

A0910-SPR-02

**BIEN PLANIFIER SA RETRAITE**



**UNE FORCE  
POUR LA SOCIÉTÉ**



## TABLE DES MATIÈRES

	Page
<b>PRÉSENTATION .....</b>	<b>4</b>
<b>LA RETRAITE, LA PROCHAINE ÉTAPE .....</b>	<b>5</b>
<b>LES RÉGIMES DE RETRAITE .....</b>	<b>7</b>
<b>L'ASSURANCE COLLECTIVE.....</b>	<b>9</b>
<b>LES QUESTIONS JURIDIQUES .....</b>	<b>11</b>
<b>LA PLANIFICATION FINANCIÈRE .....</b>	<b>13</b>
<b>LE RÉGIME D'ASSURANCE DE GROUPE AUTOMOBILE ET HABITATION .....</b>	<b>15</b>
<b>L'ASSURANCE-EMPLOI .....</b>	<b>15</b>
<b>LES SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE.....</b>	<b>15</b>

## PRÉSENTATION

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ) et l'AREQ (CSQ), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, offrent depuis plus de 25 ans des sessions de préparation à la retraite (SPR).

Ces sessions sont accessibles aux membres des syndicats affiliés de la CSQ qui sont à quatre ans de leur prise de retraite pour les aider à se préparer à cette période de leur vie. Le présent document ne remplace pas votre participation aux sessions de préparation à la retraite mais peut, suite à sa lecture, vous permettre de faire un choix éclairé quant à votre participation à l'une de celles-ci. Ce document est le fruit d'une collaboration entre l'AREQ (CSQ) qui en a produit le contenu et votre syndicat qui en assume les coûts d'impression et d'expédition.

Pour votre information, l'AREQ est une association de plus de 53 000 membres affiliée à la CSQ à laquelle vous pourrez adhérer lors de votre prise de retraite. Ayant pour mission de promouvoir et défendre les droits et intérêts économiques, sociaux et culturels de ses membres et de contribuer à une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste, vous pourrez y trouver une kyrielle de services. Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le document *Une force pour la société* disponible auprès de votre syndicat ou encore sur notre site Internet : [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net).

N'oubliez pas que l'AREQ sera là, pour et avec vous, dans la réalisation de tous vos projets de retraite, qui est la prochaine étape de votre vie. Si vous la reconsidérez sous différents angles (physique, psychologique, financier, etc.) elle pourrait bien en être la plus belle partie. D'ailleurs, toutes les personnes retraitées témoignent du fait que la préparation personnelle de chacun de ces aspects est des plus importantes.

L'objectif de ce document est de vous en présenter certains et de vous soumettre quelques pistes de réflexion.

*« La retraite ne nous enlève rien, elle nous permet d'accéder à autre chose. »*

**Bonne lecture !**

## LA RETRAITE, LA PROCHAINE ÉTAPE

La retraite peut être envisagée comme un événement, un processus et une adaptation à un nouveau cycle de sa vie. En effet, la retraite doit être considérée comme tel car l'espérance de vie progresse. À ce propos, en 2006<sup>1</sup>, elle se situait à 78 années chez les hommes et 83 années chez les femmes.

Comme événement, la retraite représente la cessation institutionnellement réglementée d'une activité poursuivie pendant un certain temps pour gagner sa vie.

Elle est une période de transition au cours de laquelle vous vous départissez de certains rôles et en acquérez de nouveaux. Le processus débute au moment où vous vous mettez à envisager sérieusement votre sortie du monde du travail et se termine le jour où vous abandonnez cette activité rémunérée.

Finalement, ce qui peut être le plus caractéristique de cette période de transition, c'est que toutes sortes de considérations entrent dans l'adaptation. La retraite, c'est « **re-traiter** » sa vie. La retraite, c'est se sortir de vos obligations professionnelles pour accéder à un mode de vie pour et par soi. La perception que vous aurez de votre capacité de fonctionner sans structures et en complète liberté déterminera votre attitude.

Bien des gens pensent que la retraite tient simplement au fait de ne pas travailler. Ils ne se rendent pas compte qu'il s'agit d'une phase de la vie en constante progression, qui va de l'anticipation de l'événement jusqu'à plusieurs périodes d'adaptation. Bref, la retraite n'est pas quelque chose que l'on règle à un moment précis et que l'on oublie immédiatement après. Elle consiste plutôt en un processus et, à ce titre, exige une acceptation constante du changement et une volonté d'adaptation inaltérable.

### DES PROJETS... PLUS D'UN

Le bagage acquis durant votre vie, notamment aux plans familial et professionnel, vous servira de base, de tremplin pour vivre votre retraite. Il vous faudra cependant vous préoccuper dès maintenant de certains aspects.

D'abord votre santé physique et mentale qui sera la clé de votre épanouissement. Vous devrez composer avec des changements physiques qui sont directement en lien avec l'avancement en âge et avec des adaptations affectives de différents ordres. Par exemple, pour celles et ceux qui vivent en couple, le fait de se trouver plus souvent ensemble méritera des ajustements et, pour les célibataires, n'ayant plus le réseau de relations interpersonnelles du monde du travail, le danger de l'isolement sera là. Vous aurez à faire davantage d'efforts pour maintenir ou développer de nouveaux réseaux de

---

<sup>1</sup> Gouvernement du Québec, Santé et Services sociaux, Direction générale de la santé publique, *État de santé de population québécoise – Quelques repères*, 2008, 30 pages

communication. Vous aurez à composer avec la maladie, la vôtre ou celle des personnes qui vous entourent et, malheureusement, la perte d'être chers... Ainsi va la vie.

Cependant, ayant davantage de temps pour vous, ce sera l'occasion de vous remettre en forme, de réapprendre à vous alimenter correctement. Il ne s'agit pas toujours de s'imposer un programme d'entraînement lourd et dispendieux, la marche au grand air, par exemple, est l'exercice par excellence. Il en va de même de l'alimentation où, ayant plus de temps, on peut se remettre à cuisiner au lieu d'aller au restaurant ou d'acheter des mets transformés qui sont, malheureusement, trop souvent riches en gras, en sucre et en sel, donc mauvais pour notre santé. Pour certaines et certains même, ce sera l'occasion de faire ou d'agrandir le potager, source d'aliments frais, d'aller aux « fruitages », à la pêche ou à la chasse, etc. La retraite sera aussi l'occasion de s'impliquer davantage socialement, de faire du bénévolat, de voyager, de développer de nouvelles amitiés et, au bonheur suprême, d'avoir plus de temps à consacrer à ses petits-enfants.

« La VIE-illesse, c'est en fait le seul moyen inventé pour vivre longtemps! »

Vieillir ne veut pas dire s'user, flétrir et disparaître, mais plutôt se transformer, s'adapter et s'épanouir. « Madame La Liberté » est devenue le nouvel « horaire ». C'est l'occasion de faire ce dont vous avez toujours rêvé... Il faut essayer, et surtout, maintenir un équilibre harmonieux entre l'autodétermination et la prise en charge, un environnement chaleureux et une implication dans des réseaux de solidarité.

À la retraite, les priorités changent. Après l'euphorie de la première et de la deuxième année de retraite, il vous faudra vous orienter ou vous réorienter plus définitivement dans le but d'atteindre la stabilisation nécessaire. D'où la nécessité, à un moment donné, d'avoir un plan, un projet. Ce à quoi nous vous convions.

Dans les pages suivantes, seront exposés succinctement d'autres aspects de la retraite non négligeables : régimes de retraite, assurance collective, questions juridiques, etc. Toutefois, il vous appartient de bien vous renseigner.

## LES RÉGIMES DE RETRAITE

À moins de cinq (5) ans de votre prise de retraite, certaines informations fondamentales doivent être portées à votre connaissance. Nous vous les présentons ci-après :

### 1. LE RÉGIME DE RETRAITE

#### 1.1 Les critères d'admissibilité à la retraite

Ils sont variables selon votre régime de retraite : RRE, RREGOP, RRF ou RRCE.

Votre syndicat peut vous les transmettre.

#### 1.2 L'état de participation

Il s'agit de la pièce la plus importante qui décrit le service crédité. Pour l'obtenir, il suffit de compléter un formulaire officiel identifié « Demande d'état de participation » que vous pouvez vous procurer à la CARRA.

Adresse : Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA)  
475, rue Saint-Amable  
Québec (Québec) G1R 5X3

Par téléphone : 643-4881, si vous êtes de la région de Québec **ou**  
1 800 463-5533, de partout ailleurs au Québec, sans frais

Par télécopie : 418 644-8659 pour transmettre le formulaire complété

Site Internet : [www.carra.gouv.qc.ca](http://www.carra.gouv.qc.ca)

#### 1.3 L'analyse de l'état de participation

Votre état de participation, fourni par la CARRA, vous procurera une foule de renseignements. Son analyse est très importante et déterminera les gestes à poser et le meilleur moment pour le faire, en particulier en ce qui a trait au rachat éventuel d'années de service. Votre syndicat vous sera d'un précieux secours en ce domaine.

#### 1.4 La demande de la pension

La demande se fait sur le formulaire prescrit qui est disponible auprès de votre employeur ou à la CARRA.

Afin de faciliter l'analyse à faire par la CARRA, il est préférable d'expédier votre demande au moins trois (3) mois avant la date prévue pour votre départ (démission), et même avant si possible. **Vous aurez rencontré les**

**représentants de votre syndicat avant de poser ce geste** afin de vous assurer que vous avez exercé tous les droits relatifs à votre régime de retraite.

### **1.5 La retraite progressive**

Il s'agit d'un programme d'une durée maximale de cinq (5) ans qui permet une réduction d'un maximum de 60 % du temps de travail.

Toutes les conditions sont prévues dans la convention collective. Pendant la durée du programme, la personne cotise à son régime de retraite à 100 % et elle doit être admissible à la pension à la fin de celui-ci.

## **2. LA RENTE DU RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC**

Le Régime de rentes du Québec (RRQ) existe depuis le 1<sup>er</sup> janvier 1966. Le régime vous verse, sur demande, une rente à 65 ans. Cette rente est toutefois accessible, par anticipation, à compter de 60 ans.

Quoique le montant en soit réduit, nous vous conseillons d'en faire la demande le plus tôt possible si vous avez pris votre retraite ou si vous acceptez de diminuer d'au moins 20 % votre revenu en vue de la retraite.

Vous pouvez obtenir votre état de participation en complétant le formulaire « Demande de relevé de participation au Régime de rentes du Québec ».

**Adresse postale :** Régie des rentes du Québec, C.P. 5200  
Québec (Québec) G1K 7S9

**Téléphone :** Région de Québec (418) 643-5185  
Région de Montréal (514) 873-2433  
Ailleurs au Québec 1 800 463-5185

## **3. SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE**

La Pension de sécurité de la vieillesse (PSV) est accessible sur demande à compter de 65 ans. Il s'agit d'une prestation mensuelle de base indexée trimestriellement.

Les renseignements sont accessibles par téléphone au 1 800 277-9915, (PSV, RPC de Services Canada).

## L'ASSURANCE COLLECTIVE

Votre adhésion à l'AREQ vous permet d'avoir accès à un régime d'assurance collective (ASSUREQ) à l'intention des personnes retraitées ou en invalidité de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Deux régimes sont offerts : **ASSURANCE MALADIE**  
**ASSURANCE VIE**

### 1. ASSURANCE MALADIE

#### 1.1 Frais de médicaments (Carte ESI – Paiement direct)

Frais hospitaliers  
Frais d'ambulance  
Soins infirmiers  
Soins à domicile  
Maison de convalescence  
Frais de transport et d'hébergement au Québec  
Assurance voyage et assurance annulation de voyage  
Appareil auditif  
Orthèses plantaires et chaussures orthopédiques  
Médicaments hors liste RAMQ  
Etc.

#### Soins professionnels

Acupuncture  
Chiropractie  
Podiatrie  
Psychothérapie  
Homéopathie  
Physiothérapie  
Ostéopathie  
Massothérapie  
Kinésithérapie  
Orthothérapie

#### 1.2 Le droit d'exemption

Une personne couverte par sa personne conjointe en vertu d'un autre régime collectif peut demander **dans les 90 jours suivant la fin de la couverture d'assurance au régime des employés**, une exemption au régime d'assurance maladie ASSUREQ. Ceci permet de se garder une porte ouverte dans le régime en cas de besoin ultérieur. Il n'y a pas de coût pour une demande d'exemption.

#### 1.3 Droit de transformation

- Vise toute personne à charge dont la protection prend fin parce qu'elle cesse d'être une personne à charge.  
Exemple: divorce, enfant à charge aux études à temps plein qui atteint 26 ans.

- Cette personne peut obtenir sans preuve d'assurabilité par contrat personnel et distinct une protection en assurance maladie selon les taux et conditions fixés par SSQ (**assurance individuelle**).
- Elle doit faire la demande par écrit au plus tard au cours des **31 jours** qui suivent la fin de sa protection.
- Sur réception de la proposition de SSQ, la personne a 15 jours pour lui faire parvenir son acceptation écrite et la première prime du contrat proposé.
- Le coût est entièrement à la charge de la personne qui exerce son droit.

## 2. ASSURANCE VIE

Ce régime est accessible à la personne qui **adhère au régime d'assurance maladie ou qui en est exemptée**.

### 2.1 Capital assuré

Le capital est payable au décès de la personne adhérente en fonction de l'âge atteint à la date du décès.

ÂGE	CAPITAL		
	CHOIX 1	CHOIX 2	CHOIX 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans et plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$
La prestation d'assurance vie est payable peu importe la cause du décès.			
La régime prévoit une protection supplémentaire dans le cas de mort ou de mutilation accidentelle (MMA).			

- Le choix 1 est accessible pour toutes et tous sur demande.
- Les choix 2 et 3 sont disponibles dans la mesure où la personne adhérente détient au moment de sa prise de retraite, en vertu de son régime d'assurance collective de personne salariée, un montant égal ou supérieur d'assurance vie.
- Une assurance vie pour la personne conjointe et les enfants à charge est disponible.

### 2.2 Droit de transformation en assurance vie

Le régime offre aussi la possibilité, à titre individuel, de maintenir auprès de l'assureur le montant d'assurance vie supérieur à celui qui est offert aux choix 2 ou 3. Une demande doit être adressée à l'assureur dans les 31 jours de la fin de l'admissibilité au régime des personnes employées.

### 3. PROTECTIONS DISPONIBLES

- Individuelle
- Monoparentale (sauf assurance vie)
- Familiale

### 4. ADMISSIBILITÉ AU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE

- Toute personne retraitée est admissible à ASSUREQ à compter de la date où son admissibilité au régime des personnes employées prend fin.

### 5. CONDITIONS

- Être membre de l'AREQ
- Être membre d'ASSUREQ
- Être admissible au régime public d'assurance maladie de sa province
- Faire une demande par écrit dans les 90 jours qui suivent la date de la fin du régime des personnes employées.

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ ainsi que les explications appropriées vous parviennent de SSQ. Les formulaires doivent parvenir à l'AREQ dans **les quatre-vingt-dix (90) jours** suivant la fin de votre couverture d'assurance comme personne employée.

Pour les obtenir, vous communiquez avec :

#### **SSQ GROUPE FINANCIER**

C.P. 10500, succursale Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1V 4H6  
418 651-6962, 1 800 833-6962

Succursale de Montréal – Centre Estrie  
514 521-7365, 1 800 361-8100

## LES QUESTIONS JURIDIQUES

La retraite, nouvelle période de la vie, est l'occasion de passer en revue sa situation légale actuelle et à venir. Un tel changement d'état de vie peut aussi impliquer une révision importante des dispositions juridiques prises antérieurement.

### 1. LES RÉGIMES MATRIMONIAUX EXISTANTS

- Communauté de biens
- Séparation de biens
- Société d'acquêts

**Conseil :** Prendre connaissance du contenu de votre régime et identifier les engagements prévus y compris ce qui concerne les clauses testamentaires.

**Rappel :** Seul le divorce met fin définitivement à un contrat de mariage.

### 2. LOI SUR LE PATRIMOINE FAMILIAL

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 1989, le mariage entraîne la constitution d'un patrimoine familial partageable en parts égales entre les époux ou leurs ayants droit à la rupture ou au décès.

**Conseil :** En tenir compte lors de votre planification successorale.

### 3. LES TESTAMENTS

- Olographe
- Devant témoins
- Authentique ou devant notaire

**Conseil :** Entreprendre la réflexion sur le partage de ses biens et se convaincre de l'importance de clarifier sa succession afin d'éviter que les règles prévues au Code civil ne s'appliquent.

### 4. LE MANDAT EN CAS D'INAPTITUDE

Depuis le 15 avril 1990, vous avez la possibilité de faire un mandat en cas d'inaptitude dans lequel vous nommez une personne qui s'occupera de vous et de vos biens au cas où vous deviendriez inapte. Cette procuration peut se faire devant notaire ou devant deux (2) témoins.

**Conseil :** Un modèle du mandat devant témoins est suggéré par la Commission des services juridiques. La procuration devant notaire est plus sécuritaire, faites-la en même temps que votre testament. La conservation de ces deux (2) documents importants sera ainsi assurée.

## LA PLANIFICATION FINANCIÈRE

La planification financière vise en pratique à définir vos besoins financiers à la retraite et à prendre les mesures pour atteindre vos objectifs.

Règle générale, les planificateurs financiers conviennent que 70 % de votre revenu de la dernière année de travail est suffisant pour conserver le même niveau de vie à la retraite. Évidemment, il faudra procéder à une analyse plus fine de votre situation financière personnelle et de vos engagements envers des personnes à charge (ex. : enfant encore aux études).

### 1. VOS SOURCES DE REVENUS

#### 1.1 Les principales sources

La première et la plus importante est votre rente de retraite en provenance soit du RREGOP, RRE, RRCE ou RRF. Cette rente est versée par la CARRA le 15<sup>e</sup> jour de chaque mois, par dépôt direct (selon votre décision).

La seconde est la rente versée par le Régime de rentes du Québec (RRQ). Elle peut être anticipée à compter de 60 ans (ce que nous vous conseillons). Elle est versée le dernier jour ouvrable du mois, par dépôt direct (selon votre décision). À noter que de façon générale, c'est entre 60 et 65 ans que les revenus à la retraite sont les plus élevés.

La troisième est la Pension de sécurité de la vieillesse (PSV) qui est accessible à 65 ans, sur demande évidemment. Cependant, à ce même moment, il y a **intégration de votre rente de retraite** versée par la CARRA et celle du Régime de rentes du Québec, **ce qui se solde par une baisse de la rente versée par la CARRA**. La PSV ne compense pas entièrement cette diminution de revenu.

#### 1.2 Les autres sources

Il s'agit principalement des sommes accumulées dans un Régime enregistré d'épargne-retraite (REER).

Le REER doit être transformé en Fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) au plus tard le 31 décembre de l'année de votre 71<sup>e</sup> anniversaire. L'effet concret de cette transformation crée l'obligation d'en retirer annuellement un certain pourcentage minimum établi selon l'âge et le capital FERR en date du 1<sup>er</sup> janvier de chaque année.

De plus, vous pouvez disposer de placements non enregistrés tels : épargnes à terme, obligations, actions, biens immobiliers ou autres.

## Conseils :

- Indiquer à votre planificateur financier que le taux d'indexation de votre rente RREGOP ou RRE n'est pas fixe et qu'il dépend plutôt du nombre d'années effectuées durant trois périodes de votre carrière ainsi que du taux d'inflation annuel.

Période avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982 : **plein IPC** (Indice des prix à la consommation)

Période entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : **IPC – 3 %**

Période effectuée à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2000 :  
**le meilleur entre IPC – 3 % ou 50 % de l'IPC**

- Les rentes en provenance du RRQ et de la PSV sont pleinement indexées.
- Faire le plein de ce qui vous est accessible dans votre REER. Ce montant est inscrit sur « l'avis de cotisation » de Revenu Canada pour chacune des années. À la fin de la première partie de cet avis, on vous indique **le montant maximum déductible** au titre des REER pour l'année courante. Ou encore, appeler Revenu Canada au numéro 1 800-267-6999 et appuyer sur le « 4 ».
- Tenir compte dans votre planification fiscale de l'effet du taux marginal d'imposition qui augmente par tranche de revenus additionnels.
- Penser à fractionner (partager avec quelqu'un d'autre) votre revenu entre plusieurs individus (REER au conjoint, partage entre conjoints des prestations de retraite du Régime de rentes du Québec, dons aux enfants majeurs et autres).
- Profiter de la possibilité fiscale de transférer dans les déclarations de votre conjoint jusqu'à 50 % de vos revenus de retraite admissibles; il s'agit principalement de votre rente de la CARRA (à tout âge) et de vos retraits FERR (à compter de 65 ans).
- Il est préférable au moment de la prise de retraite de n'avoir aucune dette personnelle. Un prêt ou une marge de crédit hypothécaire peut être contracté à un taux d'intérêt moins élevé pour consolider ou contracter toute dette personnelle.
- Depuis 2009, profiter du compte d'épargne libre d'impôt (CELI) afin d'accumuler des rendements non imposables sur vos placements.
- Enfin, faites le point avec un planificateur financier, il saura sûrement vous donner des conseils judicieux.

## **LE RÉGIME D'ASSURANCE DE GROUPE AUTOMOBILE ET HABITATION**

En devenant membre de l'AREQ, vous pouvez maintenir ou adhérer aux protections RésAut de la CSQ : un régime d'assurance de groupe automobile et habitation. Ce plan vous offre une gamme complète de produits en assurance automobile et habitation à des coûts très avantageux. Pour de plus amples renseignements, un seul appel à l'assureur suffit :

La Personnelle, assurances générales (Mouvement Desjardins)  
6300, boul. de la Rive Sud  
Lévis (Québec) G6V 9Z9  
1 800 363-6344

## **L'ASSURANCE-EMPLOI**

Depuis le 4 août 1993, les personnes qui se retirent du marché du travail pour prendre leur retraite ne sont pas admissibles aux bénéfices des prestations d'assurance-emploi.

Les personnes pensionnées qui reviennent sur le marché du travail pour un certain temps pourront recevoir intégralement leurs prestations d'assurance-emploi si elles satisfont aux normes d'admissibilité requises par la législation.

## **LES SESSIONS DE PRÉPARATION À LA RETRAITE**

Il vous reste des questions sans réponse, il vous manque des précisions, des interrogations demeurent, les sessions de préparation à la retraite offertes par l'AREQ visent à les satisfaire. Informez-vous auprès de votre syndicat local du moment où se tiendra la session dans votre région.

Nous vous conseillons d'y participer au cours des quatre dernières années de votre carrière. Au plaisir de vous y rencontrer.

