

Choix résilients : les compromis, les ajustements et les corrections de cap pour une retraite épanouie

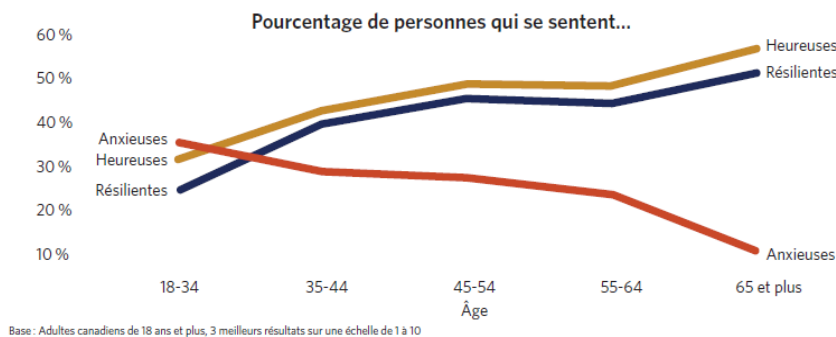
Choix résilients est notre troisième grande étude de leadership éclairé depuis le début de la collaboration entre Edward Jones et Age Wave en 2019. Cette nouvelle étude examine les nombreuses options qui s'offrent aux Canadiens âgés pour relever les défis de la vie et améliorer leur vie sur les quatre piliers. The Harris Poll s'est de nouveau associée à nous dans le cadre de cette enquête auprès de plus de 2 500 adultes au Canada. De plus, nous avons compté sur un grand nombre d'échantillons de retraités et de préretraités (âgés de 50 ans et plus et qui sont à moins de 10 ans de la retraite prévue).

Redéfinir la notion de retraite réussie

Les retraités et les préretraités d'aujourd'hui changent la définition de la retraite réussie. Ils veulent être actifs, engagés et déterminés : rester en forme, continuer d'apprendre et d'essayer de nouvelles choses, contribuer au bien-être des autres et travailler de nouvelles façons. Par le passé, la définition d'une retraite réussie était peut-être centrée sur le patrimoine et les loisirs, mais aujourd'hui, une retraite épanouie repose sur la prospérité dans les quatre piliers de la nouvelle retraite : la santé, la famille, la raison d'être et les finances.

Les générations passées ont peut-être vu la retraite principalement comme une période de repos et de détente. Les retraités et les préretraités d'aujourd'hui considèrent qu'il s'agit d'un tout nouveau chapitre de leur vie. Pour la plupart, il s'agit d'un chapitre agréable : au cours de leur vie, le sentiment de bonheur et de résilience des Canadiens a tendance à grandir, tandis que l'anxiété diminue.

Le parcours émotionnel du vieillissement :



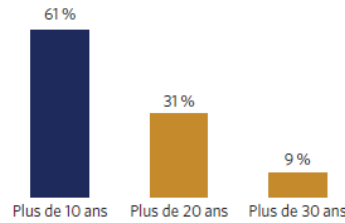
Défis en matière de financement de la retraite

La population canadienne vieillit, et les personnes âgées de 65 ans et plus comptent parmi les cohortes dont la croissance est la plus rapide. De plus, les retraités d'aujourd'hui vivent plus longtemps que ceux des générations précédentes. Beaucoup plus de gens s'attendent à passer beaucoup plus de temps à la retraite.

La grande majorité des adultes canadiens (76 %) croient que leur génération devra travailler plus longtemps que celle de leurs parents pour assurer leur sécurité financière à la retraite, en particulier les millénariaux (85 %) et les membres de la génération X (84 %).

De nombreux Canadiens estiment qu'ils n'ont pas assez d'argent pour une longue retraite :

Pourcentage des Canadiens qui affirment pouvoir se permettre une retraite confortable et sûre qui dure...



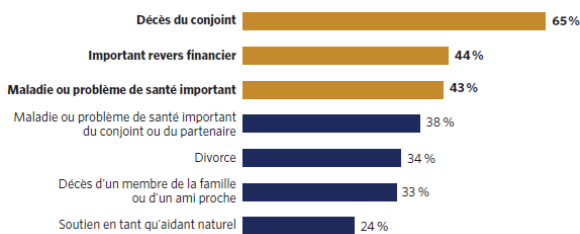
Base : Adultes canadiens de 18 ans et plus qui prévoient prendre leur retraite

Les aléas, les boulets et les avantages inattendus à la retraite

Le degré de différence entre les aléas et les boulets varie d'une personne à l'autre. Une dépense importante et inattendue pour une réparation résidentielle pourrait être un aléa pour un retraité disposant d'un fonds d'urgence amplement suffisant, mais un boulet pour quelqu'un qui a un budget serré et qui doit s'endetter davantage.

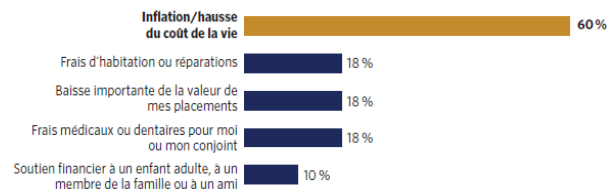
Une grande majorité de retraités – 70 % des hommes et 78 % des femmes – ont connu à la retraite au moins un des aléas et des boulets de notre liste :

Principaux aléas et boulets perturbateurs :



Base : Les retraités canadiens qui ont vécu chaque événement, en pourcentage, décrivent l'événement comme extrêmement perturbateur

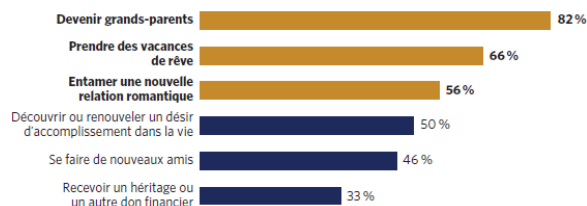
Plus importants chocs financiers à la retraite :



Base : Retraités canadiens

La retraite procure aussi beaucoup de bonnes expériences. Plus des trois quarts des retraités (77 %) signalent des avantages, qu'ils qualifient souvent de « bonne fortune » ou de « bénédictions ».

Les avantages les plus épanouissants :



Base : Retraités canadiens qui ont vécu chaque événement, pourcentage décrivant l'événement comme extrêmement gratifiant

Changements de cap

Les changements de cap sont des mesures que les retraités et les préretraités peuvent prendre pour améliorer leur qualité de vie, leur sentiment de bien-être ou leur sécurité financière. Ces mesures peuvent être prises en réaction à des aléas ou à des boulets, ou elles peuvent être préventives lorsque les gens saisissent des occasions d'améliorer leur vie.

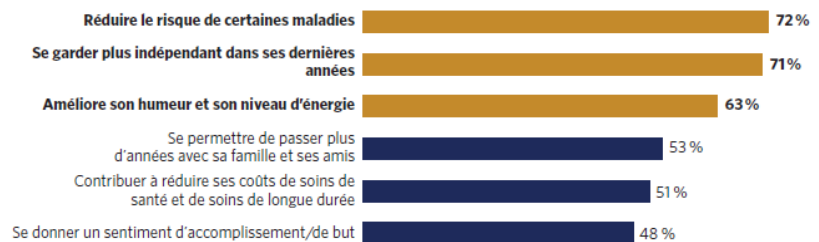
Ces corrections peuvent être des mesures très positives que les retraités et les préretraités prennent déjà ou envisagent d'apporter pour améliorer leur parcours de retraite. Même lorsque les mesures sont prises en réaction à un revers, les corrections de cap peuvent entraîner d'importants retours en force, car les retraités renforcent leur résilience et transforment les éléments négatifs en éléments positifs. Et même de petites améliorations progressives peuvent procurer d'importants avantages.

Santé

La plupart des retraités ont connu des problèmes de santé. Près de 75 % des Canadiens âgés de 65 ans et plus souffrent d'une maladie chronique, l'hypertension artérielle étant la plus courante.

Les deux tiers des retraités (68 %) disent exercer régulièrement leurs capacités cognitives et 50 % affirment qu'ils sont devenus plus actifs physiquement. Environ la moitié des retraités (48 %) déclarent avoir considérablement amélioré la qualité de leur alimentation, 39 % ont effectué plus de visites de soins préventifs chez le médecin et 29 % ont réduit ou arrêté la consommation d'alcool.

Avantages de l'activité physique à la retraite :



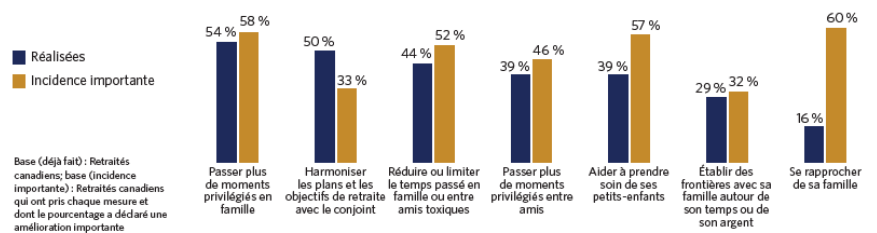
Base : Retraités canadiens qui sont actifs physiquement, pourcentage mentionnant que chaque avantage est « très important »

Famille

Pour de nombreux retraités, les relations avec leur famille et leurs amis leur apportent la plus grande satisfaction et la plus grande joie dans leur vie à la retraite.

Les corrections de cap courantes et bénéfiques de ce pilier commencent par le fait de passer plus de temps en famille. Plus de la moitié des retraités (54 %) ont adopté cette stratégie, et 58 % d'entre eux affirment que cela a considérablement amélioré leur qualité de vie.

Corrections de cap courantes et efficaces – Famille :

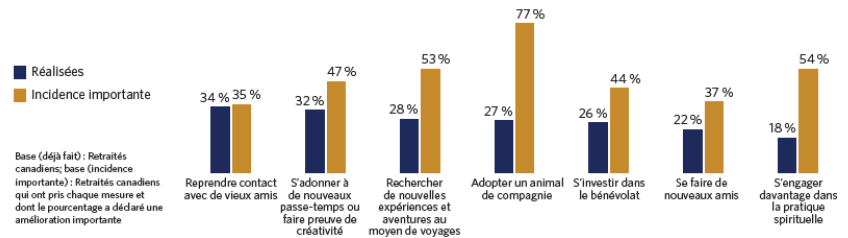


Même si 88 % des retraités déclarent qu'ils ne chercheraient pas à obtenir un soutien financier de leur famille, les deux tiers des millénariaux dont les parents ou les beaux-parents sont vivants (69 %) craignent que les membres de leur famille n'aient pas assez d'argent pour vivre confortablement à la retraite.

Raison d'être

Dans les corrections de cap utiles, il est souvent question de faire de nouvelles choses. Les gens trouvent leur raison d'être de différentes façons : essayer de nouvelles choses intéressantes, faire preuve de générosité et donner en retour, mener une vie axée sur la famille.

Corrections de cap courantes et efficaces – Raison d'être :



Selon nos données, la correction de cap la plus courante parmi les retraités a été de renouer avec de vieux amis (34 %). Alors que seulement 27 % des retraités déclarent avoir adopté un animal de compagnie, 77 % d'entre eux ont fait part d'une « incidence importante », soit l'incidence la plus élevée parmi les corrections signalées.

Le tiers des retraités visés par le sondage ont fait du bénévolat occasionnellement avant ou pendant leur retraite. De plus, 35 % des retraités et 64 % des préretraités envisageraient le bénévolat comme moyen d'améliorer leur qualité de vie et leur sentiment d'avoir un but à la retraite.

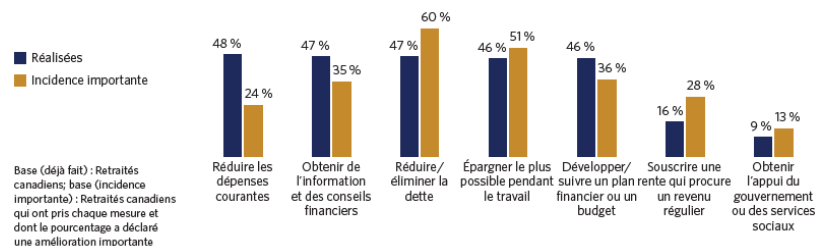
Le travail peut avoir de profondes répercussions sur la sécurité financière. Les retraités gagnent ainsi un revenu plus élevé et accumulent plus d'épargne-retraite. Le fait de travailler procure également des avantages non financiers, notamment la capacité de demeurer physiquement actif et d'entretenir des liens sociaux, en plus d'injecter plus de sens dans sa vie et de favoriser un sentiment d'accomplissement.

Finances

Les corrections de cap en matière de finances peuvent tracer la ligne entre une retraite épanouie et une retraite difficile. Mais une seule solution ne convient pas à tout le monde.

Deux des corrections financières les plus courantes que les retraités apportent sont aussi les plus importantes : réduire l'endettement et accroître l'épargne. Un peu moins de la moitié des retraités (47 %) affirment avoir réduit ou éliminé les versements hypothécaires, le solde de leur carte de crédit ou d'autres dettes afin d'améliorer la sécurité financière à la retraite.

Corrections de cap courantes et efficaces – Finances :



Environ la moitié des retraités (48 %) ont réduit leurs dépenses quotidiennes dans le cadre d'une correction de cap financière, et 24 % d'entre eux ont déclaré que cela avait eu un effet positif important dans leur vie.

Deux autres corrections de cap généralement possibles et efficaces mettent l'accent sur la planification financière. 46 % des retraités affirment avoir élaboré et suivi un plan financier et un budget, et 47 % déclarent avoir reçu des renseignements et des conseils sur des questions financières. 43 % des retraités et 44 % des préretraités collaborent actuellement avec des conseillers en investissement. Outre les comptes d'épargne-retraite, la valeur du logement est souvent le principal actif financier des retraités. Environ les trois quarts des Canadiens âgés de 65 ans et plus sont propriétaires d'une maison dont la valeur nette médiane est d'environ 350 000 \$^A. Puiser dans cette valeur domiciliaire peut avoir d'énormes répercussions financières.

Défis et résilience des femmes retraitées

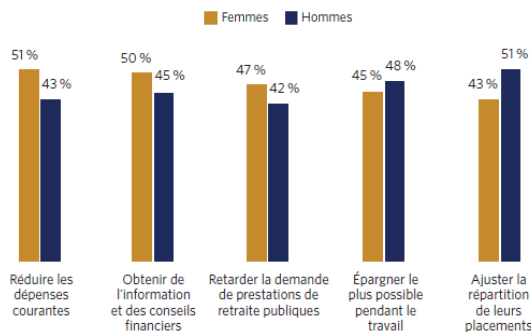
Cette étude révèle la résilience fondamentale des femmes retraitées, même si elles sont plus susceptibles d'être seules et dans une moins bonne situation financière.

Les femmes retraitées sont légèrement moins susceptibles que les hommes de décrire leur qualité de vie globale comme étant « très bonne » ou « excellente » (36 % contre 40 %). Toutefois, elles sont légèrement plus susceptibles de se donner des notes élevées (de 8 à 10 sur une échelle de 10 points) pour la résilience (53 % contre 47 %) et la détermination (47 % contre 41 %).

Les femmes retraitées sont plus susceptibles de subir le décès de leur conjoint que les hommes retraités (17 % contre 4 %). De plus, elles sont légèrement moins susceptibles de souffrir d'une maladie ou de problèmes de santé personnels importants que leurs homologues masculins. En fait, au Canada, les femmes vivent en moyenne quatre ans de plus que les hommes*. En outre, les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'agir comme aidantes aux dernières étapes de la vie à un taux de 21 %, contre une moyenne de seulement 11 % pour les hommes.

Les femmes retraitées sont plus susceptibles de corriger le cap économique en réduisant leurs dépenses quotidiennes (51 % contre 43 % pour les hommes) et en adoptant un mode de vie plus économe (42 % contre 31 % pour les hommes). Elles sont légèrement plus susceptibles d'obtenir des renseignements et des conseils financiers et de reporter leur demande de prestations de retraite publiques.

Les corrections de cap financier que les femmes effectuent :



Base : Retraités canadiens

Enfin, il est important de noter que même si les femmes font souvent face à des défis plus importants à la retraite que leurs homologues masculins, elles sont également plus susceptibles d'apporter certains changements à l'échelle des quatre piliers.

Conseils avisés pour une retraite épanouie

En plus de se préparer aux ajustements des quatre piliers dont il est question dans cette étude, cette recherche révèle d'autres façons d'aider les retraités à s'épanouir davantage à cette étape de leur vie.

Relever les défis financiers : Épargner en vue de la retraite n'est qu'un côté de la médaille. Les retraités et les préretraités conviennent que le principal défi financier consiste à établir un budget pour la retraite (38 % et 54 %).

« **Tester** » les **activités de retraite** : Il est également important de « tester » les nouveaux changements de mode de vie dans les quatre piliers. 73 % des retraités estiment que l'aspect le plus important de la vie à la retraite est de trouver de nouvelles façons de demeurer actifs physiquement ou mentalement.

Songer aux avantages de travailler : Même si 65 % des retraités conviennent qu'il peut être difficile de trouver un emploi après l'âge de 50 ans, travailler plus tard dans la vie peut améliorer la qualité de vie dans les quatre piliers, notamment en gardant un esprit actif et en maintenant un profond sentiment d'utilité.

Apprendre des générations plus jeunes : Bien que les millénariaux soient préoccupés par la sécurité financière de leurs parents à la retraite, ils peuvent leur offrir des conseils utiles au sujet de divers piliers, y compris des conseils sur la façon de mener une vie plus économe et de devenir plus actifs mentalement et physiquement.

Principaux points à retenir

Au Canada, les retraités et les préretraités d'aujourd'hui redéfinissent la retraite épanouie. Ils reconnaissent que l'épanouissement à la retraite nécessite de la préparation, de l'adaptabilité et de la résilience dans les quatre piliers. La plupart des préretraités et des retraités ont confiance en leur capacité d'effectuer des compromis, des ajustements et des corrections de cap pour passer une retraite épanouie.

Il existe des stratégies de correction de cap éprouvées dans chacun des quatre piliers :

- **Santé** : Les habitudes, comme une saine alimentation, l'exercice régulier et la stimulation mentale, peuvent améliorer considérablement l'espérance de vie en bonne santé, la longévité et le bien-être à la retraite.
- **Famille** : Passer plus de temps de qualité avec la famille et les amis (et accorder moins de temps aux relations malsaines) peut être très gratifiant. De plus, établir les limites nécessaires peut être tout aussi intéressant.
- **Raison d'être** : Il existe de nombreuses voies personnelles vers la raison d'être, et les gens peuvent explorer des options familiales, essayer de nouvelles choses, élargir leur cercle social et enrichir leur vie.
- **Finances** : Compte tenu de la vaste gamme d'outils qui vont au-delà des notions de base, soit l'augmentation de l'épargne et la réduction de la dette, il est sage d'obtenir des conseils fiables et globaux.

Source : Agence de la santé publique du Canada, *Indicateurs des maladies chroniques au Canada*, 2020.

^ Source : Statistique Canada, « Acheter ou louer : le marché du logement continue d'être transformé par plusieurs facteurs alors que les Canadiens sont à la recherche d'un chez-soi abordable », 2022.

* Source : Statistique Canada, « Espérance de vie et autres éléments de la table complète de mortalité », 2022.