

Départ à la retraite - quelle est votre stratégie?

L'Institut Info-Patrimoine BMO offre de l'information et propose des stratégies relatives à la planification du patrimoine et aux décisions financières afin de mieux vous préparer à un avenir financier en toute confiance.

La vie est une succession de transitions : obtenir son diplôme, fonder une famille, changer de travail, déménager, voir ses enfants grandir et sa famille s'agrandir, et partir à la retraite. Si nombre d'entre vous ont franchi toutes ces étapes sans problème, le départ à la retraite pourrait s'avérer bien plus difficile pour certains.

Lorsqu'un athlète d'élite se retire de la compétition, c'est souvent parce qu'il s'est blessé ou n'arrive plus à faire partie de l'équipe¹. En 2015, trois joueuses de l'équipe canadienne de hockey féminin ont annoncé qu'elles prenaient leur retraite après avoir gagné un total combiné de 20 médailles d'or aux Jeux olympiques et aux Championnats mondiaux². Leur carrière internationale s'est étendue sur une période de 9 à 17 ans, ce qui est beaucoup plus long que la carrière de la plupart des autres athlètes de haut niveau. En effet, une carrière de hockey ne dure que 5,5 ans en moyenne³.

Ces joueuses de hockey ont eu des carrières exceptionnelles, mais elles n'ont jamais vraiment eu la possibilité de se préparer à une vie loin des feux de la rampe. Elles ont bien sûr pu terminer leurs études, mais en dehors du hockey, elles disposaient d'une expérience limitée pour entreprendre la prochaine étape de leur vie.

Pendant sa carrière, un athlète se concentre presque exclusivement sur l'activité physique, le développement, la nutrition et les aspects psychologiques de son sport, ce qui lui laisse très peu de temps pour acquérir les compétences sociales, l'estime de soi, la résilience et les stratégies d'adaptation dont il aura besoin pour s'épanouir après sa retraite. Il a d'ailleurs été démontré que l'absence de planification de transition et le manque de services de soutien figurent parmi les principales raisons pour lesquelles autant d'athlètes éprouvent de la difficulté à passer à une autre carrière⁴.

En réalité, les problèmes que rencontrent un grand nombre d'athlètes d'élite ou professionnels lorsqu'ils prennent leur retraite sont les mêmes que ceux que nous vivons tous lorsque nous prenons la nôtre. La différence, c'est qu'ils doivent les affronter beaucoup plus tôt dans leur vie. Quand ils prennent leur retraite, ils vivent souvent un deuil, suivi d'une période de réorientation et de croissance, avant de réussir à s'adapter à leur nouvelle réalité. Karina LeBlanc, une médaillée canadienne de bronze olympique en soccer qui a récemment pris sa retraite, a bien résumé la situation quand elle a dit : « **Lorsqu'on décide de prendre sa retraite, on se demande quel sera le prochain objectif ?** »⁵. Le fait est que la plupart d'entre nous, qui ne sont pas des athlètes professionnels, poursuivons leur carrière beaucoup plus longtemps et ont par conséquent la possibilité de mieux se préparer à la retraite, à condition bien sûr de commencer tôt, de réfléchir un peu et de mettre de l'argent de côté.

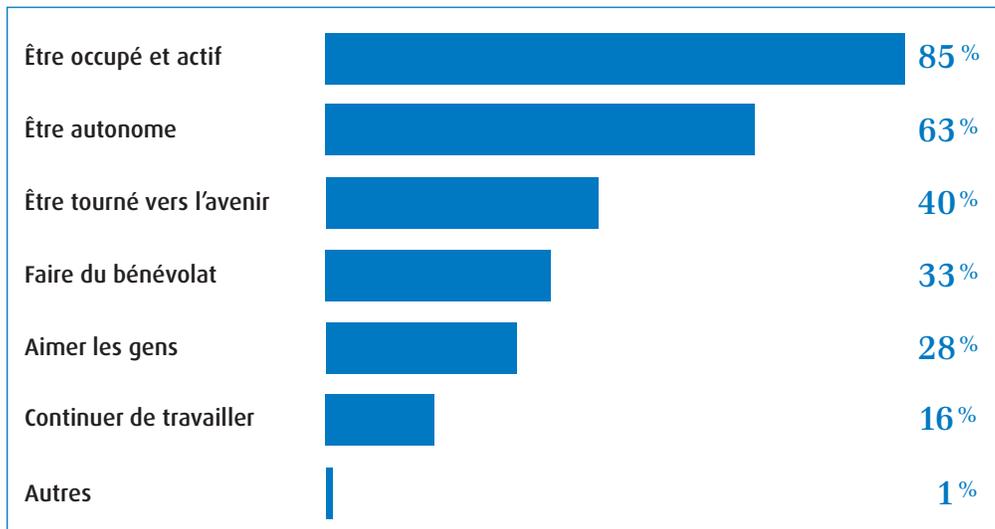
À la retraite, on peut vivre un deuil, suivi d'une période de réorientation et de croissance, avant de s'adapter à sa nouvelle réalité.

Pourquoi prenons-nous notre retraite?

La vie est une succession de transitions et, à l'instar des athlètes professionnels, nous en traversons un grand nombre. Il peut s'agir d'obtenir son diplôme, de fonder une famille, de changer de travail, de déménager, de voir ses enfants grandir et sa famille s'agrandir, et partir à la retraite. En réalité, la retraite n'est rien de plus qu'une autre étape de la vie. Nous avons déjà vécu bon nombre de transitions, et la retraite peut être simplement perçue comme un nouveau départ.

L'Institut Info-Patrimoine BMO a commandé une étude pour en savoir plus sur les préoccupations, les opinions et les attitudes des Canadiens en matière de retraite⁶. Lorsqu'on leur a demandé dans quelle mesure ils avaient réfléchi aux aspects non financiers de leur retraite, 64% ont déclaré y avoir pensé au moins un peu. Ils ont également affirmé que, pour les retraités satisfaits de leur sort, le maintien d'une attitude ou d'un état d'esprit positifs pour se tenir occupé, être actif et être autonome étaient les facteurs les plus essentiels.

Attitudes ou états d'esprit les plus probables des retraités satisfaits



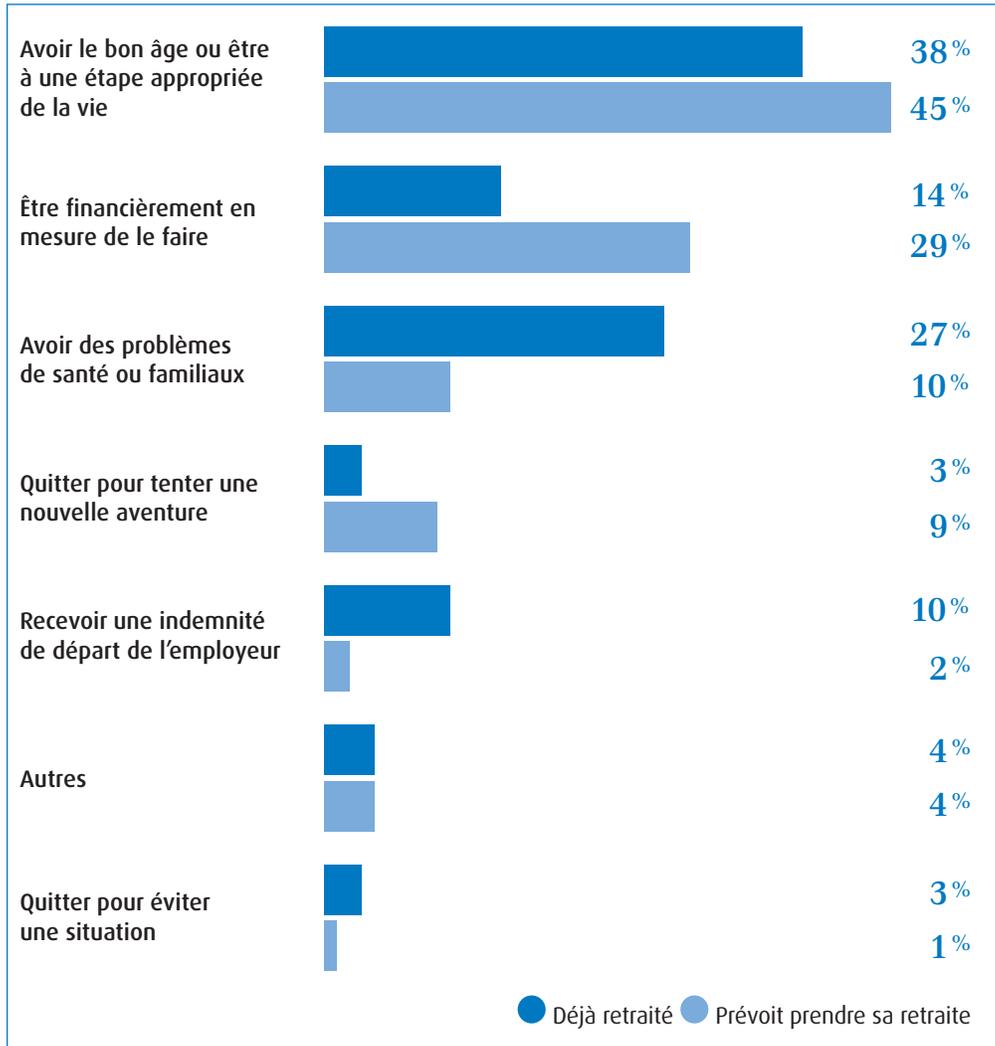
Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

Les gens prennent leur retraite pour des motifs variés, mais la plupart des répondants au sondage ont déclaré qu'ils avaient pris – ou prendraient – la leur selon leurs propres conditions. L'étude a montré que, dans l'ensemble, les raisons les plus courantes de partir à la retraite étaient l'âge ou le fait d'être rendu à une étape appropriée pour le faire (42%), et le fait d'avoir les moyens financiers nécessaires (23%). Il existe toutefois des différences remarquables dans les raisons citées par les personnes qui ont déjà pris leur retraite et celles qui se préparent à la prendre. Ainsi, il n'est pas étonnant de constater que parmi les retraités, la santé et la famille sont le deuxième motif le plus important pour prendre sa retraite (27%), avant le fait d'être financièrement en mesure de le faire (14%), et après le fait d'avoir reçu une indemnité de départ de leur employeur (10%).

64 %
des répondants au sondage ont réfléchi au moins un peu aux aspects non financiers de leur retraite.

L'âge ou le fait d'être à l'étape appropriée de sa vie est le motif qui a été le plus souvent cité.

Principaux motifs du départ à la retraite, selon la situation de retraite



Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

Ces résultats parmi les retraités concordent avec ceux d'études de plus grande envergure menées aux États-Unis, selon lesquelles les problèmes de santé et le départ à la retraite involontaire à la suite d'une mise à pied sont les deux principales raisons d'un départ à la retraite anticipé⁷.

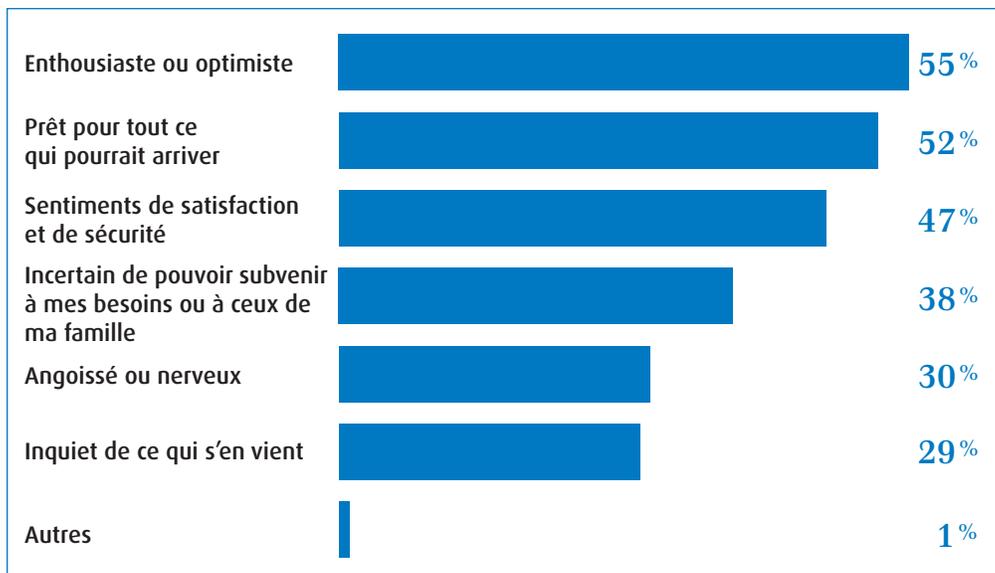
Préparez-vous
à l'éventualité d'un
départ à la retraite
anticipé ou imprévu.

Quand prenons-nous notre retraite?

L'âge auquel les Canadiens prennent leur retraite augmente graduellement depuis une vingtaine d'années. En 2014, Statistique Canada a estimé que l'âge médian de tous les retraités s'établissait à 63,3 ans, alors qu'il était de 62 ans en 1995⁸. Les statistiques de 2014 couvrent un large éventail d'âges et montrent que les employés du secteur public quittaient leur dernier emploi à l'âge médian de 60,3 ans, les employés du secteur privé à 64 ans et les travailleurs autonomes, à 65,8 ans⁹. La majorité des répondants au sondage qui étaient déjà retraités avaient entre 55 et 64 ans.

Lorsqu'on les a interrogés sur leurs sentiments à l'égard de la retraite, la majorité des répondants ont affirmé être enthousiastes ou optimistes (55%), être prêts (52%) et ressentir de la satisfaction et de la sécurité (47%).

Sentiments à l'égard de la retraite



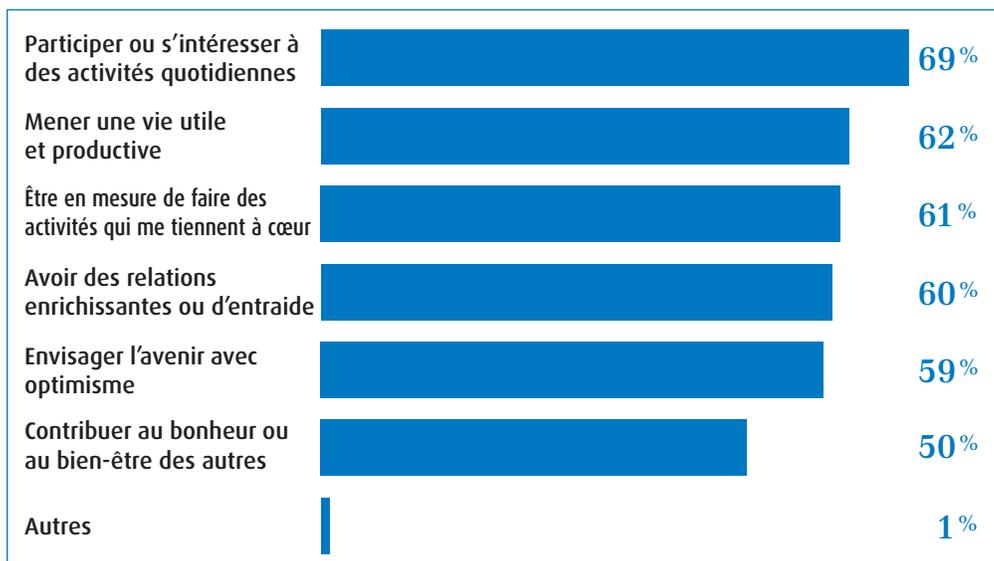
Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

La majorité des répondants se disent **enthousiastes, optimistes et prêts** à entreprendre cette nouvelle étape de la vie.

Comment réussir sa retraite

La retraite n'est pas une période de vacances éternelles et ne se limite pas à cesser de se rendre au travail chaque matin. On a demandé aux répondants quelles caractéristiques personnelles pouvaient le plus favoriser la transition vers une retraite réussie et enrichissante. La plupart d'entre eux ont choisi le fait de s'intéresser ou de participer à des activités quotidiennes comme étant la caractéristique la plus influente (69%). Viennent ensuite le fait de mener une vie utile et productive (62%) et la capacité de « faire des activités qui me tiennent à cœur » (61%), ce qui indique que bon nombre d'entre eux estiment important d'avoir une vision positive de l'avenir.

Facteurs qui facilitent la transition vers la retraite



Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

M^{me} Amy D'Aprix, titulaire d'un doctorat, d'une maîtrise en travail social et du titre de Certified Senior Advisor (CSA) ainsi que spécialiste de renommée internationale des questions de mode de vie liées au vieillissement, insiste sur l'importance d'une attitude positive. Elle explique que les trois éléments déterminants d'une retraite réussie sont les **objectifs**, l'**entourage** et les **perspectives**.

Objectifs : Avoir un objectif est un facteur clé, qui correspond essentiellement au besoin d'avoir une raison de se lever le matin. Cet objectif donne un sens à votre vie. Vous pouvez rehausser votre sentiment d'avoir un but en évaluant votre vie et en mettant l'accent sur ce qui vous importe aujourd'hui ainsi que sur vos compétences et vos intérêts.

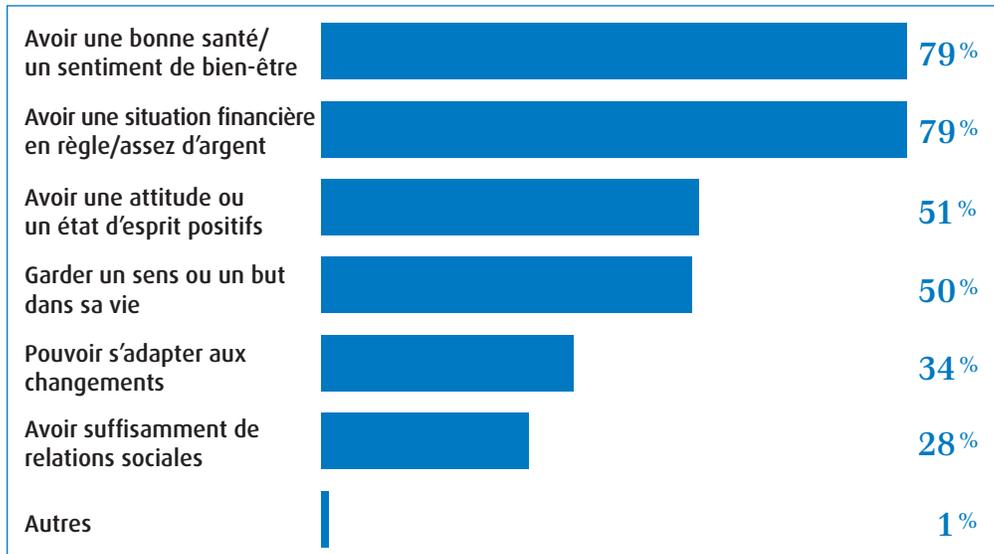
Entourage : L'être humain est naturellement sociable. Cela dit, le soutien social comporte de multiples volets, dont les principaux sont les émotions ou la compagnie ainsi que les aspects tangibles (comme l'aide pratique pour les besoins courants). De nombreuses études indiquent clairement que les interactions sociales positives et enrichissantes favorisent le maintien d'une bonne santé. Elles montrent également que les relations sociales solides ont sur la santé et l'espérance de vie des avantages comparables à l'abandon du tabac, au conditionnement physique et à la perte de poids¹⁰.

69% des répondants estiment que le **fait de s'intéresser ou de participer à des activités quotidiennes** est un élément important d'une transition vers la retraite réussie.

Les **trois éléments déterminants** d'une retraite réussie sont les **objectifs**, l'**entourage** et les **perspectives**.

Malgré l'importance que la recherche attribue au fait d'avoir des relations sociales solides, le sondage de BMO indique que ce facteur essentiel est le moins reconnu par les répondants. Quand on leur a demandé de choisir le facteur le plus important pour un passage harmonieux à la retraite, les répondants ont indiqué dans une large proportion l'importance de jouir d'une bonne santé (79%) et d'avoir une situation financière en règle (79%); ils jugent également essentiel d'avoir un état d'esprit positif (51%) et de donner un sens ou une utilité à leur vie (50%). Comme l'indique également le graphique ci-après, le fait d'avoir suffisamment de relations sociales (28%) vient après la capacité de s'adapter aux changements (34%).

Facteurs qui facilitent l'adaptation à la retraite



Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

Selon M^{me} D'Aprix, il est essentiel de bénéficier d'un soutien social pour bien vieillir, tant sur le plan physique que sur le plan mental. Elle ajoute ceci :



Il est très important d'établir des relations sociales et de nouer des amitiés tout au long de sa vie. Il faut approfondir ses relations actuelles, et consacrer du temps et des efforts pour en nouer de nouvelles.

Les **perspectives** : consistent à avoir une vision positive de l'avenir. Il est très important d'avoir la certitude de pouvoir réussir (ce qu'on appelle souvent l'auto-efficacité). Une vision positive de la vie est un facteur important pour acquérir de la résilience à la retraite. La résilience est la capacité de surmonter rapidement une situation difficile, et d'avoir la force intérieure et la ténacité nécessaires pour relever n'importe quel défi. La confiance en soi est un élément important de la résilience. De fait, cette confiance, lorsqu'elle est jumelée à un apprentissage financier, permet à une personne de prendre des décisions financières plus éclairées et plus profitables¹¹ qui peuvent contribuer à une retraite réussie, quelles que soient les difficultés rencontrées.

La plupart des Canadiens croient qu'il faut **avoir une attitude ou un état d'esprit positifs** pour bien s'adapter à la vie à la retraite.

Les interactions sociales sont sous-évaluées, et nous avons tendance à les négliger ou à les tenir pour acquises. Elles devraient pourtant être une priorité pour nous tous en ce qui a trait à la retraite.

M^{me} Amy S. D'Aprix
titulaire d'un doctorat, d'une maîtrise
en travail social et du titre de CSA
Spécialiste en transition de vie de BMO

Selon le sondage, les principaux obstacles à la vie à la retraite sont le manque d'argent (67 %), les problèmes de santé graves (66 %) et le sentiment d'inutilité (42 %). Quand il s'agit de déterminer à quoi s'attendre à la retraite, la question « **Que faire maintenant?** » n'est pas réservée aux athlètes d'élite. Elle s'applique à la plupart des gens qui entreprennent cette nouvelle étape de leur vie. Selon M^{me} D'Aprix, la meilleure façon pour un grand nombre d'eux de répondre à cette question courante est de planifier activement la transition.

D'un point fort à un autre

Pour de nombreuses personnes, une autre clé du succès consiste à tirer parti des points forts et des compétences qu'elles ont développés durant leur vie active pour se forger une retraite agréable et productive. Plusieurs d'entre elles devront donc commencer à planifier et poser les bases de leur succès bien avant de la prendre. Vous pourriez, par exemple, commencer à faire du bénévolat avant votre départ à la retraite. Il vous faudra peut-être quelques essais avant de trouver l'activité qui convient à vos compétences et à vos intérêts, mais cela vous aidera à avoir une occupation enrichissante lorsque vous serez à la retraite. Comme nous l'indiquions plus tôt, la retraite apportera son lot de nouveaux défis, dont plusieurs seront liés à la santé. La gestion de ces défis, le maintien d'un état d'esprit positif et la transformation de défis en occasions contribueront à la mise en place d'une retraite productive et réussie. Un conseiller en gestion de patrimoine prospère a décrit un couple à la retraite épanoui qui a jumelé un nouveau handicap physique à des compétences existantes pour venir en aide à d'autres personnes :

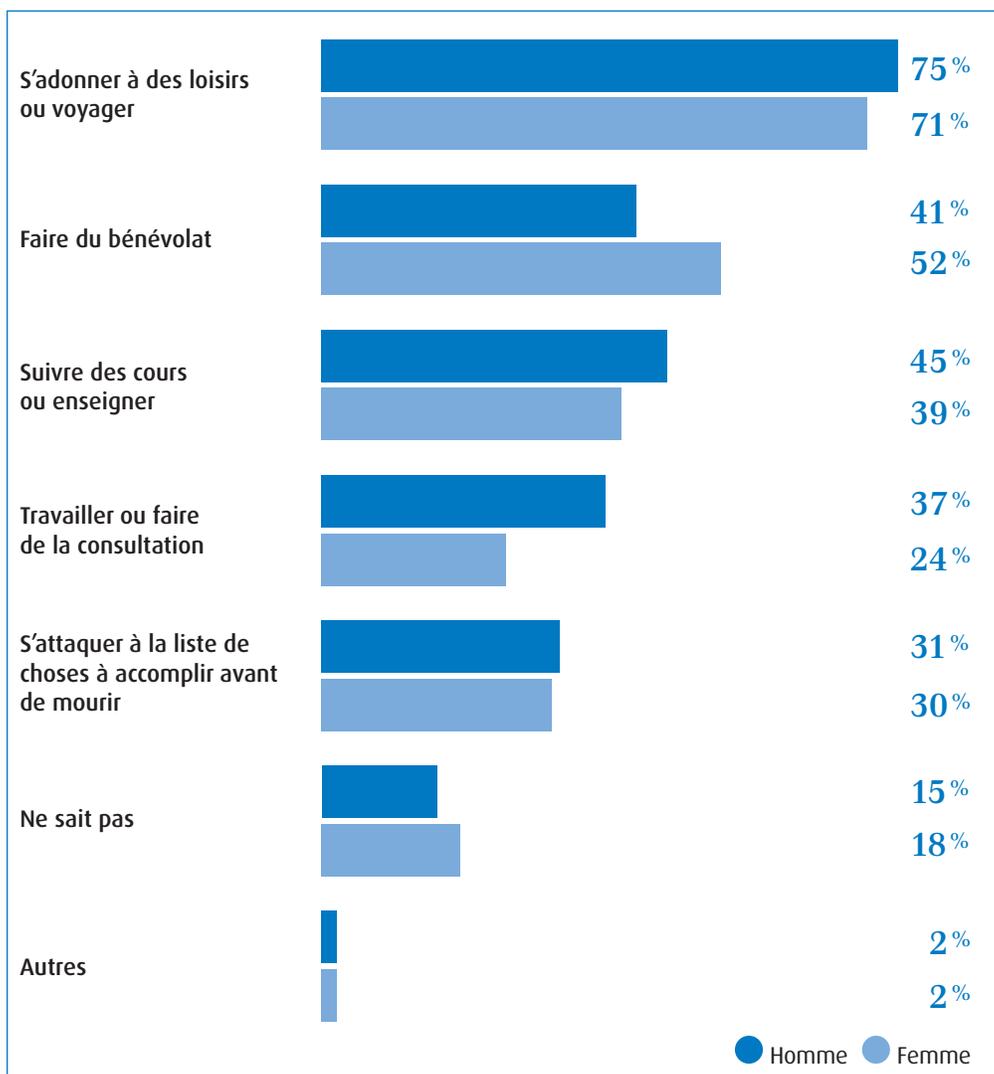
« Lorsque Betty Sobkovich a constaté qu'elle commençait à perdre la vision, elle s'est rendue à l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) pour obtenir de l'aide. C'est à ce moment qu'un membre du personnel a découvert sa passion pour la danse et lui a demandé si elle accepterait de partager ses compétences avec d'autres personnes. M^{me} Sobkovich n'a pas hésité une seconde. Son mari Victor et elle dansaient ensemble depuis toujours et elle savait que, malgré la perte de vision, ils continueraient à le faire. Elle a donc dit oui sur-le-champ. Peu de temps après, la troupe de danse d'INCA voyait le jour¹². »

Les personnes qui réussissent le mieux leur transition vers la retraite sont celles qui réfléchissent à la question « Que vais-je faire après avoir cessé de travailler? », puisque la planification adoucit cette transition.

M^{me} Amy S. D'Aprix
titulaire d'un doctorat, d'une maîtrise
en travail social et du titre de CSA
Spécialiste en transition de vie de BMO

Une bonne façon de tirer parti de nos expériences antérieures consiste à mettre l'accent sur les choses que nous pouvons contrôler. Par exemple, planifier ce que nous ferons à la retraite est une chose sur laquelle nous pouvons exercer un certain contrôle. Le sondage a révélé que la majorité des répondants (73 %) prévoyaient s'adonner à des loisirs ou voyager, et qu'un grand nombre voulaient faire du bénévolat (46 %), suivre des cours ou enseigner (43 %), travailler ou faire de la consultation (31 %), ou s'attaquer à sa « liste de choses à accomplir avant de mourir » (31 %). Les résultats ont toutefois présenté certaines différences entre les sexes; ainsi, il est plus probable qu'une femme fasse du bénévolat, et qu'un homme travaille ou agisse comme consultant.

Qu'est-ce que les hommes et les femmes prévoient faire à la retraite?



Source : Enquête menée par ValidateIt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

Une retraitée veuve depuis peu a commencé à jouer au golf; habile, elle va jouer plusieurs fois par semaine. Elle est très présente pour sa fille et ses petits-enfants, et passe chaque hiver quelques mois au Mexique, où elle a noué d'excellentes amitiés.

Un couple avait une longue liste de choses à accomplir avant de mourir, et a décidé de s'y attaquer à la retraite. Ces conjoints ont eu énormément de plaisir à se lancer des défis pour réaliser ces objectifs, et à les rayer ensuite de leur liste.

Retraités anonymes

Notre préparation financière à la retraite est un autre élément sur lequel nous pouvons exercer un contrôle. Pourtant, prendre les mesures nécessaires pour atteindre nos objectifs n'est pas toujours facile. Dans une [conférence TED](#) de 2014, un psychologue de l'Université Harvard, [Dan Gilbert](#), affirme ceci :



Nous trouvons difficile d'imaginer qui nous allons être, et alors nous pensons à tort que, parce que c'est dur à imaginer, ce n'est probablement pas ce qui va se passer¹³.

Ce type de réflexion peut amener certains d'entre nous à repousser le moment de commencer à épargner pour la retraite dont nous rêvons. M. Gilbert pose également la question suivante : [Pourquoi prenons-nous des décisions que nous regretterons si souvent?](#)

Un plan de match pour les transitions de la vie

La préparation de la prochaine étape de sa vie requiert à la fois un plan et des ressources pour trouver les solutions appropriées. Le Comité olympique canadien a réalisé l'importance de préparer les athlètes d'élite à la vie après le sport. En septembre 2015, il a dévoilé son [Plan de match](#), un programme qui aidera les athlètes à combler leurs besoins en matière de développement personnel et professionnel.

Pour réussir en toute confiance votre transition vers la retraite et disposer des ressources nécessaires, il est important que vous adoptiez un plan de match. Vous devez y consacrer du temps et des efforts de façon à ce que vous [Soyez maître de votre retraite](#)^{MD}. Votre planification devrait vous aider à répondre à plusieurs des questions les plus importantes, notamment :

Avec qui prévoyez-vous passer votre retraite?

Que vous voyez-vous faire à la retraite?

Où prévoyez-vous vivre à la retraite?

Quelle incidence votre santé aura-t-elle sur vos plans de retraite?

Vous aurez peut-être de la difficulté à répondre à certaines de ces questions, mais avec l'aide et les ressources d'un planificateur financier, vous arriverez à brosser le tableau de la retraite que vous désirez. La préparation financière est un élément clé d'une transition efficace vers la retraite. Qu'advierait-il de votre plan de retraite si vous vous blessiez ou deveniez gravement malade et ne pouviez plus travailler à temps plein, voire du tout? Puiser dans votre épargne-retraite pourrait faire dérailler vos projets de retraite. Une assurance invalidité peut vous aider à payer les dépenses de base de votre ménage, mais songez aussi à souscrire une assurance contre la maladie grave pour couvrir les dépenses extraordinaires que vous engageriez certainement durant votre convalescence.

Pour avoir un plan de retraite solide, vous devez comprendre vos besoins en matière d'encaisse et vous assurer de disposer de ressources suffisantes pour couvrir vos dépenses courantes et financer vos objectifs plus importants. Le risque de longévité, c'est-à-dire le risque d'épuiser son épargne-retraite, est une des principales préoccupations des retraités. Aurai-je assez d'argent si je vis jusqu'à 95 ou 100 ans? Les fonds enregistrés de revenu de retraite offrent de la souplesse, et les rentes viagères vous versent un revenu fixe à vie.

Adoptez un **plan de match** pour réussir votre passage à la retraite.

Pour la plupart des Canadiens, les stratégies de placement antérieures à la retraite évoluent et deviennent graduellement plus prudentes; en effet, les retraités recherchent des rendements potentiels plus élevés tout en privilégiant la préservation de leur capital. Un planificateur financier peut vous aider à déterminer la stratégie de placement appropriée et les placements qui vous conviennent. Il existe un grand nombre de portefeuilles diversifiés et à gestion active. Vos placements seront probablement constitués d'une combinaison de comptes d'épargne-retraite à traitement fiscal avantageux ou de régimes de retraite, de rentes et de comptes de placement ordinaires. En répartissant adéquatement vos actifs entre ces différents types de comptes, vous pourriez réduire votre impôt à payer et optimiser le revenu dont vous disposerez à la retraite.

Dans le cas des Canadiens qui possèdent des actifs plus considérables, la retraite soulève aussi des questions au sujet de la préservation et de la gestion de la succession. Comment puis-je réduire l'impôt à payer et maximiser la valeur de l'héritage que je laisserai à mes bénéficiaires? Est-ce que j'ai un plan pour que le chalet demeure dans la famille? Une des stratégies possibles consiste à transférer une partie de vos actifs dans une police d'assurance-vie universelle. Ces actifs, ainsi que les revenus de placement gagnés et le capital-décès, seront transmis à vos bénéficiaires en franchise d'impôt. Cette stratégie fiscalement avantageuse vise à préserver les actifs pour la génération suivante ou à faire en sorte que vos bénéficiaires aient assez d'argent pour payer l'impôt successoral sur le chalet.

La façon d'envisager la retraite peut varier d'une personne à l'autre

Tout le monde n'envisage pas la retraite de la même façon. Cela est particulièrement vrai dans le cas des travailleurs autonomes. Dans le cadre d'une entrevue récente, [l'investisseur activiste, Carl Icahn](#), a été interrogé sur l'éventualité de sa propre retraite. Il a répondu :



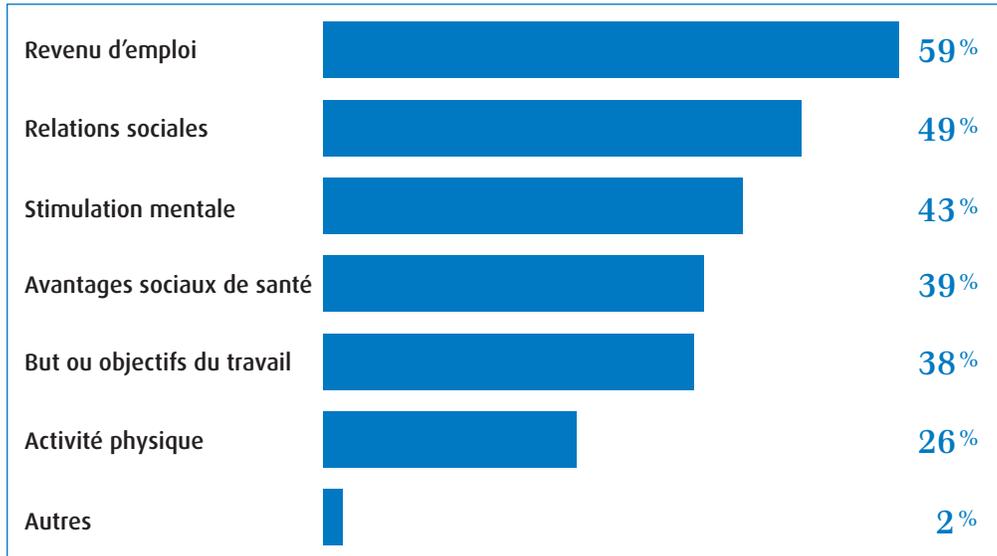
Que ferais-je d'autre – jouer aux galets? [...] Tant que vous pouvez réfléchir, [vous pouvez faire de l'argent]¹⁴.

La retraite peut être perçue comme la prochaine étape de votre vie, ou, dans le jargon du travail, comme votre prochain poste. Elle ne sonne pas nécessairement le glas de votre vie active. Travailler après avoir mis un terme à sa carrière ou continuer à travailler après la retraite peut également aider à combler un manque à gagner. Le sondage de BMO a révélé que le revenu d'emploi (59%), les relations sociales (49%) et la stimulation mentale (43%) étaient les aspects du travail qui manquent le plus aux retraités.

Vous pourriez définir la retraite comme une étape de votre vie où vous pouvez faire ce que vous voulez, quand vous le voulez.

M^{me} Amy S. D'Aprix
titulaire d'un doctorat, d'une maîtrise
en travail social et du titre de CSA
Spécialiste en transition de vie de BMO

Quels aspects de leur travail les retraités regretteront-ils le plus?



Source : Enquête menée par Validatelt Technologies Inc. pour le compte de L'Institut Info-Patrimoine BMO en janvier 2016

Continuer de travailler après avoir mis un terme à sa carrière peut contribuer au volet financier de la retraite, particulièrement si tous vos objectifs d'épargne-retraite ne sont pas encore atteints. À cet égard, l'élaboration d'un plan financier en collaboration avec votre planificateur financier peut vous aider à déterminer la meilleure façon de prévoir et de combler vos besoins financiers futurs.

La liberté ou autre chose?

Quand on leur a demandé ce que la retraite signifiait pour eux, les répondants ont eu des réponses variées, notamment l'abandon d'une carrière principale (46%), l'admissibilité à des prestations de retraite du gouvernement et de l'employeur (37%), l'atteinte d'un certain âge (35%), la fin définitive du travail (35%) et la réalisation de l'indépendance financière (34%). Plus particulièrement, une forte proportion des personnes interrogées (62%) ont également répondu que, pour elles, la retraite était synonyme de **liberté**. Cette notion de liberté est encore plus répandue parmi les personnes déjà retraitées, plus des deux tiers des répondants (68%) la plaçant au premier rang.

La liberté, c'est aussi de pouvoir vivre selon vos conditions à la retraite. **Richard Branson**, fondateur de Virgin Group, qui est maintenant âgé de 65 ans, **affirme ne pas pouvoir prendre sa retraite, puisqu'il ne perçoit pas ses tâches quotidiennes comme un véritable travail**¹⁵.

Pour la plupart des Canadiens, la retraite est synonyme de **liberté**.

Il est important que vous discutiez de votre situation avec un planificateur financier, lequel sera en mesure de travailler avec vous et d'autres professionnels pour vous aider à dresser un plan de retraite adapté à vos objectifs. Le fait de collaborer avec votre planificateur financier de BMO vous assurera une sécurité financière et une tranquillité d'esprit accrues tout au long de votre retraite.

Notes

- ¹ « A review on transitional implications for retiring elite athletes: What happens when the spotlight dims? » Smith, J.L. et McManus, A. **The Open Sports Sciences Journal**, 2008. <http://benthamopen.com/contents/pdf/TOSSJ/TOSSJ-1-45.pdf>
- ² Trois joueuses de l'équipe nationale féminine du Canada annoncent leur retraite. Site Web de Hockey Canada, 10 septembre 2015. www.hockeycanada.ca/fr-ca/news/nwt-players-announce-retirement
- ³ The longest professional sports careers. Nelson, J. The Roosevelts, 22 juillet 2013. www.rsvlts.com/2013/07/22/longest-sports-careers/
- ⁴ « A review on transitional implications for retiring elite athletes: What happens when the spotlight dims? » Smith, J.L. et McManus, A. **The Open Sports Sciences Journal**, 2008. <http://benthamopen.com/contents/pdf/TOSSJ/TOSSJ-1-45.pdf>
- ⁵ Équipe Canada dévoile son « Plan de match » pour aider les athlètes. Hossain, A. Site Web de l'Équipe olympique canadienne, 24 septembre 2015. <http://olympique.ca/2015/09/24/equipe-canada-devoile-son-plan-de-match-pour-aider-les-athletes/>
- ⁶ Étude de L'Institut Info-Patrimoine BMO menée en ligne par Validatelt Inc. entre le 4 et le 8 janvier 2016 auprès d'un échantillon de 1 085 sujets, dont 660 étaient âgés de 45 ans ou plus et prévoient prendre leur retraite au cours des 10 prochaines années, et 425 étaient âgés de 55 ans ou plus et avaient déjà pris leur retraite. Pour un échantillon probabiliste de cette taille, les résultats sont exacts à plus ou moins 2,98 %, 19 fois sur 20.
- ⁷ « What causes workers to retire before they plan? » Munnell, A.H., Sanzenbacher, G.T., et Rutledge, M.S. Centre for Retirement Research at Boston College, septembre 2015. http://crr.bc.edu/wp-content/uploads/2015/09/wp_2015-22.pdf
- ⁸ « L'âge de la retraite et l'estimation statistique », Gower, D. Statistique Canada, 1997. www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/1997002/3071-fra.pdf
- ⁹ Tableau 282-0051 : Enquête sur la population active, estimations de l'âge de la retraite selon la catégorie de travailleur et le sexe. Statistique Canada, 29 janvier 2015. www5.statcan.gc.ca/cansim/a26?id=2820051&retrLang=fra&lang=fra
- ¹⁰ « Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review », Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. et Layton, J.B., **PLOS Medicine**, 27 juillet 2010. <http://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
- ¹¹ Répondre aux attentes : comment mesurer l'effet de la formation en ACE dans les entreprises. Palameta, B., Gyarmati, D., Leckie, N., Kankesan, T. et Dowie, M., Le centre d'alphabétisation, mars 2013. www.centreforliteracy.qc.ca/sites/default/files/MOS_ExecSummary_FR_June21.pdf
- ¹² Betty Sobkowich. Institut national canadien pour les aveugles. (page consultée le 18 janvier 2016) www.cnib.ca/fr/vos-recits/personnel-benevoles/Pages/betty-sobkowich.aspx
- ¹³ Dan Gilbert : La psychologie de notre futur soi. TED, mars 2014 www.ted.com/talks/dan_gilbert_you_are_always_changing?language=fr
- ¹⁴ Billionaire investor Carl Icahn on retiring. Bloomberg, décembre 2015. www.bloomberg.com/news/videos/2015-12-03/billionaire-investor-carl-icahn-on-retiring
- ¹⁵ « Richard Branson interview: Virgin chief on how age is moderating his appetite for risk-taking », Ashton, J. **The Independent**, 14 juin 2015. www.independent.co.uk/news/people/richard-branson-interview-virgin-chief-on-how-age-is-moderating-his-appetite-for-risk-taking-10319312.html



BMO Groupe financier publie ce document à l'intention des clients et à titre indicatif seulement. L'information fournie correspond à celle qui est disponible à la date de publication. Elle provient de sources que nous estimons fiables, mais elle n'est pas garantie, peut être incomplète et peut changer sans préavis. L'information est de nature générale et ne doit pas être interprétée comme des conseils précis à une personne donnée ni comme des conseils portant sur un risque spécifique ou un produit d'assurance en particulier. Les observations comprises dans la présente publication n'ont pas pour but de constituer une analyse définitive des conditions d'application de l'impôt ni des lois sur les fiducies et les successions. Ces commentaires sont de nature générale, et l'on recommande à chaque investisseur d'obtenir des conseils professionnels sur sa situation fiscale particulière. Nous vous conseillons de consulter un courtier d'assurance indépendant ou tout autre conseiller de votre choix pour obtenir des conseils sur vos besoins en matière d'assurance. Vous devriez aussi consulter un avocat ou un fiscaliste au sujet de votre situation personnelle et un professionnel de la santé au sujet de votre état de santé. Tous droits réservés. La reproduction de ce billet sous quelque forme que ce soit ou son utilisation à titre de référence dans toute autre publication est interdite sans l'autorisation expresse écrite de BMO Groupe financier.

^{MD} « Nesbitt Burns » est une marque de commerce déposée de BMO Nesbitt Burns Inc., une filiale en propriété exclusive de la Banque de Montréal. BMO Gestion de patrimoine est le nom de marque du groupe d'exploitation qui comprend la Banque de Montréal et certaines de ses sociétés affiliées qui offrent des produits et des services de gestion de patrimoine. Si vous êtes déjà un client de BMO Nesbitt Burns, veuillez communiquer avec votre conseiller en placement pour plus de précisions.

Membre du Fonds canadien de protection des épargnants. Membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières.

BMO Banque privée fait partie de BMO Gestion de patrimoine. Les services bancaires sont offerts par la Banque de Montréal. Les services de gestion de portefeuille sont offerts par BMO Gestion privée de placements inc., une filiale indirecte de la Banque de Montréal. Les services de planification et de garde de valeurs ainsi que les services successoraux et fiduciaires sont offerts par la Société de fiducie BMO, filiale en propriété exclusive de la Banque de Montréal. BMO Gestion de patrimoine est le nom sous lequel la Banque de Montréal et certaines de ses sociétés affiliées offrent des produits et des services de gestion de patrimoine.

Les services de planification financière, de placements et de planification de la retraite sont offerts par BMO Investissements Inc., un cabinet de services financiers et une entité juridique distincte de la Banque de Montréal.

^{MC/MD} Marque de commerce déposée/marque de commerce, utilisée sous licence.