

La sororité à la retraite

Amy D'Aprix,
une spécialiste
en transition
de vie, fournit
des conseils aux
femmes pour les
aider à avoir une
retraite agréable.



Il y a cinq fois plus de femmes centenaires que d'hommes centenaires au Canada¹. L'âge moyen des femmes qui deviennent veuves est de 56 ans. Lorsqu'on tient compte de ces statistiques et du rôle de gestionnaires relationnelles que jouent les femmes au sein de leur famille, il est essentiel qu'elles aient suffisamment d'activités et de relations significatives à la retraite et qu'elles disposent des moyens financiers nécessaires pour l'avenir.

Relations à la retraite

La bonne nouvelle, c'est que les femmes ont tendance à avoir un cercle social plus large que celui des hommes, ce qui les place en bonne posture à la retraite. Des recherches démontrent que les personnes qui bénéficient d'un solide réseau de soutien vivent plus longtemps et se rétablissent plus rapidement d'une maladie. La sociabilité pourrait même offrir une protection contre la maladie d'Alzheimer².

Il est également important que les femmes discutent de ce qu'elles souhaitent faire de leur retraite avec leur conjoint ou leur partenaire. Combien de temps passeront-ils ensemble par rapport au temps consacré à leurs passe-temps individuels? Quelles seront les activités communes? Qu'elles soient célibataires ou mariées, les femmes devraient aussi parler avec leurs enfants, les membres de leur famille élargie et leurs amis du temps qu'elles souhaitent passer avec eux. Par exemple, vous ne

voulez pas vous rendre compte trop tard que vos attentes sont différentes de celles de vos petits-enfants quant au temps que vous passerez avec eux. Ces conversations essentielles peuvent faire la différence entre l'harmonie et les désaccords à la retraite et faire en sorte que les femmes aient suffisamment de personnes avec qui passer du temps de qualité.

À mesure que les femmes vieillissent, le réseau social et de soutien est particulièrement important, car elles vivent habituellement plus longtemps que les hommes.

À mesure que les femmes vieillissent, il est particulièrement important qu'elles continuent d'élargir leur réseau social et de soutien, car elles vivent habituellement plus longtemps que les hommes et pourraient avoir besoin d'aide si elles développent un problème de santé ou de mobilité.

Mesure à prendre : Avez-vous suffisamment de soutien émotionnel et concret advenant un problème de santé? Réfléchissez à ce que vous ferez pour continuer de vous développer et approfondir vos relations existantes.

Bien sûr, il est bon que vous ayez suffisamment d'argent pour qu'il dure aussi longtemps que vous, mais il est aussi important que vous ayez assez de dynamisme pour profiter de votre argent.

Prestation de soins à la retraite

Les femmes doivent souvent prendre soin des autres tout au long de leur vie – d'abord en tant que mère, et ensuite en s'occupant aussi de leurs parents vieillissants et même de leur conjoint ou partenaire. Reconnaître que la prestation de soins peut faire partie de votre portrait de retraite peut vous aider à mieux vous préparer à cette possibilité, tant sur le plan psychologique que sur le plan financier.

Mesure à prendre : Rencontrez votre conseiller financier et discutez de l'incidence que la prestation de soins pourrait avoir sur votre plan financier. Avez-vous établi des plans d'urgence au cas où vous auriez vous-même besoin de soins et pris en considération les coûts liés à la prestation de soins à quelqu'un d'autre?

Des activités qui donnent un sens à la retraite

De nombreuses études montrent l'influence du sexe sur la manière dont les hommes et les femmes planifient leur retraite. Selon le AgeLab du MIT, les femmes ont tendance à faire un lien entre ce qu'elles font avant et après la retraite, soit en travaillant à temps partiel, en faisant du bénévolat et en entretenant des relations enrichissantes³. Cela les aide à continuer de se sentir utiles. En tant que femme, il est important de reconnaître que la retraite peut comporter plusieurs chapitres et que chacun d'entre eux doit comprendre des activités significatives pour vous aider à rester heureuse et engagée.

Mesure à prendre : Réfléchissez aux nouvelles activités auxquelles vous pourriez vous adonner pour garder votre vie intéressante. Déterminez avec votre conseiller financier si l'une de ces activités vous oblige à revoir votre plan financier afin de disposer de plus de fonds.

¹ Statistique Canada, 2011, « Recensement de la population ».

² <https://alzheimer.ca/fr/Home/About-dementia/Brain-health/Be-socially-active>

³ <http://coreadvisory.ca/three-ways-men-and-women-think-differently-about-retirement/>



Amy S. D'Aprix, maîtrise en travail social et doctorat, Certified Professional Consultant on Aging (CPCA)

Renommée à l'échelle internationale, Amy D'Aprix est une experte des questions de mode de vie liées à la retraite, au vieillissement, à la prestation de soins et à la dynamique familiale. En qualité de spécialiste en transitions de vie, elle aide les clients et leurs conseillers à explorer ces questions pour assurer la réalisation de l'ensemble de leurs objectifs de vie et la réussite de leurs plans financiers.

Les finances à la retraite

Comme les femmes ont tendance à vivre plus longtemps et se retrouvent souvent seules plus tard dans la vie, une planification financière judicieuse peut s'avérer essentielle pour leur sécurité à long terme. Les femmes passent habituellement moins de temps sur le marché du travail et restent plutôt à la maison pour prendre soin de personnes à charge, y compris les enfants et les parents vieillissants. Elles gagnent également moins d'argent que les hommes, en moyenne, ce qui signifie qu'une planification adéquate est d'autant plus importante, afin de tenir compte de tout manque à gagner et de s'assurer qu'elles ont suffisamment d'argent pour subvenir à leurs besoins à long terme.

Mesure à prendre : Rencontrez votre conseiller financier pour calculer le niveau de revenu dont vous aurez besoin pour jouir d'une retraite confortable. Établissez un budget et mettez en place une stratégie en matière de dépenses et de placements qui vous permettra de garder le cap sur vos objectifs à court et à long terme. Et pour mieux comprendre vos finances et assurer votre tranquillité d'esprit, nous vous conseillons d'améliorer vos connaissances en matière de finances. Parce que plus vous en savez, plus vous pouvez vous sentir à l'aise.

Bien sûr, il est bon que vous ayez suffisamment d'argent pour qu'il dure aussi longtemps que vous, mais il est aussi important que vous ayez assez de dynamisme pour profiter de votre argent.