



Réflexion



Message de la rédactrice en chef



Planifier sa retraite

par Nancy Conroy

L'Institut de planification de la retraite est heureux de vous annoncer que son séminaire de 2 jours intitulé **Planifier mon avenir** est désormais offert à son Centre d'apprentissage du centre d'achats de Billings Bridge. Ce séminaire a été spécialement conçu pour les employé(e)s plus jeunes qui désirent commencer dès maintenant à planifier leur avenir. Lisez les détails un peu plus bas. Vous trouverez également des renseignements sur notre séminaire détaillé de 3 jours ainsi que sur le séminaire condensé de 2 jours pour les cadres et sur le séminaire d'une demi-journée *Prêt pour la retraite* pour ceux et celles qui se rapprochent du départ à la retraite.

À la page 2, nous vous proposons la **Leçon n° 4** des Six leçons de Jim Ninger – **Soyez indulgent(e) avec vous-même**. Cet article vous donnera de bonnes idées sur la façon d'aborder les premiers temps de votre retraite.

Nancy Conroy, rédactrice en chef

www.theconroygroup.com

(Nancy Conroy est présidente du Conroy Group Inc. et créatrice de LifeScape, un outil de planification de la retraite sur Internet.)

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

« *Tout objectif sans plan n'est qu'un souhait.* » [traduction libre] - Antoine de Saint Exupéry

Les séminaires sur la retraite visent tous à préparer en vue d'une éventuelle retraite. Des études montrent que les gens qui planifient leur retraite vivent, en moyenne, une transition moins stressante que ceux qui ne la planifient pas. Vivre bien pendant la retraite n'est pas un fait du hasard, tout comme le fait d'avoir suffisamment d'argent pour sa retraite. Si vous passez du temps, dès maintenant, à planifier votre retraite, c'est comme si vous contractiez une police d'assurance pour l'avenir. En agissant dès maintenant, vous pouvez accroître vos chances d'avoir une retraite intéressante, saine et stable et garantie sur le plan financier.

Les séminaires sur la retraite de l'IPR sont conçus de manière à vous aider à atteindre cet objectif. Ils partent du principe qu'il n'est jamais trop tôt pour commencer et que, pour réussir sa retraite, il faut tenir compte des trois éléments importants suivants : avoir une vision pour sa retraite, être en bonne santé pendant sa retraite et avoir un revenu suffisant pendant sa retraite. L'IPR a un séminaire sur la retraite à vous proposer, que vous commenciez à planifier votre retraite, que vous soyez à cinq ou dix ans de votre retraite ou que vous soyez à la veille de votre transition à la retraite.

Jetez un coup d'œil aux différents séminaires proposés et trouvez celui qui vous convient!

Séminaire de 2 jours – Planifier mon avenir (RCN)

L'IPR est fier de proposer son séminaire de 2 jours à son Centre d'apprentissage au centre d'achats Billings Bridge qui s'adresse spécialement aux personnes de 20 à 40 ans qui désirent, dès aujourd'hui, commencer à planifier leur retraite. Jusqu'à maintenant, ce séminaire très populaire n'était disponible que sur contrat. Il est conçu de manière à encourager les jeunes employé(e)s à commencer à planifier tôt. Il les aidera à comprendre les principaux éléments d'un bon plan financier et successoral et il les encouragera à adopter de bonnes habitudes pour mener une vie saine. Ce séminaire se compose de 4 séances d'une demi-journée chacune :

Séances 1 et 2 : finances

couverture exhaustive des questions financières qui ont une incidence sur la retraite et sur votre cheminement, d'ici là. Le séminaire traitera d'importants concepts financiers (réduction de la dette, inflation, planification fiscale, placements, assurance, etc.) et couvrira la *Loi sur la pension de la fonction publique* (calcul de la rente, rachat de services

...suite à la page 3



Les six leçons de Jim Ninger

Leçon n° 4 : Soyez indulgent(e) avec vous-même

Des regrets? Qui en a besoin? Bien entendu, nous aimons tous penser que nous vivons sans regrets. Toutefois, je dois dire que j'entends souvent les gens dire « je regrette... » quand il s'agit de gérer leur retraite, ce qui n'est pas très indulgent lorsqu'ils quittent leur travail.

Je me souviens d'une cadre supérieure qui a quitté la fonction publique fédérale. Voici comment elle décrivait son cheminement de vie : « Je n'ai pas eu un été de congé depuis mon époque à l'école publique ». Lorsqu'elle n'était pas à l'école, elle avait un emploi d'été. Elle a travaillé pendant tout son cursus universitaire pour payer ses factures. Ensuite, elle est passée directement au marché du travail et elle ne l'a jamais quitté avant la retraite. Bien entendu, elle a eu des vacances et elle a passé de bons moments en famille, mais tout était organisé en fonction de sa vie professionnelle.

Ne sachant pas comment elle se sentirait à la retraite et ne voulant surtout pas être oubliée par le monde qu'elle avait connu, elle sauta sur un contrat qui lui avait été offert et qui avait l'air intéressant et elle entreprit deux gros projets de bénévolat. Un an plus tard, elle était plus occupée que jamais... et elle était épuisée sur le plan émotif.

Les « vacances » fournissent une pause entre le travail d'hier et celui de demain. Mais ce dont vous avez besoin quand vous prenez votre retraite, c'est d'un différent type de pause – une pause entre le travail

d'hier et le reste de votre vie. En fait, il s'agit d'une transition.

Selon William Bridges, le célèbre penseur et écrivain expert en transitions, les transitions ont trois parties : la fin, la zone neutre et le nouveau départ. Ensemble, elles forment le « processus naturel de désorientation et de réorientation qui sont des tournants décisifs sur le chemin de la croissance ». Le problème, c'est que trop souvent, à cause de nos modes de vie hautement sous pression, dictés par les horaires et axés sur les réalisations, nous oublions la zone neutre. Comme le dit Bridges, « puisqu'on ressent un vide, on s'empresse de le remplir ».

Cette zone neutre ne constitue pas une perte de temps. C'est comme lorsqu'on laisse une terre en jachère pendant une saison, lui permettant de se régénérer et d'être plus productive au cours de la période de croissance suivante. Vous avez besoin de prendre le temps de décompresser de votre vie professionnelle. Vous avez besoin de temps pour vous confectionner une nouvelle « carte de visite », en quelque sorte, pour comprendre votre identité et vous sentir à l'aise. Vous avez besoin de temps pour penser à ce que vous voulez faire et à ce que vous voulez accomplir. Et, chose d'autant plus importante, si vous avez été poussé(e) à quitter votre emploi, vous avez besoin de temps pour tourner la page, d'un point de vue émotif.

Il n'existe pas une seule façon d'y

arriver. Mais voici quelques conseils de personnes que j'ai interrogées :

- **N'allez pas trop vite.** Certaines personnes peuvent récupérer physiquement et mentalement, puis passer à autre chose en l'espace de quelques semaines. Pour d'autres, il faudra des mois, voire des années. Le reste de votre vie est en jeu. Ne trichez pas avec vous-même.
- **Partez loin de tout.** Le vieux dicton qui dit qu'un changement équivaut à un repos est vrai, dans ce cas-ci. Bien des gens choisissent de partir en voyage pour célébrer le début de leur retraite.
- **Planifiez un projet.** Vous pourriez consacrer votre temps à du bénévolat ou tout simplement à ne rien faire, mais bien des gens trouvent qu'il est utile d'investir son énergie, même si ce n'est que pour une courte période, dans un projet qui leur change les idées. Il n'est peut-être pas surprenant de voir naître différents projets de rénovation résidentielle ou de voir certaines personnes enfin lire des ouvrages qu'elles ont toujours voulu lire. C'est à vous de choisir.
- **Écrivez votre histoire.** Certaines personnes se servent de la zone neutre pour écrire leur autobiographie ou pour inscrire leurs pensées dans un journal. C'est une façon de faire le point sur leur vie et cela peut constituer un important héritage pour leurs enfants. Cela peut les soulager d'un point de vue psychologique et les mener vers un avenir qu'elles n'auraient peut-être jamais envisagé.

...suite à la page 3

Six Leçons

...suite de la page 2

- **Ne vous engagez pas à outrance.** C'est un conseil qui revient souvent. Si vous voulez garder votre avance, rester pertinent(e) ou tout simplement être occupé(e), vous pouvez facilement entreprendre plus de choses que vous ne devriez. Parfois, la chose qui vous intéresse vraiment ou l'initiative qui vous captive le plus ne vous saute pas immédiatement aux yeux. Attendez pour voir ce qui se cache toujours au tournant!

Donc... prévoyez d'être indulgent(e) avec vous-même lorsque vous prendrez votre retraite et faites en sorte de mettre toutes les chances de votre côté pour que votre transition du travail à la retraite soit la plus douce et à plus agréable possible.

Me manquez pas la Leçon no 5 – *Renouvelez et redécouvrez vos relations*

**“En ce monde,
n'a du plaisir que
ne s'en donne.”
Jean Passerat**

Planifier

...suite de la page 1

passés, choix de la date de la retraite, valeurs de transfert, etc.), tout cela dans l'optique d'aider les employé(e)s à établir un bon plan financier.

Séance 3 : questions juridiques

aperçu complet des documents juridiques essentiels tels que les testaments et les procurations et conseils sur la façon de minimiser les frais d'homologation.

Séance 4 : santé

se doter de plans pour gérer sa santé, son régime alimentaire et son activité physique.

Ce séminaire sera offert au Centre de formation de l'IPR, au centre d'achats Billings Bridge. Pour obtenir plus de renseignements sur ce nouveau séminaire, veuillez contacter ltouchette@rpi-ipr.com.

Séminaire condensé de 2 jours pour les cadres (RCN)

Ce séminaire s'adresse aux cadres de la fonction publique. Il couvre les points suivants :

- Les prestations de retraite, y compris la *Loi sur la pension de la fonction publique* (LPFP), le Régime de pensions du Canada/ le Régime de rentes du Québec et la Sécurité de la vieillesse, ainsi que des conseils détaillés sur la manière de se doter d'un bon plan financier;
- Des renseignements sur les enjeux juridiques comme la préparation de testaments, les procurations et la planification successorale; et
- Des renseignements sur des questions psychosociales et

reliées à la santé auxquelles les personnes sont confrontées pendant la période de transition vers la retraite.

Séminaire détaillé de 3 jours sur la planification de la retraite (National)

Ce séminaire de 3 jours consiste en six (6) séances d'une demi-journée chacune, notamment sur les points suivants : votre pension (LPFP), des questions juridiques telles que la préparation de testaments, les procurations et la planification successorale, des stratégies pour gérer le vieillissement, des conseils sur la façon d'élaborer un bon plan financier (y compris RPC/RRQ et SV) et un aperçu des questions psychosociales qui surviennent pendant la transition vers la retraite.

Demi-journée – Prêt pour la retraite (RCN)

Ce séminaire s'adresse aux personnes qui envisagent leur retraite à une date précise. Il les aide à choisir la meilleure date possible, il aborde des sujets financiers clés et parle des exigences administratives reliées au départ à la retraite.

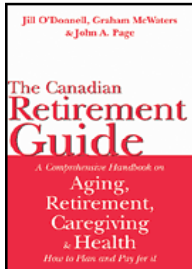
Tous les séminaires

Tous les séminaires vous donnent accès à une consultation gratuite avec le planificateur financier. Les partenaires des participant(e)s inscrit(e)s sont également invités à y assister.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur ces séminaires, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : http://www.rpi-ipr.com/pssa/fr/SemDesc_f.cfm ou contacter ltouchette@rpi-ipr.com.



Revue de ressources



The Canadian Retirement Guide: A Comprehensive Handbook on Aging, Retirement, Caregiving and Health. 2004. Jill O'Donnell, Graham McWaters et John A. Page. [anglais uniquement]

Cet ouvrage met l'accent sur l'incidence du vieillissement sur vos projets de retraite et il montre comment établir un bon plan financier. Il contient également un petit chapitre d'introduction accompagné d'exercices et qui montre comment établir un plan de vie.



Maigrir en gardant la santé. 2005. Thierry Hanh et Anne Davis.

C'est un excellent guide pour les hommes qui veulent vieillir en restant en forme et en santé. Les sujets sont classés par ordre alphabétique et sont abordés de manière simple et directe. Il s'agit d'un ouvrage de référence très utile sur la santé.



Réflexion est une publication de l'Institut de planification de la retraite.

On peut trouver les éditions antérieures sur notre site web.

Le contenu est la propriété de l'Institut de planification de la retraite, © 2006

Communiquez avec nous :

Léon L. Touchette, Président
210 - 5310 chemin Canotek
Ottawa, ON
K1J 9N5

Téléphone : (613) 749-0009
Télécopieur : (613) 745-5552
Courriel : ltouchette@rpi-ipr.com
Site web : www.rpi-ipr.com



Prochains séminaires français

Planification de la retraite - Détaillé (3 jours)

2006: 31 mai - 2 juin 13-15 septembre 15-17 novembre

Séminaire pour les cadres (2 jours)

2006: 16-17 octobre

Planifier mon avenir (2 jours)

2006: 19-20 juin 25-26 septembre

Prêt pour la retraite (1/2 journée)

2006: 7 mars 2 octobre