

GUIDE RETRAITE



Trouvez votre projet de retraite et planifiez-le

Pour bien planifier sa retraite, il est utile de savoir comment on compte s'occuper après avoir quitté le marché du travail. En effet, il vous faudra mettre plus d'argent de côté si vous comptez voyager ou acheter un chalet que si vous souhaitez passer un maximum de temps avec vos petits-enfants ou sur les pistes de ski de fond de votre région. Pour vous accompagner dans votre démarche, voici un petit guide d'aide à la réflexion.



Comment êtes-vous?

Pour trouver un projet de retraite qui vous ressemble, il faut commencer par vous connaître. Répondez aux questions suivantes pour faire ressortir les caractéristiques qui font de vous la personne unique que vous êtes et pour déterminer la place qu'occupe votre carrière dans votre vie. À vous de jouer!

1. À quoi ressemble votre samedi matin?

- A) Vous buvez un café en jetant un coup d'œil à votre agenda bien rempli. Ça promet!
- B) Vous lisez le journal en relaxant. Vous sortirez pour profiter du beau temps cet après-midi!
- C) Vous vous traînez les pieds. Vous avez envie de retourner vous coucher.

2. Quelle est votre définition du voyage de rêve?

- A) L'ascension du Kilimandjaro. J'aime les sensations fortes!
- B) Un *roadtrip* à travers le Canada. Le parfait équilibre entre le contrôle et le lâcher-prise!
- C) Un voyage organisé aux Îles-de-la-Madeleine. J'aime être pris en charge!

3. Avec qui préférez-vous passer la journée?

- A) Je suis proche de ma famille et j'aime faire de nouvelles rencontres. Je suis rarement seul!
- B) La famille ou des amis proches, mais pas trop souvent...
- C) Personne, je préfère être seul.

4. Que ressentez-vous à l'idée d'être 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec votre conjoint une fois à la retraite?

- A) Nous avons l'habitude de faire plusieurs activités chacun de notre côté et je prévois être tellement occupé que ça ne devrait pas poser problème!
- B) Ça m'inquiète un peu, après tout, on parle souvent de ce qu'on vit au travail...
- C) Ce sera un défi, on devra se trouver de nouveaux sujets de conversation. Les séries télé ne suffiront pas.

5. Comment vous sentez-vous à l'idée que votre retraite puisse durer 25, 30 ou 40 ans?

- A) J'ai vraiment hâte d'en profiter! J'ai travaillé toute ma vie pour ça!
- B) Ça va être étrange de me définir moins par mon travail et plus par mes loisirs, mais ça va être intéressant!
- C) Je vais devoir trouver quelque chose pour m'occuper, c'est certain, mais je ne sais pas encore quoi.

6. On vous annonce que vous devez changer certaines de vos habitudes de vie, comment réagissez-vous?

- A) Je carbure aux changements! J'essaie d'en faire une expérience aussi positive que possible.
- B) Il paraît que ça prend 21 jours pour adopter une nouvelle habitude. Ce ne sera sans doute pas facile, mais je suis prêt à relever le défi.
- C) J'aime la routine, je ne suis pas enthousiaste à cette idée.

7. Un ancien collègue que vous appréciez reprend contact avec vous et vous demande si vous êtes disponible pour un souper dans les prochains jours, que répondez-vous?

- A) Aucune chance, mon agenda est rempli! Il faut s'y prendre à l'avance avec moi. Je lui propose une date le mois prochain.
- B) C'est avec plaisir que je lui propose une date et un lieu la semaine prochaine. Ce sera agréable de se revoir!
- C) Je suis disponible quand il veut, toutes mes soirées sont libres.

Comment êtes-vous?

Résultats

Vous avez obtenu une majorité de A.

C'est évident, vous êtes énergique et vous aimez vous garder occupé. D'ailleurs, si vous entamiez votre retraite demain matin, vous auriez probablement assez d'activités au programme pour ne pas trop vous ennuyer de votre travail. Vous le comprendrez rapidement, la retraite n'est finalement qu'une réorientation... que vous n'aurez sans doute pas de difficulté à vivre de manière active et productive.

Vous avez obtenu une majorité de B.

Vous semblez avoir trouvé un bon équilibre entre travail, obligations et repos. Mais vous devriez peut-être profiter des prochaines années pour essayer de nouveaux loisirs parce que, après une année de grandes vacances, vous pourriez trouver le temps long une fois à la retraite. Vous avez encore bien du temps devant vous, alors expérimentez, tissez des liens avec de nouvelles personnes et profitez de la vie!

Vous avez obtenu une majorité de C.

Vous aimez la routine que vous procure la vie active, mais peut-être vous définissez-vous un peu trop par votre travail? Gardez en tête que le passage à la retraite est souvent synonyme de perte d'identité pour ceux qui se sont définis par leur profession toute leur vie. Pour éviter ce piège, commencez un bilan de votre vie professionnelle et de vos réussites, voyez comment ça pourrait être un moteur pour vous. Et n'oubliez pas que nous avons besoin des autres, restez bien entouré et ne vous isolez pas!

Fait intéressant

Selon les experts, pour éviter l'isolement, vous devriez passer environ 90 % de votre temps à faire des choses que vous aimez avec des personnes qui partagent vos intérêts.

Toute ma vie, je me suis levée très tôt. À la retraite, j'ai l'intention de garder cette bonne habitude et d'aller servir des déjeuners dans l'école de mon quartier en faisant du bénévolat pour le Club des petits déjeuners. Ce sera une façon de rester active et de faire une différence dans ma communauté.

Marie-Lyse Renaud, commis



J'ai réalisé que ma créativité, qui s'exprime beaucoup avec les mots au travail, pouvait s'exprimer en retapant des meubles *vintage* dans ma vie personnelle ou en transformant ma nouvelle van en *camper* avec ma copine. Je ne sais pas encore si ce sera le genre de projet que je voudrai réaliser à ma retraite, mais j'y pense... Sinon, ce sera sans doute des *roadtrips* à travers le Canada et les États-Unis dans notre *camper*.

Jean-Philippe Laliberté, rédacteur web



Que savez-vous faire?

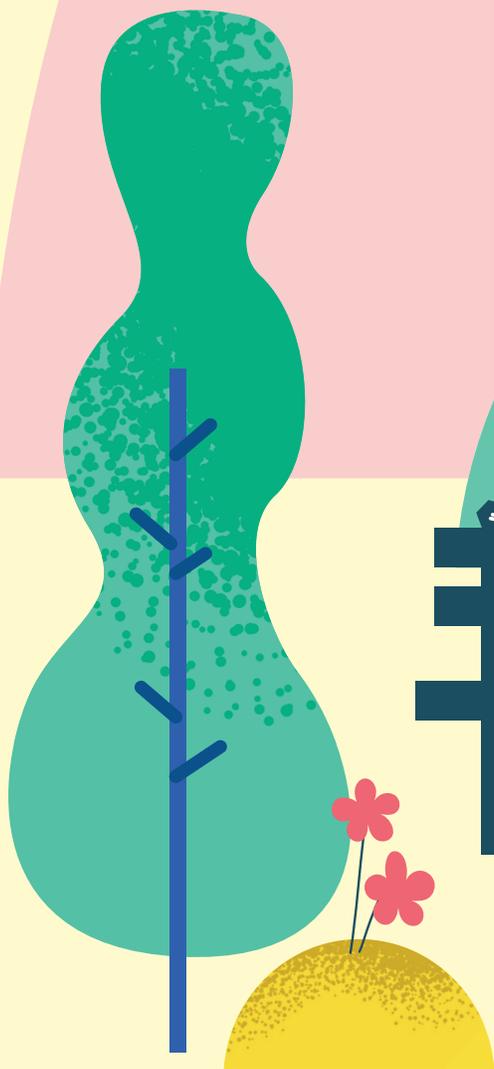
Déterminez ensuite ce que vous savez faire. Penchez-vous sur votre quotidien, au travail comme dans vos passions. Ne vous limitez pas à des tâches, mais abordez vos compétences de façon globale. Par exemple, êtes-vous habile pour trouver des solutions à des problèmes, êtes-vous un confident attentif, un sportif motivé? Réfléchissez également à ce qui vous rend fier. Vous trouverez certainement des réponses intéressantes.

Soyez exhaustif et n'hésitez pas à questionner vos proches, c'est à partir de cet inventaire que vous pourrez établir ce que vous aimez vraiment faire.

| | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| Ce que je sais faire au travail | Ce qui m'apporte de la fierté |
| Ce que je sais faire au quotidien | Ce que j'aime faire |

Planifier sa retraite, c'est
déterminer ses passions.

Daniel Houle, fonctionnaire à la retraite



Qu'aimez-vous faire au quotidien?

Il y a des choses qui vous plaisent plus que d'autres. Avec les années, vous avez sans doute réussi à mettre en place une dynamique dans laquelle votre vie personnelle et votre vie professionnelle se complètent pour répondre à vos besoins et aspirations. La retraite viendra chambouler cet équilibre, mais ce pourrait être pour le mieux, en composant votre quotidien de ce que vous chérissez le plus.

Prenez le temps de dresser le portrait de votre *équilibre* en vous positionnant à l'endroit qui vous représente dans chacune des oppositions suivantes. Voyez quel genre de dynamique vous aimeriez retrouver dans votre vie de retraité. N'hésitez pas à bonifier la liste avec d'autres oppositions qui font partie de votre personnalité.

| | | |
|--------------------------|-------------|---------------------------------|
| Habitude | ----- ----- | Découverte |
| En solo | ----- ----- | En groupe |
| À la maison | ----- ----- | En déplacement |
| À l'intérieur | ----- ----- | En plein air |
| Rationalité | ----- ----- | Émotion |
| Me reposer | ----- ----- | Être occupé |
| Planification | ----- ----- | Spontanéité |
| Don de soi | ----- ----- | Temps pour soi |
| Partage de connaissances | ----- ----- | Poursuite de mes apprentissages |
| Déconnexion | ----- ----- | Technologie |
| Logique | ----- ----- | Imagination |
| Nature | ----- ----- | Ville |
| Observation | ----- ----- | Action |
| | ----- ----- | |
| | ----- ----- | |
| | ----- ----- | |

J'ai eu peur de voyager et de manquer les moments marquants de la vie de mes petits-enfants. Maintenant, je me dis que ça me fera des histoires à leur partager...

Annie Dumoulin, massothérapeute retraitée



Je me vois, à la retraite, avoir beaucoup de temps à remettre à la société. Je trouve que la vie m'a donné beaucoup et je veux redonner le maximum de ce que j'ai. C'est ce qui va m'animer, je pense, à la retraite.

Yanick St-Martin, pompier



Que voulez-vous explorer?

Vous avez accompli une bonne partie du travail en dressant votre portrait. Il faut maintenant vous projeter en établissant ce que vous aimeriez explorer et développer.

Un de vos passe-temps a-t-il le potentiel de devenir une passion? Pouvez-vous combiner deux de vos activités pour les amener à un autre niveau? Avez-vous envie d'essayer quelque chose de nouveau comme l'apprentissage d'une langue ou un cours de cuisine? Vos amis pourraient-ils vous initier à un nouveau sport? Avez-vous pensé à soutenir une cause? Aimeriez-vous lancer une petite entreprise une fois à la retraite?

Autant d'options auxquelles vous devriez réfléchir. Listez au moins trois pistes intéressantes que vous aimeriez explorer plus sérieusement. Déterminez ensuite ce que vous devrez faire pour y arriver : devrez-vous suivre un cours, acheter de l'équipement, épargner plus que prévu en vue de la retraite, etc.?

Idée à explorer n° 1

Ce qu'il me faut pour y arriver

Idée à explorer n° 2

Ce qu'il me faut pour y arriver

Idée à explorer n° 3

Ce qu'il me faut pour y arriver

Idée à explorer n° 4

Ce qu'il me faut pour y arriver

J'étais encore dans ma vie professionnelle quand j'ai fondé le Club des Trois Raquettes. J'avais déjà ça en moi, de jouer dans la montagne. Et aujourd'hui, à 64 ans, c'est le *fun* d'avoir un projet comme celui-là. J'ai toujours quelque chose qui s'en vient, quelque chose à faire: des passerelles, un gazebo... C'est énorme le travail que ça peut demander, mais on est une gang de chums! S'engager dans un projet de bénévolat pour remettre à la communauté, ça me fait tripper parce que toute la communauté en profite.

Claude Philibert, ouvrier à la retraite



Quels sont vos projets de retraite?

Finalement, après avoir exploré vos options et les avoir expérimentées, avez-vous une meilleure idée de ce à quoi vous comptez consacrer votre retraite? Consignez vos projets, petits ou grands. Notez avec qui vous souhaitez les réaliser, dans quels délais, et quel sera l'effort financier à fournir.

Après tout, vous n'avez pas besoin de tout mettre en branle dès la première année de votre retraite : vous en aurez pour quelques dizaines d'années à profiter de la vie, de vos proches et de ce qui compte vraiment...

1. Mon projet est

Avec qui? _____

Dans combien de temps? _____

Je vais y arriver grâce à _____

Et un budget de \$ \$\$ \$\$\$ \$\$\$\$

2. Mon projet est

Avec qui? _____

Dans combien de temps? _____

Je vais y arriver grâce à _____

Et un budget de \$ \$\$ \$\$\$ \$\$\$\$

3. Mon projet est

Avec qui? _____

Dans combien de temps? _____

Je vais y arriver grâce à _____

Et un budget de \$ \$\$ \$\$\$ \$\$\$\$

N'hésitez pas à relire ce document souvent, à le modifier et à vous demander si vos réponses ont évolué depuis que vous l'avez rempli. Après tout, il est normal que vos projets de retraite, petits ou grands, se construisent sur plusieurs années et se transforment selon ce que vous vivez : la naissance d'un petit-enfant, l'achat d'un chalet, les variations du marché boursier, le déménagement d'un enfant à l'étranger pour le travail, la découverte d'une nouvelle passion, etc.

Bonne introspection!

