

# Session de préparation à la retraite

## PLAN D'ACTION ET BILAN DE FORMATION

### STTRRC-CSN

À partir d'aujourd'hui, amorcer l'élaboration de votre **PLAN D'ACTION** d'ici une semaine; sinon, risque de procrastiner et de ne pas le faire – Lecture de la documentation fournie.

**POURUIVRE** l'activité réflexive, **IDENTIFIER** vos objectifs à atteindre (selon votre réalité et votre niveau de préparation actuel et **DÉFINIR** les actions à poser pour y arriver avec un échéancier et une révision annuelle.

## 1. VOLET PSYCHOSOCIAL

- Mes objectifs de vie à la retraite : *quels sont-ils ?*
- Le triangle d'or de la retraite (p.14) : *où suis-je le plus à risque aujourd'hui ?*
- Portrait actuel de ma SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET FINANCIÈRE: *ai-je identifié l'aspect le plus vulnérable dans ma vie personnelle ?*
- Activité 1: L'importance du travail dans ma vie (p. 17): *où ? quand ? avec qui? je vais me réaliser*
- Mes rôles actuels et à venir (p. 21)
- La gestion des émotions ressenties face à la retraite à venir (p.25): *où en suis-je?*
- Activité 2: Les changements à la retraite et les moyens de m'y adapter (p. 32)
- Mes défis personnels à relever (p. 35) *exercice*
- Me re-connaître à la retraite (p. 36) *exercice d'introspection*
- Faire l'exercice de mon emploi du temps (pendant 2 semaines), *afin d'en récupérer...*
- Des activités pour les quatre saisons (p. 46) *exercice*
- Outils supplémentaires: exploration de mon réseau de soutien (p. 55) et réflexion sur les activités rémunérées (p. 59) *exercices*

### Deux vidéos à visionner

#### Étude sur le bonheur - Université de Harvard

Qu'est-ce qui fait une vie réussie? – Les leçons tirées de la plus longue étude – Robert Waldinger

[https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=fr](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=fr)

#### Démarrer quelque chose de nouveau

Publicité européenne qui illustre bien notre responsabilité quant à l'attitude à adopter au moment de la retraite, les limites face aux changements qui surviennent sont souvent celles qu'on se met soi-même. Réflexion pertinente sur notre capacité d'adaptation et à se réinventer.

<https://www.youtube.com/watch?v=cpJwAO2yIRw>

- **Lectures suggérées :** voir la bibliographie (p.61-62) à la fin du cahier

La retraite en vue ? En route vers de nouveaux défis et aventures (Marie-Paule Dessaint, 2021).

Cap sur la retraite: 25 points de repère pour franchir les transitions (Marie-Paule Dessaint, 2020).

Le stress au travail vs le stress du travail (Sonia Lupien, 2023).

Par amour du stress (Sonia Lupien, 2020).

Entretenir ma vitalité d'aidant : Guide pour prévenir la fatigue de compassion et la détresse professionnelle (Pascale Brillon, 2020).

Devenir proche aidant, maladie d'Alzheimer et autres troubles cognitifs (Marie-Jeanne Kergoat et al., 2020).

<https://www.lappui.org/fr/>

<https://monastere.ca/services-aux-proches-aidants/> Groupes de soutien et séjour de répit

Le cerveau - Comment entretenir votre mémoire et votre intelligence (Marie-Paule Dessaint, 2019).

La pleine conscience : guide pour une retraite heureuse (Guilhème Pérodeau, 2019).

## 2. VOLET AVANTAGES SOCIAUX ET ASSURANCES COLLECTIVES

- Vérifications à faire auprès de votre employeur RH et syndicat; gestion du temps avant votre départ physique à la retraite (congrés, vacances); assurances collectives et médicaments
- Notions de droit d'exemption et de transformation (important)
- Site pour consulter votre brochure d'assurances collectives et vos protections :  
<https://www.sunnet.sunlife.com/signin/masunlife/home.wca?>
- Site de la RAMQ : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/inscrire-desinscrire>

## 3. VOLET JURIDIQUE

### Réviser vos documents légaux ou entreprendre des démarches...

- Votre régime matrimonial, situation passée non réglée qui pourrait avoir une incidence...
- Site web Educaloi Famille et couples - Séparation et divorce – Décès et testaments :  
<https://educaloi.qc.ca/>
- Site web JuridiQC Information juridique et psychosociale, des ressources et accompagnement pour entamer des démarches : <https://juridiqc.gouv.qc.ca/>
- Notion de conjoints de fait
- Testament  
Que faire en cas de décès : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/decès/>
- Mandat de protection
- Procuration générale
- Directives médicales anticipées : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/exprimer-directives-soins-cas-inaptitude>

- Site du Curateur public : <https://www.curateur.gouv.qc.ca/cura/fr/index.html>  
Bilan patrimonial de la chambre des notaires du Québec: <https://www.cng.org/la-chambre-et-votre-protection/services-de-la-chambre/patrimoine-votre-guide-360/>

#### 4. VOLET RÉGIMES DE RETRAITE

- Site web de Retraite Québec: <https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/Pages/accueil.aspx>
- Création de Mon dossier :  
[https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services\\_en\\_ligne/mon\\_dossier\\_regie/Pages/mon\\_dossier\\_regie.aspx](https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/mon_dossier_regie/Pages/mon_dossier_regie.aspx)
- Relevés de participation RRQ
- État de participation
- Outil de simulation :  
[https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services\\_en\\_ligne/planification/Pages/simulation.aspx](https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/planification/Pages/simulation.aspx)
- Numéros service à la clientèle :  
-Régime de rentes du Québec Région de Québec (418) 643-5185 Région de Montréal (514) 873-2433 Sans frais 1-800-463-5185  
-Régimes de retraite du service public (RREGOP, RRPE, etc.) Région de Québec (418) 643-4881 Sans frais 1-800-463-5533
- Site web du syndicat : <https://retraite.sttrrc.ca/documents/>
- Site web de Bâtirente : <https://www.batirente.com/>

#### 5. VOLET SANTÉ

Stratégies	Jamais	Parfois/plus ou moins	Toujours
Je saisis toutes les occasions pour bouger			
Je suis curieux (se) et j'aime apprendre			
Je suis actif socialement			
J'ai une bonne routine le soir qui m'assure un bon sommeil			
Je m'éloigne des somnifères			
Je maintiens un poids santé			
Je consomme modérément de l'alcool			
J'évite de consommer des produits de tabac			
Je mange des aliments variés, de bonne qualité et en quantité suffisante			
J'ai un bon réseau (amis et/ou famille)			
Je suis en paix avec mon passé			
J'entrevois sereinement mon futur			
Je sais demander de l'aide			

Avant de prendre un médicament je cherche des solutions non médicamenteuses			
Je sais m'adapter aux changements qu'entraîne le vieillissement			

- Luci est une application conçue pour vous aider à adopter des habitudes de vie reconnues pour leur effet protecteur sur la santé physique et cognitive : <https://lucilab.ca/>

## 6. VOLET FINANCES PERSONNELLES

- Tracer un portrait de vos dépenses actuelles
- Établir un budget en fonction de vos objectifs et besoins à la retraite (maintien de votre niveau de vie)
- Choix d'un planificateur financier
- Portait de votre situation financière, vos besoins et stratégie de décaissement
- Différentes simulations avec outil de planification
- Calculateur de revenu de travail conservé à la retraite : [https://www.finances.gouv.qc.ca/ministere/outils\\_services/outils\\_calcul/revenu\\_travail\\_retraite/out\\_il\\_retraite.asp](https://www.finances.gouv.qc.ca/ministere/outils_services/outils_calcul/revenu_travail_retraite/out_il_retraite.asp)
- Site EducÉpargne : <https://www.educepargne.ca/publications/>  
(Guide de planification financière de la retraite - Les finances personnelles au féminin - Le plan de décaissement, 99 trucs pour économiser sans trop se priver - L'inflation et l'espérance de vie)
- Grille de budget : <https://educepargne.ca/outils/grille-de-budget/>
- Site de l'Autorité des marchés financiers : <https://lautorite.qc.ca/grand-public>
- Table d'impôt : <https://www.rcgt.com/fr/planiguide/tableaux/quebec/table-dimpot/>

## 7. PERCEPTION DE LA RETRAITE

- A-t-elle changé à la suite de la formation? Analogie avec achat d'une auto neuve, préparation d'un voyage versus le temps consacré...
- Nouvelle valise à préparer pour les 30 prochaines années...
- Ne vaut-il pas la peine de consacrer 10-20-30 heures à bien préparer sa retraite?

## 8. APPRÉCIATION GÉNÉRALE

- Avec quoi repartez-vous? Vous sentez-vous mieux outillé(e)?
- Par rapport à vos attentes avant la formation, qu'avez-vous appris pour mieux vous préparer à la retraite?