

Perspective : la retraite

S'adapter aux changements et saisir les nouvelles occasions



la vie : en perspective^{MC}

Un guide objectif pour chaque étape de la vie
et pour aider à prendre des décisions-clés en matière de finance.

Qu'est-ce que *la vie : en perspective*^{MC}?

Chaque étape de la vie apporte son lot de difficultés. Standard Life a créé *la vie : en perspective*^{MC}, un outil qui vous offre des données objectives pour vous guider tout au long de votre vie et vous aider à prendre de bonnes décisions financières.



PLANIFIER À L'AVANCE

DEUX

- Que voulez-vous faire à la retraite ?
- Voulez-vous continuer à travailler ?
- Avez-vous pensé à faire du bénévolat ?
- Et le voyage ?

RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MODE DE VIE

QUATRE

- Êtes-vous prêt à faire des changements dans votre vie conjugale ?
- À la retraite, mais pas en couple ?
- Vous aimeriez passer plus de temps avec votre famille ?
- Menez-vous une vie active ?

QUESTIONS D'ARGENT

SEPT

- Avez-vous fait un budget ?
- Tirez-vous le maximum de votre fonds de retraite ?

CONCLUSION

HUIT

RESSOURCES UTILES

NEUF



PLANIFIER À L'AVANCE

Qu'est-ce que la retraite signifie pour vous ? Est-ce une nouvelle étape emballante qui vous permettra de voyager, de faire de nouvelles activités, de voir des gens ou même d'entreprendre une nouvelle carrière ? Ou voulez-vous simplement ralentir le rythme et relaxer ? Peut-être vous demandez-vous ce que vous ferez de votre temps, ou comment vous arriverez avec un moindre revenu ?

Pour plusieurs personnes, la réponse est un peu de ces trois options. La retraite est un changement important, généralement accompagné de certains bouleversements sur le plan affectif. Mais comme pour n'importe quel changement, il suffit de bien planifier : de prévoir votre emploi du temps ainsi que la meilleure façon d'utiliser votre fonds de retraite de manière à avoir un revenu suffisant et de profiter au maximum du temps libre dont vous disposez.

Ce document vous donne un aperçu des différents aspects à considérer en ce qui a trait à la retraite. Il vous propose des idées d'activités auxquelles vous pourriez consacrer votre temps et attire votre attention sur des questions financières que vous devrez envisager. Ce document est conçu pour vous aider à profiter pleinement de la retraite et de ce qu'elle vous offre. Car vous prenez votre retraite du travail, n'est-ce pas, et non de la vie en général ?



Que voulez-vous faire à la retraite ?

Il n'est jamais trop tôt pour préparer sa retraite. Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous aimeriez faire une fois que vous aurez cessé de travailler. Mettez par écrit les choses qui vous intéressent déjà et celles que vous aimeriez explorer. Puis, examinez votre liste d'un œil critique.

Si votre liste est courte ou ne comprend que des passe-temps solitaires, il peut être bon d'envisager de nouvelles activités qui vous stimuleront et vous mettront en contact avec d'autres gens.

Acquérir de nouvelles habiletés ou atteindre un objectif de longue date peut non seulement rendre la vie plus intéressante mais aussi vous rendre plus intéressant aux yeux d'autrui. Et il vaut mieux commencer ces nouvelles activités tôt de façon à les poursuivre à la retraite, plutôt que d'attendre d'avoir pris sa retraite pour commencer quelque chose de nouveau.

Voulez-vous continuer à travailler ?

Un moyen de faciliter le passage à la retraite, c'est de se retirer graduellement. Cela peut signifier de travailler à temps partiel, soit en continuant votre emploi actuel ou en trouvant un autre à temps partiel. Ou encore, si vous êtes en mesure de le faire, d'offrir vos services comme consultant ou pigiste.

Ce sont là autant d'options intéressantes et autant de moyens de rencontrer des gens, tout en améliorant votre situation financière. Si vous envisagez de prendre votre retraite de façon progressive, il y a des habiletés que vous pouvez acquérir maintenant et qui vous seront utiles au moment de prendre votre retraite.

Avez-vous pensé à faire du bénévolat ?

Plusieurs personnes retirent beaucoup de satisfaction du bénévolat, que l'on peut faire ici ou à l'étranger. Cela vous permet de faire des choses intéressantes et de rencontrer des gens qui partagent les mêmes intérêts que vous. Faire du bénévolat à l'étranger vous met en contact avec une autre culture. Le bénévolat donne aussi de la structure et une routine à votre quotidien, ce qui peut être bénéfique surtout au début de la retraite.



Et le voyage ?

À la retraite, on rêve souvent d'explorer de nouvelles destinations, soit au Canada ou à l'étranger. Que vous partiez seul ou en groupe, vous trouverez de nombreux avantages à voyager. Vous pouvez, par exemple, partir en basse saison et profiter ainsi de belles aubaines : renseignez-vous à ce sujet auprès de votre agent de voyages.

Internet est une autre façon de découvrir des possibilités de voyage. Vous pouvez y faire de la recherche et même faire vos réservations en ligne. Si vous n'avez jamais utilisé un ordinateur, c'est peut-être le moment idéal de commencer. Il y a sans doute près de chez vous un collège qui offre des cours d'apprentissage, ou encore une bibliothèque ou une librairie où vous trouverez une panoplie de livres pour débutants.

RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MODE DE VIE

Les retraités trouvent souvent du plaisir à pratiquer divers loisirs. Pour plusieurs, ce sera l'occasion de renouer avec un passe-temps de leur enfance ; pour d'autres, la possibilité de découvrir une nouvelle activité, qui révèle un autre aspect de leur personnalité.

Si la liste d'activités que vous avez dressée plus tôt est courte, vous pourriez y ajouter des choses aussi simples que de prendre le lunch de temps en temps avec un ancien collègue de travail, d'adhérer à un groupe de lecture ou de cinéma ou

à un club de marche. Vous pouvez aussi en profiter pour entreprendre des tâches ménagères ou du jardinage. Il est bon toutefois d'équilibrer ces activités avec d'autres qui se passent à l'extérieur de chez soi.



Le golf, les quilles, le théâtre ou le chant au sein d'une chorale sont autant d'activités divertissantes qui permettent à la fois de rencontrer des gens, ce qui est tellement important. Consultez les annonces dans les journaux ou à la bibliothèque et parlez-en à des amis ou à des collègues pour trouver des activités qui vous intéressent.

Internet est une autre source d'idées pour profiter de ce temps libre que vous avez maintenant. L'une de ces activités très populaires, c'est de retracer des parents éloignés et de dresser l'arbre généalogique de la famille. Il y a de nombreux sites Internet consacrés à la généalogie. Et grâce au courriel, vous pouvez contacter des membres de votre famille partout dans le monde.

Êtes-vous prêt à faire des changements dans votre vie conjugale ?

Si vous êtes en couple, vous allez sans doute constater que la retraite entraîne des changements dans votre vie conjugale.

Si vous prenez votre retraite en premier, vous devrez vous habituer à être celui des deux qui est au foyer, et peut-être celui qui contribue le moins au revenu familial.

Si votre conjoint a l'habitude d'être seul au foyer, le fait que vous soyez plus souvent à la maison après avoir pris votre retraite peut nécessiter quelques ajustements.

Ne croyez pas que vous deviez absolument tout faire ensemble ; il n'y a rien de mal à ce que chacun des deux ait ses propres activités. Si vous trouvez que votre relation devient contraignante, faites un effort pour dire ce que vous ressentez et, au besoin, consultez un spécialiste en relation d'aide.

À la retraite, mais pas en couple ?

Si vous ne vivez pas en couple, il est très important de ne pas vous isoler ni de vous confiner à la maison au moment de prendre votre retraite. Cela peut demander beaucoup d'efforts. Vous voudrez peut-être rencontrer quelqu'un pour partager votre vie, ou simplement vous faire de nouveaux amis. Dans les deux cas, vous rencontrerez des gens plus facilement si vous menez une vie active et avez de nombreuses activités à l'extérieur de la maison.

Vous retrouver seul à la retraite parce que vous venez de perdre votre conjoint est une source de stress supplémentaire. Confiez-vous à un ami, à un collègue ou à votre médecin et vérifiez s'il y a des groupes d'entraide dans votre région.



Vous aimeriez passer plus de temps avec votre famille ?

Que vous soyez seul ou en couple, le fait de passer plus de temps avec vos proches peut être l'un des aspects les plus gratifiants de la retraite.

Pour ceux qui ont des petits-enfants, être en contact avec eux régulièrement et les voir grandir est très réjouissant. En fait, plusieurs personnes retraitées trouvent que le contact avec des enfants les aide à rester jeune et à voir la vie du bon côté.

Mais cela ne convient pas à tout le monde. Certains trouvent qu'ils ont déjà fait leur part en matière d'éducation et préfèrent que l'on ne compte pas trop sur eux pour s'occuper des tout-petits de la famille. Si vous trouvez que vos enfants vous en demandent trop, ne craignez pas d'aborder le sujet avec eux.

Menez-vous une vie active ?

Être moins actif en vieillissant n'est pas inévitable. Faire de l'exercice régulièrement, ne serait-ce qu'une petite marche tous les jours, renforce le corps et vous tient en forme, tandis qu'un régime équilibré vous permet de rester en santé et de ne pas prendre du poids. Plus vous serez en forme et en santé, plus vous profiterez de votre retraite.

Il n'est pas nécessaire de faire de l'activité physique intense pour en ressentir les bienfaits. La plus grande amélioration de l'état de santé provient d'une activité modérée, comme la marche, la danse, le jardinage ou des exercices d'étirement, que l'on pratique au moins de 30 à 60 minutes par jour.* Faire de l'exercice régulièrement vous aide aussi à voir la vie du bon côté.

En adhérant à un club sportif ou à un cours de danse, vous rencontrerez aussi d'autres gens. Pour obtenir de l'information supplémentaire relativement à un mode de vie sain et actif, consultez le guide *la vie : en perspective*^{MC}, santé et bien-être.

* Source : Santé Canada, www.hc-sc.gc.ca

QUESTIONS D'ARGENT

Avez-vous fait un budget ?

Ce que vous pourrez faire à la retraite peut être limité par votre revenu. La retraite entraîne souvent une baisse de revenu, et vous voudrez peut-être en savoir davantage sur vos dépenses de manière à mieux contrôler votre budget. Le fait de dresser un budget vous permet de voir ce que vous dépensez et de repérer des zones où vous pourriez réduire vos dépenses et économiser. Vérifiez aussi régulièrement que vous recevez toutes les prestations auxquelles vous avez droit.

Profiter des réductions et des avantages offerts aux gens retraités est une autre façon de ménager votre revenu.

Tirez-vous le maximum de votre fonds de retraite ?

Si vous avez un régime de retraite à prestations déterminées avec votre employeur, la principale décision que vous aurez à prendre, c'est de savoir ce que vous ferez d'un montant d'argent que vous pourriez recevoir. Par contre, si vous avez contribué à un régime de retraite à cotisation déterminée, vous devrez décider, au moment de prendre votre retraite, quelle sera la meilleure façon de retirer les fonds accumulés dans votre régime.*

Il est possible que vous puissiez retirer une partie ou la totalité des fonds d'un coup, lequel montant sera imposable en entier. Ou vous pourriez choisir de convertir vos fonds en une rente ou un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR).

Une rente vous procure un revenu garanti pour le reste de vos jours. Le montant que vous recevrez dépendra du type de rente que vous aurez choisi et du taux qui sera en vigueur à la date de souscription.

* Les fonds d'un régime de retraite sont soumis aux lois provinciales.



Vous pourriez aussi opter pour un FERR. Un FERR vous permet d'obtenir un revenu régulier, tout en conservant le reste du capital en franchise d'impôt. Vous pouvez ainsi continuer d'investir l'actif de votre FERR dans différents véhicules de placement.

Les décisions que vous prendrez sur la façon de retirer vos fonds de retraite auront un effet sur votre mode de vie pour le reste de vos jours. Consultez un conseiller en placement avant de prendre ces décisions importantes.

CONCLUSION

Plutôt que de vous retirer du monde, la retraite peut être une occasion d'explorer de nouvelles avenues et de redéfinir votre façon de voir la vie. Pour utiliser judicieusement le temps de loisir dont vous bénéficierez, il suffit de planifier dès maintenant.

Le fait de décider de ce que vous voulez faire à la retraite et d'effectuer les changements nécessaires dès maintenant peut faciliter la transition lorsque vous cesserez de travailler. Vérifiez que vos finances sont en ordre; cela vous aidera à assurer votre avenir financier.

Recherchez l'avis d'un conseiller en placement pour prendre les meilleures décisions relativement à vos fonds de retraite. Puis, dressez un budget pour obtenir le maximum de votre revenu lorsque vous serez à la retraite.

Planifiez d'avance de manière à profiter au maximum de cette nouvelle étape qui peut être l'une des plus réjouissantes et gratifiantes de votre vie.



RESSOURCES UTILES

Agence du revenu du Canada

www.cra-arc.gc.ca

Bénévoles Canada

330 Gilmour Street

Ottawa, Ontario

Canada

K2P 2P6

1 800 670-0401

Courriel : info@volunteer.ca

www.volunteer.ca

Canada's Association for the FiftyPlus (C.A.R.P.)

Siège social

27 Queen Street East

Bureau 1304

Toronto, Ontario

Canada

M5C 2M6

Courriel : carp@50plus.com

www.50plus.com

Centre canadien de généalogie

Bibliothèque et Archives Canada

395 Wellington Street

Ottawa, Ontario

Canada

K1A 0N4

1 866 578-7777

Courriel : cgc-ccg@lac-bac.gc.ca

www.genealogy.gc.ca

Gouvernement du Canada

Travaux publics et Services

gouvernementaux Canada

Ottawa (Ontario)

Canada

K1A 0S5

À l'attention du site du Canada

1 800 755-7047

Courriel : sitecanadasite@canada.gc.ca

www.canada.gc.ca

Info-aînés Canada

Courriel : seniors-aines@canada.gc.ca

www.seniors.gc.ca

Santé Canada

1 866 225-0709

Courriel : info@hc-sc.gc.ca

www.hc-sc.gc.ca

YMCA Canada

42 Charles Street East

6^e étage

Toronto, Ontario

Canada

M4Y 1T4

(416) 967-9622

www.ymca.ca

Les données fournies dans le présent document ont été adaptées de *life:outlined™*, un document produit par le groupe Standard Life du Royaume-Uni.

Aucune garantie n'est fournie relativement à l'efficacité des décisions prises à partir du contenu du présent document.

Comme tout autre document de référence ou lecture recommandés, il ne sert qu'à des fins d'information générale et est destiné exclusivement au territoire canadien. Il a été rédigé dans le respect des lois en vigueur.

Ce document ne remplace pas les conseils obtenus auprès d'un professionnel ou d'une personne ou d'une entreprise qualifiée. Veuillez communiquer avec un conseiller professionnel approprié pour obtenir des données plus complètes et à jour.