



MACKENZIE  
Placements

# Arrêter de travailler, pas arrêter de vivre

Cahier d'exercices pour une retraite salubre pour les investisseurs

Une retraite bien ficelée, grâce à votre partenaire de retraite.

Ensemble, c'est mieux.

Commençons

Introduction

Inventaire des valeurs  
et des priorités

Audit  
d'appréciation

Inventaire de l'état d'esprit  
face à la retraite

Inventaire des talents et  
des compétences uniques

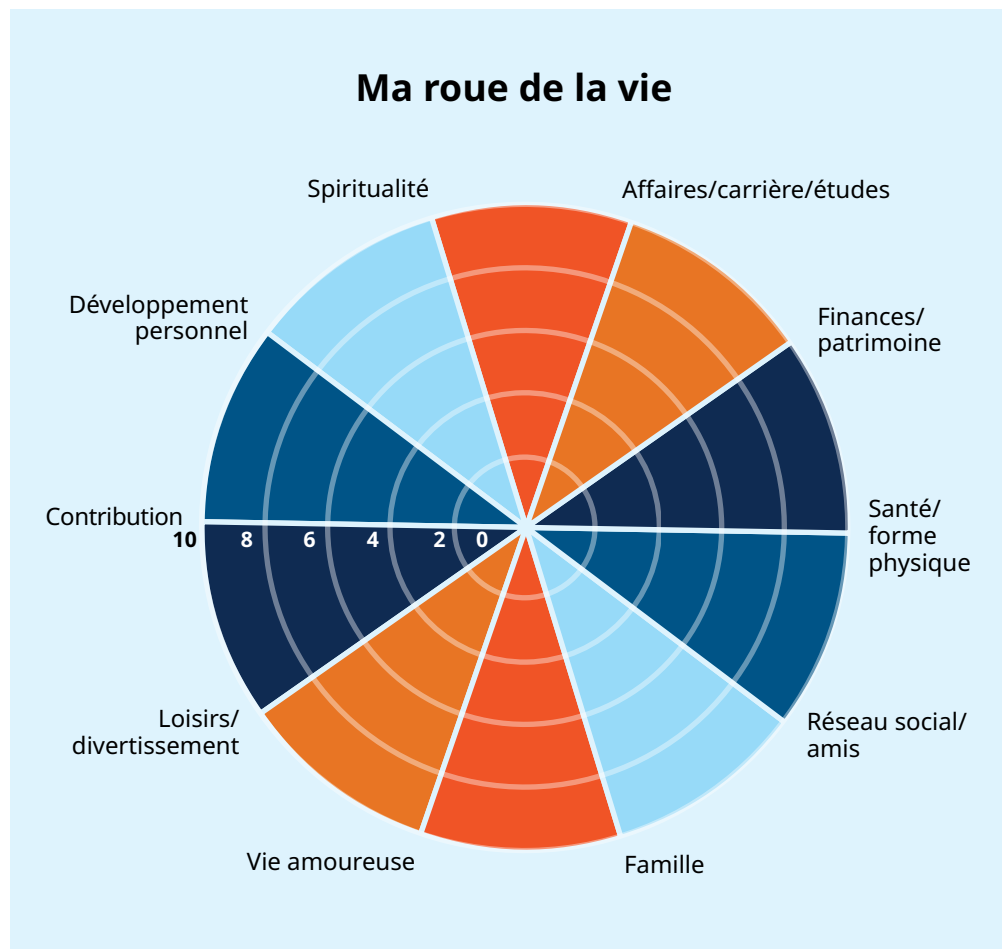
Inventaire des besoins  
personnels (non financiers)

## Introduction

Pour bien des personnes, la transition à la retraite peut être un moment stressant. Vous vous posez peut-être de nombreuses questions, telles que : « Comment passer de l'épargne à la retraite? », « Ai-je assez d'argent? », « Combien de temps cet argent va-t-il durer? » ou « Comment vais-je passer mes 2 000 heures supplémentaires par an à la retraite? ». Si vous avez du mal à imaginer votre retraite, ce cahier, avec le soutien de votre conseiller, propose des exercices pour vous aider à cheminer vers une retraite salubre. Allons-y.

## Améliorer l'équilibre de vie

La roue de la vie est un exercice puissant qui vous aide à comprendre comment votre vie actuelle se compare à ce que vous aimeriez qu'elle soit à la retraite. Attribuez une note sur 10 à l'importance que vous accordez à chaque domaine de votre vie (1 étant faible et 10 étant élevée) en ombrant chaque zone de la roue. Une fois terminé, identifiez les domaines auxquels vous voulez consacrer plus de temps et d'énergie, et ce que vous devez faire pour vous rapprocher de la note 10.



**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Quelles sont vos principales valeurs et priorités

### Définissez vos valeurs et comparez-les aux priorités et activités quotidiennes

Vos valeurs fondamentales influencent la façon dont vous vivez votre vie et doivent se refléter dans la façon dont vous décidez de passer votre temps. Quelles sont vos valeurs fondamentales et vos priorités quotidiennes?

#### Dressez la liste de vos valeurs fondamentales (voir la liste d'exemples en annexe)

Choisissez 20 valeurs fondamentales dans la liste. Puis réduisez-les à 10.  
Affinez cette liste en vous limitant à trois ou cinq valeurs fondamentales qui sont importantes aujourd'hui et à la retraite.

|     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 11. |
| 2.  | 12. |
| 3.  | 13. |
| 4.  | 14. |
| 5.  | 15. |
| 6.  | 16. |
| 7.  | 17. |
| 8.  | 18. |
| 9.  | 19. |
| 10. | 20. |

#### Dressez la liste de vos priorités quotidiennes

Mes priorités quotidiennes (temps) correspondent-elles (ou correspondront-elles) à mes valeurs fondamentales à la retraite? (Oui/Non)

|     |     |
|-----|-----|
| 1.  | 11. |
| 2.  | 12. |
| 3.  | 13. |
| 4.  | 14. |
| 5.  | 15. |
| 6.  | 16. |
| 7.  | 17. |
| 8.  | 18. |
| 9.  | 19. |
| 10. | 20. |

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

Ensuite, déterminez un à trois principes directeurs pour chaque valeur fondamentale. Répondez à ces questions pour plus de clarté :

**Que signifie cette valeur pour moi?**

**Que dois-je faire pour que cette valeur reste vraie?**

**Qu'est-ce que j'attends des autres?**

### Valeur fondamentale

Exemple : Santé et forme physique

### Principes directeurs

Faire de l'exercice trois fois par semaine et faire des promenades quotidiennes

Adopter un régime alimentaire équilibré

Dormir sept à huit heures par nuit

### Contrôle de la qualité

Vérifiez votre travail pour vous assurer que vos réponses reflètent votre vie et votre vision de la retraite. Posez-vous ces questions :

- Est-ce que je me sens bien dans ma peau lorsque je pense à ces valeurs et principes?
- Est-ce que je suis fier de mes valeurs fondamentales?
- Ces valeurs représentent-elles ce que je soutiens, même si elles ne sont pas populaires auprès des autres?

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

**Il est possible de changer d'humeur et d'état d'esprit en réfléchissant à notre audit d'appréciation dans des moments où l'on peut être dans un état d'esprit négatif.**

## Un audit de ce que vous appréciez vraiment

De quoi êtes-vous reconnaissant? Réfléchissez à chaque facette de votre vie et notez autant de choses que vous appréciez dans chaque catégorie. Utilisez cette section pour commencer votre cheminement vers la gratitude.

### Qu'est-ce que j'apprécie?

|                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| Famille          | Santé physique                      |
| Amis             | Collectivité/environnement physique |
| Collectivité     | Partenaire de vie                   |
| Santé financière | Divertissement/loisirs              |
| Autres           |                                     |

Conseillers + Investisseurs + Mackenzie Ensemble, c'est mieux.

## Quelle est votre état d'esprit face à la retraite?

Utilisez les listes de contrôle suivantes pour vous faire une meilleure idée de votre attitude actuelle à l'égard des différentes étapes de la retraite. Lorsque vous aurez rempli chaque section, additionnez le total des réponses « oui » et « non » et comparez les résultats.

### Soulagement et enthousiasme initiaux

| État d'esprit  | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| Je suis heureux (heureuse) de passer plus de temps avec mon (ma) partenaire de vie |     |     |
| Je me sens plein(e) d'enthousiasme   |     |     |
| Je souhaite consacrer plus de temps aux loisirs                                    |     |     |
| Je suis soulagé(e) à l'idée de l'absence de routine quotidienne                    |     |     |
| Je suis soulagé(e) à l'idée de l'absence de pressions quotidiennes                 |     |     |
| Je planifie voyager davantage pour l'aventure                                      |     |     |
| Je souhaite faire un gros achat  |     |     |
| J'ai hâte d'entreprendre divers projets d'entretien de la maison                   |     |     |

**TOTAL**

**Commentaires**

### Incertitude : Que réserve l'avenir?

| État d'esprit  | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| Commence à déranger la routine du (de la) partenaire de vie à la maison et dans sa routine |     |     |
| Besoin d'avoir sa propre routine   |     |     |
| Perte d'identité   |     |     |
| Absence du sentiment d'avoir un but  |     |     |
| Perte de relations de travail établies   |     |     |
| Manque de nouvelles relations à la retraite  |     |     |
| Anxiété face à l'avenir  |     |     |
| Sentiment de ne rien avoir à offrir aux autres   |     |     |
| Peu d'influence, ou aucune, sur les autres   |     |     |

**TOTAL**

**Commentaires**

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Frapper le mur de la retraite

| État d'esprit   | Oui | Non |
|---|-----|-----|
| Perte d'énergie   |     |     |
| Sentiment de dépression   |     |     |
| Anxiété   |     |     |
| Problèmes de santé liés au stress                                     |     |     |
| Perte d'espoir en l'avenir  |     |     |
| Problèmes de régulation des humeurs                                   |     |     |
| Confusion   |     |     |
| Problèmes de concentration  |     |     |
| Ennui   |     |     |
| Ne pas savoir vers qui se tourner                                     |     |     |
| Sentiment de perte et d'isolement                                     |     |     |
| Perte de motivation/difficulté à commencer la journée                 |     |     |
| Réaliser que l'argent et le plaisir ne suffisent pas à remplir la vie |     |     |
| Procrastination   |     |     |
| Inquiétude  |     |     |

| État d'esprit                        | Oui | Non |
|--------------------------------------|-----|-----|
| Comportements d'évitement            |     |     |
| Problèmes de mariage et de relations |     |     |
| Sentiment général d'être coincé      |     |     |
| Déconnexion des gens                 |     |     |
| Mauvaises habitudes de sommeil       |     |     |
| Mauvaises habitudes alimentaires     |     |     |

**TOTAL**

### Commentaires

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Repensons à votre retraite

| État d'esprit  | Oui | Non |
|--|-----|-----|
| Faire l'essai de nouvelles choses                              |     |     |
| S'appuyer sur le réseau pour obtenir de l'aide et des conseils |     |     |
| Ne pas se laisser démonter par les erreurs                     |     |     |
| Davantage de réflexion et de croissance personnelle            |     |     |
| Ai-je reconnu et accepté que je dois agir?                     |     |     |
| Quelle est ma place? (famille, communauté)                     |     |     |
| Est-ce que je sais comment je vais contribuer?                 |     |     |
| Est-ce que je me sentirai productif (productive)?              |     |     |
| Ai-je réalisé un inventaire des valeurs?                       |     |     |
| Établir de nouveaux objectifs alignés sur ses valeurs          |     |     |
| Créer une structure et une routine alignées sur les valeurs    |     |     |
| Prendre des mesures ciblées                                    |     |     |
| S'engager et rendre des comptes à soi-même ou aux autres       |     |     |
| <b>TOTAL</b>   |     |     |

Commentaires

## Le chemin vers une retraite salubre

| État d'esprit   | Oui | Non |
|---|-----|-----|
| Définir des valeurs claires   |     |     |
| Vivre selon mes valeurs (optique d'action)  |     |     |
| Comprendre le plaisir par rapport au bonheur et trouver un équilibre entre les deux |     |     |
| Faire appel à mes atouts personnels pour définir mes objectifs                      |     |     |
| Faire actuellement la différence en exploitant mes points forts                     |     |     |
| Savoir ce qui me motive et l'utiliser pour créer des actions                        |     |     |
| Connaître ma valeur pour la famille et la communauté                                |     |     |
| Accroître le nombre de relations fondées sur les valeurs et les intérêts            |     |     |
| Me sentir responsabilisé(e) et motivé(e)  |     |     |
| Nouvelle structure et routine fondées sur les valeurs et les objectifs              |     |     |
| Orienté vers l'action   |     |     |
| <b>TOTAL</b>  |     |     |

Commentaires

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.



## Quels sont vos talents et compétences uniques?

Beaucoup d'entre nous passons notre vie à cultiver des talents et des compétences uniques que nous utilisons au travail et dans la vie. Les personnes en transition vers la retraite peuvent se demander « Comment ces compétences s'intègrent-elles dans ma vie après le travail? »

Le but de cet exercice est de vous faire réfléchir à vos talents et compétences uniques et de voir comment ils s'intègrent dans une retraite salubre. Suivez les décennies à l'aide de la feuille de travail suivante.

### Exemples de perspectives :

Matières scolaires préférées  
Réussites créatives  
Récompenses et réalisations (sur le plan personnel, familial, professionnel, des loisirs, de la collectivité)  
Motivation à se lever tôt  
Activités dans le bon état d'esprit

Moments où les réactions des autres sont les plus fortes  
Victoires partagées  
Interactions humaines  
Moments d'influence  
Contribution spéciale  
Atouts, compétences et traits distinctifs uniques

## Perspectives de ma vingtaine

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Perspectives de ma trentaine

## Perspectives de ma quarantaine

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Perspectives de ma **cinquante**

## Perspectives de ma **soixante**

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Que sont vos besoins personnels non financiers?

Examinons vos besoins personnels non financiers. Il peut s'agir de relations personnelles, de la routine, d'un sentiment de productivité, de l'influence, du leadership et de la résolution de problèmes.

Cet exercice vous aidera à découvrir les besoins importants qui ne sont pas satisfaits à la retraite :

### Quel aspect du travail va vous manquer?

Cet exercice s'adresse aux personnes qui sont à la retraite et se sentent coincées ou à celles qui envisagent de prendre leur retraite, mais ne savent pas vraiment comment elles emploieront leur temps.

Dressez la liste des besoins personnels non financiers qui vont vous manquer du travail, ou qui vous manquent déjà si vous êtes à la retraite.

|    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

Si vous éprouvez des difficultés avec cet exercice, utilisez certains des besoins personnels non financiers les plus courants que beaucoup de gens ressentent :

#### Routine

**Affinité** (s'identifier à un lieu, à un poste, à une équipe, à une société, à une industrie)

#### Personnes

#### Sens et orientation

#### Productivité et créativité

**Influence** (être capable de générer de nouvelles idées, diriger des personnes, mener des projets, faire du mentorat)

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Comment conciliez-vous revenu et bonheur à la retraite?

Que faire si votre revenu de retraite est inférieur au coût de vos besoins personnels non financiers? Vous devrez augmenter vos revenus ou ajuster vos besoins à la retraite des façons suivantes :

- Travailler plus longtemps
- Investir pour des rendements supérieurs
- Vendre un actif
- Augmenter votre taux d'épargne
- Compléter vos revenus

Si le revenu n'augmente pas, il faut alors ajuster vos plans en trouvant des activités de rechange pour combler les mêmes besoins personnels non financiers.

Voici un exemple de feuille de travail pour ajuster l'équation :

| Activité  | Satisfaction d'un besoin personnel non financier   | Autre activité permettant d'ajuster le coût et de combler le même besoin personnel non financier   |
|---|--|--|
| <p><b>Exemple:</b></p> <p>La pratique du golf sept matins par semaine dépasse les revenus de la retraite.</p> | <p><b>Exemple:</b></p> <p>Besoin d'interaction sociale? (<i>relations</i>)<br/>           Besoin de se rapprocher de la nature? (<i>affinités</i>)<br/>           Besoin d'une activité de type compétitif? (<i>objectifs et réalisations</i>)<br/>           Besoin de fixer un objectif et de s'améliorer? (<i>objectifs et réalisations</i>)<br/>           Besoin d'appartenir à un groupe (<i>identité</i>)<br/>           Communication d'astuces de golf (<i>influence</i>)<br/>           Activités matinales (<i>routine</i>)</p> | <p><b>Exemple:</b></p> <p>Pratiquez le golf trois jours par semaine et créez un groupe de course à pied ou de cyclisme quatre jours par semaine pour satisfaire le besoin d'interaction sociale, de proximité avec la nature, de compétition, d'objectifs et de réalisations, d'identification à un groupe, de partage de conseils de course à pied/cyclisme pour influencer et de routines matinales.</p> |

**Que faire si votre revenu de retraite est inférieur au coût de vos besoins personnels non financiers?**

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

# Fuyez-vous quelque chose ou dirigez-vous vers quelque chose à la retraite?

## Quel est le bon moment pour vous de prendre votre retraite?

Fuyez-vous quelque chose ou dirigez-vous vers quelque chose à la retraite? Si vous avez des besoins qui sont davantage comblés au travail, ce n'est peut-être pas le bon moment pour prendre votre retraite. Il en va de même à l'inverse, surtout si votre revenu de retraite répond à vos besoins. Cet exercice peut être réalisé si vous êtes déjà à la retraite ou y pensez et que vous n'êtes pas sûr de la façon dont vous emploieriez votre temps.

Les **facteurs liés à l'ambition** à droite doivent être supérieurs aux **éléments à délaissier** à gauche pour contribuer à une retraite salubre. Posez-vous ces questions :

### Éléments à délaissier

Qu'est-ce que je suis prêt et heureux (heureuse) d'abandonner de ma vie professionnelle à la retraite?

*Les éléments à délaissier comprennent tout ce que vous êtes prêt(e) à abandonner et à laisser derrière vous à la retraite, par exemple, la circulation, la politique et les voyages.*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

### Facteurs liés à l'ambition

Qu'est-ce que j'attends avec impatience lorsque je ne devrai plus travailler?

*Les facteurs liés à l'ambition définissent tout ce que vous attendez de la retraite, par exemple, l'utilisation des compétences, la satisfaction des besoins et sentiment d'orientation et de but (fondé sur les besoins et les forces).*

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

Conseillers + Investisseurs + Mackenzie Ensemble, c'est mieux.

## Évaluation et établissement des objectifs

Créez-vous une retraite salubre en comblant vos besoins personnels non financiers et en tirant parti de vos talents et compétences uniques? Revoyez vos réponses aux exercices précédents, puis complétez le tableau ci-dessous pour évaluer. Si vous êtes déjà à la retraite, les réponses seront fondées sur les priorités de votre mode de vie actuel.

**Vos besoins, talents et compétences seront-ils satisfaits par vos priorités quotidiennes à la retraite?**

| Besoin personnel non financier | Oui | Non | Talents et compétences uniques | Oui | Non |
|--------------------------------|-----|-----|--------------------------------|-----|-----|
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |
|                                |     |     |                                |     |     |

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.

## Définir des objectifs en vue d'atteindre une retraite salubre

Il est temps de définir des objectifs et de vous engager à les réaliser pour atteindre votre objectif de retraite. Recherchez les thèmes de tous les exercices effectués et convenez des objectifs qui satisferont vos besoins personnels, vous permettront de vivre vos valeurs et de tirer parti de vos talents et compétences uniques. Examinez les réponses des exercices suivants :



**Recherchez les thèmes de tous les exercices effectués et convenez des objectifs qui satisferont vos besoins personnels**

| Énumérez les objectifs de retraite salubre | Énumérez les valeurs fondamentales respectées | Énumérez les besoins personnels non financiers satisfaits | Énumérez les talents ou compétences uniques mis à profit | Le revenu de retraite est-il suffisant?* |     | Énumérez les centres d'influence qui peuvent vous aider à atteindre vos objectifs |
|--|---|---|--|--|-----|---|
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |
|  |   |   |  | Oui                                      | Non |   |

\* Si la réponse est négative, réfléchissez à d'autres objectifs qui mettent en valeur vos talents/compétences, répondent à vos valeurs et combent vos besoins non financiers.

**Conseillers + Investisseurs + Mackenzie** Ensemble, c'est mieux.



## Nous vous remercions d'avoir rempli le cahier d'exercices pour une retraite salubre pour les investisseurs.

Discutez avec votre conseiller des autres façons dont Mackenzie peut vous aider à maximiser vos placements de retraite de la manière la plus efficace sur le plan fiscal.

## Annexe

### Exemple de liste de valeurs fondamentales pour l'exercice d'inventaire des valeurs et des priorités :

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>A</b><br>Ambition<br>Appartenance<br>Aventure                                      | <b>E</b><br>Efficience<br>Empathie<br>Engagement<br>Entrain<br>Équilibre<br>Excellence | <b>I</b><br>Indépendance<br>Ingéniosité<br>Innovation                             | <b>R</b><br>Réalisation<br>Responsabilité                        |
| <b>B</b><br>Bonheur   | <b>F</b><br>Faire la différence<br>Famille<br>Force<br>Forme physique                  | <b>J</b><br>Justice   | <b>S</b><br>Santé<br>Service<br>Soutien<br>Spontanéité<br>Succès |
| <b>C</b><br>Collectivité<br>Compétitivité<br>Co-opération<br>Créativité<br>Croissance | <b>G</b><br>Générosité   | <b>L</b><br>Leadership<br>Liberté<br>Loyauté                                      | <b>T</b><br>Travail d'équipe                                     |
| <b>D</b><br>Débrouillardise<br>Défi<br>Désintéressement<br>Discipline<br>Diversité    | <b>H</b><br>Honnêteté<br>Humilité  | <b>P</b><br>Plaisir<br>Positivité<br>Praticité<br>Prévenance<br>Professionnalisme | <b>U</b><br>Utilité  |

Conseillers + Investisseurs + Mackenzie Ensemble, c'est mieux.

## Une retraite bien ficelée



MACKENZIE  
Placements

Ensemble, c'est mieux.

Les placements dans des fonds communs de placement peuvent donner lieu à des commissions de vente et de suivi, ainsi qu'à des frais de gestion et autres. Veuillez lire le prospectus avant d'investir. Les fonds communs ne sont pas des placements garantis, leur valeur varie fréquemment et leur rendement antérieur peut ne pas se reproduire.

Le contenu de ce document (y compris les faits, les perspectives, les opinions, les recommandations, les descriptions de produits ou titres ou les références à des produits ou titres) ne doit pas être pris ni être interprété comme un conseil en matière de placement, ni comme une offre de vente ou une sollicitation d'offre d'achat, ou une promotion, recommandation ou commandite de toute entité ou de tout titre cité. Bien que nous nous efforcions d'en assurer l'exactitude et l'exhaustivité, nous n'assumons aucune responsabilité quant à son utilisation.