leSoleil

© 2026 Le Soleil
The present document and its usage are protected under international copyright laws and conventions.

news·20260809·LSW·pp75zm6yarhkjmt2nzrjtweham

Source name
Le Soleil (Québec, QC) (site web)
Source type
Press • Online Press
Periodicity
Continuously
Geographical coverage
Provincial
Origin
Quebec City, Quebec, Canada

Dimanche 9 août 2026

Le Soleil (Québec, QC) (site web) • 767 words

S’ennuyer à la retraite... et retourner au travail

Élodie Bréniel, Le Nouvelliste

En 2022, Suzie Paquin a pris sa retraite après une carrière comme agente de développement pour Maski en forme. «[Rapidement] je ne me sentais plus utile. J’avais besoin de faire une différence quand je me couchais le soir», raconte-t-elle.

«Le premier mois, c’est le fun, mais à force de faire juste de la peinture, lire [ça devient long]. Puis l’automne, novembre, les feuilles tombent et le moral a suivi avec les feuilles», décrit-elle.

Cette situation, elle n’est pas la seule à la vivre. Près d’un retraité sur dix retourne au travail au Canada, selon une récente étude de Statistique Canada.

En novembre 2022, Alexandra Lecours, professeure et chercheuse à l’UQTR, publie une annonce dans l’ *Hebdo Journal*pour inviter des travailleurs vieillissants à participer à une étude qu’elle chapeaute. À ce moment, Mme Paquin souhaitait déjà retourner sur le marché du travail. Le moment était parfait pour elle.

«Si je n’avais pas eu la chance d’embarquer dans ce projet-là, je me dirigerais vers une dépression.»

Suzie Paquin, retraitée et chercheuse citoyenne

Mais retourner au travail à 65 ans n’est pas toujours chose facile.

Depuis plus de trois ans, Mme Paquin consacre quelques heures de ses semaines à la recherche sur les bonnes pratiques des entreprises pour favoriser la santé des retraités retournant au travail. L’étude tire bientôt à sa fin. Au cours de l’automne, l’équipe de recherche et elle présenteront les résultats.

L’équipe a organisé deux groupes de discussion avec 15 personnes retraitées afin de connaître leurs expériences en retournant au travail depuis 2022. Des entrevues individuelles ont également été réalisées avec neuf gestionnaires de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

«Mentalement, ça m’a vraiment sauvée», raconte l’ancienne retraitée.

Les recommandations des expertes

Comme la plupart des retraités, Mme Paquin souhaitait travailler à temps partiel avec un horaire flexible. La professeure Lecours explique qu’il est important que l’employeur et le retraité

Suzie Paquin et Alexandra Lecours s'intéressent au retour au travail des retraités.
. *Élodie Bréniel*

discutent dès le départ de leurs limites et de leurs besoins. Les deux parties pourront ainsi s’entendre sur des accommodations si cela est possible.

«Il faut avoir de l’ouverture, il faut vouloir apprendre de nouvelles choses, il faut vouloir s’adapter, puis il faut vouloir», ajoute-t-elle. Les employeurs doivent eux aussi être prêts à faire leur part.

Il est bien connu que les anciens retraités ont développé une éthique de travail grâce à leur expérience professionnelle, ce qui peut s’avérer bénéfique pour les entreprises. Bien que la plupart ne retournent pas dans leur domaine initial, ils possèdent tout de même un important savoir-être. «Les connaissances, on peut les apprendre, les compétences,

CISION
This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Feed-CisionOne-(PDF-Access) and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.

on les développe avec le temps. Donc ce sont des gens qui ont beaucoup de compétences accumulées», résume-t-elle. Elle cite en exemple leur loyauté pour l'entreprise, leur ponctualité et leur rigueur.

«La plupart y voient plus d'avantages que de défis, mais ce n'est pas vrai qu'il n'y a pas de défis.»

Alexandra Lecours, professeure et chercheuse à l'UQTR

Un frein financier pour le retour au travail?

L'ajout d'un nouveau revenu peut être bénéfique, mais cela peut aussi coûter cher. «Lorsque la personne décide de retourner au travail, elle doit vraiment réfléchir à la conséquence de retourner au travail au niveau de sa situation fiscale», explique Josée Messier, comptable et directrice à la pratique et au développement professionnels et à la fiscalité, à l'Ordre des CPA du Québec.

Pour les crédits d'impôt, les prestations ainsi que la pension de la Sécurité de la vieillesse, il ne faut pas dépasser un certain revenu net pour y avoir accès. Pour la pension, si l'ensemble des revenus dépasse 93 455 $, un remboursement partiel au gouvernement canadien doit être fait. À compter de 152 000 $, il faut redonner l'ensemble des fonds. Il est cependant possible de repousser jusqu'à 70 ans le début de la réception de la pension.

Pour le Régime des rentes, il n'existe pas de revenu net maximal. Il est cependant possible d'arrêter de cotiser tout en continuant d'encaisser à partir de 65 ans.

Mme Messier recommande de consulter un comptable ou un planificateur financier pour évaluer les retombées d'un nouveau revenu.

Depuis son retour au travail, Mme Paquin a travaillé plus étroitement avec son comptable et sa planificatrice financière. Elle n'a pas remarqué d'inconvénients sur sa santé financière.

«Pour ma vie en général, c'est bénéfique», résume-t-elle.

This article appeared in Le Soleil (Québec, QC) (site web)

https://www.lesoleil.com/vivre/2026/08/09/sennuyer-a-la-retraite-et-retourner-au-travail-PP75ZM6YARHKJMT2NZRJTWEHAM/

This document is destined for the exclusive use of the individual designated by Feed-CisionOne-(PDF-Access) and cannot be used for any other purpose or distributed to third parties. • All rights reserved • Service provided by CEDROM-SNi Inc.