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.

Planifier votre retraite : les choses auxquelles vous devrez penser

Lorsque nous pensons à la retraite, la plupart d'entre nous entrevoient ce moment où nous n’aurons plus à courir au travail tous les matins, où nous pourrons pratiquer des activités de loisirs et où nous aurons le temps de nous détendre tout simplement. Il se pourrait que nous éprouvions quelques inquiétudes en pensant à ce que sera l’état de nos finances lorsque nous aurons quitté notre emploi à temps plein.



Cependant, peu d’entre nous ont vraiment bien planifié leur retraite, y compris les finances, les relations interpersonnelles et les activités importantes.

La planification financière

Commencez par établir une liste de vos dépenses courantes (le logement, l'alimentation, le transport, les services, les frais médicaux, etc.) afin d’en connaître le montant. Ensuite, évaluez votre revenu de retraite (la rente du régime de retraite de votre entreprise, la rente régime de pensions fédéral et provincial, vos REER, etc.). Puis, demandez à un comptable ou à un planificateur financier de vous indiquer ce que seront vos revenus et dépenses à la retraite.

Les décisions relatives au mode de vie

Souvent, les gens décideront de vendre leur maison et de déménager dans une habitation plus petite comme un condominium, une maison de campagne, une maison mobile, etc. Ils prendront cette décision pour des raisons financières, pour aller vivre dans un climat plus chaud ou simplement pour réduire leurs responsabilités en tant que propriétaires. Cependant, il est important de se souvenir qu’il s’agit d’un changement important à votre mode de vie et qu’il coïncidera avec la transition émotionnelle que représente le passage du travail à la retraite. Il s’agit là d’un grand nombre de changements en très peu de temps.

Avant de décider où établir votre résidence à la retraite, prenez le temps de réfléchir à ce que seront vos activités et aux personnes avec qui vous les partagerez. Si vous décidez de vous établir en région éloignée, il vous sera difficile de participer aux activités sociales ou de bénévolat qui existent en milieu urbain. Vous pourriez aussi vous ennuyer de vos anciens amis.

Voici des choix qui pourraient vous intéresser au moment de la retraite :

- Continuer de vivre dans votre maison – pensez à trouver quelqu’un pour vous aider à accomplir les tâches ménagères (tondre la pelouse, laver les fenêtres, jardiner, etc.)
- Un appartement ou un appartement en copropriété – un espace d’habitation plus petit signifie moins d'efforts et aucun souci concernant l’entretien ou les réparations.
- Un village de retraités – un appartement ou une petite maison dans une collectivité offrant des activités sociales et de loisirs, et parfois des repas et des services d’aides ménagères.
- Un village-retraite de soins de longue durée – où les résidents peuvent vivre de façon autonome et obtenir des services.

L’adaptation à la retraite

Si vous avez toujours travaillé à temps plein depuis l'âge adulte, la transition du travail à la retraite pourrait s'avérer difficile. Un jour, vous êtes au travail avec vos collègues et vous avez des responsabilités précises. Le lendemain, vous n'avez plus d'emploi, plus d'horaires à respecter, plus de tâches précises à accomplir et vos interactions sociales sont réduites. Ce changement soudain peut vous donner l'impression d'être un poisson hors de l'eau.

La première phase de la retraite, parfois appelée « l'étape de la lune de miel », ressemble à un long congé. Il y a les projets de voyage, les déménagements ou les nombreux effets à replacer. Mais, dès que cette phase prend fin, de nombreux retraités commencent à s'ennuyer, à se sentir seuls et même déprimés. Ils se voient déjà vivre pendant 15 ou 20 ans, sans projet important ou passionnant pour les occuper ou les divertir.

Vous découvrir des passions

Lorsque la période de lune de miel est terminée, que faire pour demeurer actif et épanoui? Voici quelques idées en ce sens :

Pensez à faire du bénévolat. La recherche démontre qu'un bénévolat actif peut vous aider à demeurer en santé. Vous pourriez, entre autres :

- offrir vos services aux écoles locales (mentorat, aide aux enseignants)
- devenir un grand frère ou une grande sœur
- fournir des services de transport aux centres de santé communautaires, à la popote roulante, etc.
- devenir bénévole au centre hospitalier local
- vous joindre à un organisme de bienfaisance ou à un club philanthropique (Chevaliers de Colomb, Optimistes, Lions, Kiwanis, etc.) ou à un groupe religieux.

Retournez à l'école ou apprenez de nouvelles compétences. Vous avez maintenant la possibilité de vous ouvrir de nouveaux horizons. Pourquoi ne pas suivre des cours? Vous pourriez apprendre une nouvelle langue, suivre des cours de piano ou de guitare, de menuiserie, de poterie ou de tissage. Retournez au cégep ou à l'université – la plupart des campus offrent aux aînés des tarifs privilégiés.

Travaillez à temps partiel. Un travail à mi-temps procure un revenu supplémentaire, l'occasion de demeurer physiquement et mentalement actif et de socialiser. Vous pourriez trouver du travail à temps partiel ou faire de la consultation dans le domaine de votre choix ou encore utiliser vos habiletés dans un tout nouveau domaine. Pourquoi ne feriez-vous pas quelque chose que vous aimez, comme travailler dans une pépinière, un magasin spécialisé en informatique, un centre d'artisanat et de bricolage, un terrain de golf, etc.

La forme physique

En vieillissant, la pratique régulière d'une activité physique (au moins 30 minutes, de trois à cinq fois par semaine) devient un élément important de la santé. En plus de vous aider à demeurer actif, l'activité physique vous procura les avantages suivants :

- une réduction des risques de maladies cardiaques, d'un cancer du côlon, de diabète et d'ostéoporose
- le soulagement de la douleur et l'assouplissement des articulations dans les cas d'arthrose
- une réduction des possibilités de souffrir de dépression, de stress et d'anxiété, d'hypertension artérielle et de cholestérol.

© 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.

Avant d’entreprendre une nouvelle routine de forme physique, assurez-vous de consulter un médecin.

La nutrition

Il est important de surveiller votre alimentation afin de permettre à votre corps de vieillir dans les meilleures conditions et de profiter pleinement de vos années de retraite. Voici donc quelques conseils :

- **Les calories.** Lorsque nous vieillissons, nous avons moins besoin de calories. Il nous faut donc de plus petites portions, des viandes plus maigres, plus de poisson, de produits laitiers allégés, ainsi que beaucoup de fruits, de légumes et de produits céréaliers.
- **Les vitamines et les minéraux.** Pour contrer l'ostéoporose (l’affaiblissement des os), l’apport calcique devrait être augmenté à partir de l’âge de 50 ans. En consommant des produits laitiers et un supplément en calcium, efforcez-vous d’avoir un apport quotidien de 1 200 mg de calcium au moins.
- **Les fibres.** Il est important d’accroître votre consommation de fibres afin d'éviter la constipation et d'autres problèmes digestifs, d’abaisser votre taux de cholestérol et de maintenir votre poids.
- **Le sel.** Réduisez votre consommation de sel et remplacez-le par des herbes et des épices.

La relation de couple

La retraite change la dynamique d’une relation de couple. En plus de passer beaucoup plus de temps l’un avec l’autre, le changement que vous vivez en passant de travailleur à retraité pourrait modifier la nature de votre relation avec votre conjoint.

Il est donc important que le couple parle de ses attentes à l’égard des années de retraite et qu’il s’entende sur des activités qui lui plaisent, aussi bien séparément que conjointement. Efforcez-vous de trouver des moyens de conserver votre identité personnelle et vos centres d’intérêt en ayant aussi des activités en commun. Soyez patient et maintenez le dialogue au moment où une nouvelle vie s’ouvre à vous.

Au moment de la retraite, de nombreuses personnes se rendent compte qu'elles se sont tellement consacrées à leur carrière qu'elles ont négligé de se faire des amis hors de leur milieu de travail et elles se retrouvent seules. Pour rencontrer des gens, pensez à :

- renouer avec les amis que vous aviez avant de prendre votre retraite
- vous joindre à un club ou un groupe (club de bridge, club de golf, centre pour les aînés, club de jardinage, etc.)

Lorsque l’heure de la retraite sonnera, avant de passer à cette étape, vous devrez réfléchir à de nombreux problèmes. Avant de prendre une décision, assurez-vous d’en parler avec votre famille afin qu’elle puisse continuer de vous encourager et de vous apporter du soutien durant votre retraite.