

Edward Jones^{MD}



Choix résilients

Compromis, ajustements
et corrections
de cap pour une
retraite épanouie



 AgeWave

 The Harris Poll
Harris Insights & Analytics LLC, A Stagwell Company



Table des matières



- 1** Lettre de bienvenue
- 2** Redéfinir la notion de retraite réussie
- 5** Défis en matière de financement de la retraite
- 7** Aléas, boulets et avantages inattendus à la retraite
- 10** Expansion de la boîte à outils des corrections de cap
 - 12** Corrections de cap Santé
 - 14** Corrections de cap Famille
 - 17** Corrections de cap Désir d'accomplissement
 - 21** Corrections de cap Finances
- 25** Défis et résilience des femmes retraitées
- 29** Conseils avisés pour une retraite épanouie
- 33** À propos de l'étude

Lettre de bienvenue

À nos clients, collègues et collectivités :

Pour les Canadiens plus âgés, la retraite peut être la vie à son meilleur, un nouveau chapitre marqué par de nouvelles libertés, de nouvelles occasions, des gains et des réalisations. Mais la vie peut rimer avec aléas, voire boulets, tant sur le plan personnel que financier. C'est pourquoi la retraite comporte son lot de défis et de choix dans un cadre inhabituel. Cette étude examine les deux aspects de l'expérience de retraite actuelle, de façon exhaustive et réaliste, dans le but d'aider les retraités et les préretraités à opérer des choix résilients pour une retraite épanouie.

C'est notre troisième grande étude de leadership éclairé depuis le début de la collaboration entre Edward Jones et Age Wave en 2019. *Les quatre piliers de la nouvelle retraite* ont démontré l'importance de la santé, de la famille, du désir d'accomplissement et des finances pour assurer le bien-être à la retraite. La longévité et le nouveau parcours de la retraite ont suivi les répercussions de la COVID. Ils ont insisté sur le départ à la retraite en montrant qu'elle se déroule par étapes et se vit de manière très différente selon les retraités. Cette nouvelle étude examine les nombreuses options qui s'offrent aux Canadiens âgés pour relever les défis de la vie et améliorer leur vie sur les quatre piliers.

The Harris Poll s'est de nouveau associée à nous dans le cadre de cette enquête auprès de plus de 2 500 adultes au Canada. Outre le grand nombre de retraités et de préretraités (dans les 10 ans suivant la retraite prévue) interrogés, nous avons sondé d'importants groupes d'adultes de différentes générations. Voici quelques-unes des principales conclusions du rapport de 2023 :

- Les retraités sont largement d'accord pour dire que la préparation, l'adaptabilité et la résilience constituent des éléments clés pour réussir à la retraite.
- La retraite apporte de nombreux « avantages inattendus » et les plus gratifiants comprennent l'accueil de petits-enfants, la prise de vacances de rêve et la recherche d'un nouveau but dans la vie.

- Les corrections de cap en matière des finances les plus importantes comprennent la réduction de l'endettement, la maximisation de l'épargne, le respect d'un plan et d'un budget, ainsi que l'obtention de renseignements et de conseils financiers.
- Les retraités affirment qu'il est très important avant de prendre leur retraite de savoir comment demeurer actifs physiquement et mentalement.
- Les deux tiers des personnes de la génération Y craignent que leurs parents ou beaux-parents n'aient pas assez d'argent pour vivre confortablement à la retraite. Ils ont des conseils très pertinents pour améliorer le bien-être de leurs parents tout au long de leur vie.
- Il existe un large éventail de corrections de cap éprouvées parmi les quatre piliers – des options pour tous, y compris ceux qui éprouvent des difficultés financières.

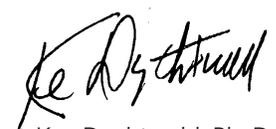
Edward Jones Canada, ses 850 conseillers en investissement et ses équipes de la succursale travaillent chaque jour en vue de faire une réelle différence dans la vie de nos 192 000 clients. Cette recherche originale incarne notre engagement à comprendre les besoins et les priorités changeants des retraités et de leur famille à travers les générations, et d'y répondre. Nous intégrons ces points de vue aux façons dont nos équipes de la succursale posent des questions, s'engagent avec les clients et encadrent les parcours qui leur permettent d'atteindre des objectifs que bon nombre d'entre eux croyaient hors de portée.

Cette étude et ce rapport s'inspirent des décennies d'expérience d'Age Wave en tant que chef de file reconnu et innovateur dans les domaines du vieillissement, de la longévité et de la retraite. Nous sommes heureux de vous faire part de ces résultats et nous espérons que vous aimerez lire le rapport et le partager avec votre famille, vos amis et vos collègues. Nous aimerions savoir ce que vous en pensez. N'hésitez donc pas à nous envoyer un courriel à NewRetirement@edwardjones.com. Nous espérons surtout que vous opérerez des choix résilients pour une retraite épanouie.




David Gunn
Président
Edward Jones Canada




Ken Dychtwald, Ph. D.
Cofondateur et chef
de la direction
Age Wave

Redéfinir la notion de retraite réussie

Au Canada, les retraités et les préretraités d'aujourd'hui changent la définition de la retraite réussie. Ils veulent être actifs, engagés et déterminés : rester en forme, continuer d'apprendre et d'essayer de nouvelles choses, contribuer au bien-être des autres et travailler de manière différente. Auparavant, la définition d'une retraite réussie était peut-être centrée sur le patrimoine et les loisirs, mais aujourd'hui, une retraite épanouie repose sur la prospérité dans les quatre piliers de la nouvelle retraite : la santé, la famille, le désir d'accomplissement et les finances.





Aujourd'hui, la retraite consiste à profiter de nouvelles libertés, à trouver de nouvelles occasions, à relever de nouveaux défis et à opérer de nouveaux choix. Les générations passées ont peut-être vu la retraite principalement comme une période de repos et de détente. Les retraités et les préretraités d'aujourd'hui considèrent qu'il s'agit d'un tout nouveau chapitre de leur vie. Pour la plupart, il s'agit d'un chapitre agréable : au cours de leur vie, le sentiment de bonheur et de résilience des Canadiens a tendance à grandir, tandis que l'anxiété diminue (figure 1).

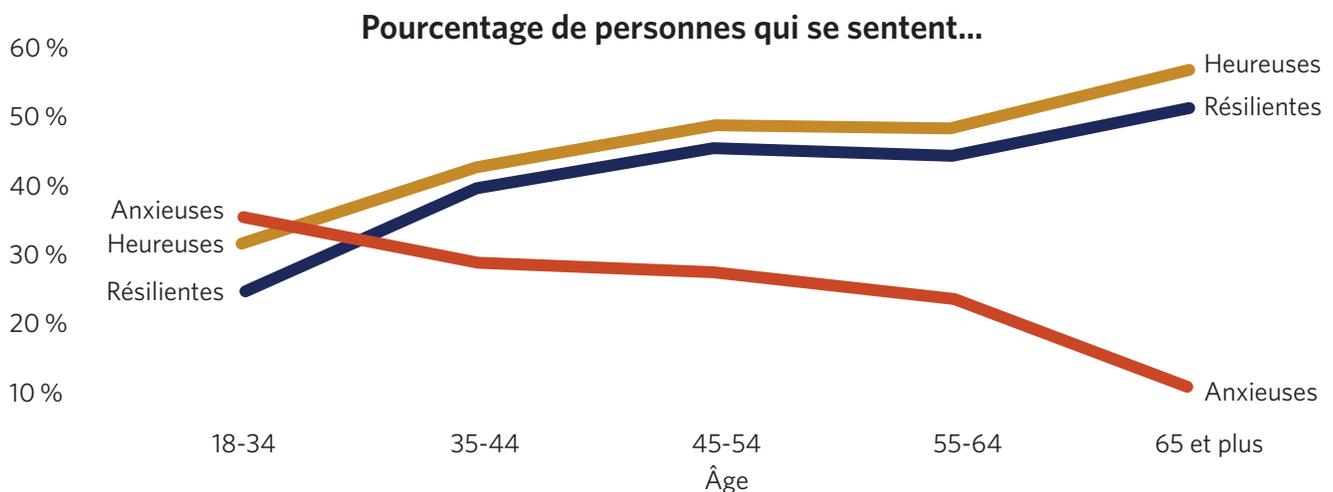
De nombreuses bonnes choses se produisent à la retraite : près de huit retraités sur dix (77 %) disent avoir vécu un « avantage inattendu », comme accueillir un petit-enfant, prendre des vacances de rêve ou recevoir un héritage. Bien sûr,

Les retraités et les préretraités d'aujourd'hui considèrent que la retraite constitue un **tout nouveau chapitre de leur vie.**

la vie comporte encore des défis. Plus du tiers des retraités d'aujourd'hui (38 %) affirment que leur retraite a engendré encore plus de surprises et de difficultés que prévu. De plus, les trois quarts (74 %) ont connu ce que nous appelons un « aléa » ou un « boulet », des problèmes de santé aux revers financiers jusqu'au décès d'êtres chers.

Figure 1

Le parcours émotionnel du vieillissement



Base : Adultes canadiens de 18 ans et plus, 3 meilleurs résultats sur une échelle de 1 à 10



« Comme bien des gens, j'étais un peu inquiète de m'ennuyer, mais c'est le contraire qui s'est produit. J'ai tellement de choses à faire. Mon horaire est plus chargé que lorsque je travaillais. » - Retraitée

Pour profiter pleinement de la nouvelle retraite, qui offre une qualité de vie élevée et un profond sentiment de bien-être, il faut profiter des meilleures conditions de vie et composer avec le pire. Elle commence par une préparation minutieuse avant la retraite, puis exige une adaptabilité continue et une forte résilience une fois à la retraite. Les retraités sont largement d'accord (92 %) pour dire que « la préparation, la flexibilité et la volonté de s'adapter constituent les clés d'une retraite réussie ».

Les retraités et les préretraités savent qu'ils devront relever des défis, en commençant par la façon de financer une retraite confortable. Mais ils sont de plus en plus disposés – surtout les préretraités d'aujourd'hui – à apporter une grande variété d'ajustements, de compromis et de corrections de cap dans les quatre piliers pour améliorer leur vie. La résilience fait certainement partie de la nouvelle équation pour une retraite réussie.

Aujourd'hui, les retraités et les préretraités approchent l'âge de la retraite avec optimisme et confiance. Près des trois quarts des retraités (72 %) et de nombreux préretraités (64 %) ont confiance en leur capacité à composer avec des imprévus à la retraite qui pourraient survenir dans les quatre piliers. Ils sont toutefois plus confiants à l'égard de changements dans leur famille et leur désir d'accomplissement qu'à l'égard de changements dans la santé et les finances.

Toutefois, de nombreux retraités et préretraités ne sont pas au courant de la gamme complète d'options qui s'offrent à eux ni du contrôle qu'ils exercent sur l'amélioration de leur vie. Le présent rapport vise à les aider à trouver des façons d'avoir une retraite plus épanouie en explorant les corrections de cap courantes et efficaces qu'ils devraient envisager. En cours de route, nous verrons des choix résilients pour les « préretraités » de tous âges.

ré.sil.ience *nom*

Capacité de résister aux difficultés ou de s'en remettre rapidement

Source : Oxford Languages

Défis en matière de financement de la retraite

Il est de plus en plus essentiel de faire des choix résilients pour les préretraités et les générations futures de retraités qui ne sont pas encore financièrement prêts à prendre leur retraite.





La population canadienne vieillit – les personnes âgées de 65 ans et plus comptent parmi celles qui connaissent la plus forte croissance¹. De plus, les retraités d’aujourd’hui vivent plus longtemps que ceux des générations précédentes. Soixante-dix pour cent des retraités pensent vivre probablement plus longtemps que leurs parents, et la moitié des retraités canadiens disent souhaiter vivre jusqu’à 100 ans². Beaucoup plus de personnes s’attendent à passer potentiellement plus de temps à la retraite.

Une durée de vie plus longue accroît le temps libre, mais coûte aussi plus cher. En cette période d’incertitude économique, d’inflation élevée et de préoccupations à l’égard des régimes de retraite d’employeurs canadiens, de nombreux Canadiens sont nerveux, à juste titre, surtout ceux qui n’épargnent pas suffisamment. La grande majorité (76 %) croit que leur génération devra travailler plus longtemps que celle de leurs parents pour assurer leur sécurité financière à la retraite, en particulier les personnes de la génération Y (85 %) et les personnes de la génération X (84 %).

De nombreux Canadiens estiment que leur épargne personnelle ne permettra pas de compléter les entrées d’argent provenant du Régime de pensions du Canada (RPC), de la Sécurité de la vieillesse et d’autres sources pour assurer une retraite confortable, sûre et possiblement longue. Les deux tiers (65 %) des préretraités d’aujourd’hui pensent peut-être devoir modifier leur mode de vie à la retraite en raison de contraintes financières.

En conclusion, six Canadiens sur dix (61 %) estiment pouvoir compter sur une retraite confortable et sûre de plus de 10 ans. Seulement 31 % pensent pouvoir se permettre une retraite de plus de 20 ans (figure 2). La durée moyenne abordable de la retraite s’établit à 19 ans, nettement inférieure à la durée idéale

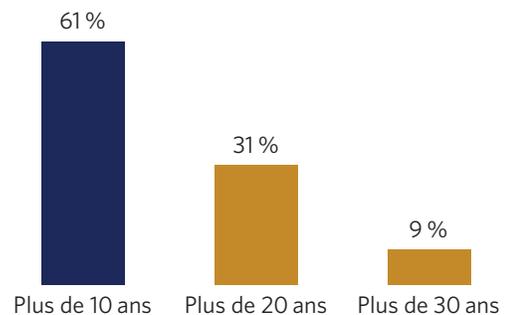
La grande majorité d’entre eux croient que leur génération devra **travailler plus longtemps que les générations précédentes** pour assurer leur sécurité financière à la retraite.

de la retraite de 27 ans, selon les retraités³.

Que signifie une retraite sous-capitalisée pour les Canadiens? Des compromis, des ajustements et d’importantes corrections de cap.

Figure 2

Pourcentage des Canadiens qui affirment pouvoir se permettre une retraite confortable et sûre qui dure...



Base : Adultes canadiens de 18 ans et plus qui prévoient prendre leur retraite

Les aléas, les boulets et les avantages inattendus à la retraite

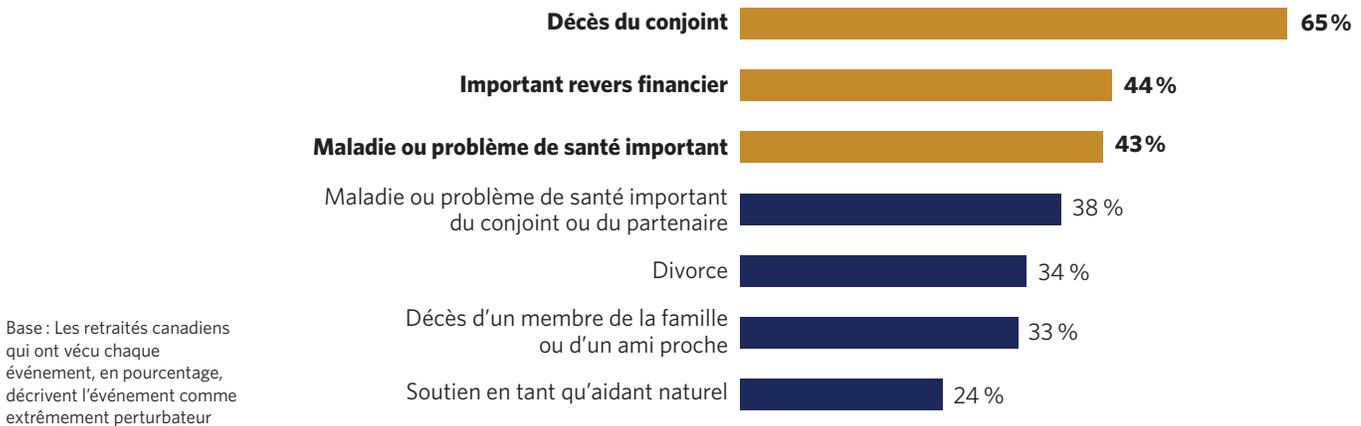


Les corrections de cap sont motivées et souvent nécessaires par des événements de la vie qui changent la situation et les objectifs des préretraités et des retraités. Nous qualifions ces situations difficiles d'aléas (relativement mineures) et de boulets (plus importantes). Les événements positifs que nous qualifions d'avantages inattendus.

Le degré de différence entre les aléas et les boulets varie d'une personne à l'autre. Une dépense importante et inattendue pour une réparation résidentielle pourrait être un aléa pour un retraité disposant d'un fonds d'urgence amplement suffisant, mais un boulet pour quelqu'un qui a un budget serré et qui doit s'endetter davantage.

Figure 3

Principaux aléas et boulets perturbateurs



Une grande majorité de retraités – 70 % des hommes et 78 % des femmes – ont connu au moins un des aléas et des boulets de notre liste. Le plus courant est le décès d'un membre de la famille ou d'un ami proche (38 %), suivi d'une maladie ou d'un problème de santé important (30 %), de problèmes de santé du conjoint (18 %) et d'importants revers financiers (17 %).

Le plus perturbateur est le veuvage, suivi des problèmes financiers et de santé (figure 3). Un adulte sur cinq âgé de plus de 65 ans est veuf, et les femmes sont trois fois plus susceptibles d'être veuves¹. On estime que 7 % des retraités canadiens sont veufs depuis leur retraite, et 65 % affirment que leur vie en est *extrêmement affectée*.

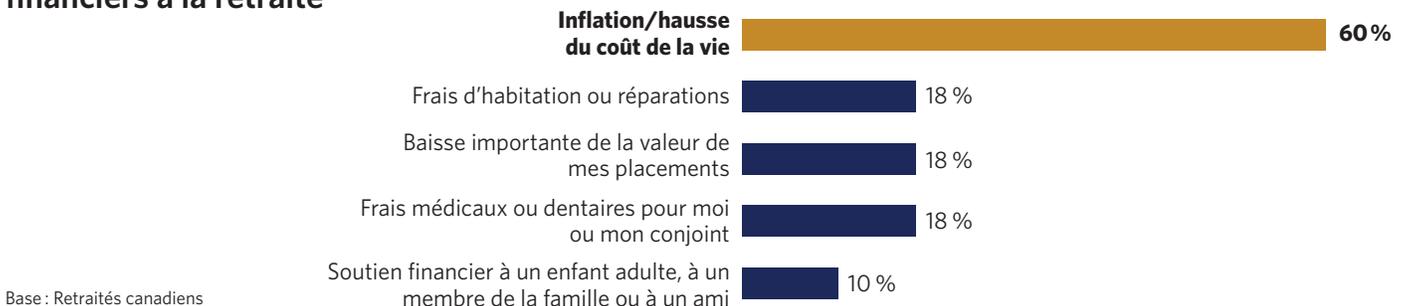
Lorsque nous avons interrogé les retraités au sujet de leurs plus importants chocs financiers à la retraite, 60 % ont mentionné

l'inflation et la hausse du coût de la vie, éclipsant les revers communément cités des dépenses médicales ou dentaires importantes, des dépenses résidentielles ou des réparations conséquentes, et la baisse importante de la valeur des placements (figure 4).

Pour certains, la retraite elle-même peut constituer l'aléa (voire le boulet). Près de trois retraités sur dix (28 %) affirment avoir été forcés de prendre leur retraite de façon inattendue, en raison notamment de problèmes de santé, d'une perte d'emploi ou de responsabilités familiales, y compris la prestation de soins⁵. Quelle qu'en soit la raison, ces retraités perdent du temps pour se préparer, tant sur le plan personnel que sur le plan financier, et partent souvent à la retraite dans des conditions incertaines avec des ressources insuffisantes.

Figure 4

Plus importants chocs financiers à la retraite





En même temps, la retraite apporte beaucoup de bonnes choses. Plus des trois quarts des retraités (77 %) signalent des avantages, qu'ils qualifient souvent de « bonne fortune » ou de « bénédictions ».

Deux des plus courants sont aussi les plus gratifiants. Plus de la moitié des retraités (54 %) sont des grands-parents et 26 % ont accueilli un ou plusieurs petits-enfants depuis leur retraite. Environ 82 % d'entre eux estiment que cette expérience est *extrêmement enrichissante* (figure 5). Plus du quart (26 %) ont pris des vacances de rêve, et 66 % d'entre eux les ont trouvées très satisfaisantes. Parmi les autres avantages les plus courants et les plus précieux, mentionnons l'établissement d'une nouvelle relation, la découverte d'un nouveau but dans la vie et le fait de se faire de nouveaux amis.

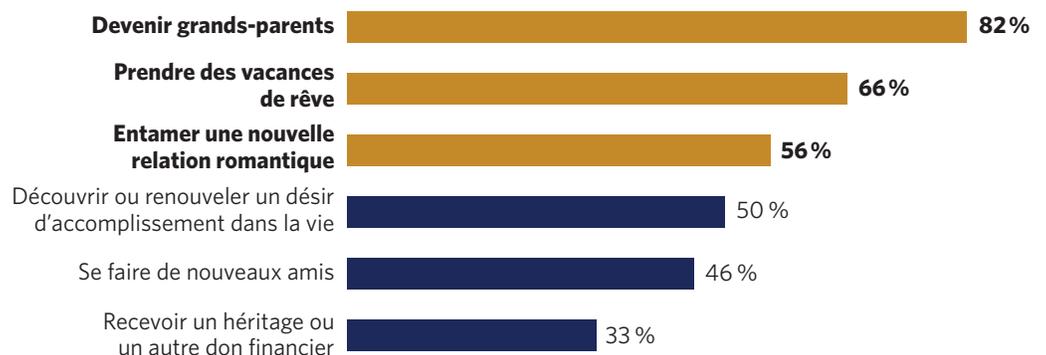
Les héritages peuvent marquer une différence importante sur le plan de la sécurité financière et de la confiance à l'égard de la retraite. Dans l'ensemble, on prévoit qu'environ un billion

de dollars canadiens seront transmis par les générations plus âgées d'aujourd'hui à leurs enfants et à d'autres héritiers au cours des deux prochaines décennies⁷. Ce transfert de patrimoine intergénérationnel est souvent contrôlé par des femmes veuves. Seulement 14 % des retraités sondés ont déclaré avoir reçu un héritage ou un cadeau financier depuis leur retraite, et 33 % d'entre eux l'ont trouvé extrêmement satisfaisant et 57 % au moins un peu satisfaisant.

Les avantages inattendus peuvent aussi entraîner des corrections de cap dans les quatre piliers. Les nouveaux grands-parents peuvent mieux prendre soin de leur santé pour « garder la cadence » de leurs petits-enfants ou ajuster leurs finances et leurs placements pour contribuer aux études de leurs petits-enfants. Un nouveau désir d'accomplissement ou de nouvelles relations peuvent aussi mener à un mode de vie plus sain. Un héritage financier peut entraîner des changements dans les plans financiers, les occasions de voyage ou les dons de bienfaisance.

Figure 5

Les avantages inattendus les plus épanouissants



Base : Retraités canadiens qui ont vécu chaque événement, pourcentage décrivant l'événement comme extrêmement gratifiant

Agrandir la boîte à outils des corrections de cap

Les changements de cap sont des mesures que les retraités et les préretraités peuvent prendre pour améliorer leur qualité de vie, leur sentiment de bien-être ou leur sécurité financière. Autrement dit, pour une retraite plus épanouie. Ces mesures peuvent être prises en réaction à des aléas ou à des boulets, ou elles peuvent être préventives lorsque les gens saisissent des occasions d'améliorer leur vie. Il peut s'agir de petits ajustements ou de changements importants, de mesures ponctuelles ou d'engagements continus. Les corrections de cap interviennent souvent sur les quatre piliers. Bon nombre d'entre eux peuvent comporter des compromis, comme réduire les dépenses pour accroître l'épargne.



La « correction de cap » est un terme approprié, nous rappelant que la retraite correspond à un parcours auquel les préretraités et les retraités ne réfléchissent pas souvent à l'orientation. Il est utile de marquer une pause périodique et de s'interroger sur la direction que l'on veut donner. S'agit-il de sécurité financière ou de fragilité? Des contraintes rigoureuses en matière de santé? Lien social ou isolement croissant? Activité significative ou ennui fréquent?

Ces corrections peuvent constituer des mesures très positives que les retraités et les préretraités prennent déjà ou envisagent d'apporter pour améliorer leur parcours de retraite. Une importante majorité est disposée à apporter des corrections dans les quatre piliers (figure 6), et la plupart des retraités l'ont déjà fait dans chaque pilier. Même lorsque les mesures sont prises en réaction à un revers, les corrections de cap peuvent entraîner d'importants retours en force, car les retraités renforcent leur résilience et transforment les éléments négatifs en éléments positifs. Et même de petites améliorations progressives peuvent procurer d'importants avantages.

Heureusement, il existe un large éventail de corrections de cap éprouvées, des options pour tous, y compris pour ceux qui subissent des difficultés financières. Les corrections de cap appropriées, qui dépendent de la situation et des préférences individuelles, émanent souvent de discussions avec les membres de la famille et les conseillers de confiance. Certaines corrections de cap, comme la relocalisation ou le travail à temps partiel, peuvent susciter une résistance initiale. Mais l'élargissement de la boîte à outils des corrections de cap peut évidemment améliorer considérablement la vie des gens à la retraite.

À propos de l'analyse des corrections de cap

Nous avons interrogé les retraités et les préretraités au sujet de plus de 50 corrections de cap individuelles dans les quatre piliers. Pour chacune d'elles, nous avons demandé aux répondants de choisir s'ils *l'avaient fait*, *s'ils l'auraient fait* ou *s'ils ne l'auraient pas fait* pour améliorer leur vie à la retraite. Nous pouvons donc mesurer la fréquence des interventions, la volonté d'agir et la résistance.

Nous voulions également en comprendre l'incidence. Lorsque les retraités *ont indiqué avoir pris des mesures*, nous leur avons demandé dans quelle proportion elles avaient amélioré leur vie à la retraite : considérablement, quelque peu ou pas du tout. La très grande majorité des retraités ont trouvé presque toutes les corrections de cap au moins *quelque peu* bénéfiques. Pour distinguer les corrections de cap les plus avantageuses, nous nous concentrons sur les pourcentages de retraités qui signalent une *amélioration importante*, même si la plupart des autres en ont aussi profité, mais dans une moindre mesure.

« Je croyais que ma phase de rajustement serait courte, mais elle ne s'arrête jamais! » - Retraité

Figure 6

Volonté d'apporter des corrections

■ Retraités ■ Préretraités



Base : Nombre de retraités et de préretraités au Canada, pour lesquels au moins une correction est nécessaire

Corrections de cap : Santé

Presque tous les retraités (97 %) s'entendent pour dire que la santé s'avère encore plus importante que le patrimoine pour une retraite épanouie⁸. Une bonne santé leur permet de faire tout ce qu'ils veulent faire, ressentir et accomplir à la retraite. Et 91 % sont d'accord avec les experts affirmant qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer son état de santé⁹.

Toutefois, la plupart des retraités ont connu des problèmes de santé. Près de 75 % des Canadiens âgés de 65 ans et plus souffrent d'une maladie chronique, l'hypertension artérielle étant la plus courante¹⁰. Au Canada, la différence entre la santé, durée pendant laquelle les gens profitent d'une bonne santé, et la durée de vie, durée pendant laquelle les gens vivent, avoisine 11 ans¹¹. Ainsi, les Canadiens vivent plus d'une décennie en mauvaise santé dans leurs dernières années. La santé cognitive soulève des préoccupations particulières,

la maladie d'Alzheimer et d'autres formes de démence devenant la condition la plus redoutée dans la vie future¹².

Quatre habitudes saines – alimentation saine, exercice régulier, absence de tabac et consommation modérée d'alcool – peuvent améliorer considérablement l'espérance de vie jusqu'à 18 ans¹³. Ces habitudes nécessitent une attention particulière et des efforts continus.

La moitié des retraités interrogés affirment avoir fourni des efforts pour devenir plus actifs physiquement à la retraite. Parmi eux, 47 % ont remarqué une nette amélioration de leur qualité de vie (figure 7) et 42 % envisageraient d'apporter cette correction de cap. Presque tous les préretraités (99 %) affirment qu'ils sont ou seraient plus actifs physiquement en prévision de leur retraite.

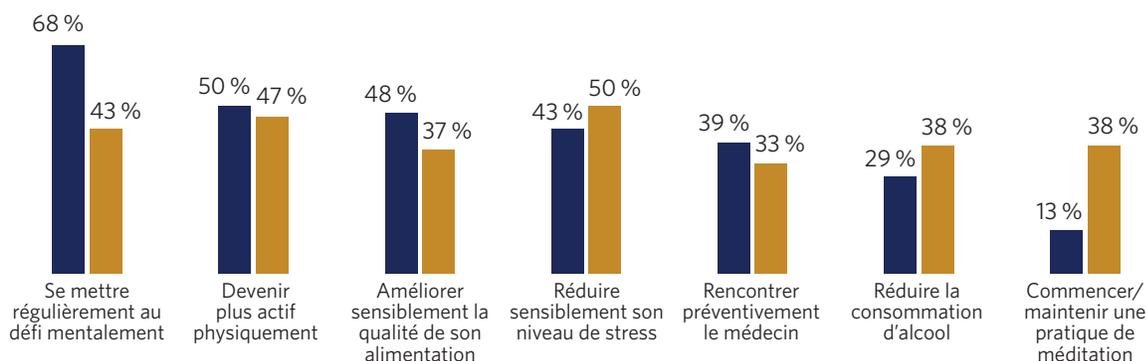
Figure 7

Corrections de cap courantes et efficaces – Santé

■ Réalisées

■ Incidence importante

Base (déjà fait) : Retraités canadiens; base (incidence importante) : Retraités canadiens qui ont pris chaque mesure et dont le pourcentage a déclaré une amélioration importante





« Je savais que les bons gènes ne pouvaient m’aider qu’à un certain point, et je devais essayer d’être “en bonne santé”. J’ai finalement cessé de fumer, j’ai commencé à courir et à soulever des poids. Ma santé s’est considérablement améliorée et je me sens beaucoup plus capable et confiant. »

- Préreraité

D’autres corrections classiques de cap sur la santé produisent un effet important. Les deux tiers des retraités (68 %) affirment se mettre régulièrement au défi (une façon éprouvée d’éviter certaines formes de déclin cognitif)¹⁴, et 43 % d’entre eux en perçoivent nettement les bienfaits sur leur vie. Environ la moitié des retraités (48 %) déclarent avoir considérablement amélioré la qualité de leur alimentation, 39 % rencontrent davantage leur médecin préventivement et 29 % ont réduit ou arrêté la consommation d’alcool. Tous ces facteurs peuvent faire une différence importante.

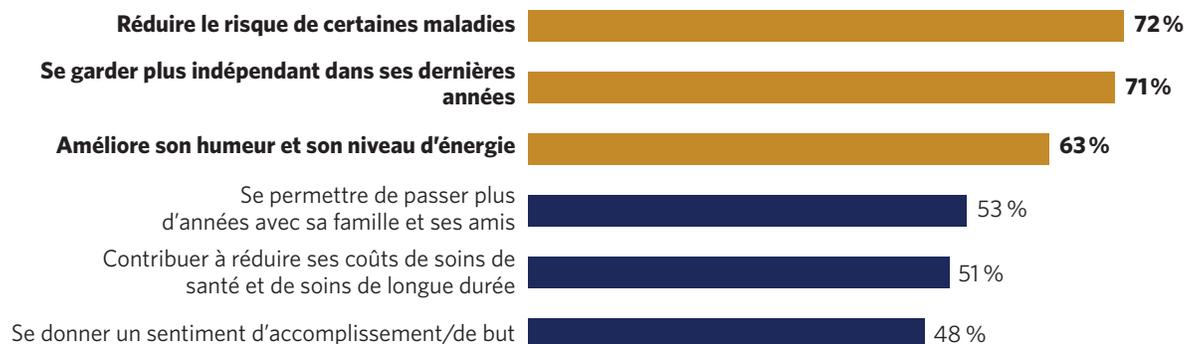
Les retraités ayant généralement moins de responsabilités à la retraite qu’en début de carrière, l’anxiété tend à diminuer considérablement avec l’âge. Toutefois, la vie des retraités n’est pas exempte de stress. Quarante-trois pour cent des retraités affirment avoir considérablement réduit leur niveau de stress à la retraite, et la moitié d’entre eux ont déclaré une amélioration importante de leur qualité de vie. Compte tenu de l’importance accordée à la réduction du stress, il est surprenant que seulement 13 % d’entre eux aient commencé ou maintenu une

pratique de méditation, même si 38 % d’entre eux ont affirmé avoir ressenti un réel bienfait.

L’exercice régulier peut être le fondement d’un mode de vie plus sain, et les avantages s’avèrent considérables (figure 8). L’exercice est directement lié à une amélioration de la santé et de la durée de vie. Il réduit le risque de maladies chroniques, y compris le diabète de type 2, les maladies cardiaques, de nombreuses formes de cancer et la démence¹⁵. Les avantages sur le plan émotionnel comprennent la réduction du stress, l’amélioration de l’humeur et des niveaux d’énergie, et le sentiment d’avoir un but ou d’accomplir quelque chose. Parmi les personnes qui exercent une activité physique à la retraite, plus de sept personnes sur dix (71 %) sont motivées par la possibilité de rester plus indépendantes dans leurs dernières années et 53 % par la possibilité de passer plus d’années avec leur famille et leurs amis. Dans l’ensemble, l’exercice confère du pouvoir aux retraités, réduisant ainsi la probabilité de devoir modifier leur mode de vie à la retraite en raison de problèmes de santé.

Figure 8

Avantages de l’activité physique à la retraite



Base : Retraités canadiens qui sont actifs physiquement, pourcentage mentionnant que chaque avantage est « très important »

Corrections de cap : Famille



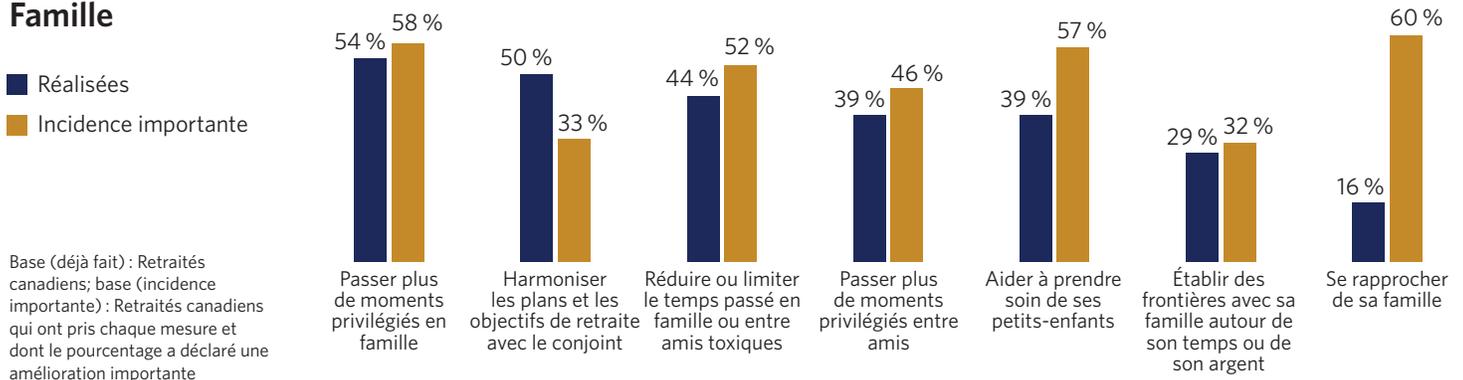
Pour de nombreux retraités, les relations avec leur famille et leurs amis leur apportent la plus grande satisfaction et la plus grande joie dans leur vie à la retraite. Toutefois, les relations familiales peuvent aussi poser un problème, surtout lorsque la communication est inexistante. Garder des relations familiales étroites et maintenir un réseau de bons amis constituent les remèdes à l'isolement social, ce qui représente un défi pour le quart des Canadiens âgés de 65 ans et plus¹⁶.

Les corrections de cap courantes et bénéfiques de ce pilier commencent par le fait de passer plus de temps en

famille (figure 9). Plus de la moitié des retraités (54 %) ont adopté cette stratégie, et 58 % d'entre eux y constatent une amélioration sensible de leur qualité de vie. Quatre autres retraités sur dix le feraient, et la grande majorité des préretraités (81 %) souhaitent passer plus de temps de qualité avec leur famille. Les grands-parents ont une occasion unique de prendre soin de leurs petits-enfants. Parmi les retraités ayant des petits-enfants, 65 % l'ont fait et plus de la moitié d'entre eux (57 %) y ont constaté une nette amélioration de leur qualité de vie.

Figure 9

Corrections de cap courantes et efficaces - Famille



Passer plus de temps de qualité avec des membres de la famille et des amis positifs comporte de grands avantages. Il en va de même pour la réduction ou la limitation du temps dans les relations malsaines. Quarante-quatre pour cent des retraités et 35 % des préretraités l'ont déjà fait, et 52 % d'entre eux en confirment les réels bienfaits. Fait intéressant, la correction du cap sur le plan familial qui a eu l'incidence positive la plus importante, soit la relocalisation pour se rapprocher de la famille, a été effectuée par seulement 16 % des retraités.

D'autres corrections importantes mettent l'accent sur la communication familiale et la création de frontières. Plus de sept retraités partenaires sur dix (72 %) et 45 % des préretraités partenaires affirment avoir déjà discuté de leurs plans et objectifs de retraite avec leur conjoint et plus de la moitié d'entre eux (53 %) sont prêts à le faire. Un point moins courant, mais souvent nécessaire, consiste à établir des limites avec la famille quant au temps et à l'argent que les retraités peuvent leur accorder.

De nombreux retraités peinent à trouver le juste équilibre entre le soutien généreux aux enfants adultes et le maintien de leur propre sécurité financière. Les deux tiers des préretraités (67 %) et plus du tiers des retraités (38 %) aimeraient établir de meilleures frontières avec les membres de leur famille (ou leurs amis proches) en ce qui a trait à leur générosité financière. Une majorité claire limiterait le soutien financier aux enfants adultes ou à d'autres membres de la famille, le cas échéant, et la plupart limiteraient les legs prévus aux héritiers et aux organismes (figure 10). Parallèlement, les retraités ne veulent certainement pas être un fardeau pour leur famille, 88 % d'entre eux indiquant ne pas vouloir chercher un soutien financier de leur famille.



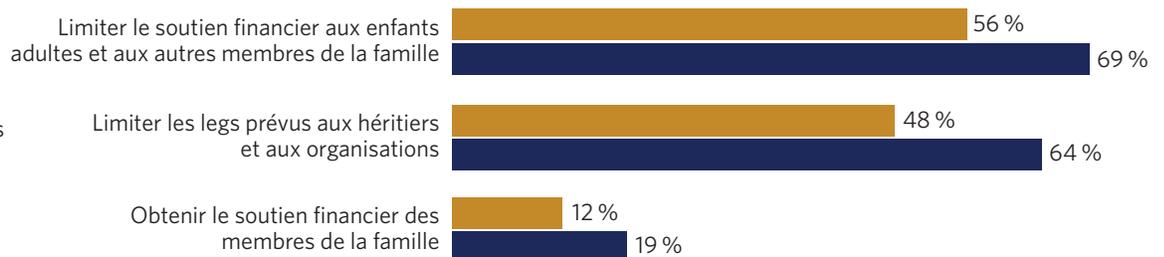
Les deux tiers des préretraités aimeraient **établir de meilleures frontières avec les membres de leur famille** en ce qui a trait à leur générosité financière.

« Les membres de la famille nous utilisent comme une banque et envisagent de profiter de notre relative grande maison, en cas de besoin. Il faut beaucoup de temps pour leur dire "non", mais nous y sommes parvenus. » - Retraitée

Figure 10

Correction potentielle du cap famille-finance

■ Retraités ■ Préretraités



Base : Nombre de retraités et de préretraités canadiens qui l'ont fait ou le feraient



Les conversations familiales les plus importantes aujourd'hui sont peut-être celles entre les parents boumeurs et leurs enfants de la génération Y, qui s'inquiètent de l'avenir financier de leurs parents. Parmi les personnes de la génération Y dont les parents ou beaux-parents sont en vie, les deux tiers (69 %) craignent que ces derniers n'aient pas assez d'argent pour vivre confortablement à la retraite et 54 % qu'ils deviennent financièrement dépendants d'eux (figure 11).

Exemple

Établir des frontières financières avec les membres de la famille

Un couple qui approche de la retraite se rend compte, après avoir discuté avec son conseiller financier, que sa générosité envers les membres de sa famille compromet sa sécurité financière future.

Actions

- À l'exception de l'aide d'urgence, établir un plan pour éliminer progressivement le soutien financier annuel à leurs deux enfants adultes, soit 15 000 \$ au total
- Organiser une série de rencontres familiales avec les enfants afin d'aborder les quatre piliers ainsi que les incidences sur leurs finances et priorités de retraite
- Entretenir des conversations individuelles avec chaque enfant pour les aider à devenir plus autonomes sur le plan financier

Avantages

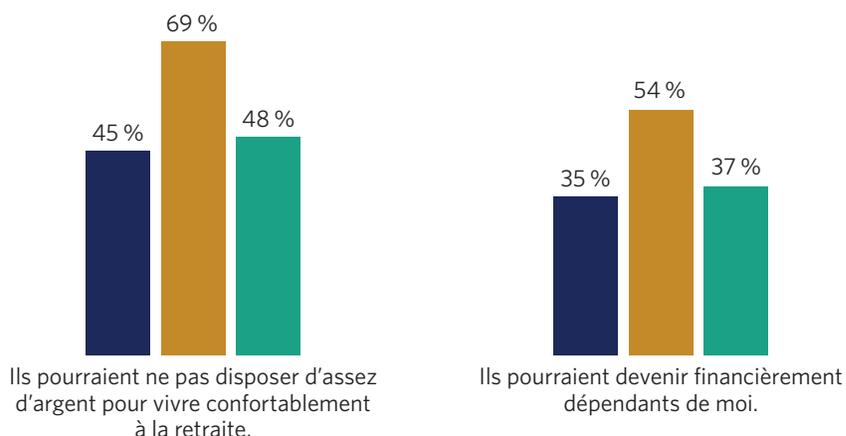
- Améliorer leur sécurité financière de 128 000 \$ au cours des sept prochaines années
- Favoriser l'indépendance financière de leurs enfants
- Renforcer les liens et les engagements de la famille les uns envers les autres
- Clarifier les plans et les préférences en matière d'héritage et de fin de vie
- Ouvrir un dialogue permettant aux parents de s'épanouir davantage à la retraite

À titre indicatif seulement, et non pour des conseils financiers. Les hypothèses et les sources se trouvent à la fin du rapport.

Figure 11

Préoccupations concernant la retraite des parents ou beaux-parents

■ Génération Z ■ Génération Y ■ Génération X



Base : Adultes canadiens dont les parents ou beaux-parents sont en vie, par générations : Génération Z (18-26), génération Y (27-42), génération X (43-58), pourcentage quelque peu/très préoccupé



Corrections de cap :

Désir d'accomplissement

Un sens aigu du désir d'accomplissement améliore considérablement la qualité de vie et le sentiment de bien-être. Les retraités qui ont un désir d'accomplissement s'avèrent plus heureux, en meilleure santé, plus actifs et plus engagés socialement. Ils vivent aussi plus longtemps¹⁷. Les gens trouvent leur raison d'être de différentes façons : essayer de nouvelles choses intéressantes, faire preuve de générosité et donner en retour, mener une vie axée sur la famille. La recherche de nouveaux désirs d'accomplissement peut être particulièrement importante à la retraite, les sources antérieures, comme le travail et les responsabilités familiales, s'estompant. Un quart des retraités (24 %) éprouvent de la difficulté à trouver un but dans la vie.

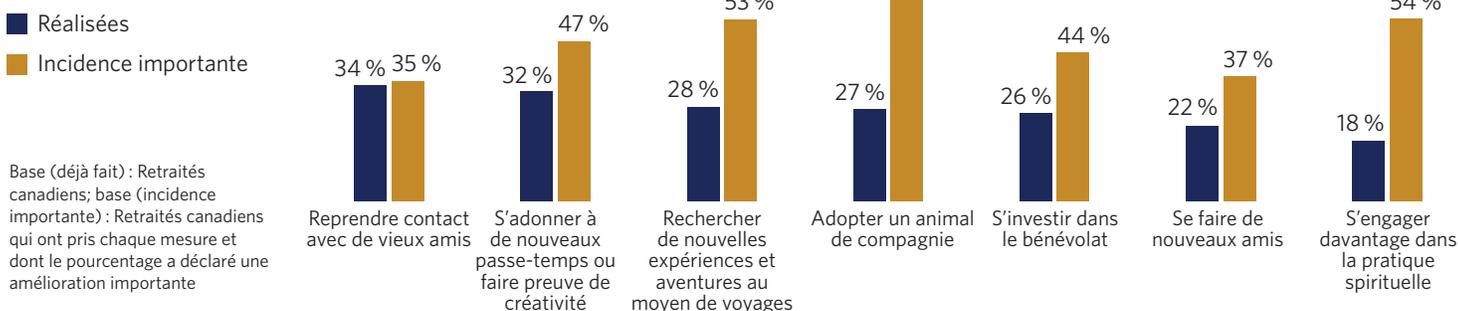
Lorsque nous avons interrogé les retraités au sujet des corrections de cap liées à leur désir d'accomplissement à la retraite, l'adoption d'un animal de compagnie représente

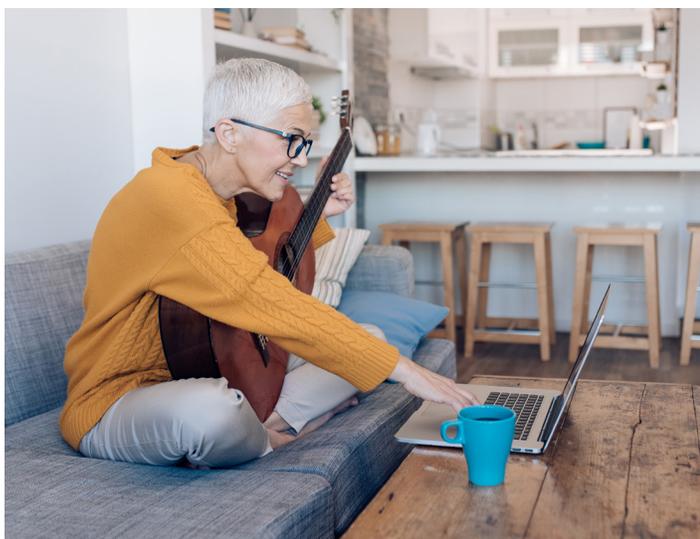
la mesure avec le plus d'incidence (figure 12). Ils ont été 27 % à l'avoir fait, et 77 % remarquent une sensible amélioration de leur vie. Bien que les animaux de compagnie ne conviennent peut-être pas à tout le monde (56 % des retraités et 43 % des préretraités n'en souhaitent pas), les avantages en sont prouvés. Les adultes plus âgés qui possèdent un animal de compagnie font plus d'exercice, développent moins de stress et entretiennent davantage de liens sociaux, outre le fait de bénéficier d'avoir un meilleur bien-être émotionnel et d'un but¹⁸.

Un quart des retraités éprouvent de la difficulté à trouver un but dans la vie.

Figure 12

Corrections de cap courantes et efficaces - Désir d'accomplissement





Une autre correction de cap courante et percutante consiste à profiter de nouvelles expériences et aventures dans le cadre de voyages. Plus du quart (28 %) l'ont fait, et 53 % d'entre eux ont constaté une incidence importante. À mesure que le rattrapage de la demande voyages à la suite de la pandémie ira en s'accroissant, d'innombrables retraités en profiteront probablement.

S'engager davantage dans la pratique spirituelle est moins courant, mais peut exercer une incidence. Près de deux retraités sur dix (18 %) l'ont fait et plus de la moitié d'entre eux (54 %) ont remarqué une nette amélioration de leur qualité de vie.

Dans les corrections de cap utiles, il est souvent question de s'adonner à de nouvelles activités. Près du tiers des retraités (32 %) ont essayé de nouveaux passe-temps, et environ la moitié d'entre eux (47 %) y ont observé une nette amélioration de leur qualité de vie. Fait intéressant, les mesures les plus courantes de cette liste, soit la reprise des liens avec de vieux amis, sont considérées comme les moins efficaces. Nouer de nouvelles amitiés peut faire une plus grande différence.

Exemple

Se préparer à une retraite active et engagée

Un bourreau de travail de 58 ans veut découvrir des façons de continuer à se sentir utile, actif et accompli après avoir cessé de travailler.

Actions

- Créer un plan pour « tester » la vie à la retraite
- Aimer la musique et recommencer à jouer de la guitare
- Trouver deux occasions de bénévolat sur une base hebdomadaire
- Organiser des dîners mensuels avec d'autres collègues qui approchent de la retraite et poursuivre les déjeuners après leur retraite
- Tenir une liste continue d'activités à la retraite

Avantages

- Se sentir plus enthousiaste et moins anxieux à l'égard de son prochain chapitre de sa vie
- Se sentir plus engagé et déterminé aujourd'hui, bienfaits qui se poursuivront à la retraite
- Nouer de nouvelles amitiés et renforcer les liens avec de vieux amis
- Profiter de nombreux avantages sur le plan de la santé physique et mentale en demeurant actif, en faisant du bénévolat et en restant socialement connecté

À titre indicatif seulement, et non pour des conseils financiers. Les hypothèses et les sources se trouvent à la fin du rapport.

« Je crois que prendre sa retraite ne signifie pas se retirer de la vie. Si je trouve une deuxième carrière qui me permet de réaliser mes rêves, je vais certainement m'engager. J'espère que ce ne sera pas pour pallier un manque d'argent, mais pour la joie et l'accomplissement de redonner. » - Prêretraité

La satisfaction de redonner

Le volontariat occupe une place particulière parmi ces corrections de cap en raison des avantages pour l'individu et la communauté, et des nombreuses façons de « redonner ». Les bénévoles ont tendance à se sentir plus heureux, plus résilients, plus déterminés et même en meilleure santé (figure 13). De nombreux retraités trouvent le lien intergénérationnel forgé par le mentorat particulièrement gratifiant.

Le tiers des retraités visés par le sondage ont fait du bénévolat occasionnellement avant ou pendant leur retraite. De plus, 35 % des retraités et 64 % des préretraités envisageraient le bénévolat comme moyen d'améliorer leur qualité de vie et leur sentiment d'avoir un but à la retraite. Toutefois, de nombreux retraités (47 %) affirment qu'il est difficile de trouver des occasions de bénévolat qui les intéressent ou les mobilisent. Les préretraités devraient s'impliquer dans le bénévolat avant de prendre leur retraite. Ils sont plus susceptibles de continuer à faire du bénévolat après leur retraite, et il leur sera plus facile de trouver un nouveau but à la retraite.

Les retraités ont énormément à apporter à leur collectivité et représentent une ressource sociale très sous-utilisée. Neuf Canadiens sur dix (89 %) conviennent qu'il devrait y avoir plus de façons pour les retraités de mettre leurs talents et leurs connaissances au profit de leur collectivité et de la société¹⁹.



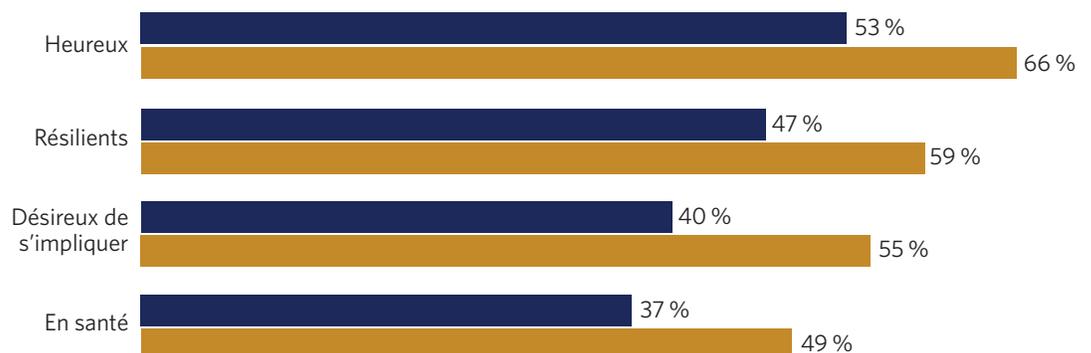
35 % des retraités et 64 % des préretraités **envisageraient de faire du bénévolat pour améliorer leur qualité de vie.**

Figure 13

Satisfaction émotionnelle du bénévolat

■ Ne fait pas de bénévolat
■ Fait du bénévolat

Pourcentage de retraités qui se sentent...



Base : Retraités canadiens, 3 meilleurs résultats sur une échelle de 1 à 10

La satisfaction du travail

Tout comme le bénévolat, le travail à la retraite offre un large éventail d'avantages reconnus. Environ le quart des retraités (24 %) interrogés ont déjà travaillé à la retraite. Trente-quatre pour cent envisageraient de le faire pour améliorer leur sécurité financière, et 28 % le feraient pour des raisons non financières, comme rester actifs. Les trois quarts des préretraités d'aujourd'hui (72 %) envisageraient de travailler à la retraite, et 68 % d'entre eux souhaiteraient prendre graduellement leur retraite.

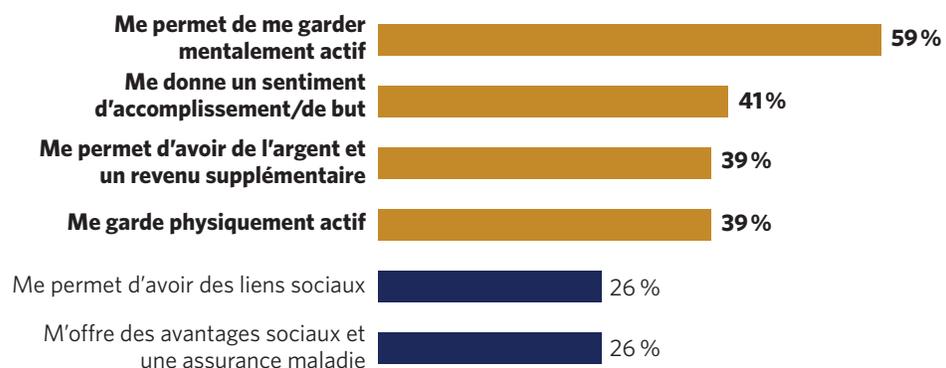
Pour ceux qui en sont capables, le travail à la retraite peut engendrer de profondes répercussions sur la sécurité financière. Les retraités gagnent ainsi un revenu plus élevé et accumulent plus d'épargne-retraite. Ils retardent ou réduisent l'utilisation de l'épargne-retraite et peuvent souvent reporter le versement des prestations du RPC et de la SV, augmentant ainsi leurs prestations mensuelles éventuelles. Ainsi, ils peuvent se permettre une retraite plus longue et plus sûre.

Les avantages non financiers sont tout aussi importants (figure 14). Le fait de travailler à la retraite permet aux gens de demeurer actifs mentalement (un avantage que les retraités et les préretraités trouvent plus précieux que le chèque de paie) ainsi que physiquement, d'entretenir des liens sociaux de ressentir un fort désir d'accomplissement et d'avoir un but. Les retraités qui travaillent pour des avantages non financiers signalent une incidence plus importante (ils sont 38 % à ressentir nettement une amélioration de leur qualité de vie) que ceux qui travaillent principalement pour la rémunération et les avantages sociaux (32 %).

Deux autres corrections de cap moins courantes concernant la production d'un revenu à la retraite pourraient prendre de l'ampleur. Seulement 12 % des retraités affirment avoir vendu ou troqué des biens ou des services, et seulement 8 % ont monétisé un passe-temps ou créé une entreprise. Toutefois, la moitié des préretraités affirment envisager de prendre ces mesures.

Figure 14

Avantages de travailler à la retraite



Base : Nombre de retraités canadiens qui affirment que chaque prestation est « très importante »

Exemple

Progression vers la retraite

Un couple de 62 ans en Ontario, estimant que son travail lui donne un but, envisage de prendre sa retraite au cours des cinq prochaines années.

Actions

- Un partenaire réduit ses heures à 30 par semaine (à 40 \$ l'heure) et maintient ses prestations de maladie et de retraite
- L'autre partenaire commence à offrir des services-conseils dans son secteur (construction) et gagne 70 000 \$ par année
- Report de l'utilisation des placements de retraite ainsi que des prestations du RPC et de la SV à 67 ans
- Cotisation de 15 000 \$ par année à la retraite et réception de 3 120 \$ par année de l'employeur du premier partenaire dans son régime de retraite à cotisations déterminées

Avantages

Rester mentalement, physiquement et socialement engagé

- Augmentation de 264 000 \$ du compte de retraite, le solde s'établissant alors à 932 000 \$ (comparativement à 668 000 \$) à 67 ans
- Réception des prestations de retraite gouvernementales additionnelles de 64 000 \$ au cours de leur vie (selon l'espérance de vie moyenne)
- **Incidence financière potentielle: 372 000 \$**

À titre indicatif seulement, et non pour des conseils financiers. Les hypothèses et les sources se trouvent à la fin du rapport.

Corrections de cap :

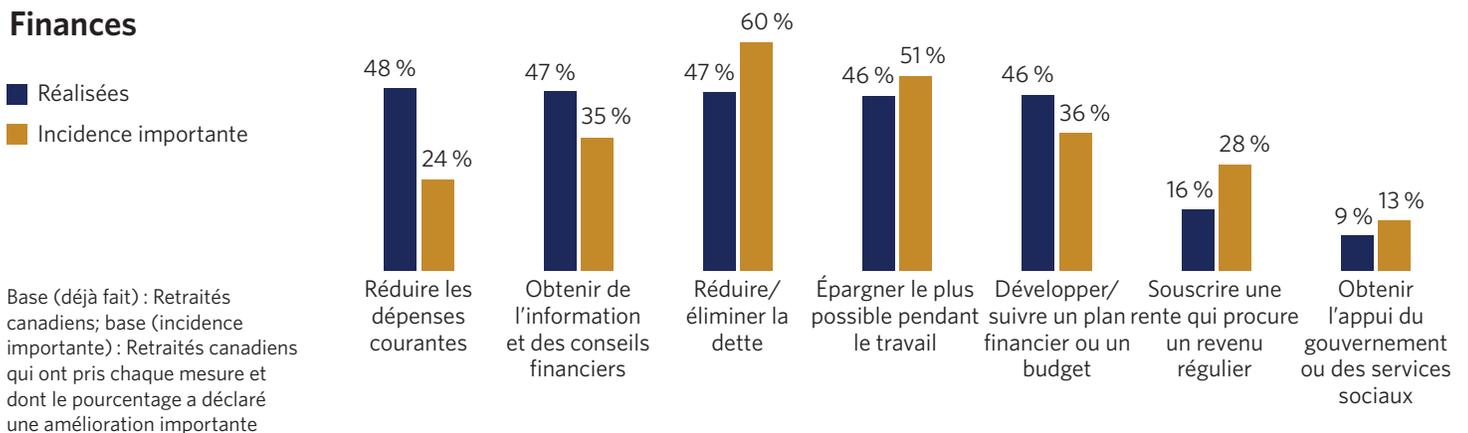
Finances

Les corrections de cap en matière des finances peuvent faire la différence entre une retraite épanouie et une retraite difficile. Mais une seule solution ne convient certainement pas à tout le monde. Les options, nombreuses et variées, sont souvent combinées. Elles peuvent être de relativement simples (réduction des dépenses) à potentiellement complexes (achat d'une annuité). Dans tous les cas, elles permettent de bénéficier d'une retraite plus épanouie. Les retraités et les préretraités auraient avantage à se familiariser avec le vaste éventail de corrections de cap potentielles, à discuter de questions financières avec leur famille et à demander des conseils fiables, le cas échéant.

Deux des corrections de cap en matière des finances les plus courantes que les retraités apportent s'avèrent aussi les plus importantes : réduire l'endettement et accroître l'épargne. Un peu moins de la moitié des retraités (47 %) affirment avoir réduit ou éliminé les versements hypothécaires, le solde de leur carte de crédit ou d'autres dettes afin d'améliorer leur sécurité financière à la retraite (figure 15). Parmi ceux-ci, 60 % affirment que la correction a nettement amélioré leur bien-être, soit le taux d'incidence le plus élevé de toute correction de cap financière. Cette correction pourrait devenir toujours plus nécessaire, les cartes de crédit ainsi que les prêts hypothécaires, les prêts automobiles et les dettes immobilières augmentant parmi les ménages plus âgés²⁰.

Figure 15

Corrections de cap courantes et efficaces - Finances





La nouvelle sobriété

Environ la moitié des retraités (48 %) ont réduit leurs dépenses quotidiennes dans le cadre d'une correction de cap financière, et 24 % d'entre eux y ont perçu un effet très positif dans leur vie. De façon plus générale, sept adultes canadiens sur dix (71 %) affirment avoir réduit ses dépenses à la suite d'une détérioration économique. Cette réaction pourrait refléter l'engagement des Canadiens à l'égard d'une nouvelle ère de sobriété pratique. La très grande majorité d'entre eux définit la « sobriété » comme étant frugale, économique ou responsable, plutôt que « bon marché ».

Parmi les retraités, 46 % (et 36 % pour les préretraités) affirment avoir épargné le plus possible durant leur carrière, et plus de la moitié d'entre eux (51 %) y voient une nette amélioration de leur bien-être. Il existe plusieurs façons d'épargner en vue de la retraite. Bien que la plupart des ménages canadiens (66 %) aient cotisé à un compte d'épargne enregistré en 2021, la cotisation moyenne était inférieure à 5 000 \$ pour un REER ou un RPA et à 6 000 \$ pour un CELI²¹.

Deux autres corrections de cap généralement possibles et efficaces mettent l'accent sur la planification financière. Parmi les retraités, 46 % affirment avoir élaboré et suivi un plan financier et un budget, et 47 % déclarent avoir reçu des renseignements et des conseils sur des questions financières. Actuellement, 43 % des retraités et 44 % des préretraités font appel à des conseillers en investissement. Environ 94 % de ces retraités et 93 % de ces préretraités accordent de la confiance en leur capacité à traiter des changements imprévus dans leurs finances à la retraite.

Le casse-tête des régimes de retraite

Pour bon nombre d'entre eux, la décision financière la plus difficile à prendre à la retraite est de savoir quand commencer à toucher des prestations de retraite gouvernementales, et notre sondage ne dégage aucun consensus. Les retraités sont sensiblement aussi nombreux à percevoir des prestations avant 65 ans (44 %) qu'après (45 %). Toutefois, la situation financière de ceux qui ont reçu leurs prestations plus tard (31 %) que plus tôt (28 %) s'est nettement améliorée.





Bien que l'assurance de soins de longue durée puisse protéger les retraités contre le risque d'importantes dépenses personnelles, seulement 10 % des retraités et 6 % des préretraités affirment en détenir une.

Afin de se parer au risque de marché et de se procurer un revenu régulier, 16 % des retraités ont acheté une rente, parmi lesquels 28 % y voient une incidence importante. Toutefois, l'intérêt pour les rentes pourrait augmenter. Plus de la moitié des préretraités (57 %) envisageraient d'en acheter une.

« Le meilleur plan consiste à rembourser votre prêt hypothécaire avant l'âge de 55 ans et à vivre selon vos moyens. Éliminez toutes les dettes de cartes de crédit et les dépenses inutiles. »

– Retraité

Exemple

Augmentation de l'épargne-retraite

Un Canadien de 50 ans récemment divorcé rencontre un conseiller financier pour élaborer une stratégie financière visant à améliorer son épargne-retraite.

Actions

- Trouver un emploi mieux rémunéré et un meilleur appariement de l'épargne-retraite
- Trouver un colocataire pour partager les coûts de logement
- Suivre activement un budget pour réduire les dépenses mensuelles
- Acheter une voiture plus économique pour en réduire les paiements
- Facultatif : Commencer un emploi secondaire de fins de semaine en tant que tuteur en ligne (7 500 \$ par année) et investir des gains supplémentaires

Avantages

- Augmenter la confiance dans leur capacité à se préparer et passer une retraite épanouie
- Économiser 19 000 \$ par année grâce à la réduction des dépenses et au partage des coûts de logement
- Générer un revenu supplémentaire de 10 000 \$ par année et de 5 000 \$ par année de l'employeur en vue de la retraite
- Augmenter la cotisation de 29 000 \$ par année à l'épargne-retraite
- **Incidence financière potentielle : Le solde de retraite à l'âge de 65 ans passe de 194 000 \$ à 968 000 \$ (ou 1 149 000 \$ avec un emploi secondaire)**

À titre indicatif seulement, et non pour des conseils financiers. Les hypothèses et les sources se trouvent à la fin du rapport.

Maison en tant qu'actif

Outre les comptes d'épargne-retraite, la valeur domiciliaire est souvent le principal actif financier des retraités. Environ les trois quarts des Canadiens âgés de 65 ans et plus sont propriétaires d'une maison dont la valeur nette médiane est d'environ 350 000 \$²². Puiser dans cette valeur domiciliaire peut engendrer d'énormes répercussions financières.

La correction la plus courante liée à l'immobilier consiste à réduire la taille du logement et à épargner une partie des économies. Parmi les retraités, 21 % l'ont fait et 42 % disent y songer (figure 16). Une autre correction financière avantageuse consiste à déménager dans une ville ou une province moins chère. Une troisième façon de monétiser la valeur nette de l'habitation, moins populaire à ce stade-ci, consiste à opter pour un refinancement, des prêts ou des prêts hypothécaires inversés.

Outre la réduction des coûts et la libération de capitaux propres, les motifs de réduction ou de relocalisation peuvent se justifier par la volonté de se rapprocher de sa famille, de diminuer les efforts d'entretien et de trouver un logement adapté aux aînés (un niveau).

Exemple

Réduction de la taille du logement et relocalisation

Un couple de 64 ans à la retraite déménage dans un logement moins grand pour réduire le coût de la vie et se rapprocher de sa famille.

Actions

- Vendre une maison à l'extérieur de Vancouver pour 1 400 000 \$, toujours assortie d'un prêt hypothécaire de 460 000 \$
 - Acheter une maison de 600 000 \$ à Kelowna, entièrement payée, proche de ses enfants et de ses petits-enfants
- Investir les liquidités, provenant de la vente d'une maison, dans un placement offrant un rendement attendu de 6,5 %

Avantages

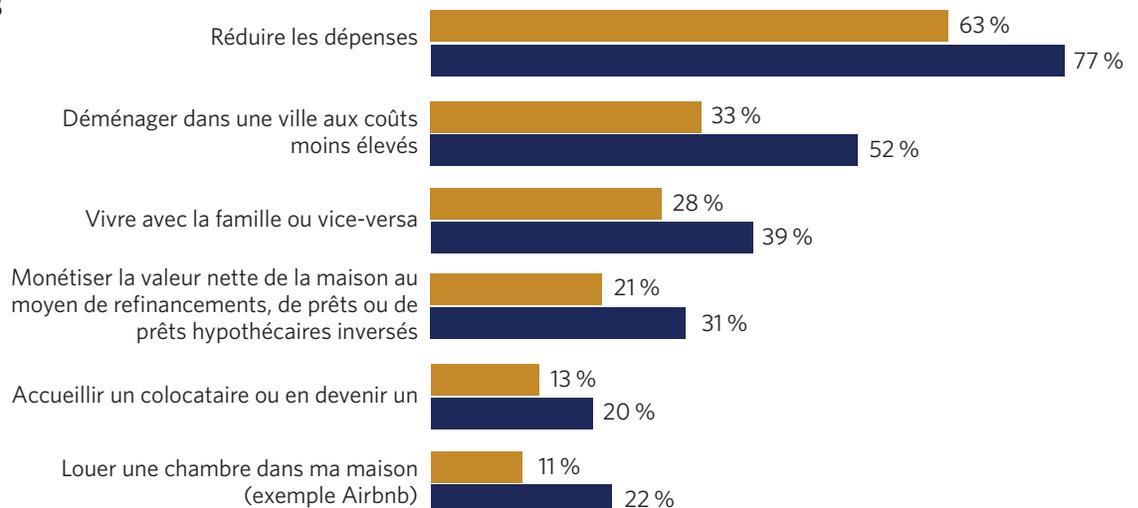
- Passer à un logement plus adapté au vieillissement (un seul niveau) avec moins d'entretien
 - Diminuer le stress et passer plus de temps avec sa famille, y compris ses petits-enfants
 - Obtenir des liquidités tirées de la vente de sa maison : 316 000 \$
 - Économiser sur le coût de la vie pendant 21 ans : 689 000 \$
 - Générer des gains du placement à vie tirés de la vente de sa maison : 870 000 \$
- Incidence financière potentielle: 1 875 000 \$**

À titre indicatif seulement, et non pour des conseils financiers. Les hypothèses et les sources se trouvent à la fin du rapport.

Figure 16

Possibles corrections de cap du marché de l'habitation

■ Retraités ■ Préretraités



Base : Nombre de retraités et de préretraités canadiens qui l'ont fait ou le feraient

Défis et résilience des femmes retraitées

—

Cette étude révèle la résilience fondamentale des femmes retraitées, même si elles sont plus susceptibles d'être seules et en moins bonne situation financière.





Les femmes retraitées sondées sont beaucoup plus susceptibles que les hommes d'être veuves (17 % contre 4 %) ou divorcées (17 % contre 5 %), donc beaucoup moins susceptibles d'être avec quelqu'un (56 % contre 81 %). Près du quart d'entre elles (22 %) vivent seules, et 15 % sont des « femmes seules vieillissantes » sans partenaire ni enfants. En parallèle, elles sont plus susceptibles que les hommes (17 % contre 7 %) d'avoir emménagé avec leur famille. Les femmes retraitées sont moins susceptibles que les hommes d'avoir travaillé à la retraite pour obtenir une rémunération (17 % contre 31 %).

Les femmes retraitées sont légèrement moins susceptibles que les hommes de décrire leur qualité de vie globale comme étant « très bonne » ou « excellente » (36 % contre 40 %). Toutefois, elles sont légèrement plus portées à se donner des notes élevées (de 8 à 10 sur une échelle de 10 points) pour la résilience (53 % contre 47 %) et la détermination (47 % contre 41 %).

Les femmes affirment davantage que la retraite comporte **plus de surprises et de défis que prévu**.

Les aléas, les boulets et les avantages inattendus

Les femmes affirment plus souvent que les hommes que la retraite comporte plus de surprises et de défis que prévu (42 % contre 35 %). Dans l'ensemble, elles sont plus susceptibles d'avoir connu des aléas et des boulets à la retraite et d'avoir trouvé ces événements extrêmement perturbateurs dans leur vie.

Les femmes sont plus susceptibles de subir le boulet le plus courant, soit le décès d'un être cher (48 % contre 36 %). Elles sont légèrement moins susceptibles que les hommes d'avoir subi une maladie ou un problème de santé personnel important (28 % contre 31 %) et plus susceptibles d'avoir été soignantes (21 % contre 11 %). De plus, elles affrontent plus souvent d'importants revers financiers à la retraite (20 % contre 13 %). Les femmes éprouvent beaucoup de difficulté à accepter qu'un membre de leur famille ou un ami proche décède.

Les retraités, hommes et femmes, sont tout aussi susceptibles de profiter des avantages inattendus sur lesquels nous les avons interrogés. Toutefois, les femmes en tirent une plus grande satisfaction, notamment en devenant grands-mères ou arrière-grands-mères, en prenant des vacances de rêve, en se faisant de nouveaux amis, en trouvant un nouveau désir d'accomplissement, en trouvant de nouveaux passe-temps et en recevant un héritage.



Effectuer des corrections de cap

La résilience des femmes se reflète dans leur volonté de s'adapter. Les femmes et les hommes sont tout aussi susceptibles d'apporter des corrections de cap à l'échelle des piliers de la santé et des finances. Cependant, les premières sont plus enclines à apporter des ajustements dans la sphère familiale et sur leur raison d'être. Fait très important, les femmes tirent souvent une plus grande valeur des corrections de cap qu'elles apportent.

Santé: Au Canada, les femmes vivent en moyenne quatre ans de plus que les hommes. Les femmes et les hommes à la retraite sont tout aussi susceptibles d'avoir pris les mesures de base en matière de santé qui consistent à faire plus d'exercice, à améliorer leur alimentation, à réduire leur stress et à recevoir des soins préventifs. Par ailleurs, ils signalent des effets positifs semblables de ces mesures. Toutefois, les femmes sont beaucoup plus portées à se remettre en question mentalement (76 % contre 59 %) et à constater une nette amélioration de leur qualité de vie (47 % contre 37 %).

Famille: Les femmes sont nettement plus susceptibles d'avoir passé plus de temps de qualité avec leur famille (62 % contre 45 %), d'avoir aidé à prendre soin de leurs petits-enfants (43 % contre 34 %) et d'avoir déménagé pour se rapprocher de leur famille (21 % contre 11 %). Ces mesures leur apportent une amélioration légèrement plus importante qu'aux hommes, excepté le temps de qualité octroyé à la famille où femmes et hommes signalent des répercussions semblables.

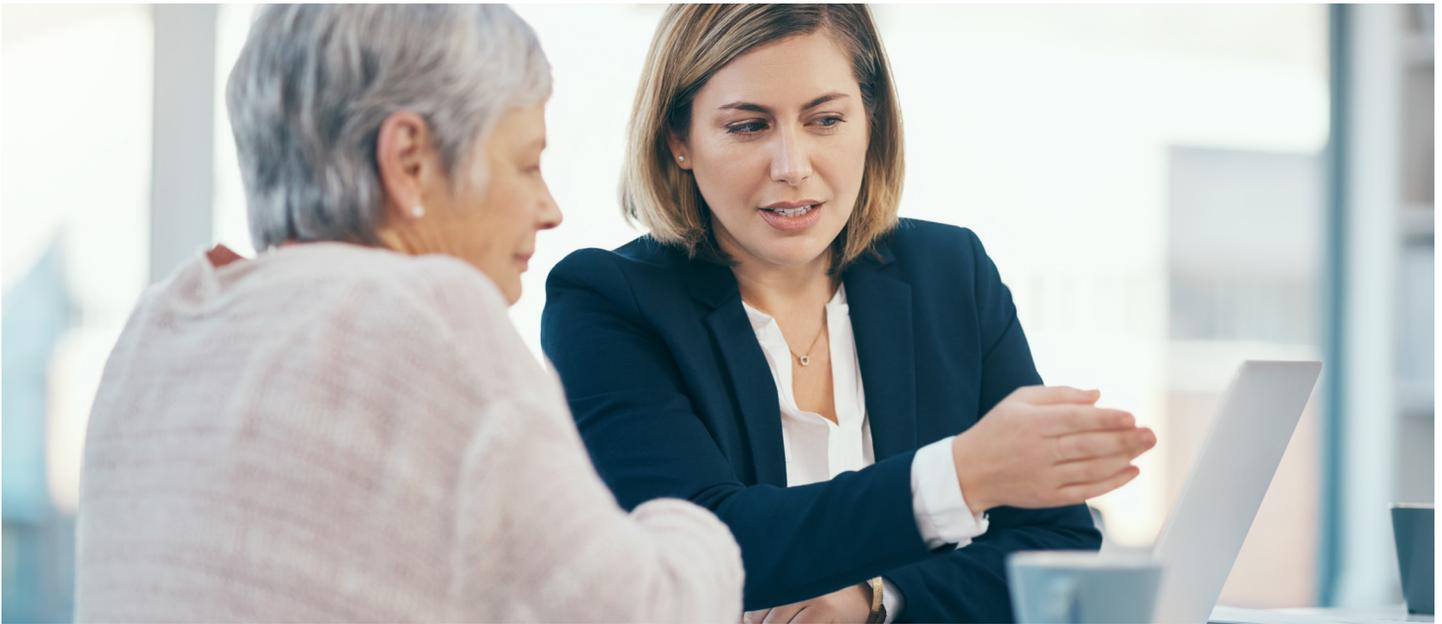
Désir d'accomplissement: Le quart des femmes et des hommes ont fait du bénévolat à la retraite, mais une nette amélioration de la qualité de vie se manifeste davantage chez les femmes (47 %) que chez les hommes (39 %). Les femmes

Les perceptions à l'égard de la communication peuvent différer : parmi les hommes en couple, 59 % disent avoir discuté de leurs plans et objectifs de retraite avec leur partenaire et s'y être conformés, contre seulement 43 % pour les femmes.

sont légèrement plus enclines à apporter une variété d'autres corrections de cap et de signaler une incidence plus importante chez elles, incluant l'adoption d'un animal de compagnie, l'adoption de nouveaux passe-temps, le fait de se faire de nouveaux amis et la pratique spirituelle.

Finances: En moyenne, les femmes à la retraite déclarent des sources de revenus ainsi que des niveaux d'épargne-retraite, de revenu familial et d'actif total moindres que les hommes. Les femmes disent plus souvent avoir dû modifier leur mode de vie à la retraite en raison de contraintes financières (46 % contre 40 %).

Les femmes sont particulièrement plus propices à corriger le cap économique en réduisant leurs dépenses quotidiennes (51 % contre 43 % pour les hommes) et en adoptant un mode de vie plus économe (42 % contre 31 % pour les hommes). Elles sont légèrement plus susceptibles d'obtenir des renseignements et des conseils financiers et de reporter leur demande de prestations de retraite publiques. Elles sont légèrement moins susceptibles d'avoir ajusté leur répartition des placements. Les femmes et les hommes sont autant portés à recourir à des conseillers financiers (43 % contre 44 %).



Même si les femmes et les hommes sont tout aussi susceptibles d'apporter des corrections de cap en matière des finances de base, les femmes signalent une amélioration légèrement plus importante en ce qui a trait à la réduction de l'endettement, à la maximisation de l'épargne et à l'élaboration et au respect d'un plan financier et d'un budget. Elles citent également l'incidence plus importante du travail à la retraite, de la réduction de la taille du logement, de l'obtention d'une assurance maladie complémentaire et de la limitation du soutien financier aux membres de la famille.

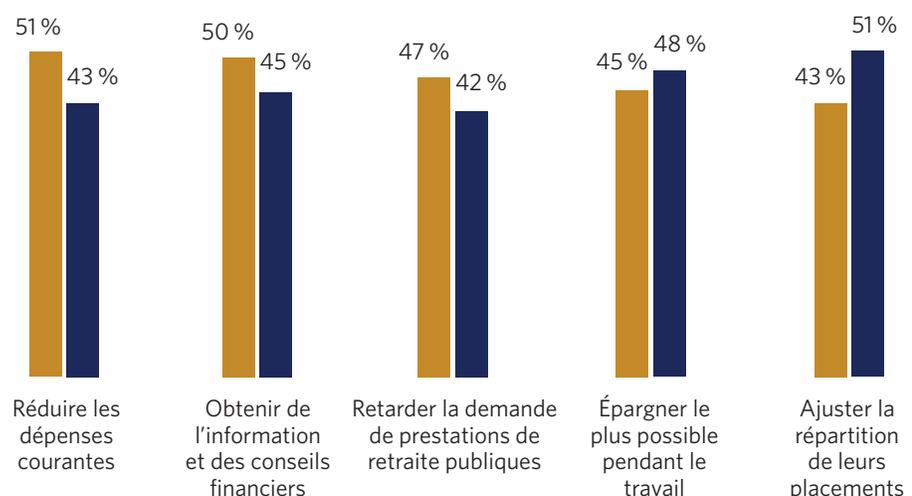
Les femmes font souvent face à des défis et des inconvénients plus importants à la retraite, mais elles sont en grande partie résilientes et disposées à apporter des corrections de cap à l'échelle des quatre piliers. Elles profitent constamment des mesures qu'elles prennent.

Les femmes sont nettement plus susceptibles d'effectuer des corrections de cap en matière économique en **réduisant leurs dépenses quotidiennes et en adoptant un mode de vie plus économe.**

Figure 17

Les corrections de cap en matière des finances que les femmes effectuent

■ Femmes ■ Hommes



Base : Retraités canadiens

Conseils avisés pour une retraite épanouie

Nous avons examiné de près les occasions, les défis et les choix résilients dans le cadre de la nouvelle retraite. L'expérience des retraités, en particulier ceux qui sont prospères, offre des conseils utiles et optimistes aux autres retraités, aux préretraités, voire aux jeunes qui préparent leur avenir.

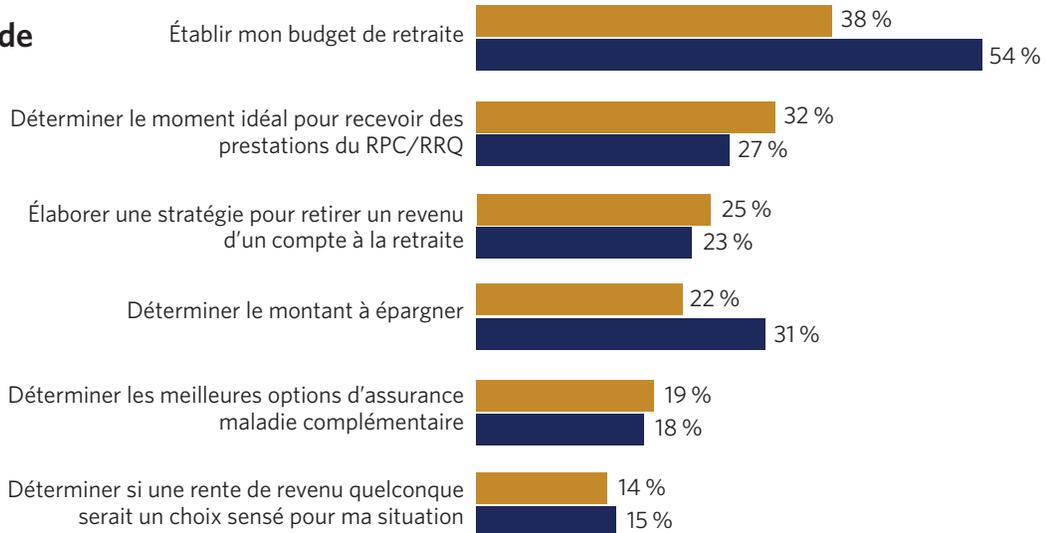
Comme nous l'avons observé dans chacune de nos récentes études, les conseils les plus élémentaires des retraités prospères se déclinent autour de quatre piliers – la santé, la famille, le désir d'accomplissement et les finances – jugés essentiels pour se préparer à la retraite et s'épanouir. En plus de couvrir la vaste gamme de corrections de cap disponibles, cette étude révèle d'autres recommandations sur la façon de s'épanouir tout au long de la retraite.



Figure 18

Principaux défis financiers en vue de la retraite

■ Retraités
■ Préretraités



Base : Retraités et préretraités canadiens, sélectionner jusqu'aux deux premières réponses

Relever les défis financiers. Le financement de la retraite comporte de nombreuses facettes, à commencer par déterminer le montant à épargner. Les retraités et les préretraités s'entendent pour dire que le principal défi de la préparation financière consiste à établir le budget de la retraite (figure 18). La détermination du moment idéal pour recevoir des prestations de retraite gouvernementales représente un casse-tête pour bon nombre d'entre eux. Pour certains, une autre incertitude réside dans le moment et le montant à retirer d'un compte de retraite afin qu'il demeure bien capitalisé et sûr.

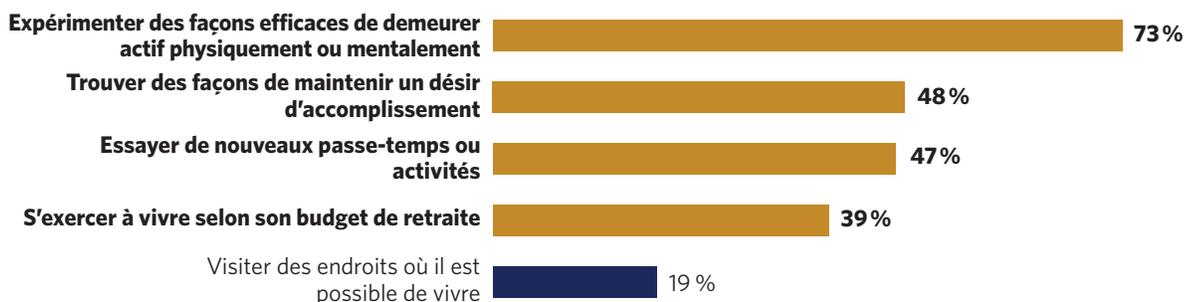
« Tester » les activités de retraite. C'est une chose d'imaginer la vie à la retraite, mais c'en est une autre de la mettre en pratique et d'observer ses sentiments et apprentissages. Les retraités estiment que l'aspect le plus important de la vie à la retraite est de trouver de nouvelles façons de demeurer actifs physiquement ou mentalement (figure 19). Les préretraités peuvent aussi tester de nouvelles façons de maintenir leur désir d'accomplissement, en devenant bénévoles ou en essayant de nouveaux passe-temps ou activités. Le fil conducteur ici

consiste à apprendre à combler les vides laissés par la fin de carrière. Deux autres façons pragmatiques résident à vivre selon un budget de retraite et visiter des endroits pour se relocaliser, si le déménagement figure parmi les options.

Qu'est-ce que les retraités regrettent de ne pas avoir fait pour se préparer à la retraite? Quatre répondants sur dix affirment qu'ils **auraient dû commencer à épargner plus tôt et davantage.**

Figure 19

Activités de retraite à tester



Base : Retraités canadiens, sélectionner les trois premières réponses

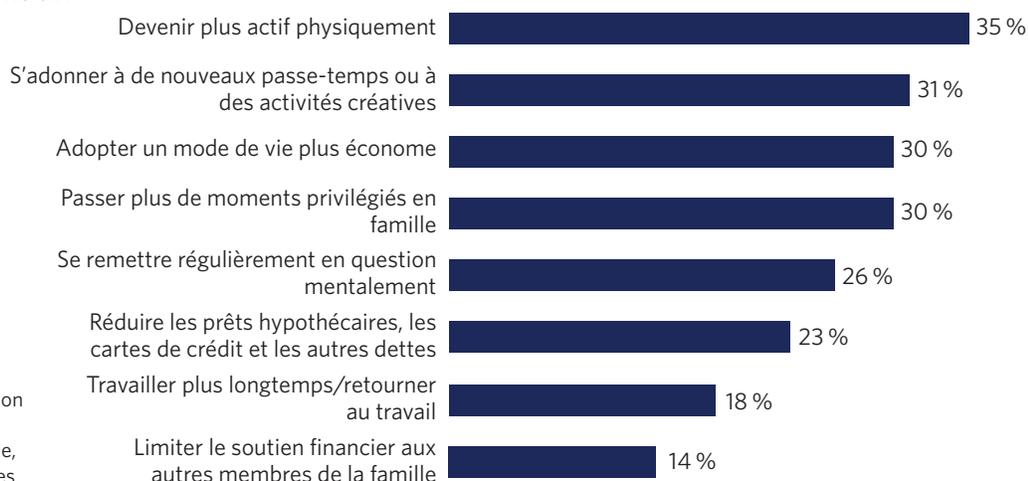


Songer aux avantages de travailler. Les avantages de travailler à la retraite couvrent les quatre piliers. Malheureusement, 65 % des retraités s'entendent pour dire qu'après 50 ans, il peut être difficile de réintégrer le marché du travail. Les retraités offrent des conseils simples à ceux qui veulent travailler à la retraite : adonnez-vous à de nouvelles activités, continuez d'apprendre de nouvelles compétences et soyez prêts à travailler pour quelqu'un de plus jeune que vous. Ils offrent également des conseils aux employeurs qui veulent améliorer leur activité en attirant et en maintenant en poste des personnes de talent plus âgées : offrez des postes flexibles, à temps partiel et à distance; proposez des avantages utiles, comme des options en matière de soins de santé et d'assurance; et formez les travailleurs plus âgés.

Apprendre des générations plus jeunes. Les personnes de la génération Y, particulièrement préoccupées par la sécurité financière de leurs parents – comme nous l'avons constaté –, offrent à leurs parents divers conseils utiles sur la responsabilité financière (figure 20) : adopter un mode de vie plus économe, réduire ses dettes, envisager de travailler plus longtemps, voire limiter le soutien financier aux membres de la famille. Des conseils pour améliorer leur bien-être global : être plus actif mentalement et physiquement, passer plus de temps de qualité en famille et essayer de nouveaux passe-temps et se lancer dans des activités créatives. Une rencontre intergénérationnelle des idées et des attentes pourrait constituer une correction de cap exceptionnellement précieuse.

Figure 20

Conseils des milléniaux à leurs parents



Base : Canadiens de la génération Y (27 à 42 ans) ayant des parents ou beaux-parents en vie, sélectionnez toutes les réponses qui s'appliquent



Des retraités épanouis

Trente-neuf pour cent des retraités affirment que leur qualité de vie globale est « très bonne » ou « excellente ». Les expériences et les comportements de ces retraités prospères diffèrent considérablement de ceux qui déclarent que leur qualité de vie est « moyenne » ou « médiocre ».

Les retraités prospères affichent des notes plus élevées pour les quatre piliers : santé, famille, désir d'accomplissement et finances. Même s'ils se portent bien, ils sont plus susceptibles d'apporter de nombreuses corrections de cap dans les quatre piliers, en particulier les piliers proactifs. Ils ont plus souvent apporté des corrections de cap en matière de finances, notamment en épargnant tôt, en réduisant leurs dettes, en suivant un plan et un budget et en s'informant sur leurs finances.

Les retraités prospères connaissent un peu moins d'aléas et de boulets perturbateurs, probablement en raison d'une meilleure préparation à la retraite. Dans le cadre de leur préparation, ils sont davantage enclins à essayer des activités en étant préretraités, y compris le bénévolat. Ils sont également plus portés à consulter des conseillers financiers afin d'obtenir une stratégie globale pour la vie à la retraite.

Dans l'ensemble, les retraités prospères font de nombreux choix résilients et constituent de précieux modèles pour les prochaines générations.

Principaux points à retenir

Au Canada, les retraités et les préretraités d'aujourd'hui redéfinissent la retraite réussie. Ils reconnaissent que l'épanouissement à la retraite nécessite de la préparation, de l'adaptabilité et de la résilience dans les quatre piliers. Pour la plupart, la retraite ouvre un nouveau chapitre positif de la vie. Malgré les nombreux avantages conférés par cette nouvelle condition, les retraités subiront certainement quelques aléas et boulets. La plupart des préretraités et des retraités ont confiance en leur capacité d'effectuer des compromis, des ajustements et des corrections de cap pour passer une retraite épanouie.

Il existe des stratégies de correction de cap éprouvées dans chacun des quatre piliers :

- **Santé** : Les habitudes, comme une saine alimentation, l'exercice régulier et la stimulation mentale, peuvent améliorer considérablement la santé, la durée de vie et le bien-être à la retraite.
- **Famille** : Passer plus de temps de qualité avec la famille et les amis (et accorder moins de temps aux relations malsaines) peut être très gratifiant. De plus, établir les limites nécessaires peut être tout aussi intéressant.
- **Désir d'accomplissement** : Il existe de nombreuses voies personnelles vers la raison d'être, et les gens peuvent explorer des options familiales, essayer de nouvelles choses, élargir leur cercle social et enrichir leur vie.
- **Finances** : Compte tenu de la vaste gamme d'outils qui vont au-delà des notions de base, soit l'augmentation de l'épargne et la réduction de la dette, il est sage d'obtenir des conseils fiables et globaux.

Nous espérons que les retraités d'aujourd'hui et de demain opéreront des choix résilients et corrigeront le cap au besoin pour passer une retraite épanouie.

À propos de l'étude

À propos d'Edward Jones

Edward Jones est un courtier en valeurs mobilières de plein exercice qui offre une gamme de produits, services et solutions d'investissement aux investisseurs particuliers. Nous comptons près de 850 conseillers en investissement dans les collectivités canadiennes à travers tout le pays. Membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières et du Fonds canadien de protection des épargnants, Edward Jones est également membre de la Bourse de Toronto. Grâce à l'engagement d'environ 2 300 associés canadiens de la société et à notre présence en succursale dans toutes les provinces canadiennes et un territoire, la société est déterminée à aider un plus grand nombre de Canadiens à réaliser ce qui compte le plus pour eux sur le plan financier. L'adresse du site Web d'Edward Jones est le www.edwardjones.ca et celle de son site Web de recrutement est le www.careers.edwardjones.ca.

À propos d'Age Wave

Age Wave est le chef de file nord-américain en ce qui a trait au vieillissement de la population et à ses répercussions profondes sur les affaires, la société, les finances, la santé, la population active et la culture. Sous la direction des cofondateurs Ken Dychtwald, Ph. D., et Maddy Dychtwald, Age Wave a développé une compréhension unique des nouvelles générations de consommateurs vieillissants et de leurs attentes, attitudes, espoirs et craintes concernant l'allongement de leur vie. Depuis sa création en 1986, l'entreprise a produit des recherches révolutionnaires, des présentations convaincantes, des communications primées, des systèmes d'éducation et de formation, ainsi que des initiatives de marketing et de conseil axées sur les résultats pour plus de la moitié des entreprises du classement Fortune 500. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site www.agewave.com (Age Wave n'est pas affiliée à Edward Jones).

À propos de The Harris Poll

The Harris Poll est une société mondiale de services-conseils et de recherche sur les marchés qui s'efforce de révéler les valeurs authentiques de la société moderne afin d'inspirer les dirigeants à créer un avenir meilleur. Son travail auprès des clients comporte trois grands axes : bâtir une réputation d'entreprise du 21^e siècle, élaborer une stratégie de marque et un suivi du rendement et générer du contenu organique sur les médias sociaux grâce à des recherches en relations publiques. The Harris Poll, l'une des plus anciennes firmes de sondage aux États-Unis, suit l'opinion publique et mesure le pouls de la population depuis 1963. Elle fait maintenant partie de Stagwell, la société de portefeuille créée pour transformer le marketing. (The Harris Poll n'est pas affiliée à Edward Jones).

Méthodologie

L'étude a été réalisée par Age Wave pour le compte d'Edward Jones, en partenariat avec The Harris Poll. Après un examen approfondi des recherches secondaires, nous avons effectué des recherches qualitatives auprès des retraités et des préretraités au moyen de groupes de discussion en ligne et de babillards électroniques.

Dans le cadre de l'enquête, Age Wave et The Harris Poll ont mené plusieurs sondages en ligne auprès de plus de 12 000 répondants. Une enquête représentative approfondie auprès de 7 034 retraités et préretraités a été menée du 3 au 31 janvier 2023 auprès d'adultes américains (n=5 519) et canadiens (n=1 515) de 50 ans et plus. Deux autres sondages représentatifs à l'échelle nationale ont été menés auprès d'adultes de 18 ans et plus. Du 7 au 9 février 2023 aux États-Unis (n=2 000) et au Canada (n=1 019), et du 9 au 13 mars 2023 aux États-Unis (n=2 084). Les données de chaque sondage étaient pondérées au besoin afin qu'elles correspondent aux proportions réelles de la population.

Les préretraités sont les personnes âgées de 50 ans et plus qui prévoient prendre leur retraite au cours des 10 prochaines années.



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site

www.edwardjones.ca/ca-fr/actualite-des-marches-et-perspectives/retraite/quatre-piliers



Hypothèses et sources pour des exemples de correction de trajectoire

Établir des frontières financières avec les membres de la famille

- Augmentation de la sécurité financière de 128 000 \$, selon une cotisation de 15 000 \$ par année pendant sept ans à leur épargne-retraite, investie à un taux de rendement annuel moyen de 6,5 %.
- Tous les dollars sont présentés en termes nominaux (c'est-à-dire non en termes de valeur actualisée).

Se préparer à une retraite active et engagée

- Avantages de l'activité physique : Agence de la santé publique du Canada, « Conseils sur l'activité physique pour les adultes âgés (65 ans et plus), dernière modification : 7 novembre 2019.
- Avantages du bénévolat : Gouvernement de la Colombie-Britannique, Vieillessement actif : Bénévolat, consulté le 18 avril 2023.
- Avantages de rester connecté socialement : Freedman, A. et Nicolle, J., « Social isolation and loneliness: the new geriatric giants », *Le Médecin de famille canadien*, 2020.

Progression vers la retraite

- Le couple a un portefeuille de placement de 600 000 \$ à 62 ans.
- Le premier partenaire (une femme) vit jusqu'à 87 ans et le second (un homme) vit jusqu'à 84 ans, selon l'espérance de vie moyenne à 65 ans de Statistique Canada.
- Taux de rendement annuel moyen des placements de 6,5 %.
- Si le couple prend sa retraite à 62 ans, il retirera 24 000 \$ par année, avec une augmentation annuelle de 3 % chaque année.
- L'employeur verse une cotisation de 5 % au régime de retraite à cotisations déterminées du premier partenaire (3 120 \$ par année).
- Le premier conjoint reçoit une prestation annuelle de 12 215 \$ du RPC s'il commence à demander une prestation à 62 ans, comparativement à 17 988 \$ à 67 ans s'il continue de travailler. Pour la SV, ils reçoivent 8 250 \$ s'ils commencent à présenter une demande à 65 ans (date de la première demande) et 9 438 \$ à 67 ans s'ils continuent de travailler.
- Le deuxième partenaire reçoit une prestation annuelle de 12 292 \$ du RPC s'il commence à demander une prestation à 62 ans, comparativement à 18 313 \$ à 67 ans s'il continue de travailler. Pour la SV, ils reçoivent 8 250 \$ s'ils commencent à présenter une demande à 65 ans (date de la première demande) et 9 438 \$ à 67 ans s'ils continuent de travailler.
- Ne comprend pas les rajustements liés à l'inflation pour le revenu lié au travail ou le coût de la vie lié aux prestations gouvernementales.
- Tous les dollars sont présentés en termes nominaux (c'est-à-dire non en termes de valeur actualisée).



Augmentation de l'épargne-retraite

- Taux de rendement annuel moyen des placements de 6,5 %.
- À 50 ans, ils n'avaient qu'une épargne-retraite de 50 000 \$.
- Ils réduisent leurs dépenses mensuelles de 1 550 \$
 - Les dépenses discrétionnaires passent de 2 700 \$ à 2 150 \$
 - Paiement d'une voiture de 700 \$ à 500 \$
 - Logements de 2 000 \$ à 1 200 \$
- Ils gagnaient 90 000 \$ par année chez l'ancien employeur, qui n'offrait pas de cotisations de contrepartie à l'épargne-retraite. Ils cotisaient personnellement 3 % de leur salaire (2 700 \$ par année) à leur épargne-retraite.
- Dans le cadre de leur nouvel emploi, ils gagnent 100 000 \$ par année, et l'employeur verse une cotisation de contrepartie à l'épargne-retraite pouvant atteindre 5 % de leur salaire (5 000 \$ par année).
- Ne comprend pas les ajustements liés à l'inflation pour les revenus ou les dépenses annuelles.
- Tous les dollars sont présentés en termes nominaux (c'est-à-dire non en termes de valeur actualisée).

Réduction de la taille du logement et relocalisation

- Le premier partenaire (une femme) vit jusqu'à 87 ans et le second (un homme) vit jusqu'à 84 ans, selon l'espérance de vie moyenne à 65 ans de Statistique Canada.
- Taux de rendement annuel moyen des placements de 6,5 %.
- Au moment de la vente, la maison de Vancouver était assortie d'un prêt hypothécaire de 460 000 \$ (taux d'intérêt de 4,35 %) qu'ils prévoyaient rembourser au cours des 15 prochaines années.
- La résidence de Vancouver est assujettie à un impôt foncier de 0,269293 %, tandis que la résidence de Kelowna est assujettie à un impôt foncier de 0,432640 %.
- Les liquidités tirées de la vente de la maison comprennent le prix de vente net de Vancouver (940 000 \$) moins le coût d'achat à Kelowna (600 000 \$) et les frais de clôture de 4 % (24 000 \$).
- Les économies émanant des réductions sur le coût de la vie se fondent sur l'absence de prêt hypothécaire (585 000 \$ sur 15 ans), la réduction annuelle de l'impôt foncier (232 \$ par année) et l'épargne-vie au coût de la vie (4 722 \$ par année). Ne tient pas compte des ajustements au coût de la vie liés à l'inflation.
- Utilise LivingCost.org pour comparer le coût de la vie pour les ménages de deux personnes à Kelowna, en Colombie-Britannique, par rapport à Vancouver, en Colombie-Britannique.
- Tous les dollars sont présentés en termes nominaux (c'est-à-dire non en termes de valeur actualisée).

Références

- ¹ Statistique Canada, « Dans un contexte de taux d'emplois vacants élevés et de taux de chômage historiquement bas, le Canada fait face à des départs à la retraite records d'une main-d'œuvre vieillissante : le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus augmente six fois plus vite que celui des enfants de 0 à 14 ans », 2022
- ² AgeWave et Edward Jones, *La longévité et le nouveau parcours de la retraite*, 2022.
- ³ *Age Wave et Edward Jones, La longévité et le nouveau parcours de la retraite*, 2022.
- ⁴ Statistique Canada, « État matrimonial selon le recensement de 2021 ».
- ⁵ Age Wave et Edward Jones, *La longévité et le nouveau parcours de la retraite*, 2022.
- ⁶ Heath, Jason, « Canadian inheritances could hit \$1 trillion over the next decade and both bequeathers and beneficiary need to be ready », *Financial Post*, 8 avril 2021.
- ⁷ Statistique Canada, « Espérance de vie et autres éléments de la table complète de mortalité », 2022.
- ⁸ Edward Jones/Age Wave, *Étude sur les quatre piliers de la nouvelle retraite*, 2020.
- ⁹ Edward Jones/Age Wave, *The Four Pillars of the New Retirement*, 2020; Sakaniwa, R., et coll., « Impact of modifiable healthy lifestyle adoption on Lifetime gain from middle to older age », *Age and Ageing*, 2022.
- ¹⁰ Agence de la santé publique du Canada, *Indicateurs des maladies chroniques au Canada*, 2020.
- ¹¹ Organisation mondiale de la Santé, Global Health Observatory, « Life expectancy and healthy life expectancy », 2019.
- ¹² Edward Jones/Age Wave, *Étude sur les quatre piliers de la nouvelle retraite*, 2020.
- ¹³ Manuel, D. M., et coll., « Measuring Burden of Unhealthy Behaviours Using a Multivariable Predictive Approach : Life Expectancy Lost in Canada Attributable to Smoking, Alcohol, Physical Inactivity, and Diet », *PLOS Medicine*, 2016.
- ¹⁴ Association Alzheimer, « What do we know about preventing Alzheimer's Disease? » 2020.
- ¹⁵ Agence de la santé publique du Canada, « Physical activity and your health », 2023.
- ¹⁶ Statistique Canada, « Isolement social et mortalité chez les aînés canadiens », 2020.
- ¹⁷ Kim, E. .S. et coll., « Sense of Purpose in Life and Five Health Behaviors in Older Adults », *Preventative Medicine*, 2020.
- ¹⁸ Curl, A. L. et coll., « Dog Walking, the Human-Animal Bond and Older Adults' Physical Health », *gérontologiste*, 1^{er} oct. 2017.
- ¹⁹ Edward Jones/Age Wave, *Étude sur les quatre piliers de la nouvelle retraite*, 2020.
- ²⁰ Statistique Canada, *Enquête sur les finances des consommateurs : Données de 2005 à 2019*, 2020.
- ²¹ Statistique Canada, « Contributions des ménages aux comptes d'épargne enregistrés : Canada, provinces et territoires, régions métropolitaines de recensement et agglomérations de recensement avec parties », tableau 98-10-0085-01, 2022.
- ²² Statistique Canada, « Acheter ou louer : le marché du logement continue d'être transformé par plusieurs facteurs alors que les Canadiens sont à la recherche d'un chez-soi abordable », 2022.