

# Moi... à la retraite ?



---

Le mot «retraite» fait peur ou envie à bien des femmes. Vivre une retraite heureuse est possible... à condition d'en prendre les moyens.

---



## Sommaire

### Problématique et information

Objectif .....	B-3
Avant-propos .....	B-3
Pour qui sonne la retraite ? .....	B-3
Un tête-à-tête difficile à supporter .....	B-4
Quand la retraite arrive sans prévenir .....	B-4
Liberté 55... mythes et réalité .....	B-6
Les femmes sont plus dépendantes de l'aide de l'État .....	B-8
Les RÉER ne règlent pas tout .....	B-9
Épargne privée = plus de risques individuels .....	B-10
L'avenir de la retraite .....	B-11
Prévenir .....	B-12
Retraite 101 .....	B-12
La retraite, c'est le changement... ..	B-14
Vivre une retraite heureuse .....	B-15
Une abondance de possibilités... ..	B-16
Conclusion .....	B-18
Sources bibliographiques .....	B-19
Activité : suggestion et outils (présentation de l'Afeas) .....	B-22

### Section des Activités femmes d'ici

Caractéristiques et repères .....	E-2
Marchés cibles .....	E-2
Activité .....	E-2
Communications .....	E-3
Personnalités .....	E-4
Partenariat .....	E-4
Évaluation et suivi .....	E-5
Déroulement .....	E-6



## Objectif

### Se donner des outils pour bien vivre sa retraite.

**L**e mot « retraite » est dans l'air du temps. Avec la génération nombreuse des « baby-boomers » qui en voit approcher l'heure, apprendre à bien vivre sa retraite, dans les meilleures conditions possibles, fait désormais partie des préoccupations.

C'est d'autant plus vrai pour les femmes qui ont accédé, pour la première fois dans l'histoire, massivement au marché du travail. Le moment de la retraite sonne souvent pour elles l'heure des bilans, des changements de vie...

Sans compter que mettre sereinement le cap vers sa retraite est une opération délicate. Pour bien franchir cette étape, il faut apprendre à tenir compte des difficultés, envisager parfois de prendre des virages importants, en considérant tous les impacts de cet événement majeur sur sa vie, que ce soit au niveau de sa vie sociale et familiale, de sa condition financière ou des émotions provoquées par la rupture d'avec le monde du travail....

## *Pour qui sonne la retraite ?*

Après de longues années passées sur le marché du travail et à prendre soin de leur famille, la retraite, chez beaucoup de femmes, est voulue, planifiée à l'avance, attendue même avec impatience, au fur et à mesure que l'échéance approche.

Pour celles qui sont en couple, la retraite se projette et se vit le plus souvent à deux. Ou on planifie de la prendre, à quelques années près, l'un à la suite de l'autre. Les projets, les rêves longtemps retardés semblent maintenant à portée de la main, surtout si la situation financière est bonne. Certains couples vont nourrir l'ambition de réaliser de grands projets : vendre la maison, s'acheter un véhicule motorisé, voyager... D'autres, aux moyens ou aux envies plus modestes, vont tout simplement soupirer d'aise à l'idée d'avoir enfin du temps devant eux, pour profiter de la vie.

## Un tête-à-tête difficile à supporter

Chez quelques couples, par contre, le moment de la retraite vient ébranler une routine bien établie. On se retrouve l'un en face de l'autre, ne sachant plus trop que faire ensemble, un peu démunis. Les enfants sont partis, le travail ne nous absorbe plus comme avant et il faut trouver le moyen d'occuper tout ce temps devant soi....

Alors que l'on a toujours eu la mainmise sur la maison, l'autre, l'époux, le conjoint, devient tout à coup omniprésent. Depuis qu'il est à sa retraite, il est toujours là ! Et il veut, en plus, ajouter son grain de sel à la bonne marche de la maisonnée ! Il questionne nos façons de faire, y va de ses suggestions, cherche même parfois à imposer ses propres méthodes !

Ou encore, c'est Madame qui s'érige en « organisatrice en chef », en cherchant à tout prix à « occuper » son retraité ! Elle ne supporte pas de le voir assis dans son fauteuil, ne serait-ce qu'un seul instant. Monsieur se fait dire, à longueur de jour, quoi faire, quand le faire et comment le faire... Il finit par trouver qu'il avait plus de liberté au travail ! Pour ces couples en difficulté, la présence constante de l'autre à la maison devient vite une source de tension et d'irritation. Des disputes ou des silences lourds de reproches s'installent. Dans certains cas, cette situation peut même conduire à la rupture, quand l'un des deux cherche à dominer l'autre ou à lui imposer son style de vie...

## Quand la retraite arrive sans prévenir

Pour les femmes vivant seules, toutefois, la question ne se pose pas. Certaines d'entre elles redoutent tout de même la perspective de la retraite, puisqu'elles se retrouveront encore plus isolées à la maison, ne bénéficiant plus de leur milieu du travail pour se changer les idées.

Nombreuses sont également ces femmes que la retraite prend par surprise. La retraite n'est pas voulue, ni planifiée, mais imposée par les épreuves de la vie : une perte d'emploi, la maladie d'un proche, des problèmes de santé ou simplement l'âge qui avance, rendant le travail trop pénible...

La rupture d'avec le monde du travail devient alors plus douloureuse. Certaines personnes, nouvellement retraitées, se retrouvent tout à coup sans routine, sans buts à poursuivre. Elles se lèvent le matin, et pour quelques secondes, en oublient presque qu'elles n'ont plus à se rendre au travail. Elles cherchent quoi faire pour occuper leur journée. Les collègues de travail, avec qui l'on échangeait à tous les jours, ne sont plus là. C'est le vide.

Le danger est grand, à ce moment-là, de voir la déprime s'installer. Les personnes qui sont peu actives durant leur retraite peuvent avoir tendance à se remettre en question, à se sentir tout à coup « inutiles ». Au risque de mettre en péril leur confiance en elles, leur estime de soi et, au bout du compte, leur santé mentale, elles s'isolent de plus en plus, en se repliant sur elles-mêmes. Car il est facile de tomber dans le cercle vicieux de l'inaction, de l'isolement. Surtout si la retraite n'a pas été préparée à l'avance ou si la personne qui la prend connaît mal ses goûts, ses besoins, ayant toujours centré sa vie sur le travail.

L'impression de se sentir « hors du coup » est d'autant plus facile à entretenir que, dans notre société dite moderne, on laisse peu de place aux personnes qui avancent en âge. Certains parlent même de discrimination, « d'âgisme ». On a effectivement tendance à exclure ceux et celles qui ne font plus partie de la vie « active ». Bien des retraités, qui acceptent pourtant bien leur âge, redoutent davantage cette dépréciation sociale à leur égard.

Comme certains l'ont remarqué : « *Dans la société actuelle où la rentabilité est première, l'emploi salarié a imposé ses règles et pris toute la place. Il est seul reconnu. À tel point que lorsqu'on sort de l'engrenage de la production, on ne sait plus quoi faire de sa vie, on est perdu : c'est comme s'il n'y avait plus rien. Pire encore, c'est comme si l'on **n'était** plus rien!* »<sup>1</sup>

Pourtant, l'âge de la retraite peut être l'âge de tous les possibles. La plupart des retraités, surtout ceux communément appelés les « jeunes vieux », âgés dans la cinquantaine ou la soixantaine, sont en bonne santé physique et mentale et encore en pleine possession de leurs moyens. La retraite est donc, à cet égard, le moment propice pour s'impliquer dans des activités enrichissantes, pour se forger un nouveau cercle d'amis ou pour développer d'autres intérêts et d'autres loisirs ...

Mais encore faut-il en avoir les moyens ! La retraite laisse beaucoup de temps pour les sorties et les divertissements. Mais si l'argent n'est pas au rendez-vous, du moins un peu, les personnes retraitées risquent de se heurter rapidement aux limites de leur nouvelle situation. Elles courent le risque de se sentir non seulement isolées mais aussi, un peu plus pauvres...

## Liberté 55...mythes et réalité

La plus grande menace qui guette particulièrement les femmes à leur retraite, si l'on fait abstraction de la solitude ou de la maladie, reste la pauvreté.

Les femmes ont eu beau investir massivement le marché du travail, il reste qu'encore aujourd'hui, elles gagnent en général moins que les hommes. À titre d'exemple, 71 % des employés au salaire minimum sont des femmes<sup>2</sup>. Les femmes travaillent également plus souvent à temps partiel. Et comme elles s'occupent encore majoritairement de l'éducation des enfants ou prennent soin d'un parent âgé, leur participation au marché du travail est parfois interrompue pour un temps. Leur carrière est donc moins régulière. Sans compter qu'avec la montée du travail atypique ou précaire, les revenus d'emploi, tant pour l'homme que pour la femme<sup>3</sup>, ont tendance à diminuer, rendant la planification d'une retraite plus difficile. Par conséquent, les cotisations payées aux différents régimes de retraite, publics ou privés, sont moins élevées. Les bénéficiaires à en retirer seront donc moindres.

Selon le Conseil du statut de la femme, les femmes nées dans les belles années du « baby-boom » ne feront que s'en tirer un peu mieux, sans toutefois atteindre le niveau de revenu des hommes à la retraite: « *Compte tenu de la présence des femmes sur le marché du travail, on conclut souvent que la situation de celles qui sont actuellement dans la quarantaine et la cinquantaine sera égale à celle des hommes au moment de la retraite. Or, bien qu'effectivement on puisse prévoir une amélioration de leur situation parce que les femmes sont plus nombreuses à contribuer à des régimes de rentes et à des régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER), en raison de leur participation accrue au marché du travail, les chiffres montrent,*

### Comme une maison à trois étages<sup>4</sup>

Au Québec, le système de protection du revenu à la retraite est composé de trois paliers :

- 1) La **Pension de sécurité de la vieillesse (PSV)** et le **Supplément de revenu garanti (SRG)** qui sont des mesures d'assistance gérées par le gouvernement fédéral. Le gouvernement accorde également, dans certains cas, une **allocation au conjoint** ou une **allocation au survivant**.
- 2) Le **Régime de rentes du Québec (RRQ)**, un régime d'assurance public obligatoire qui inclut non seulement la rente de retraite mais aussi des prestations aux survivants et des prestations d'invalidité.
- 3) Les **régimes privés de retraite**, soit les **régimes complémentaires de retraite (RCR)**, généralement un « fonds de pension » mis en place par l'employeur, sur une base volontaire, et finalement, les **régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER)**.

*hélas!, que l'inégalité sera encore au rendez-vous en 2020. [...] Cela signifie que lorsque les femmes du baby-boom arriveront à la retraite [...] leur infériorité économique se fera encore sentir»<sup>5</sup>.*

Les chiffres parlent d'eux-mêmes. Au Québec, les femmes âgées de 65 ans et plus disposaient, en 2000, d'un revenu moyen, après impôts, de 14 103 \$, comparativement à 21 335 \$ pour les hommes<sup>6</sup>.

En 2004, celles qui ont travaillé recevaient du Régime de rentes du Québec 302 \$ par mois, en moyenne. C'est moins que les hommes qui, eux, recevaient 508 \$<sup>7</sup>. Le montant de cette rente, qui est imposable, équivaut à 25 % de la moyenne des revenus de travail accumulés durant sa vie active. Il faut donc arriver à combler le reste...

À ce montant s'ajoute, à compter de 65 ans, la Pension de sécurité de la vieillesse du gouvernement fédéral. Cette pension de base est accessible à la plupart des personnes ayant vécu au Canada, selon leurs années de résidence au pays, et elle est imposable. Pour la recevoir, on doit en faire la demande, six mois avant son 65<sup>e</sup> anniversaire. En 2005, la pension **maximale** versée par mois, hommes et femmes confondus, était de 476,97 \$<sup>8</sup>.

Les personnes âgées les plus démunies peuvent également **demander** le Supplément de revenus garantis, qui vient s'additionner à la pension de sécurité de la vieillesse. Les personnes célibataires des deux sexes ont reçu, **en moyenne**, en 2005, 389 \$ par mois, grâce à ce programme. Celles qui vivent en couple reçoivent un montant moins élevé. Cette prestation n'est pas imposable.

### **Vous voulez en savoir plus sur les programmes de sécurité de la vieillesse du gouvernement du Canada ?**

Il est possible d'aller chercher de la documentation à l'un des Centres de ressources humaines du Canada le plus près de chez vous. Pour les adresses, consultez la page Internet : [http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/pres\\_de\\_chez\\_vous/regions/bureaux/qc.shtml](http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/pres_de_chez_vous/regions/bureaux/qc.shtml)

Vous pouvez poser des questions ou commander des formulaires de demande en contactant le **1-800-277-9915**, de 8 :30 à 16 :30 (ligne sans frais) ou encore, visiter le site Internet de Développement social Canada, où l'on retrouve une foule d'informations sur ces programmes : <http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/particuliers/groupe-ment/pf.shtml>

Les groupes et associations peuvent également demander une **séance d'information gratuite** sur les programmes du gouvernement fédéral, en contactant le Centre régional des opérations pour les programmes de la sécurité du revenu, au 1-877-692-6411 (ligne sans frais). Le gouvernement dispose, au Québec, de neuf agents de relations avec le public pour informer les personnes intéressées par ses programmes destinés aux aînés. Ces agents distribuent aussi de la documentation durant les rencontres.

Enfin, les personnes à faibles revenus, âgées entre 60 et 64 ans, *qui ne sont pas encore admissibles à la Pension de sécurité de la vieillesse*, peuvent **demandeur**, à certaines conditions, l'allocation au conjoint ou l'allocation au survivant. En moyenne, l'allocation au conjoint, en 2005, s'élevait à 320 \$ par mois, alors que l'allocation au survivant était de 513\$<sup>9</sup>.

Ces dernières prestations du gouvernement fédéral sont calculées en fonction du revenu déclaré. Le montant que chacun ou chacune est en droit de recevoir **peut être plus élevé**, jusqu'à un certain maximum.

### **Les femmes sont plus dépendantes de l'aide de l'État**

C'est un fait. Les femmes dépendent plus que les hommes du programme de Supplément de revenus garantis pour arriver. Toutefois, au Québec, le pourcentage de femmes prestataires, âgées entre 65 et 69 ans, a diminué en vingt ans, passant de 55 % à 42 %. Mais les experts constatent tout de même que plus elles avancent en âge, plus la proportion de femmes qui reçoivent ce supplément augmente, surtout entre 85 et 89 ans. Chez les hommes, ce phénomène est inexistant<sup>10</sup>. Probablement parce que les femmes ont plus de risques de se retrouver veuves un jour, et donc en plus grande difficulté financière, à mesure qu'elles prennent de l'âge.

Pour conclure, on peut donc dire que les régimes publics offerts par nos gouvernements sont très importants pour les retraités. Selon une étude récente, ils assuraient, chez les personnes de 65 ans et plus, 52 % de l'ensemble de leurs revenus (soit 62 % des revenus des femmes et 44 % de ceux des hommes)<sup>11</sup>.

#### ***Bon à savoir***

Le gouvernement du Québec offre aux ménages et aux personnes seules à faible revenu et âgés de 55 ans ou plus le programme « **Allocation logement** ». Certaines familles sont également admissibles. Il s'agit d'une aide financière pour payer le loyer, pouvant aller jusqu'à 80\$ par mois. Ce programme s'adresse autant aux propriétaires, aux locataires, aux chambreurs qu'aux personnes qui partagent un logement.

Pour plus d'informations ou pour obtenir des dépliants à ce sujet, contactez la Société d'habitation du Québec, au 1-800-463-4315 ou visitez leur site au [http://www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/allocation\\_logement.html](http://www.habitation.gouv.qc.ca/programmes/allocation_logement.html)

Pour obtenir le formulaire « Demande d'allocation logement », contactez le bureau de Revenu Québec le plus près de chez vous (visitez leur site au [http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/particulier/programme/alloc\\_loge.asp](http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/particulier/programme/alloc_loge.asp))

## Les RÉER ne règlent pas tout

De leur côté, les épargnes privées, que chacun fait pour soi, sont sensées combler certains besoins à la retraite. Cependant, elles ne sont pas toujours au rendez-vous.

D'abord, Statistique Canada indique que 34 % de tous les ménages canadiens, âgés de 65 ans et plus, ne possèdent aucun avoir de retraite privé. Ce pourcentage est deux fois plus important chez les femmes (48 %) que chez les hommes (24 %) <sup>12</sup>.

Au Québec, en revanche, environ 40 % des salariés, surtout ceux du secteur public, sont protégés par un régime complémentaire de retraite (généralement un « fonds de pension » parrainé par l'employeur). Mais ce taux tend à diminuer avec les années<sup>13</sup>. En fait, la majorité de la population, soit plus d'une personne sur deux, ne bénéficie pas d'une telle protection.

Pour ce qui est des RÉER, 46% des Québécois et Québécoises, selon les sondages, n'en détiennent pas<sup>14</sup>. Mais un million et demi de personnes, au Québec, ont tout de même cotisé à leur RÉER, en 2003. Pour donner une idée, avec des chiffres comparables, cela représentait, en 2001, environ 27 % de tous les contribuables québécois<sup>15</sup>.

La moitié d'entre eux ont versé dans leur RÉER moins de 2 400 dollars<sup>16</sup>. Ce fait n'est peut-être pas surprenant, quand on sait qu'environ 40 % de tous les contribuables québécois ne paient aucun d'impôt, à cause de leurs faibles revenus.

Parmi les femmes au Canada ayant cotisé en 2003, la moitié d'entre elles y ont investi un montant moins élevé, soit 2 100 \$<sup>17</sup>. Finalement, au Canada comme au Québec, la valeur médiane des RÉER détenus par les familles et les personnes vivant seules s'élève à 20 000 \$ <sup>18</sup>, ce qui peut sembler un montant relativement peu élevé.

### **Les REER : c'est quoi?**

Les REER sont une option offerte aux contribuables afin qu'ils mettent de l'argent de côté en vue de leur retraite. Ce qui est avantageux, c'est que les sommes investies dans un REER sont déduites des impôts annuels. Elles peuvent également prendre de la valeur à l'abri de l'impôt. Mais il s'agit seulement d'**impôt reporté**. Lorsque viendra le temps de retirer ces sommes, l'impôt à la source sera alors retenu.

## Épargne privée = plus de risques individuels

En matière de retraite, qui dit épargne privée dit davantage de risques personnels à assumer. Comme l'affirme une étude récente : « *Qu'une génération participe deux fois plus à des RÉER qu'une autre ne veut pas nécessairement dire qu'elle aura deux fois plus de revenu à la retraite. [...] Est-ce que toutes les générations auront la possibilité de réaliser les mêmes rendements sur les cotisations versées à l'épargne-retraite? Au cours des années 1990, beaucoup de personnes près de la retraite prévoyaient quitter le marché du travail assez tôt. Le début du troisième millénaire a refroidi l'ardeur de bon nombre d'entre elles. On le sait, les marchés financiers fluctuent ...* »<sup>19</sup>.

D'ailleurs, qui peut dire quel sera l'état du marché, au moment où les baby-boomers liquideront tous ensemble leurs avoirs, s'interroge le Conseil des aînés ?<sup>20</sup>. Le marché ne risque-t-il pas de comporter beaucoup plus de vendeurs que d'acheteurs ? Ces avoirs ne vont-ils pas alors baisser de valeur ?

Étant donné qu'un certain nombre de retraités, au cours des dernières années, ont été obligés de se trouver un travail d'appoint parce que leurs revenus de retraite ne suffisaient pas, c'est sans doute pour cette raison qu'à l'heure actuelle, les Québécoises et les Québécois se montrent un peu moins optimistes face à leur retraite. Comme le démontrait un sondage effectué par Desjardins en 2004 : « *Tant les Québécois que les Canadiens des autres provinces réalisent aujourd'hui que même en travaillant à leur retraite, ils n'auront pas les moyens de maintenir un niveau de vie acceptable* »<sup>21</sup>.

Cependant, les sondages semblent contradictoires. En janvier 2005, une étude internationale concluait pour sa part que, comparativement à d'autres pays du monde, les Canadiennes et Canadiens se montraient en général confiants de maintenir leur niveau de vie à la retraite, bien que les Québécoises et Québécois soient plus nombreux à entretenir des craintes concernant la baisse de leur niveau de vie<sup>22</sup>.

## L'avenir de la retraite

Face à la vague de retraités qui s'en vient, les gouvernements cherchent, bien sûr, à contrôler les coûts de leurs régimes publics de retraite. Que ce soit ici ou ailleurs dans le monde, ils ont tendance à vouloir « plafonner » leurs prestations, en incitant, entre autres, les gens à épargner personnellement en vue de leur retraite.

On peut observer cette tendance au Québec dans les modifications proposées par le gouvernement au Régime de rentes. Entre autres, celle de remplacer la rente à vie destinée au conjoint survivant de moins de 65 ans, par une rente légèrement plus élevée, mais qui durerait seulement trois ans. Cette mesure risquerait d'appauvrir les femmes sans emploi, âgées entre 50 et 65 ans, en les obligeant entre autres à recourir à l'aide sociale. Pourtant, la rente au conjoint survivant améliore sans contredire le niveau de vie des femmes, selon le Conseil du Statut de la femme. Les femmes veuves ont en effet reçu, en 2004, la presque totalité du 1,3 milliard de dollars versés par l'État québécois aux conjoints survivants<sup>23</sup>.

Comme la plupart des études l'indique, au moment de leur retraite, les femmes demeurent toujours un groupe à risque. Non seulement à cause de leur condition économique plus précaire mais également de leur longévité. Selon une étude gouvernementale : « *Si, de façon générale, un enrichissement est à prévoir, cela ne veut pas dire que toutes les personnes âgées auront des revenus de retraite décentés. [...] les femmes continueront d'appartenir à un groupe plus susceptible d'avoir recours à des prestations de lutte à la pauvreté telles que le SRG (supplément de revenu garanti)* »<sup>24</sup>.

Sans compter que le statut marital des femmes a un impact sur leur bien-être financier. Plusieurs études concluent que les femmes divorcées ou séparées sont en moins bonne situation financière que les femmes mariées. Les prochaines retraitées seront plus nombreuses dans cette situation. Qu'en sera-t-il des femmes qui auront vécu en union libre ? Au décès de leur conjoint, seront-elles considérées comme des personnes seules ou mariées ?<sup>25</sup>

C'est sans doute pourquoi, à la Régie des rentes du Québec, comme au Conseil du Statut de la femme, on s'interroge : les femmes seraient-elles condamnées à vivre de peu ? Et pour celles qui pourront uniquement compter sur leurs propres rentes et leur épargne personnelle, leurs revenus seront-ils suffisants pour leur assurer une retraite décente ?<sup>26</sup>

## Prévenir

Face à cette situation, certains proposent, en améliorant nos politiques publiques sur le revenu de retraite, de réduire encore davantage la pauvreté des générations âgées. Et de garantir, en particulier, la sécurité économique des femmes âgées, en tenant compte des causes de leur pauvreté.

De leur côté, les gouvernements envisagent plusieurs options parce qu'ils craignent que le vieillissement de la population et les départs massifs à la retraite ne pèsent trop lourdement sur les finances publiques. On appréhende aussi une éventuelle pénurie de main-d'œuvre.

Le grand défi consiste, selon eux, à équilibrer la durée de vie au travail et la durée de la retraite des contribuables. Des mesures doivent donc être mises en place pour prolonger la participation des travailleurs et travailleuses vieillissants au marché du travail. À plus long terme, des mesures seront peut-être adoptées pour restreindre les programmes favorisant la retraite hâtive ou anticipée.

Déjà, au Québec, l'âge de la retraite obligatoire a été aboli. Selon la Loi sur les normes du travail, un employeur n'a pas le droit de congédier une personne salariée pour le seul motif qu'elle a atteint ou dépassé l'âge ou le nombre d'années de service pour prendre sa retraite.

Depuis 1998, d'autres mécanismes sont également en place pour maintenir le plus possible les gens plus âgés au travail : la personne salariée qui désire prendre une retraite progressive peut, à certaines conditions, et après entente avec son employeur, réduire son temps de travail, tout en préservant la valeur de sa rente à la RRQ. Elle peut aussi toucher une rente de retraite anticipée de la RRQ (à compter de 60 ans) ou de son régime de retraite privé, tout en continuant à travailler<sup>27</sup>. Mais il semble que peu de travailleurs ou de travailleuses en aient fait la demande jusqu'à maintenant.

## Retraite IOI

Tout le monde s'accorde pour dire qu'avant de prendre sa retraite, il faut bien la préparer financièrement.

La Régie des Rentes du Québec estime qu'à 65 ans, pour maintenir son niveau de vie, il faut un revenu d'environ 70 % du revenu brut moyen des trois dernières années de travail<sup>28</sup>. Mais il s'agit d'une mesure approximative. Selon les habitudes de vie et le niveau d'endettement de chacun ou chacune, ce taux peut varier entre 50 et 100 % des revenus des dernières années de vie active.

Pour bien préparer sa retraite, il est conseillé de prévoir ses besoins et de commencer à épargner assez tôt. Cette démarche doit se faire quelques années, et non quelques mois, avant la retraite :

1. Pour commencer, il faut savoir ce que vous réservent les régimes publics de retraite, selon l'âge à partir duquel vous comptez vous retirer du marché du travail.
2. Il faut également considérer les revenus qui vous seront nécessaires, personnellement, pour vivre une retraite acceptable. Il faut donc faire le bilan de votre situation. Dans vos prévisions, il est important de tenir compte de vos ressources, de l'état de vos dettes et de vos dépenses, ainsi que votre situation familiale au moment de la retraite. Quel est votre statut marital ? Faites-vous partie d'une famille recomposée ? Les enfants seront-ils encore à la maison lorsque vous prendrez votre retraite ? Êtes-vous travailleuse autonome ? Avez-vous droit à un fonds de pension de votre employeur ? Avez-vous des économies ? Avez-vous des dettes importantes à régler ? La maison sera-t-elle payée au moment où vous cesserez de travailler ? Et quels sont vos projets de retraite ? Avez-vous pensé au coût des loisirs et des soins médicaux ?
3. Il est important ensuite de préparer son budget annuel, en y réservant une place pour l'épargne « systématique ». Tous les experts le disent : il est conseillé d'épargner régulièrement, en commençant le plus tôt possible...

### ***Le saviez-vous?***

Vous pouvez obtenir gratuitement votre **relevé de participation** au Régime de rentes du Québec, pour savoir quels sont les revenus de travail inscrits à votre nom et quelles sont les sommes qui pourraient vous être versées à votre retraite.

En ayant en main votre numéro d'assurance sociale, vous pouvez en faire la demande soit par téléphone, au 1 800 463-5185 (sans frais) ou par la poste, à l'adresse suivante: Régie des rentes du Québec, Case postale 5200, Québec (Québec), G1K 7S9 ou encore, par Internet, en remplissant le formulaire conçu à cette fin : [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/15\\_09\\_05\\_03.htm](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/15_09_05_03.htm)

La Régie des rentes du Québec propose également, sur son site Internet, l'outil de simulation « SimulRetraite ». Cet outil permet, entre autres, de déterminer l'épargne à réaliser d'ici votre retraite. Pour en savoir plus : [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/01\\_01.htm](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/01_01.htm)

## *La retraite, c'est le changement...*

La préparation financière de sa retraite n'est toutefois pas le seul aspect des choses à considérer. Il faut aussi savoir à quoi sera consacrée notre retraite. Les gens qui prennent leur retraite redoutent souvent autant le changement dans leurs activités quotidiennes que le défi financier posé par le retrait du marché du travail...

C'est pourquoi il est recommandé, au moment de la retraite, d'éviter certains de ces pièges les plus courants, comme par exemple :

### ***Retourner constamment sur les lieux de son travail***

Même si on peut prendre plaisir à revoir ses anciens collègues lorsque des rencontres sociales sont organisées, il est important d'éviter de visiter ou de retourner trop fréquemment sur son ancien lieu de travail. Non seulement cela retarde-t-il le deuil à faire, mais ces visites peuvent aussi créer un malaise ou une distraction constante pour ceux et celles qui sont encore au travail.

### ***Ne pas respecter l'espace vital de l'autre***

Comme le couple à sa retraite est appelé à vivre côte à côte, presque du matin au soir, il est important que chacun préserve son intimité et son espace vital. Il n'est pas nécessaire de tout faire à deux, tout le temps. Il faut aussi laisser un espace pour que chacun puisse décider de son horaire et de ses propres activités.

Pourquoi même ne pas se réserver une pièce à soi, dans la maison, pour pouvoir s'y retirer au besoin ? Si chacun a son espace où exister, la cohabitation à deux, à plein temps, sera plus facile à supporter.

Avec beaucoup de communication, et après s'être entendu ensemble sur son emploi du temps ou ses activités respectives, il sera sans doute plus facile de vivre sa retraite à deux en toute harmonie...

### ***Ne pas parler de ses attentes face à la retraite***

Il est important que la famille soit mise au courant des changements apportés par la retraite. Si les enfants sont encore à la maison, ils doivent savoir que les revenus ne seront plus les mêmes. Les responsabilités de chacun à cet égard seront donc à revoir.

L'entourage doit aussi prendre conscience que la personne nouvellement à sa retraite n'est pas à la disposition de tout le monde. « On le sait bien, toi, tu as le temps ! Tu es à ta retraite !

En passant, pourrais-tu me rendre un p'tit service ? » D'un petit service à l'autre, la personne retraitée peut facilement se retrouver surchargée de commissions ou de ménage à faire, responsable de donner des soins à un parent âgé, ou encore, de garder ses petits-enfants à temps plein... Quand c'est voulu, il n'y a pas de problèmes, mais quand on souhaite profiter de sa retraite en poursuivant ses propres activités, cela peut engendrer des conflits d'horaire ou de disponibilité... Là encore, une communication claire et le fait de savoir dire « non », en mettant ses limites, peuvent aider.

### ***Partir en peur...***

Par cette expression familière, on entend se lancer dans des dépenses inconsidérées au moment de sa retraite, ou bien dans des projets trop gros ou trop épuisants, sans prendre le temps de souffler un peu... Certains craignent le vide laissé par l'absence de travail. Plutôt que d'appivoiser leur retraite, ils entament une seconde carrière ou se lancent en affaires, sans trop y réfléchir.

La retraite implique pourtant un temps d'arrêt, de réflexion, avant de se réorienter ailleurs ou autrement... À cet égard, les cours de préparation à la retraite peuvent être fort utiles. Ils permettent non seulement de parfaire ses connaissances en gestion financière, mais abordent également divers sujets comme l'adaptation à la retraite, la santé, etc. Certaines entreprises paient pour ces cours, il suffit de s'informer.

### ***Trop se fier sur les autres***

Même s'il est bien compréhensible de se sentir un peu déboussolée à sa retraite, il est quand même important de préserver son autonomie et sa capacité à se divertir soi-même. Certaines personnes, nouvellement retraitées, peuvent avoir tendance à faire peser sur leur entourage leur profond ennui... Elles sollicitent constamment la présence des autres mais sont déçues quand ceux-ci ne se montrent pas disponibles. Pour éviter les tensions, il est important de s'impliquer dans des activités à soi, en laissant aux autres la latitude d'accepter ou non ses invitations...

## **Vivre une retraite heureuse**

Le fait d'avoir des revenus suffisants, d'être relativement en bonne santé et capable de subvenir à ses propres besoins, aident à vivre sereinement sa retraite. On a également noté que les personnes retraitées ont plus de chances d'être satisfaites de leur situation si :

- elles ont préparé leur retraite ou ont un projet de vie;
- elles participent à un éventail d'activités ou ont un passe-temps, une passion;

- elles entretiennent de bons liens avec leur entourage;
- elles assument des responsabilités dans une association, dans la vie locale ou dans un groupe.

Ces conditions à réunir nous rappellent donc l'importance de s'ouvrir aux opportunités nombreuses qu'offre la retraite...

### **Une abondance de possibilités**

La retraite laisse du temps pour s'impliquer ou découvrir d'autres horizons, si on le désire. Parmi les activités que partagent beaucoup de retraités et retraitées, on retrouve :

**Le bénévolat-** Au Québec, un peu plus d'un million de personnes font du bénévolat. Le gouvernement estime que cela représente un investissement en temps similaire à environ 100 000 emplois à temps plein<sup>29</sup>.

Dans le bénévolat, les activités les plus populaires sont d'organiser des événements, de siéger à un conseil d'administration, de fournir du soutien et de l'aide, de solliciter des fonds ou de recueillir et de redistribuer de la nourriture.

Avant de s'engager comme bénévole, on doit d'abord déterminer ses goûts et ses intérêts, le temps que l'on peut y consacrer, le type d'activités que l'on voudrait faire, et prévoir les déplacements que cela peut exiger.... Pour trouver une activité à sa convenance, il suffit ensuite de contacter le centre de bénévolat de sa localité, de regarder les petites annonces dans les journaux de quartier ou encore, d'appeler les établissements où l'on serait intéressée à offrir gratuitement ses services...

**L'apprentissage-** Plusieurs personnes décident de retourner sur les bancs d'école au moment de leur retraite. Les services culturels et de loisirs des municipalités offrent généralement des cours destinés aux personnes retraitées.

Certains Cégeps offrent également des activités. Par exemple, des cours de philosophie, d'art, de culture générale, de musique, d'informatique, etc. On parle même « d'université du 3<sup>e</sup> âge » ! Les universités ouvrent leurs portes aux retraités, par le biais d'ateliers, de causeries ou de cours portant sur des sujets variés comme l'histoire, les langues, la littérature, la philosophie, la politique, la santé ou les sciences... Habituellement, ces activités ne comportent ni travaux, ni examens, et aucun diplôme préalable n'est exigé.

Et c'est sans compter les formations offertes par certains groupes communautaires ou les cours privés que l'on peut s'offrir, comme la peinture, l'ébénisterie, le vitrail, les cours de langue... À la retraite, les occasions d'apprendre ne manquent pas !

**Le militantisme ou l'implication sociale-** La pollution de l'environnement, la cause des femmes, les droits des personnes malades ou handicapées, la lutte à la pauvreté, à la discrimination et à la violence sont autant de problèmes sociaux urgents qui restent encore à régler. C'est pourquoi beaucoup de retraitées et retraités, forts de leur expérience de vie et de leurs connaissances accumulées, décident de s'impliquer pour défendre une cause. Certains s'associent même à d'autres groupes de la société comme les jeunes ou les personnes immigrantes, et forment un « front commun » avec eux.

Un bel exemple de l'engagement des femmes à la retraite : le mouvement des « Mémés Déchaînées », qui se font remarquer lors de grandes manifestations, en luttant, à leur façon, contre la guerre, la pauvreté et la destruction de l'environnement<sup>30</sup>. Elles ont fait les manchettes pour avoir protesté publiquement contre le projet de bouclier antimissiles américain dans l'espace auquel le Canada songeait récemment à participer.

D'autres associations de retraités et préretraités donnent aux gens l'occasion de se regrouper pour relever ensemble des défis ou partager leurs expériences avec d'autres personnes engagées dans différents projets. C'est le cas des « Retraités flyés », dont plusieurs groupes sont dispersés à travers le Québec. Leur action a même donné lieu à l'émission « Génération flyée », diffusée depuis le début 2005, à la télé communautaire de Canal Vox. Quelques regroupements, comme la FADOQ ou l'AQDR, se spécialisent quant à eux dans la défense des droits des aînés.

En revendiquant ainsi le droit de demeurer des citoyennes et des citoyens à part entière tout au long de leur vie, ces « mémés » et « pépés » nouveau genre, comme tant d'autres femmes et d'hommes, nous indiquent peut-être qu'une nouvelle ère a sonné. Ne parle-t-on pas maintenant des « supermamies » ou des « supermémés »? Décidément, le visage de la retraite a bien changé...

**La pratique d'un passe-temps-** Au lieu de s'intégrer à un groupe organisé, d'autres personnes vont préférer consacrer du temps à leur passe-temps ou à leur passion. Que ce soit la pratique d'un sport, l'observation des oiseaux ou de la nature, le bricolage, la lecture, la fabrication de maquettes, la calligraphie ou la généalogie... l'éventail des activités est large !

Finalement, certaines retraitées ou retraités vont tout simplement choisir d'inventer au jour le jour leur quotidien, en prenant le temps de vivre, sans horaire ni obligations. Et c'est très bien ainsi ! L'important, c'est d'entretenir un sentiment de satisfaction et de plaisir par rapport à sa vie, tout au long de sa retraite...



## *Conclusion*

La retraite est le moment idéal pour faire le point et pour décider de ce que l'on a envie de vivre. Chacune vit sa retraite à sa façon, selon ses goûts, ses sentiments, sa propre personnalité. En ce sens, la retraite est une affaire strictement personnelle. Peut-être pour la première fois de sa vie, la personne qui arrive à sa retraite doit établir ses propres règles et organiser son quotidien comme elle l'entend... Ce nouveau défi, qui semble à première vue un peu angoissant, peut aussi être l'occasion d'une foule de découvertes intéressantes, autant sur soi que sur la richesse du monde qui nous entoure....

## Sources bibliographiques

### Références dans le texte

1. RND, « Utiles et inutiles », entrevue avec Claude Hardy, octobre 1999, no.9, p.18.
2. Conseil du statut de la femme, « De l'égalité de droit à l'égalité de fait : Repenser les stratégies et élargir la perspective », mai 2004, p.19.
3. Institut de la statistique du Québec, « Vie des générations et personnes âgées : aujourd'hui et demain - volume 1 », « Avant-propos, Table des matières, Faits saillants, Introduction », juin 2004, p. 26.
4. Huot, Herman, « Réplique à Jean-Claude Lapierre-Travailleurs et retraités peuvent compter sur la RRQ », *Le Devoir*, mercredi, 3 novembre 2004.
5. Conseil du statut de la femme, « Des nouvelles d'elles : Les femmes âgées du Québec », 1999, p. 51 et 52.
6. Institut de la statistique du Québec, « Revenu moyen des particuliers bénéficiaires d'un revenu selon certaines caractéristiques (sexe, âge, type de famille et scolarité) », Québec, 2000. Compilé au 8 janvier 2004.
7. Régie des rentes du Québec, « Prévoir : Votre sexe déterminera-t-il votre retraite? », mis à jour en janvier 2005, p. 3. Aussi : Pourcentage de revenu comblé par la RRQ : « À la retraite, combien recevrez-vous des régimes publics ? », Flash Retraite Québec, 2004.
8. Gouvernement du Canada, Taux des paiements de la Sécurité de la vieillesse (SV), avril-juin 2005. <http://www.dsc.gc.ca/asp/passerelle.asp?hr=/fr/psr/sv/svtaux.shtml&hs=ozs>
9. *Ibid.* 8.
10. *Ibid.* 3, Chapitre 5, « Les sources de revenus », juin 2004, p. 253-254.
11. *Ibid.* 10, p. 238.
12. Statistique Canada, « Les avoirs et les dettes des Canadiens : perspectives de l'épargne au moyen des régimes de pension privés », 2001, p. 23.
13. Régie des rentes du Québec, « Évaluation du système québécois de sécurité financière à la retraite par rapport à celui d'autres pays industrialisés », octobre 2004, p.47. Aussi : *Ibid.* 10, p. 266.
14. Léger Marketing, « Les Canadiens et les Réer », rapport, 24 mars 2003, p. 4.
15. Statistique Canada, « Cotisations aux régimes enregistrés d'épargne-retraite », *Le Quotidien*, mardi, 2 novembre 2004. Aussi : Ministère du Revenu et Ministère des Finances du Québec, « Statistiques fiscales des particuliers : année d'imposition 2001 », novembre 2003, p. 51.
16. Statistique Canada, « Cotisations aux régimes enregistrés d'épargne-retraite », *Le Quotidien*, mardi, 2 novembre 2004. Aussi pour les statistiques fiscales: Ministère du Revenu et Ministère des Finances, « Statistiques fiscales des particuliers : année d'imposition 2001 », novembre 2003, p. 2.

17. *Ibid.* 16.
18. BÉRUBÉ, Gérard, « Doit-on revoir ses plans de retraite? », *Le Devoir*, samedi, 8 et dimanche, 9 février 2003 et Statistique Canada, « Avoirs de retraite privés : 1999 », Perspective, décembre 2001, p.2.
19. *Ibid.* 10, p. 264 et 280.
20. Conseil des aînés, « Avis du Conseil des aînés sur la retraite », 26 septembre 2002, p. 29.
21. Desjardins Sécurité Financière, « Retraite : les Québécois constatent que leurs désirs ne reflètent pas la réalité », 10 novembre 2004.
22. Presse Canadienne, « Les Canadiens sont confiants de maintenir leur niveau de vie », Cyberpresse, dimanche, 23 janvier 2005.
23. LANDRY, Johanne, « Les aînées : parmi les plus pauvres », *La Gazette des femmes*, mai-juin 2004, vol. 26, no. 1, p. 30-31. Aussi : CSF, « Des nouvelles d'elles : Les femmes âgées du Québec », 1999, p. 51 et Régie des rentes du Québec, « Prévoir : Votre sexe déterminera-t-il votre retraite? », mis à jour en janvier 2005, p. 3.
24. *Ibid.* 10, p. 253.
25. *Ibid.* 10, p. 255.
26. *Ibid.* 23.
27. *Loi sur le régime de rentes du Québec*, L.R.Q., c. R-9, titre VI, section I.1, art. 195.1., à jour au 1<sup>er</sup> décembre 2004. Aussi : Gouvernement du Québec, « Régie des rentes du Québec : Retraite progressive - régime privé de retraite », 2002. <http://www.55ans.info.gouv.qc.ca/fr/fiche.asp?sujet=72&miette=cat>
28. RRQ, « La retraite : une tranquillité d'esprit qui se planifie », FlashRetraite Québec, 2004. Aussi : RRQ, « Les enjeux de la retraite », FlashRetraite Québec, 2004.
29. Emploi, Solidarité sociale et Famille Québec, « Statistiques sur l'action bénévole », 2004, <http://www.messf.gouv.qc.ca/statistiques/action-benevole/>
30. *La Gazette des femmes*, « Supermémés », mai-juin 2004, vol. 26, no. 1, p.17.

## Références générales

Condition féminine Canada, TOWNSON, Monica, « Réduire la pauvreté parmi les femmes âgées : le potentiel des politiques en matière de revenu de retraite », août 2000.

Conseil des aînés, « La réalité des aînés québécois », Publications du Québec, 2001.

Loi sur les normes du travail, L.R.Q., c. N-1.1, chapitre V, section II, art. 122.1, à jour au 1<sup>er</sup> décembre 2004.

BELLEMARE, Jean-François, « La retraite, une aventure merveilleuse...si nous sommes bien préparés », Association des policiers retraités de la Sûreté du Québec, site consulté le 12 janvier 2005, <http://www.aprsq.qc.ca/retrindex.html>

## Documents Afeas

Cornellier, Hélène, « Régime de rentes pour une retraite décente ! Prendre en compte les réalités des femmes », mémoire sur la réforme de la Régie des rentes du Québec, février 2004, 38 p.

Rose, Ruth, « Les femmes ont besoin du régime de rentes du Québec », mémoire déposé par 9 groupes de femmes dans le cadre de la consultation sur « Adapter le Régime de rentes aux nouvelles réalités du Québec », février 2004, 52 p.

Houle-Ouellet, Michelle, « De quoi sera fait notre retraite? », revue Femmes d'ici, printemps 2004, vol. 38, no. 3, p. 16.

Dubuc, Louise « Active dans mon milieu, pourquoi pas moi? », dossier d'étude 1994-1995, p.78 à 95.

« Demain », dossier d'étude, mai 1985, 20 p.

## Sites ou ressources à découvrir

Communication-Québec : Guide pour les 55 ans et plus (disponible sur Internet), édition 2005, 68 p. : [http://www.comm-qc.gouv.qc.ca/publications/55ans\\_f.pdf](http://www.comm-qc.gouv.qc.ca/publications/55ans_f.pdf) - Pour plus d'information, contactez le 1-800-363-1363 (sans frais).

Régie des rentes du Québec (toutes ses rubriques) : [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/01\\_02\\_04.htm](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/01_02_04.htm)  
Pour plus d'informations ou pour commander la brochure « Prévoir : Votre sexe déterminera-t-il votre retraite? » : composez le 1 800 463-5185 (sans frais).

Gouvernement du Québec : Services aux citoyens: « Pour les 55 ans ou plus » : <http://www.55ans.info.gouv.qc.ca/fr/index.asp>

Question Retraite (Groupement public-privé à but non lucratif, ayant pour mission de promouvoir la sécurité financière à la retraite auprès des Québécois. La RRQ fait partie de ses partenaires). <http://www.questionretraite.com/>. Pour consulter son Guide de la planification financière de la retraite, édition 2004-2005 : [http://www.questionretraite.com/fichiers/1095707097\\_GUIDE\\_PLANIF.pdf](http://www.questionretraite.com/fichiers/1095707097_GUIDE_PLANIF.pdf)

Question Retraite, en collaboration avec la RRQ, offre, aux groupes sociaux ou aux travailleuses et travailleurs, une session d'information gratuite d'une heure sur le système de sécurité financière à la retraite. Cette activité est destinée aux personnes âgées de 25 à 45 ans seulement. Pour plus d'informations, contactez Mme Danièle Caouette, agente de relations publiques à la RRQ, aux numéros suivants : le (514) 866-7330, poste 3424 (à Montréal) ou le (418) 657-8716, poste #3424 (à Québec).

Conseil des aînés du Québec : <http://www.conseil-des-aines.qc.ca/main.html>. Téléphone: 1-877-AINES (sans frais).

### **Gouvernement du Canada :**

Programmes de la sécurité du revenu : [http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/nav/nav\\_haut/programme/psr.shtml](http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/nav/nav_haut/programme/psr.shtml)

Pensions de l'État et retraite : <http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/particuliers/groupement/categorie/plr.shtml>

Sécurité de la vieillesse : <http://www.dsc.gc.ca/fr/passerelles/topiques/ozs-gxr.shtml>

Pour plus d'informations sur tous ces programmes: 1-800-277-9915

## Activité : Suggestion et outils

### Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème portant sur la retraite se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type « **Rencontre d'échange** ».

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des « Modèles d'Activités femmes d'ici ». Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail (cahier E).

Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

### Outils de communication à utiliser

#### I- Texte pour la publicité locale :

##### ***Moi... à la retraite ?*** \_\_\_\_\_

Le temps passe tellement vite que l'arrivée de la retraite prend parfois par surprise. Mais il ne faut pas attendre que l'heure de la retraite ait sonné pour en mesurer toutes les conséquences sur sa vie sociale ou sa situation financière! Si vous désirez en savoir davantage sur les conditions à réunir pour réussir votre retraite, n'hésitez pas à vous joindre à la prochaine activité organisée par l'Afeas de \_\_\_\_\_ (*Nom de l'Afeas locale*). Au cours de cette rencontre d'échange, plusieurs points importants à considérer au moment de la retraite seront discutés. Cette activité aura lieu le \_\_\_\_\_ (*date, heure, lieu et coordonnées*). Bienvenue à toutes les personnes intéressées!

Pour informations supplémentaires (# de téléphone d'une responsable locale)

\_\_\_\_\_.

## 2- Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici, pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

---

L'Afeas compte au Québec 14 000 membres, réparties dans 350 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis \_\_\_ (année)\_\_\_ et compte \_\_\_ membres.

Par ses activités, l'Afeas a le souci constant d'informer les femmes sur des questions importantes liées à leurs conditions de vie et de travail. C'est pour cette raison que l'Afeas réalise aujourd'hui une activité ayant pour thème la retraite.

La retraite est une période charnière dans la vie de toute femme, qu'elle soit travailleuse au foyer ou qu'elle occupe un emploi à l'extérieur. Parfois désirée depuis longtemps, ou imposée pour des raisons de santé ou la perte de son travail, la retraite demande dans tous les cas une adaptation particulière pour celle qui la vit.

Du jour au lendemain, la nouvelle retraitée se retrouve retirée de la vie dite « active ». Elle perd ses repères, ce qui composait la routine de sa vie quotidienne. Elle perd aussi le contact avec son milieu d'emploi, ses collègues, sa vie sociale liée au travail.

En même temps, si les conditions propices sont réunies, la retraite peut être un moment à vivre pleinement. Une retraite bien préparée peut être enrichissante à bien des niveaux: riche en temps pour soi et sa famille, pleine d'activités et de projets personnels, ainsi que de rencontres et de contacts de toutes sortes...

Ce sont donc ces aspects de la retraite qui seront abordés aujourd'hui. En échangeant nos expériences et nos réflexions sur la retraite, nous serons mieux en mesure de cerner les problèmes communs et les solutions à envisager. À partir de nos conclusions, l'Afeas pourra ensuite agir pour améliorer la situation en formulant, par exemple, des propositions et en revendiquant auprès des instances concernées.

En espérant que cette rencontre soit pour vous riche en enseignements, je profite de l'occasion pour vous remercier de participer à cette *Activité femmes d'ici*.

