

QUE FEREZ-VOUS DE VOTRE RETRAITE

Février 2023

La retraite peut être l'une des périodes les plus agréables de la vie, mais préparer la retraite que vous voulez exige des efforts et de la volonté. C'est le moment d'ouvrir votre esprit, de renforcer votre corps et de tisser des liens importants avec les autres.

Voici quelques conseils pour préparer la retraite que vous méritez.



Épanouissez-vous grâce à de nouveaux passe-temps ou au bénévolat

Se passionner pour une activité contribue grandement à donner du sens à la retraite. Le choix vous appartient, selon votre mode de vie et vos valeurs.

Certaines personnes trouvent leur raison d'être dans l'amélioration de soi, par exemple en s'inscrivant à des cours de perfectionnement personnel. La retraite peut être le moment idéal pour pratiquer un passe-temps auquel vous avez toujours rêvé ou redécouvrir une passion que vous aviez autrefois, mais que vous n'avez pas eu le temps d'entretenir durant les années les plus chargées de votre carrière. Peut-être avez-vous toujours voulu travailler le bois, par exemple? Vous pouvez aussi trouver votre raison d'être en servant les autres, par exemple en faisant du bénévolat ou en consacrant du temps à un organisme communautaire ou à une cause qui vous tient à cœur.

Les voyages sont une autre façon de tirer le maximum de votre retraite. Que vous preniez part à un safari dans le Serengeti, que vous dégustiez des hors-d'œuvre sur la Côte d'Azur ou que vous parcouriez le Sentier de la Côte-Ouest, les voyages peuvent vous ouvrir l'esprit, améliorer votre condition physique et vous permettre de nouer de nouvelles amitiés.

Restez en contact avec vos proches et établissez de nouvelles relations

En continuant à tisser des liens avec les membres de votre famille et vos amis, vous incorporerez à votre retraite un autre élément essentiel : les relations.

L'interaction avec les proches est importante pour la santé mentale. Toutefois, selon Statistique Canada, près de 28 % des personnes âgées vivent seules, soit environ le double du pourcentage de la population générale¹.

Une des façons d'éviter l'isolement consiste à cultiver activement des liens avec des amis ainsi que des membres de la collectivité et de la famille. Pour ce faire, vous pourriez faire du mentorat, par exemple auprès de personnes qui commencent leur carrière dans votre industrie. Une fois à la retraite, les entrepreneurs prospères peuvent officialiser ce rôle en se transformant en investisseurs providentiels mettant leurs années d'expérience au profit des bénéficiaires de leurs placements.

Sur le plan de la famille, la retraite est le moment idéal pour transmettre des compétences et des connaissances éprouvées. Passer du temps avec les enfants et les petits-enfants est l'occasion de raconter des histoires familiales et de transmettre la sagesse d'une génération à l'autre.

Préservez votre santé en restant actif

La recherche de nouvelles façons de passer votre temps libre peut transformer vos années de retraite en une période dynamique et passionnante de votre vie, mais seulement si vous êtes en bonne santé. En gardant votre cerveau et votre corps sains, vous pourrez profiter de chaque minute de cette phase de votre vie.

Dans cette optique, vous pourriez envisager d'intégrer l'activité physique à votre routine. Au moins 30 minutes d'exercice d'intensité modérée chaque jour peuvent améliorer votre santé mentale et physique. Cela ne veut pas dire que vous devez vous engager à gravir le mont Kilimandjaro; quoique si c'est votre tasse de thé, n'hésitez surtout pas à réserver votre voyage en Tanzanie.

Voici quelques exemples d'activités moins extrêmes à envisager :

- la marche nordique, recommandée par l'Association canadienne des individus retraités pour ses bienfaits sur la santé²;
- le yoga ou le programme Pilates, pour garder la vigueur des muscles du tronc;
- le tai-chi, un type d'arts martiaux modéré et méditatif dont les bienfaits réparateurs ont été prouvés³.

Concilier raison d'être, famille et santé

Bon nombre des suggestions ci-dessus se complètent les unes les autres et visent plusieurs objectifs. Par exemple, l'exercice n'est pas seulement bon pour le corps; c'est aussi un excellent outil de gestion du stress⁴. Établir des liens avec vos amis et les membres de votre famille peut aussi être un excellent moyen de soutenir votre santé mentale tout en appuyant vos proches. Apprendre une nouvelle compétence peut faire travailler votre cerveau et vous aider à garder l'esprit vif.

Ne vous contentez pas d'aborder votre retraite de manière passive. Plus qu'une simple période de repos, de détente et de réflexion, elle peut aussi être remplie de nouveaux défis palpitants. Il est essentiel d'occuper votre nouveau temps libre de manière proactive. Pour commencer, songez à utiliser des outils numériques comme des applications, des plateformes de gestion de calendrier ou des services de planification en ligne afin de garder vos idées claires. Si vous préférez le papier, un bon vieux carnet fera l'affaire pour consigner vos remue-méninges, tenir votre calendrier en ordre et suivre vos progrès.

Si vous cherchez des idées sur la façon de soutenir financièrement votre mode de vie à la retraite, communiquez avec votre conseiller de Gestion privée CIBC.

¹ Statistique Canada, selon un article de la CBC, <https://www.cbc.ca/news/canada/calgary/inflation-sherwood-park-seniorscalgary-1.6553579#:~:text=According%20to%20Statistics%20Canada%2C%2027,9%20the%20general%20population>

² Association canadienne des individus retraités, <https://www.carp.ca/2021/09/09/nordic-walking-add-years-to-your-life/>

³ Harvard Health Publishing, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

⁴ Mayo Clinic, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>