

Feuille de travail de préparation des données

Calculateur de retraite canadien

Pour des instructions détaillées, consultez le Guide de préparation des données ([data-preparation-guide.pdf](#)).

AVANT DE COMMENCER — Rassemblez ces documents (environ 1–2 heures) :

- Votre dernier feuillet T4 ou talon de paie (pour votre salaire)
- Relevés bancaires et de placement (pour CELI, REER, épargne)
- Votre estimation du RPC dans Mon dossier Service Canada (msca-esc.explorecanada.ca)
- Votre relevé d'hypothèque (si vous avez une hypothèque)
- Relevés bancaires et de carte de crédit récents (pour les dépenses mensuelles)
- Votre relevé de pension d'employeur (si vous en avez un)

Conseil : Vous pouvez taper directement dans ce PDF, ou l'imprimer et écrire à la main.

Les montants doivent être en dollars canadiens.

Inscrivez les dépenses en dollars d'aujourd'hui (le calculateur ajustera pour l'inflation).

Step 1: Nom de votre scénario

Nom du scénario :

Exemple : « Mon plan de retraite » ou « Avec le RPC à 60 »

Step 2: Célibataire ou Couple?

Cochez UNE case. Si marié ou conjoint de fait, cochez « Couple ».

Si couple, vous remplirez les détails pour la Personne A et la Personne B.

Célibataire — c'est juste moi

Couple — J'ai un conjoint ou une conjointe

Step 3: À propos de Person A — Renseignements personnels

Remplissez les renseignements de base de Person A.

Si vous avez choisi « Célibataire » ci-dessus, remplissez uniquement la Personne A.

Nom complet :

Votre prénom et nom de famille

Quel âge avez-vous actuellement?

Exemple : 58

À quel âge souhaitez-vous prendre votre retraite?

Exemple : 65. La plupart des gens choisissent entre 60 et 70.

Jusqu'à quel âge voulez-vous planifier?

Exemple : 95. Horizon de planification, non une prédiction.

Dans quelle province habitez-vous?

ON, BC, AB, QC, SK, MB, NS, NB, NL, PE, YT, NT, NU

Votre rémunération annuelle brute (\$) :

De votre T4 case 14, ou talon de paie x 12. Montant brut.

Step 4: RPC de Person A (Régime de pensions du Canada)

Le RPC est la pension gouvernementale à laquelle vous avez cotisé sur chaque paie.

Comment trouver votre montant de RPC :

1. Allez à Mon dossier Service Canada (msca-esc.explorecanada.ca)
2. Connectez-vous avec votre banque ou CléGC
3. Trouvez votre Relevé de cotisations au RPC
4. Cherchez le montant mensuel à 65 ans

Impossible d'y accéder? La moyenne est d'environ 750–800 \$/mois.

Le maximum en 2026 est de 1 507,65 \$/mois.

RPC mensuel estimé à 65 ans (\$) :

De Mon dossier Service Canada. Exemple : 850

À quel âge commencer le RPC? (60–70) :

Plus tôt = moins par mois. Plus tard = plus.

Step 5: SVS de Person A (Sécurité de la vieillesse)

La SVS est une prestation mensuelle basée sur la durée de votre résidence au Canada.

Comment compter : Nombre d'ANNÉES COMPLÈTES au Canada après votre 18e anniversaire.

Il faut au moins 10 ans pour être admissible. Le maximum est de 40 ans.

Exemple : Arrivé au Canada à 20 ans, maintenant 55 ans = 35 ans. Inscrivez 35.

Années au Canada après 18 ans :

Nombre de 0 à 40. Exemple : 40

À quel âge commencer la SVS? (65–70) :

Attendre plus longtemps augmente votre montant mensuel.

Step 6: Épargne et placements de Person A

Obtenez vos relevés les plus récents de votre banque ou société de placement.

Inscrivez le montant total en dollars dans chaque compte aujourd'hui.

Si vous n'avez pas un de ces comptes, laissez-le vide ou inscrivez 0.

CELI = Compte d'épargne libre d'impôt (n'importe quelle banque)

REER = Régime enregistré d'épargne-retraite

Non enreg = Épargne ou placements ordinaires (pas CELI ni REER)

FHSA = Compte d'épargne pour l'achat d'une première propriété (uniquement si non utilisé — se convertira en REER)

Soldes actuels (combien se trouve dans chaque compte aujourd'hui)

Total CELI (\$) :

Consultez votre application bancaire ou votre relevé.

Total REER (\$) :

Consultez votre relevé de placement.

Épargne non enregistrée (\$) :

Épargne ordinaire, CPG, ou comptant. Pas CELI/REER.

Total CELIAPP non utilisé (\$) :

Only if you will NOT use it for a home purchase.

Combien ajoutez-vous chaque mois ou année?

Inscrivez le montant que vous déposez régulièrement dans chaque compte.

Cochez Mo (mensuel) ou An (annuel).

Cotisations CELI (\$) :

Exemple : 500/mois

Mo

An

Cotisations REER (\$) :

Exemple : 400/mois

Mo

An

Épargne non enregistrée (\$) :

Épargne supplémentaire hors CELI/REER

Mo

An

Cotisations CELIAPP non utilisé (\$) :

Only if you will NOT use it for a home purchase

Mo

An

Rendement prévu des placements

Quel rendement annuel prévoyez-vous sur vos placements?

En cas d'incertitude, laissez à 5 % — c'est une moyenne à long terme raisonnable.

Rendement annuel prévu (%) :

Par défaut 5. Conservateur : 4. Agressif : 6-7.

Step 7: Pension de travail de Person A

Remplissez ceci uniquement si vous avez une pension via votre employeur.

Si vous n'avez pas de pension d'employeur, passez à l'étape suivante.

RPDB = Prestations déterminées (montant fixe chaque mois à vie).

Courant chez les employés du gouvernement, enseignants, personnel hospitalier.

RPDC = Cotisations déterminées (vous et l'employeur cotisez, ça fructifie comme un placement). Courant dans les grandes entreprises.

Votre relevé de pension ou le service des ressources humaines peut vous aider avec ces chiffres.

Prestations déterminées (RPDB) — montant mensuel fixe

Cotisations déterminées (RPDC) — fructifie comme un placement

Nom du régime de pension :

De votre relevé de pension. Exemple : OMERS, HOOPP

Âge de début des versements de la pension :

De votre livret de régime. Exemple : 65

Augmentation d'inflation (%/an, 0=aucune) :

0 = aucune augmentation. Plusieurs régimes utilisent 2 %.

Ratio du survivant (0–1) :

Fraction que le conjoint reçoit en cas de décès. Courant : 0,667

Uniquement pour RPDB (prestations déterminées) — passez si RPDC

Votre relevé de pension ou livret de régime contient ces chiffres.

Utilisez SOIT la formule (années x salaire x taux) SOIT le montant manuel.

Années de service dans le régime :

De votre relevé de pension. Exemple : 25

Salaire moyen utilisé par le régime (\$) :

Moyenne des 3–5 meilleures années. Sur votre relevé de pension.

Taux de prestation (p. ex. 0,02) :

De votre livret de régime. Habituellement 0,015 à 0,02.

OU montant annuel de la pension (\$) :

Si votre relevé indique le montant annuel, inscrivez-le ici.

Prestation de raccordement (\$/mois) :

Paielement supplémentaire jusqu'au début du RPC. Inscrivez 0 si aucun.

La prestation de raccordement se termine à l'âge :

Habituellement 65. Consultez votre relevé de pension.

Uniquement pour RPDC (cotisations déterminées) — passez si RPDB

Votre relevé de pension indique votre solde actuel et vos taux de cotisation.
Utilisez SOIT le solde + les taux SOIT le montant manuel.

Solde actuel de la pension (\$) :

De votre relevé de pension le plus récent.

Votre taux de cotisation (%) :

De votre talon de paie. Exemple : 5

Taux de cotisation de l'employeur (%) :

De votre livret de régime. Exemple : 5

OU montant annuel de la pension (\$) :

Si votre relevé indique le montant annuel projeté.

Âge de conversion en LIF :

Quand il devient un fonds bloqué. Habituellement 55–65.

Step 8: À propos de Person B — Renseignements personnels

Remplissez les renseignements de base de Person B.

Si vous avez choisi « Célibataire » ci-dessus, remplissez uniquement la Personne A.

Nom complet :

Votre prénom et nom de famille

Quel âge avez-vous actuellement?

Exemple : 58

À quel âge souhaitez-vous prendre votre retraite?

Exemple : 65. La plupart des gens choisissent entre 60 et 70.

Jusqu'à quel âge voulez-vous planifier?

Exemple : 95. Horizon de planification, non une prédiction.

Dans quelle province habitez-vous?

ON, BC, AB, QC, SK, MB, NS, NB, NL, PE, YT, NT, NU

Votre rémunération annuelle brute (\$) :

De votre T4 case 14, ou talon de paie x 12. Montant brut.

Step 9: RPC de Person B (Régime de pensions du Canada)

Le RPC est la pension gouvernementale à laquelle vous avez cotisé sur chaque paie.

Comment trouver votre montant de RPC :

1. Allez à Mon dossier Service Canada (msca-esc.explorecanada.ca)
2. Connectez-vous avec votre banque ou CléGC
3. Trouvez votre Relevé de cotisations au RPC
4. Cherchez le montant mensuel à 65 ans

Impossible d'y accéder? La moyenne est d'environ 750–800 \$/mois.

Le maximum en 2026 est de 1 507,65 \$/mois.

RPC mensuel estimé à 65 ans (\$) :

De Mon dossier Service Canada. Exemple : 850

À quel âge commencer le RPC? (60–70) :

Plus tôt = moins par mois. Plus tard = plus.

Step 10: SV de Person B (Sécurité de la vieillesse)

La SVS est une prestation mensuelle basée sur la durée de votre résidence au Canada.

Comment compter : Nombre d'ANNÉES COMPLÈTES au Canada après votre 18e anniversaire.

Il faut au moins 10 ans pour être admissible. Le maximum est de 40 ans.

Exemple : Arrivé au Canada à 20 ans, maintenant 55 ans = 35 ans. Inscrivez 35.

Années au Canada après 18 ans :

Nombre de 0 à 40. Exemple : 40

À quel âge commencer la SVS? (65–70) :

Attendre plus longtemps augmente votre montant mensuel.

Step 11: Épargne et placements de Person B

Obtenez vos relevés les plus récents de votre banque ou société de placement.

Inscrivez le montant total en dollars dans chaque compte aujourd'hui.

Si vous n'avez pas un de ces comptes, laissez-le vide ou inscrivez 0.

CELI = Compte d'épargne libre d'impôt (n'importe quelle banque)

REER = Régime enregistré d'épargne-retraite

Non enreg = Épargne ou placements ordinaires (pas CELI ni REER)

FHSA = Compte d'épargne pour l'achat d'une première propriété (uniquement si non utilisé — se convertira en REER)

Soldes actuels (combien se trouve dans chaque compte aujourd'hui)

Total CELI (\$) :

Consultez votre application bancaire ou votre relevé.

Total REER (\$) :

Consultez votre relevé de placement.

Épargne non enregistrée (\$) :

Épargne ordinaire, CPG, ou comptant. Pas CELI/REER.

Total CELIAPP non utilisé (\$) :

Only if you will NOT use it for a home purchase.

Combien ajoutez-vous chaque mois ou année?

Inscrivez le montant que vous déposez régulièrement dans chaque compte.
Cochez Mo (mensuel) ou An (annuel).

Cotisations CELI (\$) :	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> An
<i>Exemple : 500/mois</i>			
Cotisations REER (\$) :	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> An
<i>Exemple : 400/mois</i>			
Épargne non enregistrée (\$) :	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> An
<i>Épargne supplémentaire hors CELI/REER</i>			
Cotisations CELIAPP non utilisé (\$) :	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Mo	<input type="checkbox"/> An
<i>Only if you will NOT use it for a home purchase</i>			

Rendement prévu des placements

Quel rendement annuel prévoyez-vous sur vos placements?
En cas d'incertitude, laissez à 5 % — c'est une moyenne à long terme raisonnable.

Rendement annuel prévu (%) :	<input type="text"/>
<i>Par défaut 5. Conservateur : 4. Agressif : 6-7.</i>	

Step 12: Pension de travail de Person B

Remplissez ceci uniquement si vous avez une pension via votre employeur.
Si vous n'avez pas de pension d'employeur, passez à l'étape suivante.

RPDB = Prestations déterminées (montant fixe chaque mois à vie).
Courant chez les employés du gouvernement, enseignants, personnel hospitalier.
RPDC = Cotisations déterminées (vous et l'employeur cotisez, ça fructifie
comme un placement). Courant dans les grandes entreprises.

Votre relevé de pension ou le service des ressources humaines peut vous aider avec ces chiffres.

- Prestations déterminées (RPDB) — montant mensuel fixe
- Cotisations déterminées (RPDC) — fructifie comme un placement

Nom du régime de pension :	<input type="text"/>
<i>De votre relevé de pension. Exemple : OMERS, HOOPP</i>	
Âge de début des versements de la pension :	<input type="text"/>
<i>De votre livret de régime. Exemple : 65</i>	
Augmentation d'inflation (%/an, 0=aucune) :	<input type="text"/>
<i>0 = aucune augmentation. Plusieurs régimes utilisent 2 %.</i>	
Ratio du survivant (0-1) :	<input type="text"/>
<i>Fraction que le conjoint reçoit en cas de décès. Courant : 0,667</i>	

Uniquement pour RPDB (prestations déterminées) — passez si RPDC

Votre relevé de pension ou livret de régime contient ces chiffres.
Utilisez SOIT la formule (années x salaire x taux) SOIT le montant manuel.

Années de service dans le régime :

De votre relevé de pension. Exemple : 25

Salaire moyen utilisé par le régime (\$) :

Moyenne des 3–5 meilleures années. Sur votre relevé de pension.

Taux de prestation (p. ex. 0,02) :

De votre livret de régime. Habituellement 0,015 à 0,02.

OU montant annuel de la pension (\$) :

Si votre relevé indique le montant annuel, inscrivez-le ici.

Prestation de raccordement (\$/mois) :

Paie supplémentaire jusqu'au début du RPC. Inscrivez 0 si aucun.

La prestation de raccordement se termine à l'âge :

Habituellement 65. Consultez votre relevé de pension.

Uniquement pour RPDC (cotisations déterminées) — passez si RPDB

Votre relevé de pension indique votre solde actuel et vos taux de cotisation.
Utilisez SOIT le solde + les taux SOIT le montant manuel.

Solde actuel de la pension (\$) :

De votre relevé de pension le plus récent.

Votre taux de cotisation (%) :

De votre talon de paie. Exemple : 5

Taux de cotisation de l'employeur (%) :

De votre livret de régime. Exemple : 5

OU montant annuel de la pension (\$) :

Si votre relevé indique le montant annuel projeté.

Âge de conversion en LIF :

Quand il devient un fonds bloqué. Habituellement 55–65.

Step 13: Vos dépenses mensuelles (phases budgétaires)

Les dépenses de retraite changent avec le temps. Le calculateur les divise en PHASES.
Pour chaque phase, estimez vos dépenses mensuelles dans chaque catégorie.

All amounts are in today's dollars (what things cost right now).
Le calculateur ajustera automatiquement pour l'inflation.
Incluez la taxe de vente (TVH/TPS/TVP) dans vos montants.

Comment estimer : Consultez les relevés bancaires et de carte de crédit des 3 derniers mois.
Ajoutez vos dépenses dans chaque catégorie, divisez par 3 pour la moyenne mensuelle.

KEY TIPS:

- Healthcare is the #1 under-budgeted category. Costs rise with age.
- Travel is highest early (go-go), drops later (slow-go, no-go).
- Transport may drop if you stop driving (many do at 80–85).
- Housing: include maintenance (1–2% of home value/year) even without mortgage.
- Use different amounts for each phase to reflect changing needs.

Everyday Living = food, clothing, phone, subscriptions, pets, gifts

Healthcare = prescriptions, dental, glasses, hearing, insurance

Travel = vacations, flights, hotels, dining out

Transport = car, gas, insurance, bus, parking, taxis

Housing = rent/mortgage, property tax, maintenance, repairs

Phase 1 — Années actives (exemple : 65 à 75 ans)

Nommez cette phase :

Exemple : « Années actives » ou « Retraite anticipée »

De l'âge :

Exemple : 65

À l'âge :

Exemple : 75

Quotidien (\$) :

Mo

An

Food, clothing, phone, subscriptions, pets, gifts

Soins de santé (\$) :

Mo

An

Drugs, dental, glasses, hearing, insurance. Rises with age!

Voyage (\$) :

Mo

An

Vacations, flights, hotels. Highest early, drops later

Transport (\$) :

Mo

An

Car, gas, insurance, bus. May drop if you stop driving

Logement (\$) :

Mo

An

Rent/mortgage, tax, maintenance. 1-2% home value/yr

Go-go years: You are healthy and active. Travel, hobbies, and dining out at their peak.
Healthcare is usually lowest here. Budget \$100–300/month.

Phase 2 — Ralentissement (exemple : 75 à 85 ans)

Nommez cette phase :

Exemple : « Années actives » ou « Retraite anticipée »

De l'âge :

Exemple : 65

À l'âge :

Exemple : 75

Quotidien (\$) :

Mo

An

Food, clothing, phone, subscriptions, pets, gifts

Soins de santé (\$) :

Mo

An

Drugs, dental, glasses, hearing, insurance. Rises with age!

Voyage (\$) :

Mo

An

Vacations, flights, hotels. Highest early, drops later

Transport (\$) :

Mo

An

Car, gas, insurance, bus. May drop if you stop driving

Logement (\$) :

Mo

An

Rent/mortgage, tax, maintenance. 1-2% home value/yr

Slow-go: Less travel and driving. Healthcare starts rising.
Consider dropping to 1 car. Budget healthcare \$300–500/month.

Phase 3 — Dernières années (exemple : 85 à 95 ans)

Nommez cette phase :

Exemple : « Années actives » ou « Retraite anticipée »

De l'âge :

Exemple : 65

À l'âge :

Exemple : 75

Quotidien (\$) :

Mo

An

Food, clothing, phone, subscriptions, pets, gifts

Soins de santé (\$) :

Mo

An

Drugs, dental, glasses, hearing, insurance. Rises with age!

Voyage (\$) :

Mo

An

Vacations, flights, hotels. Highest early, drops later

Transport (\$) :

Mo

An

Car, gas, insurance, bus. May drop if you stop driving

Logement (\$) :

Mo

An

Rent/mortgage, tax, maintenance. 1-2% home value/yr

No-go: Health needs increase. Travel is minimal. Care costs may appear.

Healthcare highest: \$500–800+/month. May no longer drive.

Phase 4 — Phase supplémentaire (laissez vide si non nécessaire)

Nommez cette phase :

Exemple : « Années actives » ou « Retraite anticipée »

De l'âge :

Exemple : 65

À l'âge :

Exemple : 75

Quotidien (\$) :

Mo

An

Food, clothing, phone, subscriptions, pets, gifts

Soins de santé (\$) :

Mo

An

Drugs, dental, glasses, hearing, insurance. Rises with age!

Voyage (\$) :

Mo

An

Vacations, flights, hotels. Highest early, drops later

Transport (\$) :

Mo

An

Car, gas, insurance, bus. May drop if you stop driving

Logement (\$) :

Mo

An

Rent/mortgage, tax, maintenance. 1-2% home value/yr

Step 14: Autres revenus — Personne A

Avez-vous un AUTRE revenu que le RPC, la SVS et votre salaire?

Exemples : revenus de location, paiements de rente, travail à temps partiel, pension alimentaire.

Si aucun, passez cette étape.

Nom du revenu	\$ annuel	Âge de début	Âge de fin	Imposable ?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui

Step 15: Autres revenus — Personne B

Pareil que ci-dessus, mais pour votre conjoint ou conjointe.

Si vous avez choisi « Célibataire », passez complètement cette étape.

Nom du revenu	\$ annuel	Âge de début	Âge de fin	Imposable ?
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Oui

Step 16: Sommes forfaitaires à recevoir

Attendez-vous des MONTANTS FORFAITAIRES PONCTUELS? Exemples :

– Héritage – Vente d'un chalet – Paiement d'assurance-vie

– Transfert de l'échéance du REER à 71 ans

Pour chacun : nom, montant, quel compte, votre âge lors de la réception.

Si aucun, passez cette étape.

Nom / description	Montant \$	Compte	Votre âge
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Step 17: Dépenses importantes ponctuelles

Prévoyez-vous des dépenses IMPORTANTES PONCTUELLES? Exemples :

– Mariage d'un enfant – Rénovation de la maison – Achat d'un véhicule

Pour chacun : nom, montant, votre âge au moment de l'événement. Si aucun, passez.

Nom / description	Montant \$	Votre âge
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Step 18: Votre situation de logement

Cochez UNE case qui décrit le mieux votre logement.

Si vous avez une hypothèque, remplissez aussi les détails de l'hypothèque ci-dessous.

- Aucun — aucun coût de logement (vit en famille)
- Payé — je suis propriétaire, pas d'hypothèque
- En cours — hypothèque se poursuivant à la retraite

Réduction — prévoir vendre et acheter plus petit

Avec hypothèque — je suis propriétaire avec une hypothèque

Paiement hypothécaire mensuel (\$) :

De votre relevé d'hypothèque. Capital + intérêts.

Hypothèque remboursée à l'âge :

Âge où votre hypothèque sera remboursée. Exemple : 68

VOUS AVEZ TERMINÉ! Vous avez maintenant tous les renseignements nécessaires pour utiliser le calculateur. Allez sur le site Web du Calculateur de retraite canadien et inscrivez ces chiffres.

Besoin d'aide? Consultez le Guide de préparation des données (data-preparation-guide.pdf).