

Gérer les préoccupations liées à la retraite dans les marchés volatils.

La volatilité économique sur les marchés mondiaux peut avoir une incidence négative sur votre santé financière et mentale. La vigueur du marché haussier, qui a commencé en mars 2009, s'est transformée en marché baissier en mars 2020¹ à la suite de la pandémie mondiale connue sous le nom de coronavirus. Avec notamment les fermetures d'entreprise et les mesures de distanciation sociale recommandées par le gouvernement, nombreux sont ceux qui ressentent un sentiment d'incertitude quant à l'avenir de leurs placements. Cette incertitude peut entraîner du stress et de l'anxiété².

Alors que les marchés continuent de fluctuer, les investisseurs ont besoin de conseils, surtout ceux qui approchent de la retraite. Voici sept conseils qui vous aideront à gérer votre argent et votre santé mentale malgré la volatilité des marchés.

¹ Bloomberg, Gestion de placements Manuvie, au 17 mars 2020.

² <https://globalnews.ca/news/6706666/canadians-worry-financial-uncertainty-coronavirus-covid19/>





Pas de panique

Il n'est jamais agréable de voir son épargne-retraite ou ses économies perdre de la valeur. Il est important de mettre de côté l'aspect émotionnel de cette situation. À maintes reprises, nous nous laissons gouverner par nos émotions – la crainte de rater une belle occasion peut nous inciter à acheter des titres au point culminant du marché et celle de perdre de l'argent peut entraîner une frénésie de ventes lorsque les marchés chutent.

Voici un exemple, à titre informatif seulement, qui illustre le risque que présente la vente de titres lorsque les marchés sont bas. En vendant vos titres, il sera d'autant plus difficile de récupérer vos pertes. Si, par exemple, vous avez une épargne de 100 000 \$ et qu'elle vaut maintenant 90 000 \$, certaines personnes pourraient penser qu'elles auront besoin d'un rendement de 10 % pour récupérer la perte. Or, pour passer de 90 000 \$ à 100 000 \$, il vous faudra un taux de rendement de 11,11 %. En vous concentrant sur les principes fondamentaux, et en évitant des ventes sous le coup de la panique, vous pouvez conserver une bonne position pour faire face à la volatilité des marchés.

Passez en revue votre stratégie en matière de liquidités

À la retraite, vous disposerez de trois sources de revenus :

- un revenu provenant de l'État
- un revenu d'épargne collectif (par le travail)
- un revenu personnel (épargne personnelle ou autre revenu)

Selon votre âge et votre situation personnelle, il peut être judicieux de vérifier dans quelle source vous devriez puiser des revenus en premier lieu. Le revenu provenant de l'État est garanti à vie. Dans certains cas, il peut être opportun d'utiliser des fonds du gouvernement avant les vôtres. En ce qui concerne votre situation personnelle, vous devriez consulter un conseiller autorisé à fournir des services financiers.

Examinez les options qui s'offrent à vous

Un nombre croissant de Canadiens reportent leur départ à la retraite³. Que vous souhaitiez simplement passer quelques années de plus à occuper un emploi que vous aimez ou disposer de plus de temps pour épargner avant de commencer à puiser dans votre pécule, un report ou un départ progressif à la retraite pourrait représenter une option que vous n'aviez même pas envisagée. En repoussant la date de votre départ à la retraite, vous pouvez percevoir votre plein revenu un peu plus longtemps, ce qui vous permettra de compléter vos REER et autres placements. En retardant votre départ à la retraite, vous pouvez aussi obtenir jusqu'à 42 % de plus de votre pension de l'État si vous attendez d'avoir 70 ans pour commencer à la percevoir⁴. Le report de votre départ à la retraite peut augmenter considérablement le montant de votre pension, vous pourrez ainsi disposer d'un peu plus d'argent à la retraite.

³ <https://www.theglobeandmail.com/investing/personal-finance/retirement/article-when-is-the-right-time-to-retire-maybe-later-than-you-think/>

⁴ <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/prestation-rpc/montant-prestation.html>

Dites « oui » à moins de stress

Les préoccupations financières constituent l'une des principales sources de stress pour plus de 60 % des Canadiens⁵. Bien que le fait de discuter avec un conseiller financier puisse vous aider à apaiser vos inquiétudes en matière de finances, cela pourrait ne pas suffire à dissiper vos sentiments d'anxiété, de dépression ou de stress. Parlez-en à votre médecin pour qu'il vous recommande un professionnel de la santé mentale si vous n'en avez pas déjà un. Vous pourriez disposer d'options de téléconsultation en santé mentale afin que vous puissiez parler à un professionnel de la santé par vidéo depuis le confort de votre foyer. De nombreux employeurs offrent un programme d'aide aux employés. Le programme vous donne accès sans frais à des conseillers professionnels et à des psychologues. Communiquez avec votre équipe des ressources humaines pour savoir si cette option vous est offerte.

L'exercice représente également une technique efficace de gestion du stress⁶. Songez à ajouter une marche quotidienne de 20 minutes à votre emploi du temps ou à faire un entraînement rapide à la maison au début ou à la fin de votre journée.

Diversifiez vos placements!

Pour éviter toute perte supplémentaire associée à une vente de titres lors d'une baisse des marchés, il sera important de vous assurer, une fois que les marchés se seront stabilisés, que vos placements sont diversifiés. Votre épargne-retraite devra durer longtemps – habituellement entre 20 et 30 ans. C'est la raison pour laquelle il est important de diversifier son portefeuille. Il est vrai que le fait de posséder des fonds liés aux valeurs de marché augmente l'exposition à la volatilité, mais une solide répartition de l'actif est essentielle pour protéger votre portefeuille contre les baisses, tout en constituant une structure qui permettra une croissance composée à long terme. Parlez à un conseiller pour déterminer la répartition appropriée que vous devriez avoir. Les conseillers sont formés pour gérer les risques et rechercher des occasions dans les marchés haussiers et baissiers.

⁵ <https://www.manuvie.ca/particuliers/planifier-et-apprendre/mode-de-vie-sain/bien-etre/finances-sous-contrôle-meilleure-sante.html>

⁶ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>



Essayez d'établir une stratégie de la tranche des liquidités

Conformément au conseil précédent, l'établissement d'une solide stratégie de retrait est très important. Lorsque vous effectuez des retraits à la retraite, il est recommandé de disposer d'argent dans trois volets différents :

- des espèces ou des quasi-espèces
- des titres à revenu fixe
- des actions

Tous les retraits devraient généralement provenir du volet des liquidités. Cela vous empêchera de retirer des fonds liés aux valeurs de marché alors qu'ils sont en baisse.

Si vous avez besoin d'aide à ce sujet, communiquez avec un conseiller. Ce dernier vous aidera à avoir une vision d'ensemble et vous fera des recommandations sur la façon de tirer le maximum de votre épargne afin que vous puissiez prendre vos décisions en toute confiance.



Manuvie, CP 396, Waterloo (Ontario) N2J 4A9

© La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2020

Manuvie, le M stylisé et Manuvie & M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisées par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence. INS21254 Retirement Worries Flyer F 04-20 AODA

