



Cinq façons de planifier votre retraite...sans inclure l'aspect financier



RTOERO contribue à assurer une retraite épanouissante à plus de 81 000 membres à travers le Canada

En effet, 80 % des membres estiment que leur adhésion à RTOERO s'avère essentielle pour mener une retraite saine et active.

L'avenir des retraités au Canada nous tient vraiment à cœur. Afin de contribuer à un avenir meilleur, RTOERO :

- Offre des [ateliers gratuits de planification de la retraite](#). Au cours des cinq dernières années, ces ateliers ont aidé plus de 15 000 participants à se préparer à la prochaine étape de leur vie, et ce, à tous points de vue.
- Offre l'accès à une [communauté composée de nos membres, répartis sur 51 districts](#), pour participer tant aux programmes qu'aux activités sociales. Nous mettons nos membres en relation les uns avec les autres pour les activités de bénévolat et de leadership ainsi que pour soutenir les personnes dans le besoin.
- Offre de nombreuses possibilités de s'impliquer pour [laisser une empreinte](#) à travers diverses activités, mais aussi par le biais de la [Fondation RTOERO](#) (qui se concentre sur le vieillissement en bonne santé et la lutte contre l'isolement social).
- Fournit des assurances essentielles en matière de [santé et de bien-être](#), ainsi que des possibilités de voyage, afin que nos membres puissent passer une retraite sereine.
- Défend les intérêts des aînés et promeut le fait qu'ils contribuent à la société, et ce, quel que soit leur âge.
- Prône l'amélioration des politiques en matière de soins de santé gériatriques, de soins de longue durée, préconise une stratégie nationale pour les aînés, des initiatives pour le vieillissement à domicile et un programme national d'assurance-médicaments.
- Répondre à ces besoins urgents permettra d'assurer un avenir meilleur et plus solidaire pour tous. Consultez nos [livres blancs](#) sur ces enjeux de mobilisation clés. Ils vous aideront à faire des choix éclairés.

Grandes idées



- Les gens ne devraient pas planifier une retraite «typique». Cela n'existe pas. Environ 5 000 Canadiens partent à la retraite chaque semaine. Cette transition devrait être aussi unique que leur personnalité. Toutefois, certaines pressions s'exercent quant à l'âge auquel prendre sa retraite et à la façon de s'y prendre. Les gens peuvent perdre de vue ce qui leur convient lorsqu'ils se comparent aux autres ou lorsqu'ils ne s'imposent pas une réflexion introspective sur ce qu'ils souhaitent véritablement accomplir.
- La préparation va bien au-delà de l'aspect financier. L'aspect financier s'impose dans les discussions concernant la planification de la retraite. Il s'agit d'un enjeu important qui ne devrait toutefois pas supplanter la préparation émotionnelle. Cela signifie qu'il faut comprendre les changements apportés par la retraite, avoir des objectifs clairs et un système de soutien, tout en possédant un fort sentiment d'identité qui va au-delà de sa vie professionnelle. La préparation relève généralement de la logique et de l'instinct.
- Le parcours vers la retraite n'est pas linéaire. Vos intérêts, vos moyens, votre santé et vos responsabilités peuvent évoluer au fil du temps. Tous ces éléments influent sur ce que vous ferez, et dans quel ordre, pendant les années que vous passerez à la retraite. Prévoyez d'ores et déjà de faire preuve de souplesse.
- Occuper votre temps ne garantira pas votre bonheur. Les études montrent que trois facteurs influencent votre épanouissement à la retraite, à savoir : 1) Une raison d'être, c'est-à-dire les activités, personnes ou passions qui vous donnent envie de vous lever le matin. 2) Un sentiment d'appartenance, c'est-à-dire votre lien avec la famille, les cercles sociaux et les communautés. 3) Le fait de laisser un héritage, c'est-à-dire un legs qui sera apprécié par les personnes qui vous survivront.

Comment définir une retraite épanouie?

Il s'agit d'une question cruciale pour les [5000 Canadiens \(ce nombre ne cesse d'augmenter\)](#) qui prennent leur retraite chaque semaine.

La réponse à cette question est toutefois complexe. La planification de la retraite est dominée par des discussions concernant l'aspect financier, ce qui est tout à fait compréhensible. Sans une épargne et des revenus adéquats, il est plus difficile de profiter du troisième âge. Néanmoins, l'argent ne suffit pas.

En explorant les éléments qui contribuent à une retraite véritablement enrichissante, nombreux seront ceux qui découvriront comment y parvenir.

RTOERO est en contact avec des personnes à travers le Canada qui ont trouvé cet équilibre. En tant qu'organisme de membres, nous les aidons à effectuer la transition vers la retraite et nous les accompagnons tout au long de ces années.

Pour de nombreuses personnes, la retraite peut durer presque aussi longtemps que leur carrière. Nous savons que, pour profiter au mieux de ces années, les retraités doivent réfléchir sérieusement à ce qui les satisfera à tous points de vue.



Cinq façons de planifier votre retraite... sans inclure l'aspect financier

Au cours des années 2020, quelque [5 millions de Canadiens atteindront l'âge de 65 ans](#). La génération des baby-boomers a accéléré le rythme des départs à la retraite. RTOERO souhaite que tout le monde puisse passer la meilleure retraite possible. Voici cinq façons de repenser la planification de la retraite qui vont au-delà de l'aspect financier :

1. Il n'existe pas de solution universelle en matière de retraite.

Il n'existe pas de norme en matière de vie professionnelle. Chacun a des emplois et des savoir-faire différents. Ils ne sont pas interchangeables. Certains rôles sont adaptés et plaisent à certaines personnes, d'autres non. Nous sommes tous différents.

Alors pourquoi y aurait-il une norme concernant la retraite?

La planification de la retraite doit être adaptée à chaque individu, indépendamment de la planification financière. La sécurité financière peut évidemment guider vos aspirations pour la retraite. La question qu'il faut néanmoins se poser est la suivante : que voulez-vous faire?

« Le fait de chercher des conseils auprès de personnes qui sont déjà à la retraite est judicieux; néanmoins, vous devez trouver vous-même l'inspiration », explique Anya Rampersad, la coordonnatrice aux services d'assurance santé pour RTOERO.

Où la planification peut-elle dérailler? « Il arrive que les gens ne parviennent pas à cesser de comparer. Ils observent ce que font les autres au moment du départ à la retraite et se disent qu'ils feront de même lorsque viendra leur tour. Mais pourquoi cela devrait-il en être ainsi? Quels sont vos propres besoins et désirs? », explique Madame Rampersad.

Les gens peuvent faire des calculs avec des conseillers financiers et examiner attentivement les stratégies d'investissement, les rentes et les portefeuilles de leur RÉER. Tous ces éléments sont importants. Or, l'introspection et la connaissance de soi sont tout aussi cruciales pour déterminer le type de retraite qui vous convient. Qu'est-ce qui vous rendrait heureux? Il n'existe pas de réponse unique à cette question. De plus, personne ne peut répondre à votre place.

2. La préparation émotionnelle peut s'avérer aussi importante que la préparation financière

Lors du calcul pour déterminer à quel moment prendre sa retraite, on se concentre à juste titre sur le montant, au dollar près. Il n'existe toutefois pas de feuille de calcul qui permette d'évaluer si une personne est émotionnellement prête à partir à la retraite. Il faut vous poser d'autres questions essentielles avant cette étape :

- Comprenez-vous les changements que la retraite apportera tant à votre emploi du temps qu'à votre psyché?
- Avez-vous établi une liste d'objectifs à réaliser pendant votre retraite?
- Savez-vous quel type d'emploi du temps vous convient?
- Avez-vous établi un système de soutien émotionnel avec vos proches?
- Vos pairs ont-ils déjà pris leur retraite, ou prennent-ils leur retraite à peu près au même moment que vous?
- Avez-vous ou nécessitez-vous une étape intermédiaire entre votre activité professionnelle à temps plein et votre départ à la retraite, c'est-à-dire un emploi à temps partiel?
- Possédez-vous un fort sentiment d'identité qui transcende votre vie professionnelle? En somme, savez-vous qui vous êtes et ce que vous cherchez à accomplir et à devenir?

Les réponses vous appartiennent. Imiter le parcours des autres peut comporter des risques. Vous pouvez vous inspirer des différentes façons dont les retraités autour de vous occupent leur temps. Cependant, cela ne vous révélera rien sur votre propre préparation ou sur le style de vie qui pourrait vous convenir.

En effet, on peut parfois subir la pression de prendre sa retraite à un certain moment ou d'une certaine manière. Cette contrainte peut découler des attentes des proches, du fait d'avoir atteint un âge précis ou un nombre d'années de service en particulier, ou encore d'un objectif d'épargne prédéterminé. Pourtant, rien n'est gravé dans le marbre.

La décision de prendre sa retraite n'est pas chose aisée. Pendant la majeure partie de votre vie, lorsque vous faites de nouvelles rencontres, l'une des premières questions qui vous est posée est la suivante : « Quelle est votre profession ? » Cette question détermine en grande partie la perception que nous avons de nous-mêmes. Cela en dit long sur le rôle que joue notre activité professionnelle dans la construction de notre identité et l'estime que nous avons de nous-mêmes.

À la retraite, cette partie fondamentale de notre identité disparaît. Il faut comprendre que l'individu au travail est aussi un individu en dehors du travail.

Déterminer le moment auquel on souhaite prendre sa retraite fait partie d'une série de décisions majeures dans la vie de tout un chacun. Songez à la préparation qui a été requise dans d'autres aspects de votre vie, comme dans le cadre de vos études à l'université, de votre mariage, d'une naissance ou de l'achat de votre résidence. De nombreux facteurs entrent en ligne de compte dans ces démarches. En général, il s'agit d'une question de logique et d'instinct.

Les gens peuvent modifier leurs projets en fonction de leurs intérêts, de leurs besoins ou de leur niveau de préparation. Ce qu'il faut retenir, c'est que lorsque l'on décide de partir à la retraite, on prend une décision émotionnelle et non pas uniquement financière.



3. La retraite se déroule par étapes

Personne ne peut prédire combien de temps durera sa retraite. Cependant, le fait de la considérer comme un bloc de temps immuable constitue une erreur. Il faut se préparer à emprunter une trajectoire qui ne sera pas forcément linéaire.

Certains divisent la retraite en diverses étapes, telles que l'imagination (épargne, planification), l'anticipation (période qui précède le départ à la retraite), la libération (phase initiale de lune de miel), la réorientation (stade de changement de mode de vie) ou la réconciliation (période d'acceptation et d'épanouissement).

D'autres parlent des phases de lancement, de ralentissement et d'inactivité. Toutefois, ces étapes ne se produisent pas nécessairement dans un ordre prédéfini. Votre faculté d'adaptation, tout comme votre niveau d'activité ou de passivité, peut dépendre de plusieurs facteurs, à savoir votre santé physique, vos moyens financiers, vos responsabilités, vos centres d'intérêt, etc.

Votre retraite évolue en même temps que vous. Quelle que soit votre définition de la retraite, il s'agit d'un parcours dont il vous incombe de tracer le chemin.



4. L'épanouissement à la retraite passe par un fort sentiment d'accomplissement et d'appartenance

Pour profiter pleinement de votre retraite, préféreriez-vous être riche ou faire preuve de générosité? Telle était la question posée dans le cadre d'un [sondage effectué par Merrill Lynch et l'institut de recherche Age Wave](#). Selon ce sondage, seuls 15 % des personnes retraitées définissent la richesse comme facteur de réussite à la retraite. Les 85 % restants, soit une majorité écrasante, estiment que la générosité constitue un meilleur indicateur de cette réussite.

La générosité peut se traduire par l'action bénévole, la contribution ou le soutien à des causes, le fait de donner de son temps, de transmettre ses enseignements, ou encore de partager avec les autres. Quelle que soit la définition que vous lui donnez, le bonheur dépend davantage du fait de donner que de recevoir.

La générosité constitue donc un facteur clé de l'épanouissement à la retraite; elle est elle-même liée à un autre facteur, à savoir le sentiment d'appartenance. Il existe une différence entre occuper son temps et trouver son épanouissement. Qu'est-ce qui nous stimule? Les liens que nous tissons nous donnent souvent une raison d'être, que ce soit avec les membres de notre famille, les cercles sociaux, nos communautés, les groupes formels et informels ou les activités.

En d'autres termes : qu'est-ce qui vous motive à sortir du lit et vous donne le sentiment d'appartenance? On peut se poser cette question avec une intention différente une fois à la retraite, lorsque l'on a beaucoup plus de temps libre pour trouver la réponse qui nous convient.

Quelle importance revêt le fait d'avoir une raison d'être et de ressentir un sentiment d'appartenance pour votre bien-être physique et mental? Ces deux éléments peuvent en réalité vous aider à vivre plus longtemps. [Dans une étude, des chercheurs de l'université Carleton \(Carleton University\) et de l'université de Rochester \(University of Rochester\)](#) se sont penchés sur le lien entre le sentiment d'accomplissement et le vieillissement en bonne santé. Ils ont constaté que le fait de donner du sens à sa vie, à l'âge adulte, permet de réduire le risque de décès prématuré.

Mme Rampersad souligne d'ailleurs les concepts qui prévalent à Okinawa, où l'on trouve certaines des personnes qui vivent le plus longtemps au monde. Cette île, située à l'extrémité sud du Japon, fait partie des [zones bleues](#) du monde, c'est-à-dire des endroits où les gens vivent considérablement plus longtemps, en meilleure santé et plus heureux qu'ailleurs.

Outre certains facteurs susceptibles de prévenir les maladies, les habitants d'Okinawa ont une arme secrète.

- En effet, ils possèdent un fort sentiment d'accomplissement, une force vitale que les Japonais appellent *ikigai*.
- Ils disposent également de réseaux sociaux solides et durables, appelés *moai*.

En d'autres termes, un sentiment d'accomplissement et d'appartenance. Ces derniers jouent un rôle prépondérant dans la façon dont nous profitons de notre retraite, dont nous nous sentons et dont nous influençons positivement notre entourage. En définitive, choisirez-vous la richesse ou la générosité?

Il est facile d'occuper son temps à la retraite. La question est de savoir si ces activités correspondent vraiment à votre personnalité et à la façon dont vous voulez passer votre temps. L'épanouissement est une question de relations, de communauté et de sens.

5. Les personnes retraitées veulent laisser un héritage, un principe auquel elles donnent un sens large

Qu'est-il essentiel de transmettre aux générations futures? Une autre [enquête réalisée par Age Wave et Allianz](#), a révélé que les priorités absolues des personnes interrogées sont les valeurs et les leçons de vie, des principes qui s'avèrent dix fois plus importants que les actifs financiers et les biens matériels.

Un héritage est constitué des biens ou d'un patrimoine qui seront appréciés par les personnes qui vous survivront. Déterminer la forme que prendra ce legs, puis de le bâtir, peut s'avérer très gratifiant une fois à la retraite.

Ce qui est rassurant, c'est que vous n'avez besoin de posséder des biens matériels pour laisser un héritage. L'exemple que vous donnez à votre entourage, les souvenirs que vous créez avec vos petits-enfants, l'impact que vous avez sur une cause, la façon dont vous avez essayé de laisser les choses en meilleur état que lorsque vous les avez trouvées, tout cela constitue des moyens de laisser votre empreinte.

Personne n'est éternel. Toutefois, l'idée de laisser un héritage derrière vous peut vous aider à vivre de la manière dont vous voulez que l'on se souvienne de vous. La retraite constitue le moment idéal pour continuer à construire cet héritage.



Les grandes questions



Les deux questions suivantes sont probablement celles que les gens se posent le plus couramment lorsqu'ils planifient leur retraite :

1) De combien d'argent ai-je besoin? 2) Pendant combien de temps mon budget pourra-t-il être maintenu?

La réponse à la première question dépend du style de vie, et la seconde, de la durée de vie. Néanmoins, les questions fondamentales ne nécessitent pas de calculatrice. Elles sont plus profondes et traitent de la façon dont vous voulez passer votre temps, et non de l'aspect financier. Posez-vous donc les grandes questions suivantes :

- Quelles nouvelles actions positives puis-je entreprendre?
- Quelles sont mes passions ou quels sont les centres d'intérêt que j'aimerais explorer?
- Ai-je envie d'apprendre de nouvelles choses?
- Quelles nouvelles expériences ai-je envie de vivre?
- Quelles sont les relations sur lesquelles je veux me concentrer et que je veux développer?
- Que regretterais-je de ne pas avoir fait ou essayé?
- Quel impact ai-je sur les gens et le monde qui m'entourent?
- Dans quel domaine ai-je de véritables aptitudes?
- Qui suis-je maintenant?
- De quelle manière souhaiterais-je organiser mon temps?
- Quel est mon objectif numéro un en ce moment?
- Quel souvenir ai-je envie que l'on garde de moi?

Vous pouvez réfléchir à ces points, en discuter avec d'autres personnes ou jeter vos idées sur le papier. Ne vous inquiétez pas si cette réflexion prend la forme d'un monologue intérieur sans structure apparente ou si les réponses changent au fil du temps. Cela fait partie de la démarche.

RTOERO est une organisation bilingue reconnue qui veille à ce que les personnes du secteur de l'éducation mènent une vie saine et active à la retraite. Avec nos plus de 81 000 membres et 51 districts dans l'ensemble du Canada, nous sommes le plus important fournisseur national de régimes d'assurance santé sans but lucratif pour les personnes retraitées du secteur de l'éducation. Nous accueillons les membres qui travaillent ou sont retraités des secteurs de la petite enfance, des écoles et des conseils scolaires, du palier postsecondaire et de toute autre capacité en éducation. Nous croyons en un avenir meilleur, ensemble!

Communiquez avec nous :



rtoero.ca

