

Comment savoir si vous êtes prêt pour la retraite?

Lorsque vous commencerez à planifier votre retraite, vous devrez vous poser de nombreuses questions. Combien devrez-vous économiser? Quel sera votre revenu de retraite probable? Combien coûtera votre style de vie à la retraite?

Vous avez peut-être travaillé avec votre conseiller pour élaborer un plan solide pour vos finances afin d'atteindre vos objectifs de retraite. Le temps viendra alors pour vous d'agir et de prendre votre retraite – une fois que vous serez prêt sur le plan financier. Mais il reste une grande pièce du casse-tête qui soulève une question à laquelle vous seul pouvez répondre : êtes-vous prêt émotionnellement et psychologiquement à prendre votre retraite?

Déterminer si vous êtes prêt sur le plan émotionnel est une évaluation bien personnelle et subjective. La retraite est une transition importante. Il est donc important d'évaluer votre état de préparation émotionnelle.

Voici quelques pistes de réflexion pour vous aider à évaluer votre degré de préparation émotionnelle à la retraite :

1. Comment je me sens à l'idée de continuer à travailler?

Réfléchissez à ce que vous faites sur le plan professionnel. Y a-t-il des objectifs de carrière que vous aimeriez encore atteindre? Peut-être que vous avez toujours hâte d'aller au bureau et d'interagir régulièrement avec vos collègues. Peut-être que votre carrière est encore très importante pour vous, qu'elle vous définit, et que vous n'êtes pas encore tout à fait prêt à cesser de travailler.

Cependant, vous pourriez avoir l'impression d'avoir franchi toutes les étapes de votre vie professionnelle et d'être prêt à quitter le marché du travail. Vous pourriez aussi toujours trouver que votre travail est satisfaisant et significatif, mais que vous vous épuisez. Ou encore, vous pourriez penser qu'il est temps de faire autre chose.

Quel que soit le scénario, vous pourriez être prêt sur le plan émotionnel à prendre votre retraite et à explorer d'autres activités significatives.

2. Qu'est-ce qui va me manquer de mon travail? Dressez une liste.

Il est facile de relever les aspects de votre travail qui vous ne manqueront pas, comme le stress, les longues heures de travail et peut-être certains collègues.

Mais qu'en est-il des choses qui vous manqueront? Nous tirons tous des avantages non financiers du travail auxquels nous ne pensons pas d'emblée. En voici quelques-uns à prendre en considération.

- Les interactions sociales
- La structure que procure le travail à vos journées et semaines. Comment pouvez-vous recréer cette structure pour ne pas sentir que vous errez sans but de jour en jour et de semaine en semaine?
- Le sentiment d'accomplissement. Votre travail peut vous donner le sentiment d'avoir un impact positif sur les autres. Ce sentiment peut être plus important pour vous que vous ne le pensez.

L'un des éléments clés pour profiter de la retraite est de trouver des façons de remplacer ce que vous avez apprécié pendant vos années de travail. Pour ce faire, essayez d'analyser et de comprendre comment le travail a contribué à votre bonheur.

3. Quelle est ma vision pour ce prochain chapitre?

La vision traditionnelle de la vie à la retraite ressemble beaucoup à un film ou à un conte de fées : se promener sur la plage et vivre heureux. Vous savez, ces scènes de vacances perpétuelles pour les 30 prochaines années? Le problème, ce n'est pas le rêve, mais la réalité qui se cache derrière la vie heureuse recherchée.

Vous devez avoir une vision de la retraite claire, réaliste et équilibrée. Elle devrait inclure de nouvelles expériences excitantes comme les voyages, mais vous devez aussi avoir une idée de ce à quoi ressemblera votre vie quotidienne.

4. Ai-je un plan pour remplir mes journées?

Quand vous gagnez votre vie, vous passez probablement huit heures ou plus par jour à travailler et à vous déplacer. À votre retraite, vous aurez donc beaucoup d'heures à combler.

Le « plan » de la plupart des gens consiste en leur liste de choses à réaliser : les voyages, les livres, les projets et les passe-temps sur lesquels ils n'ont pas eu le temps de se pencher. C'est génial pour les premiers mois, voire pour quelques années. Mais à quoi ressemblera votre vie lorsque vous aurez biffé la plupart des éléments de votre liste?

Votre vision de la vie à la retraite devrait donc également prévoir ce que vous ferez pour rester socialement engagé, stimulé mentalement, et pour continuer de sentir que vos journées ont du sens. Si vous planifiez en vue d'atteindre une telle satisfaction, vous vous dirigerez vers une retraite positive et stimulante.

5. Obtenez le point de vue des autres.

Nous voulons tous nous épanouir dans ce nouveau chapitre. Avoir un modèle peut vous inspirer sur la façon de réussir votre retraite sur le plan personnel.

N'oubliez pas que lorsque vos finances sont en place, la retraite est une décision personnelle, et il n'y a pas de solution universelle. Il est essentiel d'écouter vos instincts et de consulter des amis, des membres de votre famille ou des conseillers en qui vous avez confiance. Leurs différents points de vue peuvent vous aider à prendre une décision éclairée concernant votre préparation émotionnelle à la retraite.

Vous souhaitez obtenir d'autres ressources? Pour en savoir plus, consultez [le Centre sur la retraite de Placements mondiaux Sun Life](#).

Le contenu de cet article est fourni à titre informatif uniquement. Il ne doit en aucun cas tenir lieu de conseils professionnels, financiers, fiscaux, juridiques ou comptables ni en matière d'assurance et de placement, ou se substituer à de tels conseils. Il ne doit pas être considéré comme une source d'information à cet égard et ne constitue pas une offre d'achat ou de vente de valeurs mobilières. Vous devriez toujours consulter un conseiller ou un fiscaliste avant de recourir à une stratégie tirée du présent article pour vous assurer que tous les éléments de votre situation personnelle sont pris en considération au moment d'élaborer votre plan financier. Le contenu de cet article provient de sources jugées fiables, mais aucune garantie expresse ou implicite n'est donnée quant à son caractère opportun ou à son exactitude. Gestion d'actifs PMSL inc. se dégage de toute responsabilité liée aux pertes que peuvent entraîner les stratégies contenues dans le présent article.

Gestion d'actifs PMSL inc. est le gestionnaire des fonds communs de placement de la Sun Life. Les placements dans les fonds communs de placement peuvent donner lieu à des courtages, à des commissions de suivi, à des frais de gestion et à d'autres frais. Veuillez consulter le prospectus du fonds. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur fluctue souvent et leur rendement antérieur ne constitue pas une indication de leur rendement futur.

Placements mondiaux Sun Life est un nom commercial de Gestion d'actifs PMSL inc., de la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et de la Fiducie de la Financière Sun Life inc., toutes des sociétés membres du groupe Sun Life.

© Gestion d'actifs PMSL inc., la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie et leurs concédants de licence, 2023. Tous droits réservés.