



Réflexion

Message de la rédactrice en chef

Votre pension de retraite jouera probablement un rôle important dans l'ensemble du plan financier de votre retraite. Dans le présent numéro, nous vous proposons un outil intéressant qui vous aidera à calculer votre pension dans différents cas de figure. Jetez un coup d'œil à la page 2.

Pensez-vous que votre transition vers la retraite se fera en douceur ou bien dans le stress? Si vous avez peur qu'elle soit un peu chaotique, prenez un coach qui pourra vous aider à vous adapter confortablement et facilement à votre retraite. L'article de Sarah Bercier vous donnera tous les renseignements nécessaires sur les coachs et le coaching.

Nancy Conroy

Si vous n'êtes pas inscrits(e)s au bulletin et désirez l'obtenir dorénavant, veuillez contacter touchette@rpi-ipr.com.



Le mot des experts..... Le coaching – c'est quoi, exactement?

Qu'est-ce qu'un coach? Que peut-il faire pour vous? L'article qui suit, rédigé par Sarah Bercier, vous donnera un aperçu de ce que fait un coach, de la façon dont il peut vous aider à définir ce que vous voulez que vous apporte votre retraite et de ce qu'il coûte.

Le coaching est une profession relativement nouvelle qui aide les gens à atteindre toutes sortes d'objectifs personnels et professionnels. Tout comme les athlètes ont des coachs pour améliorer leurs aptitudes dans des domaines précis de leur sport, les gens de toutes les couches de la société peuvent aussi avoir un coach pour améliorer leur vie. D'après le site Web « The Coach Connection », l'objectif du coaching est de vous aider à « atteindre vos objectifs personnels, spirituels, familiaux et professionnels plus efficacement, plus pleinement, dans la joie et plus rapidement que n'importe quelle autre méthode disponible ». [traduction]

Vous vous demandez peut-être ce que cela a à voir avec la retraite. Eh bien... cela a tout à voir avec la retraite! La retraite représente un changement de vie radical et bien des gens sous-estiment les conséquences que peut avoir le passage de la vie active à la retraite. Pour citer un retraité, « un jour vous pensez à un contrat d'un million \$ et le lendemain vous vous demandez si vous devriez faire laver l'auto ou la faire lustrer ». Selon une étude réalisée aux

États-Unis, 41 % des personnes sondées ont trouvé que la retraite représentait un ajustement difficile, tandis que 23 % d'entre elles avaient eu du mal à s'ajuster à leur rôle de parent et que 12 % avaient eu du mal à s'ajuster à leur mariage. Par conséquent, si vous avez trouvé votre rôle de conjoint ou de parent difficile, tenez-vous prêts!

Les coachs sont formés dans de nombreuses spécialités, notamment l'accompagnement individualisé, l'encadrement des cadres, le coaching en leadership et bien plus. Toutefois, pour les personnes qui se préparent à prendre leur retraite, le plus approprié serait un mentor spécialisé, un coach de transition ou de carrière. Ce genre de coach vous aiderait à tirer le meilleur parti de vos années de retraite. Il vous aiderait à identifier ce qui, dans votre travail, vous manquera ou même à mettre à profit les années qu'il vous reste à travailler afin que vous puissiez prendre votre retraite pleinement satisfait ou satisfaite de ce que vous avez accompli.

Dana Richardson, coach d'Ottawa, a des clients qui viennent souvent la voir en
...suite à la page 3



Comment calculer votre pension de la LPFP (Loi sur la pension de la fonction publique)

Ex.: Une personne prenant sa retraite à l'âge de 54 ans avec 30 années de service et un salaire moyen de 50 000 \$

Étape 1: **Montant de base** : $2\% \times \text{nombre d'années de service} \times \text{salaire moyen des 5 meilleures années consécutives}$
ex. : $2\% \times 30 \times 50\,000 \$ = 30\,000 \$$

Étape 2: **Réduction de la rente anticipée** : En utilisant le tableau ci-bas, jumelez vos années de service à votre âge
ex. : âge de 54 ans avec 30 années de service = 5%

Étape 3: **Calcul de votre pension** : Montant de base (étape 1) moins la Réduction de la rente anticipée (étape 2)
ex. : $30\,000 \$ - 5\% = 28\,500 \$$ (Tel qu'expliqué dans nos séminaires de planification de la retraite, ce montant est réduit à 65 ans par l'intégration du RPC/RRQ)

Âge	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Années de service											
2 à 24 ans	50%	45%	40%	35%	30%	25%	20%	15%	10%	5%	0%
25	25%	25%	25%	25%	25%	25%	20%	15%	10%	5%	0%
26	25%	20%	20%	20%	20%	20%	20%	15%	10%	5%	0%
27	25%	20%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	10%	5%	0%
28	25%	20%	15%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	5%	0%
29	25%	20%	15%	10%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	0%
30	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
31	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
32	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
33	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
34	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
35	25%	20%	15%	10%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%

À titre gracieux de: **L'Institut de planification de la retraite** (www.rpi-ipr.com)
« Le plus important fournisseur de séminaires de planification de la retraite aux fonctionnaires »

Séminaires de l'IPR

Approchez-vous de la retraite?
Il est peut-être temps d'assister à un autre séminaire. Visitez notre site Web au www.rpi-ipr.com pour connaître le calendrier de 2003-2004.



Le coaching ...suite de la page 1

lui disant : « Je vais prendre ma retraite dans quelques années et je suis terrifié car j'ai fait beaucoup de choses intéressantes dans ma carrière et lorsque je prendrai ma retraite, tout sera fini. » ou « Je retarde le moment de ma retraite car je ne sais pas exactement quoi faire d'autre ».

Pour répondre aux préoccupations de ses clients, Richardson leur fait dresser un bilan et discute avec eux pour les aider à identifier les facteurs qui feraient de leur retraite un succès. Au cours de ces discussions, les clients peuvent découvrir ce qu'ils préfèrent faire et la direction qu'ils désirent emprunter pendant leur retraite.

La tâche est loin d'être facile puisque, aujourd'hui, bon nombre de retraités peuvent s'attendre à passer jusqu'à un tiers de leur vie à la retraite. Nombreuses sont les personnes qui veulent continuer de travailler pendant leur retraite, mais ce, à un rythme ou à un poste peut-être différent. Elles ne veulent tout simplement pas mettre un terme à leur carrière. Elles veulent continuer à jouer un rôle qui leur semble concret, mais elles ne savent souvent pas comment s'y prendre.

En partie, le rôle du coach consiste à aider ses clients à identifier leurs valeurs, leurs domaines d'intérêt et leurs aptitudes. Ensuite, le coach et ses clients peuvent, ensemble, commencer à se creuser les méninges pour trouver des façons de mettre ces connaissances à profit pour identifier les activités de retraite les plus pertinentes. Un coach vous aidera aussi à classer par ordre de priorité vos domaines d'intérêt et vos aptitudes. Lesquels seraient les plus divertissants? Lesquels vous valoriseront? Après, un coach peut vous aider à dresser un plan d'action et à identifier ce qu'il vous faut faire pour atteindre vos objectifs.

Le coaching peut se faire en personne, au téléphone ou par courriel. D'ordinaire, le client prend un engagement à court terme – par exemple une heure par semaine et ce, pendant douze semaines, moyennant des honoraires perçus à l'avance pour cette période. De plus, la plupart des coachs offrent un accès illimité au courriel pendant cette période.

Il est important de reconnaître que le coaching est différent du counseling, de la thérapie ou de la

formation. Le coaching ne vise pas à vous aider à surmonter des problèmes de votre passé ou à vous apprendre à faire certaines choses. Il sert plutôt à vous aider à identifier et à atteindre vos objectifs, ainsi qu'à explorer de nouvelles options et perspectives avec quelqu'un situé au même niveau que vous et qui vous tiendra responsable des mesures que vous avez décidé de prendre. Un coach est une personne qui se concentre entièrement sur vous et sur votre succès, dans la vie et dans la retraite.

Si vous pensez avoir peut-être besoin d'un coach, si vous voulez obtenir plus de renseignements ou si vous voulez trouver un coach dans votre domaine ou dans votre région, consultez les sites Web suivants :

www.findyourcoach.com - ce site donne un excellent aperçu du métier de coach. C'est un bon point de départ pour bien comprendre le processus. Il regroupe seulement 81 membres – des coachs du monde entier, triés sur le volet et qui sont les meilleurs dans leur domaine. Par conséquent, la plupart de ces coachs travaillent par téléphone.

www.coachville.com - ce site est excellent si vous désirez trouver un coach dans votre région. Lorsque vous déroulez la page, vers le milieu, vous trouverez un lien vers www.coachvillereferral.com, où vous obtiendrez des renseignements sur plus de 33 000 coachs du monde entier, dont 47 dans la région d'Ottawa. Vous trouverez une liste des coachs, avec leur photo et des indications sur leur type de coaching, sur leurs honoraires, sur le genre de personnes avec lesquelles ils ou elles travaillent, sur les langues qu'ils ou elles parlent et plus encore. On peut trouver ici des coachs anglophones et francophones.

Une fois que vous aurez lu cet article, vous aurez peut-être envie de devenir coach vous-même. Les sites Web cités ci-dessus vous seront utiles pour identifier ce que vous devez faire pour devenir coach. Allez également sur le site www.retirementoptions.com, où l'on vous explique comment devenir un coach de retraite.

« Ce qui fait le succès d'un coach, ce n'est pas de garder éternellement sa clientèle, mais de faire en sorte qu'elle parte avec ce qu'elle était venue chercher. »



Revue de ressources

De nos jours, nous sommes nombreux à passer du temps sur Internet, à la recherche de toutes sortes de bons sites Web. Si vous avez découvert un site que vous aimeriez recommander à d'autres personnes en pré-retraite, veuillez nous envoyer un petit courriel à info@rpi-ipr.com et nous l'insérerons dans un prochain numéro de notre bulletin.

www.eldertrek.com

Ce site Web s'adresse aux voyageurs aventureux. Eldertrek se spécialise dans les voyages de petits groupes vers toutes sortes de destinations exotiques du monde entier. Les voyages sont conçus pour des voyageurs d'âge mûr à la recherche d'émotions fortes, mais qui veulent tout de



même voyager p l u t ô t confortablement. Avec Eldertrek, vous pouvez aller voir des grizzlis dans la réserve de Khutzeymateen

sur la côte Ouest, et même partir à la recherche du comte Dracula en Transylvanie – vous avez le choix entre une grande variété de destinations. L'entreprise est basée au Canada.

www.codesi.net/laretraite

Il s'agit d'un excellent site Web qui fournit aux personnes en pré-retraite et à la retraite beaucoup de renseignements généraux ainsi que de bonnes sources d'information

sur la retraite. Ce site contient également une liste d'autres sites connexes portant sur un large éventail de



un large éventail de sujets, notamment les voyages, les activités et le logement. C'est un site idéal pour entamer votre processus de planification.



Réflexion est une publication de l'Institut de planification de la retraite. On peut trouver les éditions antérieures sur notre site web.

19 prom. Woodburn
Ottawa, ON K1B 3A6
Téléphone : (613) 834-1617
Télécopieur : (613) 824-7403
Courriel : info@rpi-ipr.com
Site web : www.rpi-ipr.com

Le contenu est la propriété de l'Institut de planification de la retraite, © 2003

Séminaires : Communiquez avec l'Institut de planification de la retraite pour de plus amples renseignements sur ses séminaires de trois jours.