



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Vous prenez peut-être de l'âge mais vous vous améliorez avec le temps

Il est d'ores et déjà acquis qu'en l'an 2006 un nord-américain sur trois sera âgé de plus de 50 ans. À mesure que la génération d'après-guerre prend de l'âge, nous assistons au passage des idéaux culturels de la jeunesse des années 60 aux préoccupations d'un âge mûr. Bref, le vieillissement et la planification de la retraite sont devenus les questions de l'heure. Tandis qu'un nombre croissant de personnes acquièrent les qualifications pour un nombre limité de postes de haute direction, il n'y aura bientôt plus de place au sommet. La retraite anticipée à un âge aussi précoce que la cinquantaine est perçue comme la vague de l'avenir. C'est pourquoi de plus en plus de personnes commencent à planifier leur retraite dès l'âge de 30 ans ou moins.

Le financement de la retraite

Pour bien préparer son avenir, il faut d'abord connaître le fonctionnement des régimes de retraite. Au Canada, il en existe quatre catégories. Toute personne qui répond aux critères de résidence a droit aux prestations de la Sécurité de la vieillesse. Les prestations commencent un mois après le 65^e anniversaire de naissance et s'élèvent à environ 400 \$ par mois. Elles sont partiellement indexées au taux de l'inflation. Le supplément de revenu garanti (SRG) entre également dans cette catégorie. Si vous n'avez pas d'autre revenu ou si votre revenu total est inférieur au seuil de la pauvreté, vous avez droit au SRG, qui varie jusqu'à un maximum de 480 \$ par mois.

La deuxième catégorie est celle du régime provincial des rentes. Ce régime a été prévu pour assurer une sécurité intermédiaire entre la pension de vieillesse et les régimes privés. La prestation la plus élevée s'élève à 750 \$ par mois. La prestation de survivant représente le moindre de 6 fois la rente de retraite mensuelle du défunt et de 2 500 \$. La troisième catégorie comprend les régimes de retraite privés. Il en existe beaucoup et le mode de versement varie d'un régime à l'autre. Par exemple, certains régimes paient en fonction des cinq meilleures années salariales, d'autres selon les cinq dernières années de travail. Si vous n'êtes pas certain du système en vigueur dans votre compagnie, vous devriez vous renseigner. Enfin, il y a les REER (régimes enregistrés d'épargne retraite)

et les FERR (fonds enregistrés de revenu de retraite). Les impôts sur les montants placés dans les REER sont différés jusqu'à ce que le participant retire l'argent du régime. Il faut quand même payer de l'impôt un jour ou l'autre. Déjà, il fallait retirer cet argent au plus tard à l'âge de 71 ans. Les FERR offrent une autre possibilité. Ils permettent de garder l'argent dans un fonds jusqu'à l'âge de 90 ans tout en effectuant des retraits au besoin et en payant les impôts sur chaque retrait.

Le stress de la retraite

De nombreuses personnes ne supportent pas l'idée de la retraite. La vie active d'une personne est axée sur son travail. Arriver au bureau à la même heure tous les jours, répéter les mêmes gestes et voir les mêmes gens crée une routine confortable. Qu'arrivera-t-il le jour où cette routine sera rompue ? Ce sera tout simplement la vie à l'envers ! La retraite vous permettra de faire toutes les choses que vous n'avez jamais eu le temps de faire. La retraite, c'est la liberté totale. Mais elle recèle une responsabilité - celle de créer et de développer un nouveau mode de vie qui vous donnera satisfaction.

L'âge d'or, c'est de l'or pur !

Voici la réalité :

- Les retraités vivent plus longtemps. Une personne qui atteint l'âge de 65 ans peut s'attendre à vivre encore 14 ans en moyenne. Cette génération vivra plus longtemps que toutes les générations précédentes.
- Les retraités ont une meilleure santé. Grâce aux progrès de la médecine moderne, il est probable que vous jouirez d'une bonne santé pendant de nombreuses années, et par là on entend la continuation d'un niveau élevé de motivation et de vitalité.
- Les retraités ont de meilleures prestations sociales. Une fois à la retraite, vous récolterez les bienfaits des services sociaux, des soins médicaux et des rentes gouvernementales auxquels vous avez contribué. Votre sécurité financière sera supérieure à celle de toutes les générations précédentes.

La clé se trouve dans une attitude positive

Il n'y a pas de place pour le pessimisme dans la planification d'une retraite. Si vous partez avec l'idée que la retraite sera formidable, vous aurez déjà fait la moitié du chemin.

Évidemment, un grand changement dans votre mode de vie peut être déroutant. Mais pensez à tous les autres changements que vous avez déjà vécus : la fin de vos études, votre mariage, la naissance de votre premier enfant, etc. Réfléchissez dès maintenant à l'endroit où vous aimeriez prendre votre retraite, à la vie que vous y mènerez et aux activités que vous aurez ou que vous transformerez en nouvelle carrière. Si vous savez ce que vous voulez, vous y arriverez plus facilement. Pour profiter au maximum de votre âge d'or, il vaut mieux commencer à le préparer bien à l'avance.

Comment franchir les obstacles de l'angoisse

Même si vous disposez d'un plan et de tous les ingrédients requis pour vous adapter parfaitement à la vie de retraité, une chose pourrait vous empêcher de réaliser vos rêves : LA PEUR. La meilleure façon de faire face à une chose qui vous dérange est de l'exposer à la lumière du jour. Il est alors possible de résoudre le problème. En général, les angoisses associées à la retraite sont de trois ordres : 1) la perte de l'identité ; 2) l'ennui ; 3) la perte du sentiment d'être utile.

Le premier obstacle à franchir : la perte de l'identité

Après de longues années dans la même profession, certaines personnes finissent par penser qu'elles sont ce qu'elles font. Ce n'est pas entièrement vrai. Un comptable, par exemple, peut aussi faire du jardinage, jouer au golf, bricoler, etc. Ce sont des accomplissements aussi, et justement du genre à plaire au moment de la retraite. Malgré tout, il reste que certains aspects du travail peuvent laisser un vide à combler. La routine est un bon exemple. L'absence d'un horaire à respecter peut être déconcertant au début, mais en braquant son attention sur de nouveaux intérêts, une personne peut pallier l'absence de routine. Avec un peu d'imagination, le nouveau retraité découvrira de nouvelles occupations où déployer son temps et son énergie.

La satisfaction - celle d'un travail bien fait et d'un travail d'équipe - est un élément essentiel à une carrière réussie. Il est important de continuer à éprouver de la satisfaction à la retraite. Le bénévolat, les cours de perfectionnement, un passe-temps lucratif sont autant de moyens d'assurer une satisfaction au retraité. La performance est un autre élément bien défini pendant les années de travail. Elle apporte des promotions, paye l'hypothèque et permet d'élever une famille. Au seuil de la retraite, une personne a déjà réalisé la plupart de ces buts. Par conséquent, il faut se fixer de nouveaux buts. Les nouveaux buts visés dépendront de vous, de vos talents et de vos désirs. Ramener vos exploits au golf sous les 90, écrire enfin ce roman policier que vous mijotez depuis des années, apprendre une nouvelle langue, enfin tout ce que peut vous suggérer votre imagination, peut constituer les nouveaux buts de votre vie de retraité.

Le deuxième obstacle à franchir : l'ennui

Certaines personnes peuvent avoir peur de s'ennuyer au moment de la retraite, surtout celles qui ont l'habitude d'un

horaire chargé. La meilleure façon de lutter contre l'ennui est de planifier, à court et à long terme. La planification à long terme implique le fait de viser un objectif en prenant le temps de se renseigner et de régler les nombreux détails qui contribueront à sa réalisation. Supposons que vous projetiez d'ouvrir une demi-pension pour touristes. Avant de vous lancer, il vous faudra lire sur le sujet, interroger des gens, visiter des régions et ainsi de suite. N'importe quel grand événement ou projet exigera probablement un travail de préparation comparable pour assurer le succès escompté. La planification à court terme implique une organisation au jour le jour. Préparer une liste de tâches à accomplir, de réparations à effectuer, de visites à faire ou de recettes à essayer pourra vous aider à passer le temps.

Le troisième obstacle à franchir : la perte du sentiment d'être utile

Selon la notion du travail qui s'est inscrite dans nos mœurs, chacun d'entre nous est censé être occupé et utile. De nombreuses personnes se sentent donc coupables d'être désœuvrées à leur retraite. La solution est simple : ne le soyez pas ! Travaillez pour le parti politique de votre choix, offrez des leçons particulières gratuitement ou à un prix nominal, entraînez une équipe sportive, faites du bénévolat, impliquez-vous dans les activités de votre église. Vous trouverez beaucoup d'autres façons de vous rendre utile à votre communauté. Libéré des exigences du travail à temps plein et jouissant d'une certaine indépendance financière, un retraité peut souvent participer plus activement aux affaires locales et, de ce fait, devenir plus utile que jamais.

À vous de choisir

La retraite peut être la meilleure période ou la grande déception de votre vie. C'est à vous de choisir. N'attendez pas pour planifier votre retraite, même si ce moment vous semble encore loin. Commencez dès maintenant à planifier financièrement, à investir, à penser aux résidences qui vous conviendraient et à imaginer des moyens de rendre votre retraite active et productive. À quel point vous profiterez de vos années d'or dépendra largement de votre planification.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676
EN ANGLAIS 1 800 387-4765
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX
1 888 814-1328