

# Planifier pour le changement : Comment les transitions vécues par les femmes redéfinissent leur avenir financier

---



# Introduction : Du bouleversement à la conception

Les grandes transitions dans la vie — réorientation de carrière, congé de maternité et congé parental, proche aidance, changement de situation familiale, enjeux de santé — ne sont pas des anomalies. Pour beaucoup de gens, et particulièrement pour les femmes, elles constituent la norme et peuvent avoir une incidence importante sur la sécurité financière.



## À la Sun Life, notre engagement à l'égard de l'équité des genres s'adresse aux femmes, aux filles et aux personnes non binaires.

Nous reconnaissons que les femmes ne constituent pas un groupe homogène et que toutes vivent des réalités différentes. Les femmes noires, autochtones, asiatiques, 2SLGBTQ+, ayant des capacités différentes ou appartenant à d'autres groupes historiquement marginalisés subissent des discriminations intersectionnelles et vivent différemment les effets des préjugés liés au genre en matière de santé et de finances.

Les femmes et les personnes représentant la diversité des genres peuvent faire face à des défis uniques — et souvent cumulatifs — tout au long de leur vie personnelle et professionnelle. Pourtant, la plupart des systèmes de planification financière reposent encore sur des parcours professionnels linéaires et prévisibles. Résultat : **ce sont les femmes qui doivent réajuster leurs plans**, et ce, avec des outils limités, peu de repères et un fardeau émotionnel accru.

Pour mieux comprendre ces réalités, nous avons collaboré avec Ipsos pour sonder 653 femmes au Canada en janvier 2025. L'objectif était de cerner comment les grands bouleversements — proche aidance, réorientation professionnelle, enjeux de santé — influencent les comportements, les décisions et les résultats financiers des femmes.

## Les bouleversements de la vie redessinent l'avenir financier des femmes :

- Parmi les femmes que nous avons sondées, **38 % ont vécu la périménopause ou la ménopause, la perte d'un être cher ou un rôle de proche aidance** au cours des deux dernières années.
- Les femmes sont **2 fois plus susceptibles de retarder leur retraite** que de l'avancer.

## Les obstacles auxquels les femmes se heurtent sont systémiques et interconnectés

Le rapport *Women in the Workplace 2024* de McKinsey l'illustre clairement : des facteurs structurels — proche aidance, épuisement professionnel, cumul des préjugés — continuent d'interrompre les carrières des femmes, à freiner leur avancement et à compromettre leur sécurité financière à long terme.<sup>1</sup>

Les données canadiennes confirment cette réalité : **Statistique Canada** indique que les femmes **prodiguent nettement plus de soins non rémunérés que les hommes**, et que les deux tiers des proches aidantes de la « génération sandwich » — c'est-à-dire celles qui s'occupent à la fois des enfants et des parents vieillissants — affirment que ces responsabilités ont nui à leur emploi au cours de la dernière année. Les difficultés financières sont aussi plus marquées : **41 % des femmes proches aidantes déclarent ressentir une pression financière, contre 28 % des hommes proches aidants.**<sup>2</sup>



Le présent document vise à fournir des renseignements généraux seulement. La Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, ne fournit pas de conseils juridiques, comptables ou fiscaux aux conseillères et conseillers ni aux Clientes. Les conseillères et conseillers qui partagent ce document avec leur clientèle devraient recommander à celle-ci de consulter des professionnels qualifiés, notamment pour obtenir un examen approfondi de sa situation juridique, comptable et fiscale particulière, avant de prendre toute décision fondée sur les renseignements contenus dans le présent document.

## TABLE DES MATIÈRES

### PARTIE 1 APERÇU DES PRINCIPAUX DÉFIS AUXQUELS LES FEMMES FONT FACE

Les données du sondage et l'éclairage de spécialistes mettent en évidence les transitions qui influencent les résultats financiers des femmes :

1. **Les parcours financiers non linéaires** compliquent la planification ..... 4
2. **Les obstacles systémiques** à la planification financière ..... 7
3. Le **poids émotionnel** des lacunes en planification financière sur l'avancement professionnel ..... 10

### PARTIE 2 RECOMMANDATIONS ET PISTES D'ACTION POUR LES FEMMES ET LES CONSEILLÈRES ET CONSEILLERS

Les données et l'expertise recueillies dégagent deux mesures prioritaires :

1. **Intégrer de la souplesse à chaque plan, en anticipant les changements plutôt qu'en y réagissant** ..... 13
2. **Collaborer avec des conseillères et conseillers qui inspirent confiance et planifient avec empathie** ..... 16

# 01 | Les défis des femmes

## Défi n°1

### Des priorités financières changeantes et des parcours non linéaires

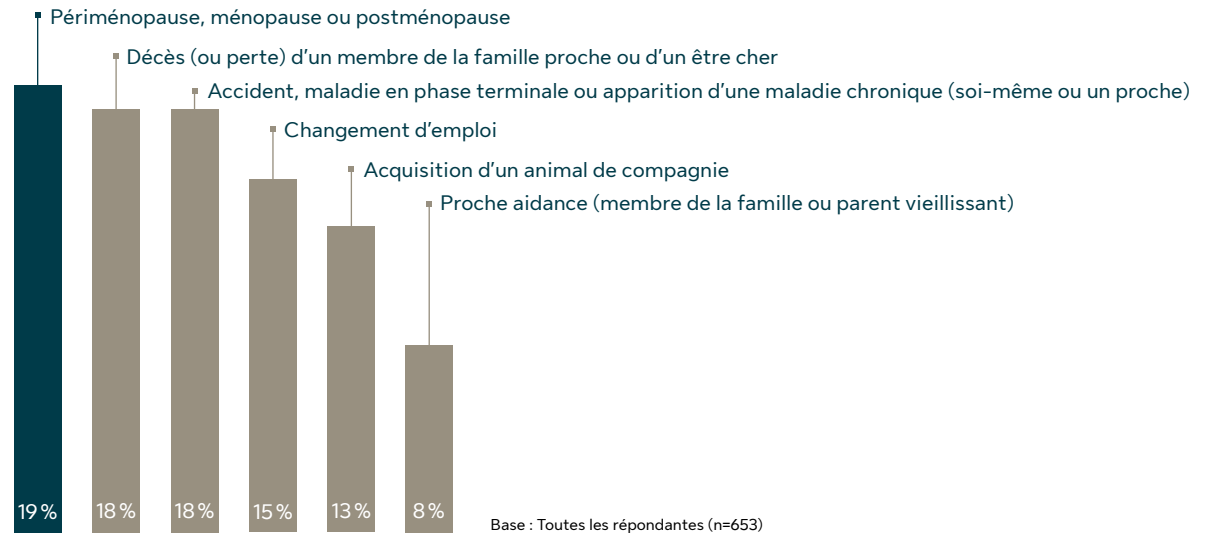
Les modèles de planification financière traditionnels reposent sur des revenus stables, des cotisations régulières et des trajectoires professionnelles ininterrompues. Or, les données montrent que **le parcours financier de nombreuses femmes est souvent tout sauf constant et linéaire.**





## La ménopause, l'événement de vie le plus fréquemment déclaré au cours des deux dernières années, touche uniquement les femmes

Événements de vie au cours des deux dernières années



Q11 – Événements de vie au cours des deux dernières années

Ces événements sont si fréquents que **46 % des femmes déclarent avoir vécu la périménopause ou la ménopause, la perte d'un être cher, un accident, une maladie en phase terminale, l'apparition d'une maladie chronique (pour elles-mêmes ou un proche) ou un rôle de proche aidance au cours des deux dernières années.** Cela montre que, même si chaque événement pris isolément peut sembler peu probable au cours d'une année donnée, il est très probable que les femmes traversent au moins un événement majeur ayant des répercussions sur leurs finances.

- 28 % des femmes de la génération Y **ont connu une interruption de carrière au cours des deux dernières années.**
- 38 % des femmes ont **vécu la périménopause ou la ménopause, la perte d'un être cher ou un rôle de proche aidance** au cours de la même période — ce qui en fait certains des événements de vie les plus fréquents.
- **Les modèles traditionnels de planification** tiennent rarement compte de ces transitions.

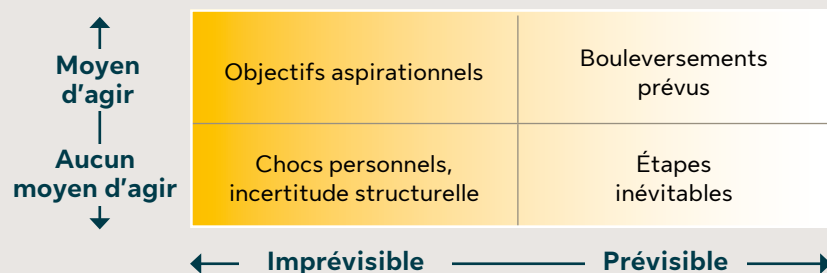
La planification doit être modulable, et non monolithique — capable d'absorber les imprévus sans compromettre les objectifs à long terme.

## Changements de situation importants

En nous appuyant sur notre recherche, nos entretiens avec des spécialistes et une revue de la littérature, nous avons identifié six changements importants qui influencent la sécurité et la santé financières — particulièrement chez les femmes. Ces moments charnières peuvent transformer les priorités financières et ébranler la stabilité, souvent de façon durable. Un plan financier complet doit anticiper et intégrer ces changements plutôt que de les traiter comme des exceptions.

1. **Entrée sur le marché du travail** : Moment où se prennent les premières décisions fondatrices en matière d'épargne, de placements et de tolérance au risque.
2. **Congé de maternité et congé parental, ainsi que proche aidance** : Période où le revenu peut être interrompu et où les objectifs à long terme risquent d'être relégués au second plan.
3. **Changement de parcours professionnel, y compris un déménagement pour soutenir le changement d'emploi ou le projet entrepreneurial d'une conjointe ou d'un conjoint** : Situation qui exige une vision claire des rentrées et sorties de fonds, des avantages sociaux et de la sécurité à long terme.
4. **Séparation, divorce ou perte d'une conjointe ou d'un conjoint** : Moment où il faut rétablir l'autonomie financière de la personne, souvent dans un contexte émotionnel difficile.
5. **Enjeux de santé et vieillissement** : Phases où la planification doit tenir compte de la hausse des coûts liés aux soins et des décisions entourant la succession.
6. **Planification pour la retraite et transition vers celle-ci** : Période où les femmes doivent gérer les stratégies de décaissement, les risques de placement et la sécurité du revenu, en tenant compte d'une espérance de vie souvent plus longue que celle des hommes.

## Des plans résilients préparent les femmes autant à l'inévitable qu'à l'imprévu



- **Bouleversements prévus**  
Choix de vie qui ont une incidence réelle sur les rentrées et sorties de fonds. Même si ces bouleversements sont généralement prévus, leurs répercussions sur le revenu et l'épargne sont rarement prises en compte.  
**Exemples** : *Congé parental, changement de carrière, retour aux études, déménagement important.*
- **Étapes inévitables**  
Événements prévisibles que l'on évite souvent sur le plan émotionnel, mais qui représentent un faible risque lorsqu'on les anticipe.  
**Exemples** : *Ménopause, enjeux de santé liés à l'âge, retraite.*
- **Chocs personnels**  
Événements majeurs et communs, mais difficiles à prévoir. De véritables mises à l'épreuve.  
**Exemples** : *Séparation, maladie grave ou invalidité, proche aidance, décès d'une conjointe ou d'un conjoint, perte d'emploi.*
- **Incertitude structurelle**  
Événements hautement probables à long terme, mais dont on ne peut connaître la forme, l'ampleur ni le moment de leur concrétisation. La planification traditionnelle repose sur des moyennes stables, alors que la réalité est plus compliquée.  
**Exemples** : *Replis des marchés et récessions, poussées inflationnistes, chocs des taux d'intérêt, corrections du marché immobilier.*
- **Objectifs aspirationnels**  
Objectifs personnels qui exigent une certaine préparation, mais qui surviennent selon un échéancier incertain, souvent dicté par des facteurs externes.  
**Exemples** : *Acheter la maison de ses rêves lorsqu'elle arrive sur le marché, se marier, réorienter sa carrière ou, dans certains cas, fonder une famille.*

La résilience financière ne consiste pas à prévoir chaque événement, mais à faire en sorte que les détours de la vie ne deviennent pas des impasses. La vraie vie ne suit jamais une ligne droite — votre plan financier ne devrait pas en suivre une non plus.

## Défi n°2

### Les obstacles systémiques à la planification

Les femmes peuvent vivre des pressions financières qui s'accumulent au fil du temps. Cela rend la résilience non seulement importante, mais indispensable. Écarts de revenu systémiques, poids financier de la proche aidance, hausse du coût de la vie : ces réalités se recoupent souvent, laissant les femmes avec moins de ressources et davantage de changements à gérer.

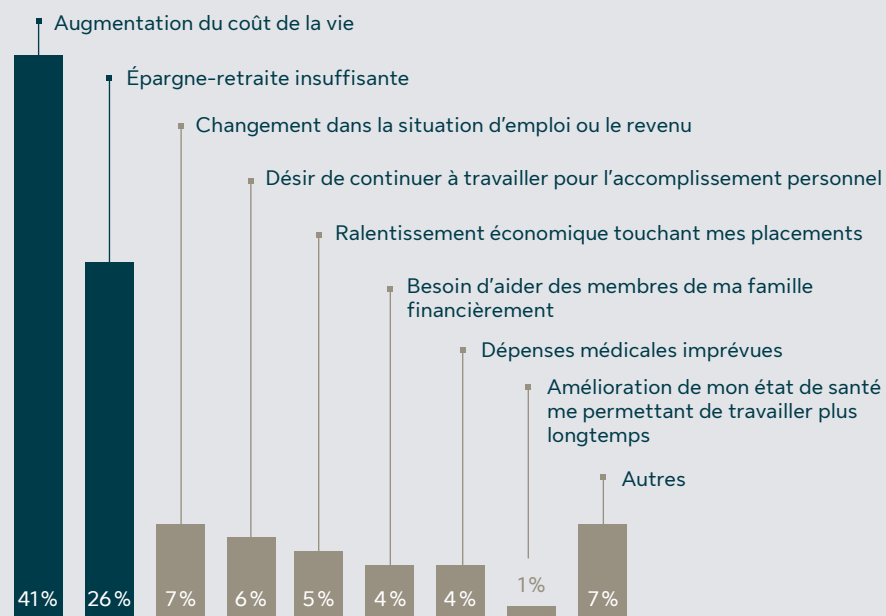


## Les obstacles structurels en matière de finances forcent les femmes à prolonger leur vie professionnelle

1 répondante sur 5 affirme avoir dû repousser son départ à la retraite, principalement en raison du coût de la vie et d'une épargne insuffisante.



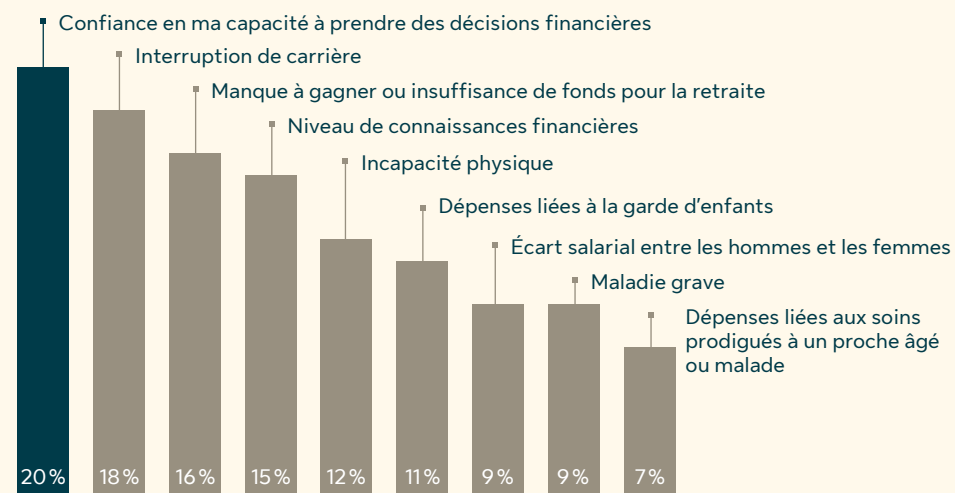
### Les pressions économiques et le manque d'épargne poussent les femmes à retarder leur départ à la retraite



Q16 - Quelle est LA principale raison qui vous a obligée à repousser votre départ à la retraite?

Base : Toutes les répondantes (n=117)  
Sélection des 3 principales réponses

### Le manque de confiance dans la prise de décisions financières empêche les femmes d'atteindre leurs objectifs financiers à court terme



Q9 - Au cours des 12 derniers mois, dans quelle mesure chacun des éléments suivants a-t-il influé sur votre capacité à atteindre vos objectifs financiers?

Base : Toutes les répondantes (n=653)

**Le manque de confiance en leurs propres capacités financières tend à amplifier les effets des obstacles structurels auxquels les femmes peuvent se heurter : responsabilités de proche aide, inégalités salariales et incertitude économique.**

### **La confiance financière : un levier plus puissant que la littératie seule**

64 %

- Selon une étude de la Sun Life, les personnes ayant une grande confiance financière accumulent **64 % plus d'épargne en proportion de leur revenu**, alors que celles ayant un haut niveau de littératie n'en accumulent que **12 % de plus** que celles présentant un faible niveau de littératie.<sup>3</sup>
- Dans notre sondage, **20 % des femmes ont cité une faible confiance financière comme obstacle à l'atteinte de leurs objectifs**, contre **15 % qui ont plutôt mentionné un faible niveau de connaissances financières**.

### **Des inégalités salariales qui persistent**

88 cents

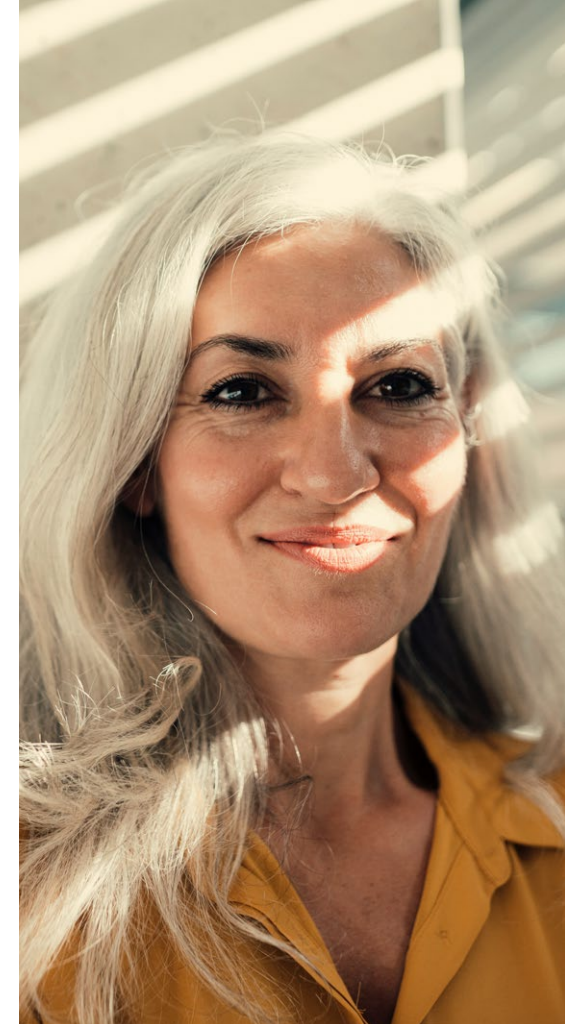
- En 2024, les femmes ne gagnaient que **88 cents pour chaque dollar gagné par les hommes**<sup>4</sup>, et continuaient d'assumer la majorité des responsabilités de proche aide non rémunérées (52 %, contre 42 % chez les hommes).<sup>5</sup>
- Les femmes assument aussi davantage de responsabilités de proche aide émotionnellement et mentalement exigeantes, et elles déclarent éprouver de ce fait plus de difficultés sur les plans mental et financier.<sup>6</sup>
- L'écart salarial est encore plus marqué pour les femmes de couleur, les nouvelles arrivantes, les femmes ayant des problèmes de santé ou un handicap, les femmes autochtones et les femmes trans.<sup>7</sup>

### **La proche aide, une source de stress financier**

- Les femmes sont **40 % plus susceptibles de s'occuper à la fois d'enfants et de parents vieillissants** que les hommes (7 % contre 5 %). Les deux tiers des femmes de cette « génération sandwich » déclarent que cela a eu des répercussions sur leur carrière. Par ailleurs, **41 % éprouvent des difficultés financières** (comparativement à 28 % des hommes).<sup>8</sup>
- Les responsabilités de soins sont réparties de manière inégale et vécues différemment selon les groupes de population. La majorité des soins rémunérés et non rémunérés est assurée par des femmes, souvent migrantes ou racisées.<sup>9</sup>

### **Hausse du coût de la vie et instabilité des revenus : des facteurs aggravants**

- Les raisons du report de la retraite les plus souvent évoquées sont le coût de la vie (en particulier chez les femmes ayant moins de 100 000 \$ en actifs) ainsi qu'une épargne insuffisante. Ces pressions sont complexifiées par les interruptions de carrière, les enjeux de santé et les responsabilités de proche aide.



*« Lorsqu'une femme est en situation de proche aide de façon quasi continue, la gestion de ses finances finit souvent par passer au second plan. C'est une sorte de « taxe cognitive » : à force de prendre soin de tout le monde, on néglige ses propres besoins financiers. »*

**Chantel Chapman**

Éducatrice financière et cofondatrice, The Trauma of Money Institute

## Défi n°3

### Les conséquences émotionnelles du manque de planification

Les femmes associent de plus en plus leur santé financière à leur bien-être émotionnel. Les décisions financières ne se prennent jamais en vase clos : elles sont souvent influencées par le stress, la confiance en soi et le sentiment de sécurité.



*« L'argent et la santé mentale ne sont pas sans rapport l'un avec l'autre. Le stress financier peut se manifester par de l'anxiété, de l'épuisement, voire des symptômes physiques. C'est très fréquent. »*

**Chantel Chapman**

Éducatrice financière et cofondatrice, The Trauma of Money Institute



## Les répercussions sur la santé physique de l'anxiété financière liée à la retraite

De nombreuses femmes voient la retraite comme une période de repos, de renforcement des liens avec leurs proches et de liberté personnelle.

Les résultats de notre étude mettent en lumière l'étroite relation entre l'argent et le bien-être émotionnel. La retraite est souvent perçue comme une étape porteuse de sens : **92 % des femmes se disent reconnaissantes de pouvoir profiter de la vie et se détendre, et 82 % se montrent optimistes à l'idée de passer du temps de qualité avec leurs proches.**

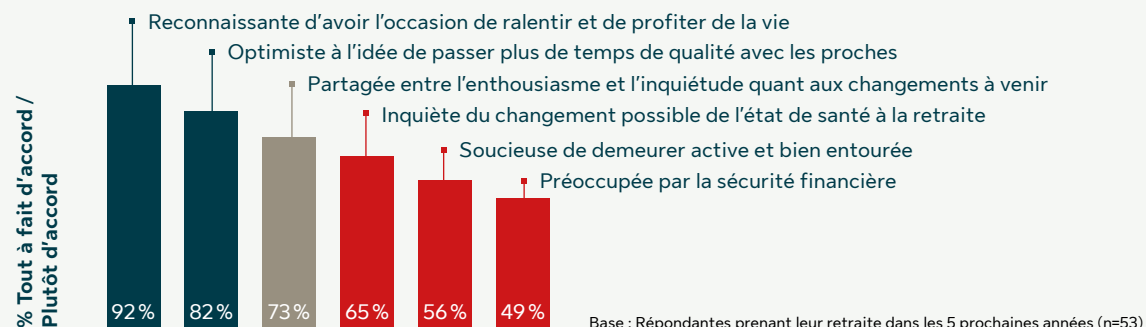
Mais cette étape inquiète aussi les femmes :

- **65 % appréhendent d'éventuels problèmes de santé**
- **56 % ont peur de ne pas pouvoir maintenir des liens sociaux et rester actives**
- **49 % craignent pour leur sécurité financière**

Beaucoup voient donc venir la retraite avec un mélange d'incertitude et de préoccupations, notamment autour de la sécurité financière et de la vie sociale et active. Ces pressions peuvent intensifier le stress et miner leur confiance dans leur capacité à prendre des décisions, surtout en période de transition. Ces facteurs émotionnels s'ajoutent aux craintes liées à l'argent, ce qui crée une boucle sans fin entre finances et santé mentale.

## Pour de nombreuses femmes, les inquiétudes financières tempèrent l'optimisme et les attentes positives à l'égard de la retraite

Facteurs émotionnels influençant la vision de la retraite pour les femmes



Q18. Il est naturel que le tournant important de la vie que représente la retraite suscite toute une gamme d'émotions et de réflexions. Dans quelle mesure ressentez-vous ce qui suit à l'idée de prendre votre retraite?

Cette boucle exerce déjà une pression bien réelle. Le stress financier est souvent source d'anxiété, de troubles du sommeil et de manifestations physiques chez plusieurs générations — et il ne touche pas seulement les personnes proches de la retraite.<sup>10</sup> Un récent sondage du Healthcare of Ontario Pension Plan (HOOPP) révèle que **près de 60 % des travailleuses et travailleurs au Canada croient qu'ils ne pourront jamais prendre leur retraite**, et qu'environ la moitié n'a rien épargné au cours de la dernière année.<sup>11</sup> Même les personnes qui ont mis de l'argent de côté pour la retraite demeurent hésitantes et se sentent vulnérables : l'incertitude entourant les marchés, les taux d'intérêt et la conjoncture mondiale érode leur confiance à l'égard de leur plan.

### Planification financière et résilience émotionnelle

Lorsque la confiance financière vacille, même un plan bien construit peut sembler fragile. Certains experts estiment que la volatilité des marchés ne touche pas uniquement les portefeuilles<sup>12</sup>. Même lorsque les marchés se redressent après un recul, la confiance des retraitées et retraités tarde souvent à

suivre. L'impact psychologique de la volatilité peut ainsi être plus durable que son impact financier. Des notions courantes en planification, comme le « risque de séquence des rendements », ne racontent qu'une partie de l'histoire, puisqu'elles « ne regardent que les chiffres », sans tenir compte de « l'effet émotionnel d'un repli des marchés au cours des premières années de la retraite ». <sup>12</sup>

Trop souvent, les plans sont construits uniquement à partir de données : revenus, dépenses, actifs. Ce qui manque, c'est le contexte humain : quelle vie cherchez-vous à bâtir et quels bouleversements pourraient survenir en cours de route? Pour les femmes, qui sont plus nombreuses à vivre des interruptions de carrière et à assumer des responsabilités de proche aidance, ce contexte est essentiel à l'élaboration d'un plan à la fois réaliste et résilient.

En intégrant la résilience émotionnelle et l'éducation à la planification financière, les femmes peuvent mieux composer non seulement avec les chiffres, mais aussi avec les transitions de vie et les incertitudes que les chiffres seuls ne peuvent résoudre.

## Portrait de la santé mentale au Canada

- Selon Statistique Canada, l'anxiété et les troubles de l'humeur sont **en hausse chez les jeunes femmes, et la moitié de celles qui en souffrent n'ont pas eu recours à du soutien professionnel en santé mentale** au cours de la dernière année.<sup>13</sup>
- Le niveau général de satisfaction à l'égard de la vie est en baisse : Statistique Canada indique qu'au début de 2024, seuls **49 % des gens au pays se disaient très satisfaits de leur vie**, comparativement à **54 % à la mi-2021**. Les difficultés financières y sont pour beaucoup : **59 % des personnes en**

bonne situation financière déclarent un niveau élevé de satisfaction, contre **29 % de celles qui ont des difficultés financières**.<sup>14</sup>

## Préoccupations financières : un poids plus important sur les jeunes femmes

Selon les résultats de notre sondage, on observe que **59 % des femmes de la génération Y** disent ressentir de l'anxiété lorsqu'elles pensent à leurs finances (contre **27 % des baby-boomers**). Près de la moitié d'entre elles (**49 %**) affirment aussi que le stress financier a des **répercussions physiques**, contre **seulement 18 % chez les baby-boomers** et **37 % pour l'ensemble des participantes**.



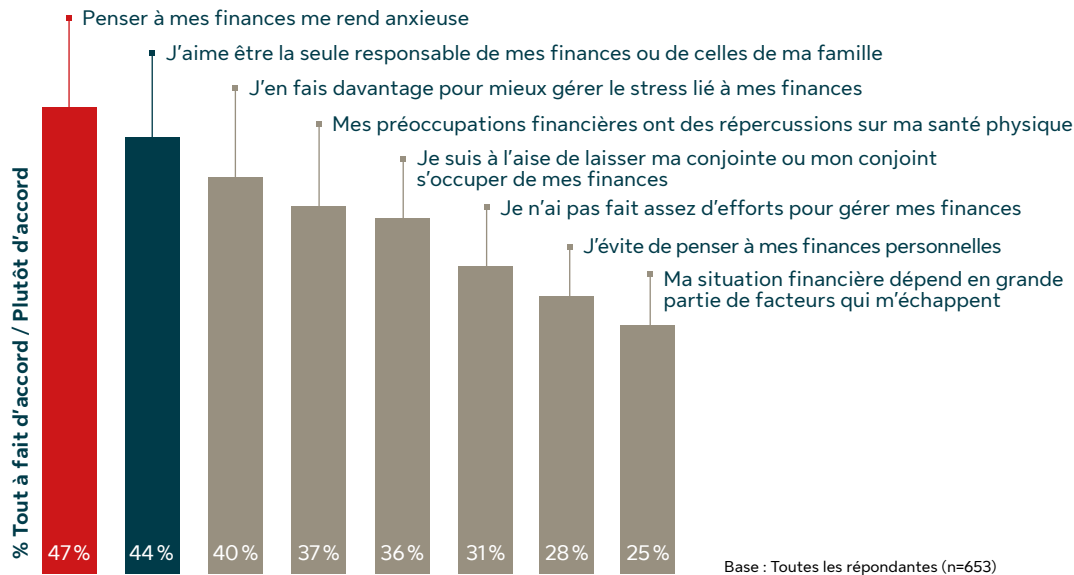
« La sécurité financière et la planification sont essentielles à la santé et à la stabilité émotionnelles. Pourtant, les ressources d'apprentissage ou servant à renforcer la confiance en matière de placements et de prise de risque ne sont souvent pas utiles ou accessibles aux femmes. »

**Carmen Bellows**

Psychologue et directrice, santé mentale à la Sun Life

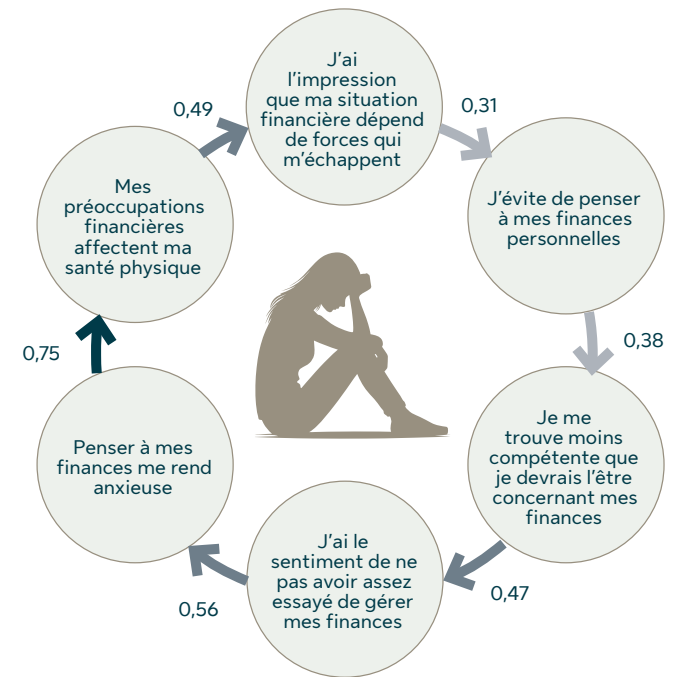
## Émotions partagées autour des décisions financières

Répercussions physiques et émotionnelles du stress financier



Q6. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants au sujet des décisions financières que vous devez prendre? (Sélectionnez une réponse par énoncé.)

## Le poids de l'incertitude financière sur la santé mentale



Analyse de corrélation de Q6. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants au sujet des décisions financières que vous devez prendre? (Sélectionnez une réponse par énoncé.)

# 02 | Recommandations et actions

**Les femmes comme les conseillères et conseillers ont un rôle à jouer pour améliorer les résultats financiers des femmes : il faut commencer tôt, avec un plan flexible et adapté à des parcours non linéaires, et s'attaquer aux obstacles systémiques.**

## Recommandation 1

**Intégrer de la souplesse à chaque plan, en anticipant les changements plutôt qu'en y réagissant**

Contrairement aux approches financières traditionnelles, qui reposent souvent sur l'idée d'un revenu stable, de carrières ininterrompues et de jalons prévisibles, un plan résilient s'adapte. Il prend en compte les imprévus, qui font partie intégrante de la vie, plutôt que de les traiter comme des exceptions. Ainsi, la stratégie financière la plus efficace, c'est d'anticiper le changement avant d'avoir à y réagir.



Il est possible de renforcer la résilience financière grâce à des outils concrets qui aident les femmes à rester sur la bonne voie malgré les inévitables aléas de la vie :

- Préparation de scénarios pour des situations hypothétiques
- Simulation de crise financière
- Protection grâce à l'assurance et à un fonds d'urgence
- Suivis réguliers pour réévaluer les priorités au fil du temps

Cette approche est particulièrement importante pour les femmes, dont les parcours financiers comportent plus souvent des interruptions de revenu. Plutôt que de prendre en compte uniquement les revenus et les actifs, une planification souple commence par une analyse en profondeur des valeurs personnelles, des objectifs et des réalités vécues. Vient ensuite l'établissement d'un plan conçu pour s'adapter sans se briser.

## Outils pour la préparation de scénarios

Dans **Un Plan, simplement Sun Life**, les Clientes et leur conseillère ou conseiller peuvent mettre un plan financier à l'épreuve grâce à un large éventail de scénarios de crise (repli des marchés, inflation plus élevée que prévu, rendements en baisse ou longévité accrue). On peut ainsi vérifier si les stratégies d'épargne et de revenu demeurent viables à long terme.

Les conseillères et conseillers peuvent également créer des scénarios personnalisés pour simuler des situations concrètes (interruption du revenu, changements familiaux, hausse des coûts, ou encore une combinaison de perturbations). Ces analyses permettent de dégager les points forts d'un plan et de cerner les aspects à améliorer.

## Planification proactive

L'idéal, c'est lorsqu'un fonds d'urgence est constitué avant qu'une crise survienne. La planification de la retraite gagne elle aussi à commencer bien avant l'âge de la retraite. Et un cadre décisionnel structuré peut être particulièrement utile lorsqu'il est mis en place avant qu'une interruption de revenu ne se produise.

## Élaboration d'un parcours financier complet

Dans bien des cas, l'élaboration d'un plan financier résilient ne consiste pas à choisir entre les pressions immédiates et les objectifs à long terme. Il s'agit de prendre en compte les deux aspects à la fois.

L'établissement d'un budget, le suivi des rentrées et sorties de fonds et la définition d'objectifs à court terme peuvent apporter de la stabilité au quotidien. De leur côté, les stratégies de placement à long terme et les suivis réguliers avec une conseillère ou un conseiller peuvent aider le plan à demeurer aligné avec les circonstances. Quand la cartographie financière devient une habitude continue — plutôt qu'un exercice ponctuel — elle aide les femmes à mieux composer avec le changement et à continuer d'avancer avec confiance vers ce qui compte le plus.



« En normalisant les perturbations et en les intégrant au parcours financier, nous aidons les femmes à gagner en confiance, sachant qu'elles sont outillées pour affronter les réalités de la vie. »

**Carmen Bellows**  
Psychologue et directrice,  
santé mentale à la Sun Life



## La préparation de scénarios en action : concevoir un plan à l'épreuve de la vraie vie

La résilience financière repose autant sur la préparation à ce qui est probable que sur l'anticipation de ce qui est possible. La préparation de scénarios donne aux femmes l'occasion de mettre à l'épreuve leur avenir financier face aux défis bien réels de la vie et de composer avec l'incertitude avec davantage de confiance.

Une conseillère ou un conseiller peut aider à cerner à la fois les scénarios les plus courants — comme une interruption temporaire de revenu — et les événements moins probables, mais à fort impact, comme un important enjeu de santé ou un rôle de proche aidance plus tard dans la vie. Ensemble, il est possible de modéliser ces situations à l'aide de projections financières afin de voir comment le plan réagit sous pression.

En examinant l'incidence de différents scénarios sur l'épargne, le revenu et les objectifs à long terme, les femmes peuvent mieux comprendre les forces de leur plan — et les endroits où il pourrait nécessiter des ajustements. Cette approche proactive transforme la planification d'un document statique en un outil dynamique conçu pour soutenir la vraie vie.

## Conseils de planification pour des situations courantes

Ces mesures proactives permettent de transformer les feuilles de route financières en un processus vivant et évolutif, capable de s'adapter à la réalité et de protéger ce qui compte le plus.



### Congé de maternité et congé parental

**Enjeu :** Baisse possible du revenu à court terme et suspension des cotisations

**Recommandation :** Simuler les variations de revenu pendant le congé de maternité ou le congé parental et prévoir un fonds d'urgence de 5 000 \$ à 7 000 \$ afin d'éviter de puiser dans les placements à long terme pendant cette période.



### Proche aidance auprès de la conjointe ou du conjoint à la retraite

**Enjeu :** Proche aidance non planifiée plus tard dans la vie

**Recommandation :** Tenir compte des besoins éventuels de soins d'accompagnement afin qu'une seule personne ne porte pas seule cette responsabilité — surtout si sa propre santé est en déclin. Il est aussi important de reconnaître la hausse des coûts des soins de santé à la retraite, particulièrement en l'absence d'une protection complémentaire. Planifier les dépenses à déboursier de sa poche, comme les soins à domicile, les soins de longue durée ou certains traitements médicaux, contribue à faire en sorte que les besoins de soins puissent être comblés sans surcharger une seule personne, ni financièrement ni physiquement.



### Dépenses non linéaires durant la retraite

**Enjeu :** Retraite plus longue — et potentiellement plus coûteuse

**Recommandation :** Les femmes vivent souvent plus longtemps et font face à des coûts plus élevés en fin de vie. Il faut donc modéliser des dépenses qui augmentent au fil du temps plutôt que de diminuer.

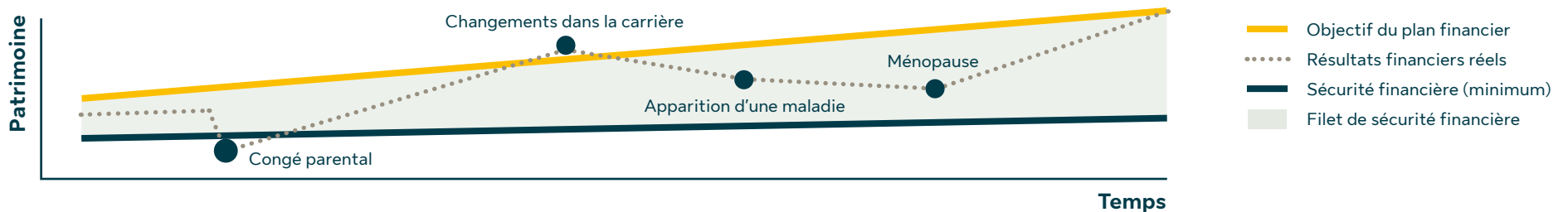


### Perturbations de carrière vers l'âge de la ménopause

**Enjeu :** Retraite anticipée ou baisse du revenu

**Recommandation :** Inclure des scénarios où le revenu diminue en milieu de carrière ou où un départ à la retraite est devancé en raison de changements liés à la santé — y compris ceux associés à la ménopause<sup>15</sup> — ou à des responsabilités de proche aidance.

## Anticiper les événements imprévus de la vie



## Recommandation 2

### Trouver – ou être – une conseillère ou un conseiller qui inspire confiance et qui planifie avec empathie

Travailler avec la bonne conseillère ou le bon conseiller dépasse les questions d'expertise technique : tout repose sur une relation fondée sur la confiance, la transparence et des valeurs communes. Les femmes ont tout intérêt à travailler avec des personnes qui savent écouter, poser des questions éclairantes et comprendre les réalités propres à leur parcours financier.

Une collaboration solide ne se limite pas à recenser les revenus et les actifs. Il s'agit de tenir compte des objectifs, des responsabilités, des préoccupations et des changements possibles afin d'offrir des conseils souples, pertinents et cohérents par rapport à ce qui compte réellement.

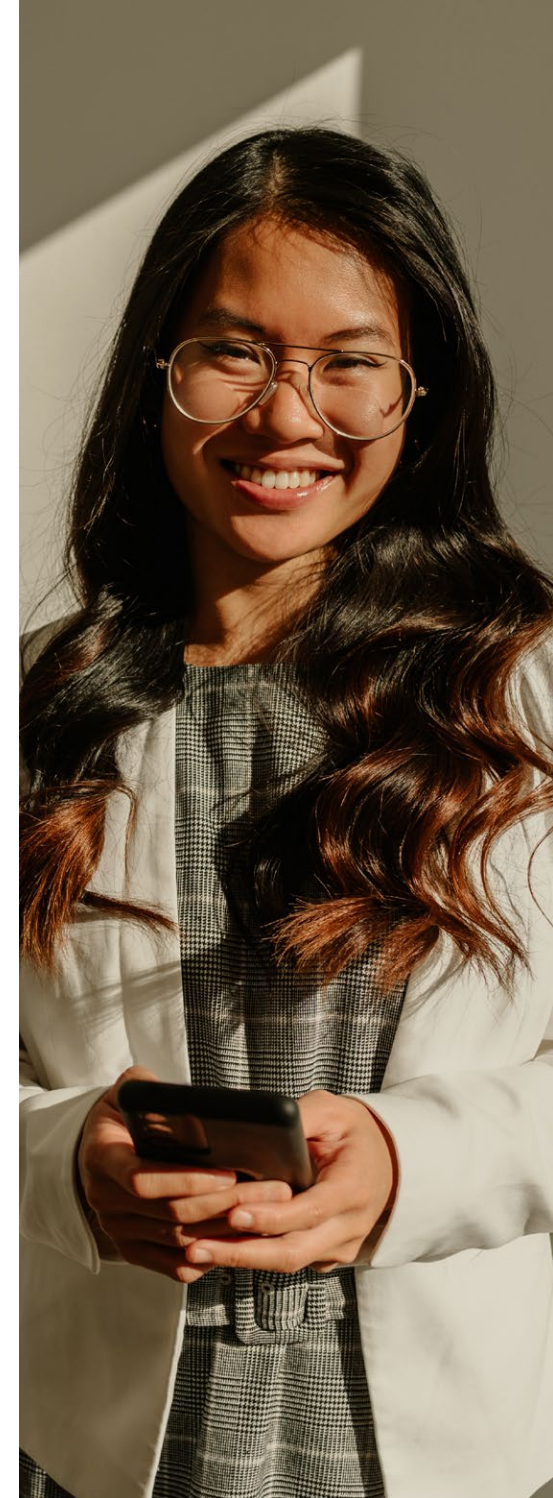


« Une conseillère ou un conseiller peut jouer un rôle de soutien émotionnel, à condition que la relation repose sur la confiance, la collaboration et la latitude. Lorsque les femmes se sentent comprises plutôt que jugées, elles sont plus ouvertes à la planification proactive. »

**Chantel Chapman**  
Éducatrice financière et  
cofondatrice, The Trauma of  
Money Institute

Une approche fondée sur la confiance amène une planification opportune, personnalisée et orientée vers l'action, ce qui aide les femmes à maîtriser la situation en période de changement. Un accompagnement précoce peut favoriser de meilleures habitudes de placement à long terme. Lors de périodes de proche aide ou de pauses professionnelles, il permet de maintenir l'élan grâce à la modélisation de scénarios, aux stratégies de protection du revenu et aux stratégies de cotisation. Et au moment de la retraite, il peut faciliter la planification des soins de santé, la réflexion en ce qui a trait à la longévité et les décisions liées au décaissement.

Autre considération importante : donner de bons conseils, c'est reconnaître que l'argent est intimement lié aux émotions, particulièrement lors de changements comme une séparation, une perte d'emploi, un problème de santé ou le décès d'une conjointe ou d'un conjoint. Ces moments mettent souvent à l'épreuve la clarté d'esprit et la confiance en soi, et les recherches montrent que des facteurs psychologiques (tels que la perception de ses compétences et certains biais) peuvent influencer les résultats autant que les connaissances. L'accompagnement financier gagne en efficacité lorsqu'il tient compte de cette dimension humaine et crée un espace psychologique sécurisant.





## 4 façons d'aider à renforcer la résilience à long terme des femmes

### 1. Intégrer des bilans émotifs à la planification

Normaliser les échanges sur les inquiétudes – qu'elles touchent la santé, l'identité ou les changements sociaux – afin que les émotions ne viennent pas faire dérailler les plans.

### 2. Miser sur les « petits gains »

Fractionner les objectifs à long terme en étapes réalistes (p. ex. constituer un fonds d'urgence de 5 000 \$ ou prévoir un plan d'urgence pour proche aidance). C'est un moyen de restaurer la confiance, surtout lorsque la volatilité des marchés ou les aléas de la vie ébranlent la motivation.

### 3. Encourager les activités hors travail

Encourager les femmes à s'épanouir ailleurs qu'au travail, par exemple dans les loisirs, l'implication communautaire ou les relations interpersonnelles. Cette démarche devient encore plus essentielle au départ à la retraite ou en situation de proche aidance.

### 4. Adapter l'accompagnement au fardeau émotionnel

Les femmes qui bénéficient à la fois de conseils financiers et de soutien émotif (accompagnement psychologique, groupes de pairs ou autre) disent ressentir plus de satisfaction et avoir plus de confiance avec le temps.

## La confiance en soi : la pierre d'assise de la résilience

Lorsqu'on applique ces stratégies auprès de la clientèle féminine, il est essentiel de promouvoir tout particulièrement la confiance en soi. Beaucoup de femmes disent se sentir moins sûres d'elles en matière de placements, adoptant parfois une approche trop prudente qui freine la croissance financière à long terme. Les conseillères et conseillers peuvent y remédier en offrant de l'information accessible, concrète et adaptée à la réalité de chaque Cliente.



« Les femmes ont tendance à investir de façon plus prudente que les hommes, ce qui a des répercussions sur le rendement à long terme. La solution passe par l'éducation financière. C'est essentiel et il ne s'agit pas seulement de fournir des ressources générales. Il faut offrir un accompagnement adapté à chaque Cliente, présenté de manière simple, visuelle et collaborative. »

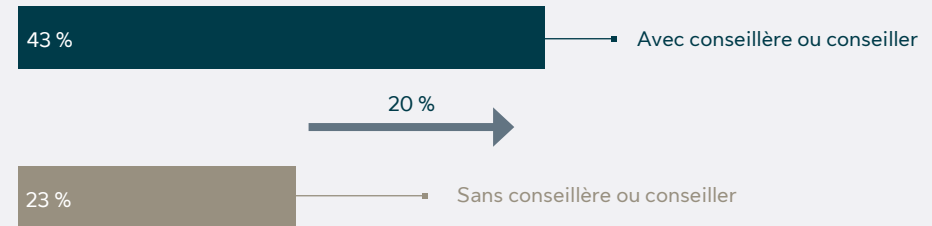
**Laura Ashley Money**  
Présidente et planificatrice financière, Monarch Financial

## Des conseils empreints d'empathie pour inciter à l'action

La Sun Life intègre une approche fondée sur la confiance et l'empathie en outillant les conseillères et conseillers avec des ressources qui tiennent réellement compte du fardeau émotionnel lié à l'établissement d'un plan financier. Grâce au partenariat avec **Empathy**, les bénéficiaires d'une assurance-vie ont accès à des services de soutien au deuil ainsi qu'à un accompagnement pratique pour les démarches successorales et les étapes qui suivent un décès. La Sun Life forme également les conseillères et conseillers par l'intermédiaire de son programme **Faire progresser les femmes**, afin de mieux accompagner les femmes et d'adopter des pratiques inclusives dans les moments difficiles.

En définitive, ces approches ne sont pas accessoires : elles sont essentielles à l'élaboration de plans adaptés à la vraie vie. Lorsque l'on conjugue stratégie et empathie, les femmes sont plus susceptibles de se sentir soutenues, confiantes et, surtout, prêtes à passer à l'action.

## Les femmes qui ont une conseillère ou un conseiller en gestion de patrimoine se sentent mieux préparées à la retraite



Q14. Sur une échelle de 1 à 10, où 1 signifie « pas du tout » et 10 « tout à fait prête », dans quelle mesure vous sentez-vous préparée à la retraite? Les personnes ayant sélectionné une cote de 7 à 10 étaient considérées comme « préparées ».

Q23. Avez-vous conçu un plan de retraite avec une conseillère ou un conseiller?

Base : Toutes les répondantes (n=653)



« Notre relation avec l'argent s'inscrit dans un spectre. Au fil de la vie, il faut prendre le temps de s'ajuster et de se recentrer. Concevoir un plan financier, ce n'est pas viser la perfection, mais c'est se donner la capacité d'agir avec bienveillance, sans reproche. »

**Chantel Chapman**  
Éducatrice financière et cofondatrice,  
The Trauma of Money Institute



# Conclusion

## Promouvoir la résilience financière des femmes : passer d'une planification rigide à une approche dynamique fondée sur les transitions

Les plans financiers destinés aux femmes gagnent à intégrer le changement — non pas comme une exception, mais comme la norme. De la proche aide aux réorientations de carrière, en passant par les enjeux de santé et les changements relationnels, le parcours financier des femmes **est jalonné de transitions qui appellent de la souplesse, et non de la rigidité**. C'est en concevant des plans qui tiennent compte de ces moments — plutôt que d'être déstabilisés par eux — que l'on favorise une véritable résilience à long terme.

C'est d'autant plus essentiel que **les femmes sont deux fois plus susceptibles de retarder leur départ à la retraite que de le devancer**, souvent en raison de la hausse du coût de la vie, d'interruptions de revenu ou du besoin de rattraper une épargne insuffisante. Des plans trop rigides ou centrés sur des objectifs étroits risquent de manquer leur cible lorsque la vie ne suit pas le parcours prévu.

Dans les faits, la souplesse signifie intégrer des scénarios hypothétiques à chaque plan — par exemple : que se passerait-il si une femme devait prendre un congé de proche aide de façon imprévue? Quelles seraient les répercussions sur son revenu, ses cotisations et sa capacité à atteindre ses objectifs à long terme? La préparation de scénarios permet de modéliser ces perturbations à l'avance et de s'y préparer en conséquence. Elle suppose aussi de se protéger contre les pertes de revenu au moyen de différents outils : épargne accessible pour les besoins à court terme, fonds d'urgence, assurances, ou encore produits combinant assurance et placement afin d'offrir un filet de sécurité pendant les interruptions de revenu. Enfin, la souplesse exige que la planification devienne un processus continu. Il faut revoir régulièrement sa feuille de route financière — au



« *Un plan financier conçu pour la résilience en est un qui ne fait pas abstraction des bouleversements : il les anticipe. Chaque changement devient alors une occasion de se réajuster, et non de s'effondrer.* »

**Chantel Chapman**  
Éducatrice financière et cofondatrice,  
The Trauma of Money Institute

moins une fois par an, et plus souvent encore en période de transition — afin qu'elle demeure alignée avec l'évolution de la vie, des objectifs et des risques.

**Les femmes comptent pour 37 % de l'ensemble des conseillères et conseillers Sun Life, contre 16 % en moyenne dans le secteur.**<sup>16</sup>

Plus d'un tiers des conseillères et conseillers Sun Life s'identifient comme des femmes, un taux qui est près du double de la référence du secteur. Les conseillères apportent souvent une compréhension ou une expérience directe de réalités financières qui touchent de façon disproportionnée les femmes. Lorsque les Clientes se sentent soutenues par une personne qui comprend que le changement n'est pas un détour, mais bien une composante du parcours, la planification devient moins une tentative de contrôler l'avenir qu'une façon de s'y préparer.



# À propos de notre étude

**Nous avons fait équipe  
avec IPSOS pour  
réaliser une recherche  
en ligne auprès de  
femmes au pays entre  
le 27 décembre 2024 et  
le 2 janvier 2025.**

Au total, 653 sondages ont été effectués. Ils comprenaient deux sous-groupes :

- Des femmes de la population générale (n=503)
- Des femmes aisées de 30 à 75 ans (n=150)  
(Actif à investir d'au moins 100 000 \$ et revenu personnel d'au moins 60 000 \$)

Les résultats de l'échantillon sont pondérés en fonction de la population des femmes adultes au pays.

L'intervalle de crédibilité est de  $\pm 3\%$  pour un échantillon de n=653 répondantes.

L'intervalle indique la variation des pourcentages de cet échantillon par rapport à la population représentée, 19 fois sur 20. L'intervalle est plus important pour les plus petits segments de l'échantillon total.





## Sources

1. McKinsey & Company, « [Women in the Workplace](#) », 9 décembre 2025.
2. Dana Wray, « ['Sandwiched' Between Unpaid Care for Children and Care-Dependent Adults: A Gender-Based Study](#) », Statistique Canada, 2 avril 2024.
3. Sun Life, « [Member Mindsets, Motivations and Metrics](#) », mars 2025.
4. Femmes et Égalité des genres Canada, « [Financement fédéral pour accroître les possibilités offertes aux femmes et bâtir une économie plus résiliente pour tout le monde au Canada](#) », gouvernement du Canada, 1<sup>er</sup> novembre 2024.
5. Statistique Canada, « [Plus de la moitié des femmes au Canada fournissent des soins](#) », 5 janvier 2023.
6. Canadian Centre for Caregiving Excellence, « [Caring in Canada: Survey Insights from Caregivers and Care Providers Across Canada](#) », mai 2024.
7. Bureau de l'équité salariale de l'Ontario, « [L'écart salarial entre les sexes : c'est plus important qu'on le pense](#) », consulté en mars 2026.
8. Dana Wray, « ['Sandwiched' Between Unpaid Care for Children and Care-Dependent Adults: A Gender-Based Study](#) », Statistique Canada, 2 avril 2024.
9. Dana Wray, Jane Badets, Norah Keating and Janet Fast, « [Canada's Care Economy: A Conceptual Framework](#) », Statistique Canada, 29 novembre 2023.
10. Agence de la consommation en matière financière du Canada, « [Bien-être financier au travail : le stress financier et ses répercussions](#) », gouvernement du Canada, consulté en mars 2026.
11. HOOPP (Healthcare of Ontario Pension Plan) et Abacus Data, « [2025 Canadian Retirement Survey](#) », 17 juin 2025.
12. Meera Raman, « [Almost Half of Canadians Say Fading Retirement Dreams are Weighing on Mental Health, Survey Finds](#) », The Globe and Mail, 17 juin 2025.
13. Ellen Stephenson, « [Insights on Canadian Society: Mental Health Disorders and Access to Mental Health Care](#) », Statistique Canada, 22 septembre 2023.
14. Helen Foran, « [Charting Changes in Canadians' Mental and Financial Well-being, 2021 to 2024](#) », Statistique Canada, 13 septembre 2024.
15. Benefits Canada, « [Menopause symptoms driving women out of the workforce, costing employers billions: report](#) », 7 octobre 2025.
16. Sun Life, « [Avancer avec elles : engagement mondial de la Sun Life envers l'autonomisation des femmes](#) », 6 mars 2026.