Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La vie à la retraite



La retraite n'est pas ce qu'elle était. Les Nord-Américains peuvent maintenant s'attendre à vivre au moins 20 à 30 ans au-delà de 65 ans, et ils comptent bien profiter pleinement de ces années. Pendant cette période de leur vie, ils font du bénévolat et du mentorat, voyagent, retournent aux études et travaillent. Des études révèlent que 53 pour cent des Canadiens et 31 pour cent des Américains continueront de travailler d'une façon ou d'une autre une fois retraités, et certains d'entre eux envisagent même de démarrer leur propre entreprise au moment de la retraite.

Avez-vous commencé à planifier votre retraite?

Avoir les moyens

L'aspect sans doute le plus important de la planification de la retraite consiste à vous assurer d'être prêt financièrement à cette étape de votre vie. La plupart des experts financiers s'entendent pour dire que les éléments clés d'une retraite confortable sont les suivants :

- **Hypothèque payée**. Vous pourrez utiliser l'argent qui était autrefois consacré au paiement de votre maison à différentes fins, notamment pour continuer à investir pour les années à venir, pour payer vos voyages et vos activités et même pour démarrer une entreprise. Le fait d'être propriétaire de votre maison constitue par ailleurs un filet de sécurité financier.
- **Plusieurs sources de revenu.** Si vous bénéficiez de plusieurs sources de revenu, par exemple des rentes des régimes d'État, des placements, de l'épargne personnelle, des revenus de location, une rente au titre d'un régime de retraite d'employeur ou un salaire tiré d'un emploi à temps partiel, vous pourrez non seulement vivre en toute tranquillité d'esprit, mais aussi tenir le coup en cas de ralentissement économique.
- **Budget de retraite réaliste**. Le retraité canadien moyen dépense environ 2 400 $ par mois tandis que son homologue américain en dépense 3 700 $ (en incluant les primes d'assurance maladie). Pour savoir si ces chiffres sont réalistes compte tenu de votre situation, essayez de vivre avec ce montant pendant six mois avant la retraite.

Avoir un but

Même si vous jouissez d'une bonne sécurité financière, rien ne garantit que vous serez heureux à la retraite. Tout dépend de ce que vous faites de votre temps. Voici quelques conseils qui vous aideront à planifier en fonction du but que vous vous êtes fixé :

- **Définissez votre vision de la retraite**. Pendant 30 ou 40 ans, votre travail a probablement contribué en grande partie à définir votre identité. Contre toute attente, il pourrait être traumatisant de laisser cette partie de vous-même derrière. Vous pourriez être prêt à mettre une croix sur le stress, les déplacements quotidiens et les longues journées de travail, mais vouloir continuer d'être stimulé mentalement et d'éprouver une satisfaction à savoir que vous apportez une contribution utile. Comment vous définirez-vous à la retraite?
- **Établissez des objectifs.** Pour continuer à envisager l'avenir avec enthousiasme, il faut établir des objectifs. La retraite est la période idéale pour entreprendre finalement l'écriture de ce roman,

faire un voyage en voiture dans tout le pays, devenir un artiste à temps plein, démarrer votre propre entreprise ou même réorienter votre carrière.

- **Ayez une conversation avec votre partenaire ou votre conjoint.** Vous avez peut-être des idées différentes à propos de la retraite que vous envisagez, et vous devez peut-être parler de votre vision de l'avenir ensemble.
- **Jetez de nouvelles bases avant la retraite.** Une fois que vous aurez défini votre vision de la retraite et établi de nouveaux objectifs, il serait bon de commencer à façonner la vie que vous souhaitez mener pendant que vous travaillez encore. Par exemple, jetez les bases de votre nouvelle entreprise, impliquez-vous dans la collectivité ou apprenez une nouvelle langue en vue des voyages que vous avez planifiés.
- **Pensez à vos relations sociales**. Tirer sa référence semble peut-être un moment de bonheur, mais le travail permet de nouer des liens sociaux et amicaux importants. Commencez à élargir votre cercle social, ce que vous pourriez faire en adhérant à des associations professionnelles et à des clubs ou en faisant du bénévolat, et prévoyez des façons de rester en contact avec d'anciens collègues.
- **Demeurez actif.** Une bonne santé est sans doute l'élément le plus important d'une retraite heureuse et satisfaisante. En vieillissant, il est primordial de demeurer actif physiquement pour préserver notre force, notre endurance, notre souplesse et notre équilibre, et pour maintenir un poids santé et une bonne santé mentale.
- **Maintenez votre vivacité d'esprit.** Peu importe l'âge, le cerveau a besoin d'être stimulé. Suivre des cours, que ce soit pour apprendre une nouvelle langue ou découvrir un nouveau passe-temps, contribue à maintenir la vivacité d'esprit et constitue un excellent moyen de faire de nouvelles connaissances. Ouvrez le journal et remplissez la grille de mots croisés du jour, ou faites des casse-têtes ou jouez à des jeux en ligne pour conserver votre agilité mentale. Ne cessez pas d'apprendre.

Soyez donc prêt. De nos jours, la retraite ne marque pas la fin d'une carrière, mais l'arrivée de possibilités, d'occasions et d'aventures nouvelles. Pour en savoir davantage sur la vie à la retraite, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.