. Cela devient plus facile d'être informé des postes disponibles, mais aussi d'informer les autres que vous êtes ouverts aux opportunités.

## La facilité à demander de l'aide

Vous savez qu'il existe des ressources pour vous accompagner professionnellement et personnellement. Au travail, cela peut vous aider à vous surpasser et à apprendre plus rapidement.

11.



# Les techniques de recherche d'emploi

## VOTRE DÉCISION EST PRISE?

Alors vous vous questionnez peut-être sur les techniques et les outils à utiliser pour trouver un emploi.

# Les principes de base

## Où chercher?

Un élément important à savoir est qu'il existe deux marchés de l'emploi :

### 1. Marché caché

- Il s'agit des emplois non publiés ou diffusés encore :
  - Vous faites appel à votre réseau pour découvrir des offres exclusives et ainsi améliorer vos chances de réussite.
  - Vous pouvez aussi transmettre votre candidature de façon spontanée aux entreprises qui vous intéressent.

### 2. Marché ouvert

- Il s'agit des offres d'emploi affichées publiquement, sur Internet, dans les journaux, à la radio, à la télé, etc.

Pour tous les types d'emploi, il est bénéfique de connaître les différentes façons d'explorer les deux marchés.

# Le CV retraite

**L'objectif est de mettre de l'avant qui vous êtes réellement au moment où vous soumettez votre candidature.**

Le retour à l'emploi après la retraite peut être très stimulant. Le CV retraite peut constituer un outil important dans cette « nouvelle » façon de vous définir comme travailleur et vous permettre de vous présenter à d'éventuels employeurs à la recherche de candidats intéressants.

# Les éléments à intégrer dans votre CV

14.

## 1 - Activités depuis l'année de la prise de la retraite

On met en évidence les activités réalisées durant la retraite, même si elles n'ont pas de lien avec la cible d'emploi. L'objectif est de démontrer à l'employeur que vous êtes resté actif même en n'étant plus sur le marché du travail.

## 2 - Historique d'emplois

Il s'agit d'énumérer les postes occupés sans descriptif. Une moins grande importance est accordée aux tâches, car vous ne souhaitez peut-être plus être remarqué pour les compétences fortes acquises durant votre carrière. L'employeur vous choisira pour qui vous êtes maintenant : un candidat prêt à apprendre de nouvelles choses, disponible à travailler et présentant encore de nombreuses qualités professionnelles pertinentes à tout emploi.

## 3 - Aptitudes professionnelles

On y présente une sélection des aptitudes acquises au cours d'expériences passées que vous souhaitez encore mettre en pratique, mais probablement dans un autre contexte.

## 4 - Formation

On mentionne les diplômes obtenus par ordre chronologique inversé, soit du plus récent au plus ancien. Seuls les diplômes obtenus dans une institution scolaire sont énumérés et les attestations de formation ou les cours de perfectionnement n'y figurent pas.

# À propos de GIT Services-conseils en emploi

Fondé il y a 30 ans, GIT est une entreprise d'économie sociale qui offre un appui aux chercheurs d'emploi pour le développement de leur carrière et aux employeurs pour leurs besoins en recrutement et en gestion de ressources humaines.

Nous avons développé, au fil des années, une expertise spécifique pour appuyer les retraités dans la recherche d'un emploi qui respecte leurs besoins et leurs compétences. N'hésitez pas à contacter notre équipe de conseillers en emploi pour en savoir plus.

# Un appel, ça vous dit?

**Faire un retour au travail après la retraite est un sujet qui mérite qu'on s'y arrête. Nous espérons vous avoir éclairé et vous avoir offert des pistes qui vous aideront dans vos réflexions.**

Vous souhaitez un appui supplémentaire?

N'hésitez pas à communiquer avec nous :

 418 686-1888

 [gitcre@git.qc.ca](mailto:gitcre@git.qc.ca)

 [git.qc.ca](http://git.qc.ca)