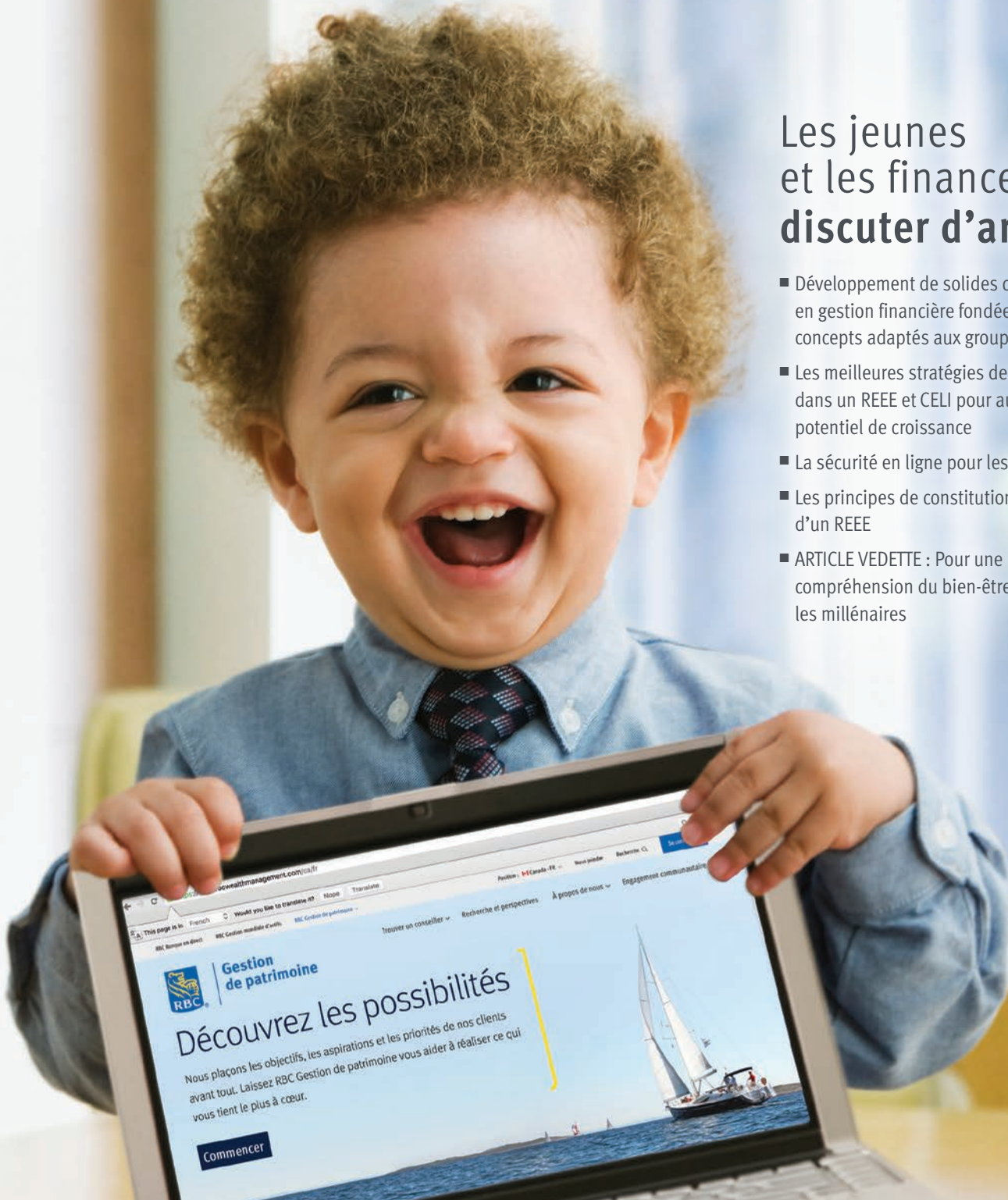


PERSPECTIVES

PERSPECTIVES SUR LES PLACEMENTS, LES IMPÔTS ET LE STYLE DE VIE DES SERVICES DE GESTION DE PATRIMOINE RBC

Les jeunes et les finances : discuter d'argent

- Développement de solides compétences en gestion financière fondées sur des concepts adaptés aux groupes d'âge
- Les meilleures stratégies de placement dans un REEE et CELL pour augmenter leur potentiel de croissance
- La sécurité en ligne pour les enfants
- Les principes de constitution et de retrait d'un REEE
- ARTICLE VEDETTE : Pour une meilleure compréhension du bien-être mental chez les millénaires



Gestion
de patrimoine

Du bureau du chef de la direction



David Agnew, Chef de la direction, RBC Gestion de patrimoine Canada

Maintenant disponible...
Perspectives en ligne.
Envoyez un courriel à
perspectives@rbc.com
pour vous abonner.

Se préparer pour le futur et pourvoir aux besoins de la prochaine génération requièrent une planification réfléchie et pluridimensionnelle qui tient compte de différents facteurs. Dans ce numéro de *Perspectives*, nous nous penchons sur les jeunes comme thème central et explorons des sujets que nous croyons être pertinents, d'actualité et précieux pour les familles comportant des enfants et des petits-enfants de tous âges — des bambins et jeunes enfants jusqu'aux jeunes adultes, en passant par les adolescents et les jeunes du postsecondaire.

Les « millénaires », qui représentent les personnes âgées d'environ 15 à 29 ans, s'accaparent de plus en plus les manchettes récemment, en ce que ceux-ci sont en voie de devenir le pourcentage le plus élevé de la main-d'œuvre et de surpasser en nombre les baby-boomers. En effet, d'ici 2020, un adulte sur trois sera un millénaire. Ceci étant, on comprend d'autant mieux l'importance de la littératie financière pour la prochaine génération. Ce numéro inclut des articles sur la saine gestion financière chez quatre groupes d'âge; ces articles proposent des notions à travailler au sein des familles de même que des conseils, des outils et des ressources pratiques.

De plus, étant donné que les coûts de

l'éducation postsecondaire ont presque triplé au cours des 20 dernières années, la façon de financer cet important investissement est devenue un sujet de préoccupation pour de nombreuses familles. C'est pourquoi nous explorons les avantages d'établir et de retirer des fonds d'un REEE, de même que les principales stratégies pour maximiser vos placements. Nous avons aussi préparé un aide-mémoire utile de conseils de planification fiscale pour les étudiants.

Un autre thème important dans le monde technologique dans lequel nous vivons est la cybersécurité, et ce, autant pour les adultes que pour les jeunes et les enfants. Ce numéro comporte donc un article intéressant pour aider à éduquer votre famille sur les meilleures façons de naviguer en toute sécurité dans les environnements en ligne. Nous abordons aussi le thème de la santé d'un point de vue physique, social et émotionnel, en offrant des conseils pour une approche simplifiée à la nutrition familiale, en discutant de la valeur de l'expérience des camps d'été et en examinant la santé mentale chez les millénaires.

Notre Fondation RBC est résolument engagée envers le bien-être des générations futures grâce à des initiatives axées sur les jeunes, dont certaines sont décrites dans ce

numéro. Il est aussi question d'une nouvelle excitante à propos d'une série dans le cadre de la Course pour les enfants RBC.

Aussi, je suis ravi de vous annoncer que *Perspectives* est maintenant disponible dans un format en ligne. Il s'agit d'une étape importante dans nos efforts continus à améliorer la facilité avec laquelle nos clients peuvent accéder à l'information et à réduire notre empreinte papier. Si vous étiez intéressé à souscrire à notre version en ligne, veuillez nous transmettre un courriel à perspectives@rbc.com.

Profitez de ce numéro de *Perspectives*. J'espère que vous saurez apprécier son apport pratique pour vous et votre famille. Je vous encourage aussi à contacter votre conseiller de RBC Gestion de patrimoine pour discuter des façons dont il pourra vous aider, vous et les prochaines générations de votre famille, à atteindre vos objectifs de planification patrimoniale.

David Agnew, Chef de la direction
RBC Gestion de patrimoine Canada

Table des matières

Promotion de la littératie financière auprès des plus jeunes générations	4
Un guide aux régimes enregistrés d'épargne-études	8
La sécurité en ligne est une responsabilité familiale	12
Tirer le meilleur parti des REEE et CELI	16
Liste de contrôle de planification fiscale pour les étudiants	19
L'assurance pour les enfants – Intéressante ou non ?	20
Finie l'école, place aux vacances – Quoi maintenant ?	22
Une approche réaliste à la santé et au bien-être de la famille	25
Recette : Le chili réinventé	27
Un regard sans complaisance sur la santé mentale chez les jeunes du Canada	28
La Fondation RBC	32



Volume 4, numéro 1

Publication de
Services de gestion de patrimoine RBC
www.rbcgestiondepatrioine.com/canada.html
Des questions ou des commentaires ?
Envoyez un courriel à perspectives@rbc.com



Promotion de la littératie financière auprès des plus jeunes générations

Développement de solides compétences en gestion financière fondées sur des concepts adaptés aux groupes d'âge.

Jeter les bases de la littératie financière chez les plus jeunes générations doit être priorisé par les familles et la société en général. Non seulement la littératie financière aide-t-elle les jeunes à gagner de l'assurance en matière de compétences en gestion financière, lesquelles leur serviront pendant toute leur vie, mais elle aidera aussi les familles à se préparer adéquatement et efficacement au transfert de patrimoine d'une génération à la suivante. De l'enfance jusqu'au début de l'âge adulte, c'est une combinaison d'éducation, de ressources et de notions adaptées à l'âge qui constitue les fondements des compétences et des valeurs à long terme.

Inculquer de solides valeurs financières chez les préadolescents et jeunes adolescents

Les parents d'enfants âgés de 10 à 13 ans savent fort bien à quel point ces années sont marquées de grands changements et de nombreux développements chez leurs jeunes. D'un point de vue financier, les jeunes, à ce stade-ci de leur vie, sont de plus en plus en mesure de comprendre les fondements de l'épargne et de la dépense au-delà des principes de base, et de traduire ceux-ci en objectifs à plus long terme. Ce faisant, les trois grands aspects sur lesquels les parents devraient se concentrer sont gagner de l'argent, épargner et dépenser de façon responsable.



À cette étape de leur développement, il pourrait être très motivant pour les enfants de préparer un plan entrepreneurial pour une entreprise appropriée à leur âge. Encouragez vos enfants à vous faire part de leurs idées créatives pour gagner de l'argent comme introduction au monde de la finance et pour les aider à associer une valeur aux dollars gagnés. Si ce n'est déjà fait, suggérez à votre enfant d'ouvrir un compte bancaire personnel et aidez-le dans ses recherches à dénicher un compte pour enfants afin



...pour les étudiants du postsecondaire et pour les jeunes adultes nouveaux sur le marché du travail, il est très avantageux d'apprendre comment bâtir et maintenir un budget détaillé.

de l'aider à mieux intégrer les concepts d'épargne et d'activités bancaires.

Exposer les enfants de cet âge à la gestion de patrimoine familial est aussi une façon intéressante de les aider à comprendre l'idée d'établir un budget et de planifier en fonction de ses objectifs financiers. Un exposé à plusieurs formes de planification, qu'il s'agisse de magasiner, de payer leurs comptes ou de planifier des achats importants ou des vacances, leur permettront d'améliorer leurs connaissances de tous les éléments compris dans la gestion financière et de leur fournir des idées pratiques pour devenir des consommateurs et des épargnants intelligents.

Un autre objectif pertinent dont on doit leur faire part est la philanthropie et la notion qu'un aspect important d'être futé financièrement consiste à redonner à sa communauté et à ceux dans le besoin. Un point de départ idéal serait d'aider son enfant à chercher des causes qui le passionnent ou des organismes caritatifs locaux qu'il pourra appuyer par son école ou son équipe sportive.

Aider les adolescents à comprendre la gestion de patrimoine et la prise de décision

En cette époque qui encourage l'instantanéité, la mentalité du « Je veux ce que je veux quand je le veux » est de plus en plus courante chez les

adolescents. Cette tendance à ne pas penser qu'en fonction du court terme milite en faveur de l'importance de partager avec les jeunes de ce groupe d'âge de l'information et une exposition à des concepts financiers plus avancés tels que les budgets, et des notions de base sur le crédit et les placements.

Bien que la législation sur l'âge minimum du travail varie quelque peu d'une province et d'un territoire à l'autre, la plupart des adolescents ont le droit de commencer à travailler entre 14 et 16 ans. Dès que votre adolescent commencera à travailler à temps partiel, revoyez avec lui les principes « épargner, dépenser, partager » et aidez-le à répartir sa paie et à décider des montants ou pourcentages qu'il consacra à l'épargne, à ses dépenses personnelles et à des dons caritatifs.

Pour certains parents et tuteurs, l'idée que des adolescents puissent être assez responsables pour gérer le crédit peut être déstabilisante. Toutefois, inculquer les principes du fonctionnement du crédit et de son utilisation responsable peut se révéler un atout précieux pour aider les adolescents à préparer leur indépendance financière après leurs études secondaires. La clé de la réussite est d'être proactif — de les aider dans leur processus de recherche sur les frais annuels, les limites de dépenses et les frais d'intérêt, et de discuter avec eux de l'importance de ne dépenser que ce

qu'ils peuvent se permettre, d'effectuer leurs paiements à temps et de leur expliquer les incidences de leur cote de crédit sur leur santé financière actuelle et à venir.

Une ressource exhaustive que vous pouvez envisager d'explorer est le site Web Meilleure vie étudiante de RBC (<https://www.centredeexpertiserbc.com/vie?ga=1.29100092.1221070999.1457024542>). Ce site propose de nombreux articles et des renseignements opportuns et pertinents pour préparer les jeunes pour la vie après leurs études secondaires et pendant leurs études postsecondaires.

La transition au plan de la gestion financière au début de l'âge adulte

Les jeunes au début de la vingtaine font partie de la génération des millénaires qui composeront rapidement le pourcentage le plus élevé de la main-d'oeuvre. Ce groupe d'âge se démarque aussi en ce que les jeunes qui en font partie assument généralement un nouveau niveau d'indépendance personnelle et financière. Aussi, étant donné qu'au cours des 30 à 40 prochaines années en Amérique du Nord, il est prévu que 30 trillions \$ d'actifs financiers et non financiers seront transférés à cette génération,¹ la littératie financière et de solides compétences en gestion de patrimoine chez ces jeunes adultes s'avéreront d'une importance capitale.

En termes pratiques, pour les étudiants du postsecondaire et pour les jeunes adultes nouveaux sur le marché du travail, il est très avantageux d'apprendre comment bâtir et maintenir un budget détaillé. La calculatrice de budget étudiant de RBC (<https://www.rbcbanqueroyle.com/etudiant/budget-calculator/>) peut s'avérer un outil utile à cet effet, en ce qu'il guide les utilisateurs pas à pas dans une démarche destinée à capter tous leurs revenus et dépenses. Assimiler la notion d'un budget peut aussi servir de tremplin à une meilleure compréhension de l'importance d'épargner et d'investir, comme partie intégrante d'une gestion de patrimoine globale pour atteindre des objectifs financiers individuels.

Pour les jeunes dans la vingtaine, il s'agit d'un moment important pour réfléchir et planifier en fonction d'événements marquants de la vie qui accompagnent le passage à l'âge adulte. Qu'il s'agisse de poursuivre ses études, de se marier, de l'achat d'une maison, d'avoir des enfants ou de prendre soin de parents/grands-parents dans le besoin, de tels événements doivent être envisagés par les jeunes adultes qui se dotent d'un plan de gestion de patrimoine pour le futur. Une partie de cette planification comprend le besoin de se renseigner sur les objectifs et avantages des différentes options de placement à court et à long terme comme moyen de se bâtir une santé financière pour le futur. Un bon point de départ serait une leçon sur les différences entre les comptes

enregistrés et non enregistrés ainsi que sur les objectifs et avantages de chacun. Pour se familiariser avec des notions plus avancées, un conseiller RBC est la meilleure ressource disponible pour des renseignements détaillés sur des stratégies comme la croissance de placements à l'abri de l'impôt par l'entremise d'un REER, la flexibilité offerte par un CELI ou l'épargne pour des objectifs à court terme au moyen d'actions, d'obligations, de fonds communs de placement ou de CPG.

Référence :

1. Rapport sommaire sur le sondage Accenture. The "Greater" wealth transfer: Capitalizing on the intergenerational shift in wealth. www.accenture.com/us-en/insight-capitalizing-intergenerational-shift-wealth-capital-markets-summary.aspx

Conseils pratiques pour élever un enfant futé sur le plan financier

Présenter la valeur d'un dollar à son enfant en bas âge pourra contribuer de façon importante à lui inculquer de saines habitudes financières.

- 1 **Versez une allocation à votre enfant.** Pour les plus jeunes, il s'agira des fondements essentiels d'une compréhension des enjeux financiers.
- 2 **Introduisez l'approche de « l'enveloppe »** – une pour l'épargne, une pour la dépense et une pour le partage. Aidez votre enfant à décider comment il répartira son argent (allocation, cadeaux) parmi les enveloppes.
- 3 **Songez à mettre en place un régime « d'épargne équivalente »**, en vertu duquel vous suppléerez l'épargne de votre enfant, comme moyen de l'encourager et de le récompenser pour son comportement financier positif.
- 4 **Invitez votre enfant à choisir un objet qu'il aimerait acquérir par ses propres moyens**, incluant ses épargnes hebdomadaires ainsi que des opportunités de gains de revenus, comme des tâches rémunérées, puis aidez-le à développer un plan et un échéancier pour atteindre son objectif.

Peu importe votre âge, il existe de nombreux programmes en ligne, comme Connaissances financières pratiques Canada (<http://www.practicalmoneyskills.ca/fr/>), qui proposent des ressources précieuses, des outils éducatifs et de l'information aux parents, éducateurs et jeunes pour améliorer la littératie financière.



Un guide aux régimes enregistrés d'épargne-études

Les principes de constitution et de retrait d'un REEE

Dès la naissance d'un enfant, planifier le futur prend une toute autre signification pour les familles. Les notions de pourvoir, de planifier et d'épargner sont ancrées chez plusieurs parents, grands-parents et autres membres de la famille, comme façons d'aider les membres de la plus jeune génération à entreprendre au mieux leur transition à l'éducation postsecondaire. Étant donné la hausse incessante des frais de scolarité et des dépenses associées à l'éducation, le régime enregistré d'épargne-études (REEE) ne cesse de se démarquer

comme principale option pour épargner efficacement pour le diplôme futur de votre enfant.

Frais éducatifs et le rôle des REEE

Depuis 1990-1991, les frais de scolarité moyens (plus les frais obligatoires) au Canada auront augmenté de 1 464 \$ à un montant estimé de 7 755 \$ en 2017-2018, incluant un bond de 13 pour cent depuis 2014-2015.^{1,2} Si cette tendance se maintenait, les enfants nés en 2015 pourraient devoir défrayer plus de 60 000 \$ en frais de scolarité et frais obligatoires pour un programme

de premier cycle d'une durée de quatre ans.² Et ces chiffres ne sont qu'une partie de l'équation car on doit ajouter les frais de loyer et autres frais de subsistance, d'où l'importance de se doter d'un régime d'épargne efficace.

À son plus simple, un REEE est un régime à imposition reportée spécifiquement conçu pour aider les familles à atteindre leurs objectifs d'épargne en matière d'éducation, en proposant une combinaison de flexibilité, de potentiel de croissance du placement et d'un soutien du gouvernement.

Types de régimes	<p>Régime familial : ce type de régime permet plus d'un bénéficiaire. Chaque bénéficiaire peut être uni par les liens du sang ou par adoption à chaque souscripteur vivant ou au souscripteur initial décédé.</p> <p>Régime individuel : ce type de régime ne permet qu'un bénéficiaire. Le bénéficiaire peut en être le souscripteur et peut, ou non, être uni au souscripteur.</p> <p>(Note : ce ne sont pas toutes les institutions qui offrent les deux types de régimes.)</p>
Qui peut être un souscripteur ?	Les parents et grands-parents sont les souscripteurs les plus courants de REEE. Les souscripteurs peuvent être unis par les liens du sang ou par adoption au(x) bénéficiaire(s) d'un régime familial.
Qui peut être un bénéficiaire ?	Tout résident du Canada ayant un numéro d'assurance sociale (NAS).
Principaux détails	<ul style="list-style-type: none">■ La limite de cotisation viagère est de 50 000 \$ par bénéficiaire d'un REEE. Il n'y a pas de limite annuelle, bien qu'une partie seulement de la cotisation pourra être admissible à la Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE).■ Les cotisations ne sont pas déductibles de l'impôt mais peuvent être retirées sans imposition.■ Les revenus, gains et incitatifs gouvernementaux, incluant la SCEE, les Bons d'étude canadiens (BEC) et certains régimes incitatifs provinciaux s'accumulent avec imposition reportée.■ Le REEE doit être désenregistré avant la fin de l'année civile qui inclut le 35^e anniversaire de la date d'ouverture du régime (la 40^e année pour un régime avec un bénéficiaire handicapé).■ Les régimes comportent des options de placement flexibles; les placements admissibles à un REER sont également admissibles à un REEE. <p>Voir le site de l'ARC à l'adresse suivante pour plus d'information et de détails : http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdl/tpcs/resp-reee/menu-fra.html.</p>

Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE)

Un des principaux avantages d'un REEE réside dans les Subventions canadiennes pour l'épargne-études (SCEE), un programme du gouvernement fédéral. Ces subventions augmentent considérablement le capital d'un REEE, accélérant ainsi l'accumulation de l'épargne.

Caractéristiques de la SCEE

- Une limite viagère de 7 200 \$ par bénéficiaire.
- La SCEE est versée au bénéficiaire du REEE âgé de 15 ans ou moins. (Des règles spécifiques existent pour les enfants de 16 et 17 ans.)

- Le gouvernement verse une cotisation de contrepartie égale à 20 pour cent des cotisations annuelles jusqu'à concurrence d'un montant annuel maximum de 500 \$ pour la cotisation de 2 500 \$ pour chaque bénéficiaire. Si un bénéficiaire disposait de droits de cotisation inutilisés d'une année précédente, le montant maximum payable serait de 1 000 \$.
- Le bénéficiaire doit être un résident canadien afin de pouvoir accumuler des droits de cotisation pour une année donnée.

Pour plus d'information et de détails, veuillez consulter le site de l'ARC à : <http://www.cra-arc.gc.ca/tx/ndvdlis/tpcs/resp-reee/cesp-pcee/csg-fra.html>.

Des retraits stratégiques

Le moment venu pour un bénéficiaire de commencer à retirer des fonds d'un REEE, une fois inscrit à un programme d'études postsecondaires, une bonne compréhension des types de retraits pourra faire une différence quant au traitement des fonds ainsi retirés. En général, il est recommandable pour un bénéficiaire de recevoir des Paiements d'aide aux études (PAE) dans un premier temps, plutôt qu'un remboursement de cotisations. Bien que les cotisations puissent être retirées en tout temps, si la SCEE et une partie des revenus gagnés dans le REEE demeuraient dans celui-ci après qu'un bénéficiaire ait terminé ses études, une telle situation pourrait entraîner des conséquences négatives au moment du retrait des fonds du régime.

Type de retrait	Caractéristiques	Traitement fiscal
Paiements d'aide aux études (PAE)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les PAE incluent : <ul style="list-style-type: none"> – les revenus gagnés dans le REEE; – la SCEE; – le BEC; – les prestations provinciales. ■ Payables jusqu'à 6 mois après avoir terminé son inscription dans un programme éducatif. ■ Limite de retrait de 5 000 \$ au cours des 13 premières semaines d'un programme postsecondaire. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entièrement imposable pour le bénéficiaire. ■ Feuillet d'impôt émis au bénéficiaire. ■ Le bénéficiaire paie peu, sinon aucun impôt, puisqu'il est admissible au crédit d'impôt pour frais de scolarité en plus de l'exemption personnelle de base.
Remboursement des cotisations (capital) à vous, le souscripteur, ou à votre bénéficiaire	<ul style="list-style-type: none"> ■ Les cotisations peuvent être retirées en tout temps. ■ Une partie de la SCEE peut être remboursable au gouvernement. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Non imposable. ■ Aucun feuillet d'impôt émis.
Paiements de revenu accumulé (PRA)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un PRA pourrait être versé si un revenu gagné dans le REEE n'était pas utilisé par le bénéficiaire et si certaines conditions étaient remplies. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entièrement imposable pour le souscripteur. ■ Le montant assujéti à l'impôt pourrait être réduit en transférant jusqu'à 50 000 \$ à votre REER si vous aviez des droits de cotisation inutilisés. ■ Impôt additionnel de 20 % sur toute partie non transférée au REER ou REER de conjoint du souscripteur.
Paiement à un établissement d'enseignement agréé (EEA) au Canada	<ul style="list-style-type: none"> ■ Un paiement serait effectué si le REEE était désenregistré alors que le revenu de placement demeurerait dans le régime et que celui-ci ne se qualifiait pas comme PRA. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Revenu imposable pour l'EEA — et non pour vous. ■ Inadmissible au crédit d'impôt pour don de bienfaisance.



Le REEE du point de vue des grands-parents

Épargner pour l'éducation future d'un jeune de sa famille, un enjeu pour les parents, en est devenu un qui résonne aussi chez la génération des grands-parents. Au sein de certaines familles, les grands-parents peuvent à la fois désirer et disposer des moyens financiers pour contribuer à un REEE pour leurs petits-enfants. Non seulement est-ce une façon magnifique de faire un don significatif, mais un REEE représente aussi une opportunité pour les grands-parents de transférer des actifs comme partie intégrante de leur planification successorale.

En vertu des directives d'un REEE, les grands-parents peuvent constituer et être le souscripteur d'un REEE. Pour ceux et celles qui décideraient de le faire, il existe quelques avantages à constituer des régimes à plusieurs bénéficiaires. Par exemple, des grands-parents pourraient inclure tous leurs petits-enfants dans un REEE familial. Un parent, cependant,

ne pourrait constituer un régime avec la même liste de bénéficiaires, étant donné qu'il ne pourrait inclure des neveux et nièces comme bénéficiaires d'un régime familial.

Une autre approche à envisager par les grands-parents consisterait en un don à leur garçon ou leur fille qui constituerait alors (lequel ou laquelle en serait alors le souscripteur) un REEE pour leurs petits-enfants. Un des principaux avantages de cette approche est que le souscripteur (l'enfant d'un des grands-parents) pourrait alors transférer le revenu du REEE à son propre REER, sous réserve de certaines limites, si l'un des bénéficiaires ne poursuivait pas d'études postsecondaires. Le désavantage est que les grands-parents n'ont aucun contrôle sur les fonds. En effet, c'est leur garçon ou leur fille qui décide de l'utilisation des fonds et, à titre de souscripteur du REEE, ils peuvent très bien retirer leurs cotisations.

Avec quelque 1,7 million d'étudiants

inscrits à une université canadienne en 2014-2015, selon Universités Canada, et étant donné qu'environ trois nouveaux emplois sur quatre nécessiteront des études postsecondaires,³ la valeur des études supérieures — et épargner pour celles-ci — est cruciale. Pouvoir compter sur un REEE permet aux jeunes de se consacrer à leurs études, sans se soucier du coût de celles-ci, en plus de les positionner idéalement pour la transition à la vie après l'école.

Références :

1. Centre canadien de politiques alternatives. Tier for Two. Septembre 2014. www.policyalternatives.ca/sites/default/files/uploads/publications/National%20Office/2014/09/tier_for_two.pdf
2. Centre canadien de politiques alternatives. Degrees of Uncertainty. Septembre 2013. http://www.policyalternatives.ca/sites/default/files/uploads/publications/National%20Office/2013/09/Degrees_of_Uncertainty.pdf
3. Ressources humaines et Développement des compétences. Perspectives du marché du travail canadien pour la prochaine décennie (2008-2017). Novembre 2008. http://occupations.esdc.gc.ca/sppc-cops/l_3bd.2t.1.3ls@-fra.jsp?preview=1

La sécurité en ligne est une responsabilité familiale

L'importance de se créer une zone sécuritaire dans le monde numérique d'aujourd'hui.



Pour ceux et celles qui ont grandi sans l'Internet, son envergure et sa complexité peuvent être une source de grande anxiété quant à la sécurité en ligne. À cet effet, une étude récente réalisée par Norton a révélé que 86 pour cent des répondants canadiens appréhendaient de devenir une victime d'un cybercrime.¹ Une autre source de préoccupation chez plusieurs adultes portait sur leurs efforts d'éducation de la plus jeune génération en matière de sécurité sur l'Internet, étant donné que les jeunes, pour la plupart d'entre eux, n'ont jamais vécu dans un monde sans connectivité à l'Internet.

Un processus d'apprentissage

Une compréhension personnelle des mesures de sécurité recommandées

peut s'avérer extrêmement utile pour protéger toute sa famille.

- **Hameçonnage** – En 2013, le Centre antifraude du Canada a reçu plus de 16 000 plaintes de fraude reliées à des courriels et de faux sites Web.² Les cybercriminels utilisent cette stratégie pour accéder à des renseignements personnels par l'entremise de courriels comportant des liens ou des demandes d'information comme des numéros de comptes, des confirmations de mots de passe ou des adresses. On ne doit jamais ouvrir de liens ou de courriels reçus de personnes qui nous sont inconnues; les entreprises réputées ne sollicitent jamais par courriel de renseignements personnels ou d'information sur les comptes.
- **Mots de passe** – Une recherche de Microsoft a conclu que le navigateur typique sur l'Internet possédait 6,5 mots de passe pour le Web et 25 comptes en ligne qui nécessitaient des mots de passe.³ Bien qu'ils soient faciles à mémoriser, les noms, dates de naissance ou autres renseignements familiaux devraient être évités de même que des mots standards du dictionnaire. On doit aussi éviter de sauvegarder ses mots de passe dans un ordinateur ou cellulaire, et chaque compte devrait être protégé par un mot de passe différent.
- **Actions proactives en ligne** – S'assurer que ses logiciels de sécurité soient toujours à jour est une pratique importante, de même qu'effacer régulièrement l'historique de son navigateur Web et faire preuve de vigilance en surveillant de près ses comptes en ligne pour toute activité inhabituelle.



Bien que l'Internet fasse partie de la vie courante de nos jours, cela ne signifie pas pour autant que la génération plus jeune est naturellement consciente des risques liés à la navigation dans le cyberspace.

Les personnes, familles et entreprises désireuses de se renseigner sur des pratiques de sécurité plus détaillées devraient consulter le programme *Pensez cybersécurité* du gouvernement du Canada (www.pensezcybersecurite.gc.ca).

Sensibiliser la plus jeune génération

94 pour cent des jeunes Canadiens ont un compte Facebook, 87 pour cent ont un téléphone cellulaire avant la 11^e année scolaire, et sept sur dix sites Web visités sont des sites de réseaux sociaux.⁴ Bien que l'Internet fasse partie de la vie courante de nos jours, cela ne signifie pas pour autant que la génération plus jeune est naturellement consciente des risques liés à la

navigation dans le cyberspace. Aussi, bien que les logiciels de contrôle parental soient une mesure d'utilisation courante, une telle mesure est réactive et ne remplace d'aucune façon la valeur d'une éducation proactive et de littératie sur les médias pour développer une forte prise de conscience partagée au sein de la famille.

Parmi toutes les ressources, les organismes de promotion et les autorités qui s'intéressent à la sécurité des jeunes en ligne, il existe un consensus très clair quant à l'importance d'un dialogue et d'une communication ouverte au sein de la famille. En effet, il est important de discuter régulièrement avec ses enfants de ce qu'ils aiment et n'aiment pas en ligne et aussi de ce qu'ils y apprennent afin d'alimenter les discussions à ce propos et de créer un niveau de confort chez ses enfants, tel qu'ils n'hésiteront pas à poser leurs questions et à faire part de leurs problèmes aux adultes. Les parents doivent aussi leur rendre la pareille, en partageant avec eux la manière dont ils se servent de l'Internet à des fins professionnelles et personnelles, en vue d'enrichir leurs discussions et de les rendre plus pertinentes.

Une étude menée en 2014 par McAfee Canada a montré que seulement la moitié des jeunes répondants avait mentionné que leurs parents avaient eu une conversation avec eux sur la sécurité en ligne et que 25 pour cent seulement leur avaient confié que leurs parents surveillaient leur comportement en ligne.⁵ Installer l'ordinateur familial dans une pièce commune, de même que se doter de règles pour éviter que les ordinateurs portables et les appareils mobiles ne soient utilisés privément, est l'une des stratégies les plus efficaces pour promouvoir un forum ouvert, s'assurer d'une surveillance continue des activités en ligne et enrayer la culture du secret. Ce faisant, parents et enfants auront l'occasion de naviguer ensemble sur l'Internet, ce qui suscitera des apprentissages actifs tant du point de vue des parents que des enfants.

Un autre aspect important pour promouvoir la sécurité en ligne est

de se rappeler que même si l'Internet n'est pas un espace physique, que la plupart des règles parentales s'appliquent tout autant. Les mêmes consignes de ne pas parler à des inconnus, de connaître leurs amis et de dire à un adulte si quelqu'un les rend inconfortables sont aussi précieuses dans le monde en ligne. Une règle qui doit leur être communiquée de façon toute particulière concerne le partage d'information personnelle. Tout ce qui est affiché en ligne est public jusqu'à un certain degré et les jeunes prennent souvent des décisions impulsives sans considérer leurs conséquences à long terme. L'objectif poursuivi est de les aider à développer une conscience de la finalité de leurs actions versus le risque y associé lorsqu'ils partagent leurs photos, messages et détails de profil.

Une conscience globale s'étend au-delà de la résidence familiale, ce qui fait qu'il s'avérera important et très utile de se renseigner sur les initiatives communautaires et régionales disponibles. Un bon point de départ consisterait à contacter votre commission scolaire, service de police et centre jeunesse pour obtenir plus d'information sur les séances et campagnes d'information qui pourraient être offertes.

L'intimidation dans le cyberspace

Une étude nationale menée par Telus Wise, en partenariat avec Habilo Médias et PREVNet, a démontré que 42 pour cent des jeunes âgés de 12 à 18 ans ont été victimes de cyberintimidation et que 60 pour cent d'entre eux ont été témoins de tels incidents. Plus surprenant encore, 43 pour cent des jeunes sont d'avis qu'en parler à ses parents ou enseignants ne changerait rien.⁶

Bien que chaque province et territoire se soit doté d'une législation et de politiques sur l'intimidation, le Canada ne commande pas de campagne nationale pour contrer l'intimidation. Comme parents, éducateurs, professionnels et modèles de rôle, nous devrions tous nous sentir interpellés pour agir afin de nous outiller des meilleures ressources et informations pour assurer la sécurité de nos enfants.



Principaux conseils par âge pour assurer la sécurité en ligne

Groupe d'âges	Recommandations
5 à 7*	<ul style="list-style-type: none"> ■ Assoyez-vous toujours avec vos enfants lorsqu'ils sont en ligne et participez à leurs activités. ■ Utilisez des moteurs de recherche pour enfants comme <i>KidRex</i> ou <i>Kids Click</i>. ■ Entamez des conversations avec eux sur les grands principes de la confidentialité en ligne; par exemple, dites-leur pourquoi il est recommandé d'utiliser un pseudonyme lorsqu'un site nécessite un nom pour personnaliser son contenu.
8 à 10*	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilisez des filtres Internet comme complément à la supervision parentale. ■ Optez pour un compte courriel familial partagé plutôt qu'un compte individuel pour votre enfant. ■ Visionnez au préalable tout site Web, jeu ou application que votre enfant aimerait utiliser. ■ Insistez auprès d'eux quant à l'importance d'adopter un comportement sécuritaire et éthique sur les réseaux sociaux – de n'ajouter que des personnes avec lesquelles ils sont amis, de ne pas ajouter d'applications sans permission, de ne pas télécharger de photos sans un consentement approprié ou sans demander votre permission.
11 à 13*	<ul style="list-style-type: none"> ■ À une heure prédéterminée en soirée, rangez tous les appareils numériques de vos enfants dans votre chambre à coucher, afin que leur chambre soit une zone « sans techno » la nuit. ■ Explorez avec eux les paramètres de confidentialité de réseaux sociaux en ligne et discutez de l'importance de s'en servir pour gérer leur confidentialité. ■ Communiquez à vos enfants des stratégies de réponse et d'action advenant qu'ils soient victimes ou témoins de cyberintimidation et rassurez-les à savoir qu'ils peuvent compter sur vous advenant qu'ils soient troublés par un événement en ligne. ■ Insistez auprès de vos enfants pour qu'ils vous préviennent avant de rencontrer en personne des « amis » qu'ils se sont faits en ligne.
14 à 17*	<ul style="list-style-type: none"> ■ Continuez de vous assurer que la chambre de votre ado soit une zone « sans techno » la nuit. ■ Tenez-vous au courant et visitez les sites Web que votre ado aime visiter. ■ Encouragez votre ado à s'arrêter et à évaluer une situation avant d'afficher, de partager ou de transmettre quoi que ce soit en ligne, de contrôler son émotivité et son impulsivité, et d'adopter un comportement éthique et empathique en ligne. À cet effet, il est important de le sensibiliser au fait que ce qui est affiché en ligne y demeure éternellement, ce qui est particulièrement pertinent au moment où les ados commencent à se chercher un emploi et que les employeurs peuvent se faire une idée de leur présence en ligne en ayant recours à des vérifications d'antécédents. ■ Aidez-les à concevoir des stratégies pour résoudre des conflits en ligne et rassurez-les à l'effet que vous les aiderez à trouver une solution advenant qu'ils soient confrontés à une situation problématique. ■ Convenez avec votre ado qu'il est important qu'il vérifie avec vous avant d'effectuer une transaction en ligne.
18+**	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ne fournissez qu'un minimum d'information personnelle lorsque vous remplissez des formulaires d'inscription en ligne, des profils personnels ou participez à un concours. ■ Sécurisez votre ordinateur en activant votre pare-feu et en utilisant un logiciel anti-virus et contre les logiciels malveillants. ■ Utilisez le cryptage pour vos dossiers les plus confidentiels et sauvegardez vos données importantes sur un disque dur distinct ou dans un autre endroit. ■ Assurez-vous que les paramètres de votre réseau sans fil résidentiel sont bien sécurisés. N'effectuez pas de transactions qui nécessitent des mots de passe, des numéros de compte ou des numéros de cartes de crédit sur des réseaux Wi-Fi publics.

*Extrait d'Habilo Médias, le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique.
<http://habilomedias.ca/fiche-conseil/conseils-securite-age-5-7-ans>

**Provenant du site du gouvernement du Canada : Pensez cybersécurité – protégez-vous.
<http://www.pensezcybersecurite.gc.ca/index-fr.aspx>

Références :

1. Norton Cybersecurity Insights Report. https://us.norton.com/norton-cybersecurity-insights-report-canada?inid=hho_norton.com_cybersecurityinsights_p3_seectryrpts
2. GRC. Cybercriminalité : survol des incidents et des enjeux au Canada. <http://www.rcmp-grc.gc.ca/pubs/cc-report-rapport-cc-fra.htm#sec2.3>
3. A Large-Scale Study of Web Password Habits. Microsoft Research. 2007. <http://research.microsoft.com/pubs/74164/www2007.pdf>
4. PREVNet. Cyberbullying Stats Sheet. <http://www.prevnet.ca/research/bullying-statistics/cyberbullying>
5. Communiqué de presse CNW. 2014 Digital Deception in Canada. <http://www.newswire.ca/news-releases/76-per-cent-of-canadian-youth-admit-to-hiding-online-behaviour-from-parents-513761701.html>
6. Communiqué de presse d'Habilo Médias. <http://habilomedias.ca/galerie-de-presse/communiqués-de-presse/une-étude-menée-à-l'échelle-nationale-montre-que-71-pour-cent-des-jeunes-qui-ont-été-témoins-de>





Tirer le meilleur parti des REEE et CELI

Intégrer les meilleures stratégies pour augmenter leur potentiel de croissance.

Étant donné les coûts sans cesse croissants des études postsecondaires, épargner pour assurer le futur de son enfant est devenu une priorité importante pour de nombreuses familles.

Le régime enregistré d'épargne-études (REEE) et le compte d'épargne libre d'impôt (CELI) offrent tous deux plusieurs avantages fondamentaux. En effet, le premier offre des avantages fiscaux, le fractionnement de revenu et une contribution de contrepartie par le gouvernement fédéral alors que le deuxième offre une croissance libre d'impôt, des retraits en tout temps et le report des droits inutilisés. Toutefois, l'intérêt d'une élaboration de stratégie réside dans le potentiel de croissance que recèle chacun des régimes.

Une approche simplifiée au REEE

Étant donné les coûts sans cesse croissants des études postsecondaires, épargner pour assurer le futur de son enfant est devenu une priorité importante pour de nombreuses familles. Aussi, vu que la cotisation maximale à vie dans un REEE est de 50 000 \$, mais que le coût estimé pour un programme d'études postsecondaires de quatre ans est présentement d'environ 80 000 \$ (frais de scolarité, frais de subsistance, livres, etc.), la question se pose à savoir comment on peut maximiser la croissance de la manière la plus efficace et la plus rapide possible.

Malheureusement pour certaines personnes, leur REEE recèle un potentiel inexploité souvent fonction de leurs incertitudes quant à leur répartition de l'actif. Plusieurs options étant envisageables (actions, fonds communs de placement et obligations pour n'en nommer que quelques-unes) et étant donné le temps important requis pour essayer de trouver un juste équilibre entre risque et croissance,

le processus d'investissement peut devenir complexe et déroutant, particulièrement à la lumière d'un horizon temporel plus court — contrairement aux REER dont la croissance peut se faire sur plusieurs décennies. Et c'est justement ici que des fonds à date cible peuvent intervenir à titre de stratégie idéale et pratique.

À leur plus simple, les fonds à date cible consistent en des répartitions de l'actif gérées selon une période spécifique. Ce qui rend cette option aussi attirante pour les REEE est le fait que les investisseurs n'ont qu'à choisir le fonds dont la date cible coïncide avec l'année au cours de laquelle leur enfant débutera ses études postsecondaires et la répartition de l'actif est conçue pour évoluer de façon à profiter au maximum de cet horizon temporel. À cet égard, les Fonds d'éducation Objectif RBC vous procurent une option idéale en fonction de leur structure, objectif et impact. Ces fonds sont personnalisés selon la période des études postsecondaires de votre enfant, ils sont rééquilibrés automatiquement et ils vous offrent la tranquillité d'esprit découlant d'une prise en charge complète, tout en éliminant le besoin d'une gestion année après année.



Cotisations annuelles maximales au CELI

Bien que le gouvernement fédéral ait ramené la cotisation annuelle maximale pour 2016 à 5 500 \$, ceux et celles qui n'avaient pas profité de la cotisation maximale de 10 000 \$ pour 2015 peuvent encore en bénéficier. En effet, grâce aux règles de report des cotisations, les droits de cotisation inutilisés s'accumulent tous les ans.

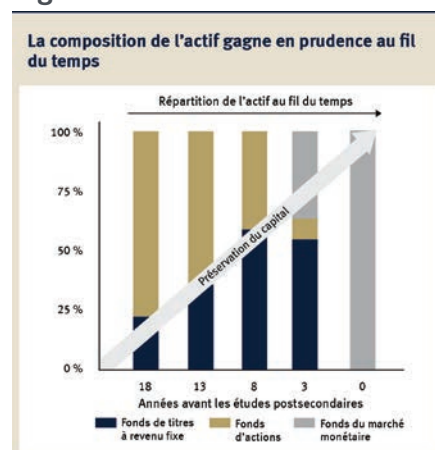
Un élément de sophistication de ces fonds réside en leur objectif de croissance progressive au cours des premières années, suivi, au fur et à mesure que leur date cible approche, d'une répartition de l'actif qui vise à préserver le capital grâce à une exposition moindre aux actions (voir la Figure 1). Bien que cette stratégie puisse être similaire à celle adoptée par certaines personnes qui administrent eux-mêmes leur REEE, la valeur ajoutée de fonds tels que les Fonds d'éducation Objectif RBC est que la complexité de leur planification et gestion est transférée de l'investisseur à des gestionnaires de portefeuille aguerris qui choisissent les fonds, exercent un suivi sur les portefeuilles et ajustent la répartition de l'actif pour vous.

Pour ceux et celles qui privilégient une approche conservatrice pour leurs placements, les CPG sont une autre option envisageable. La contrepartie de cette option est qu'il est plus difficile de faire fructifier un capital dans un contexte de faibles taux d'intérêt. En effet, vous voudrez vous assurer une croissance suffisante pour suivre le rythme de l'inflation et les coûts croissants des études postsecondaires, ce qui fait qu'il importe de cibler la croissance du capital et non seulement sa préservation.

Optimiser son CELI

Bien qu'un récent sondage Ipsos, commandité par RBC, ait révélé la popularité croissante du programme de CELI (46 pour cent des Canadiens préféreraient un CELI au REEE s'ils ne pouvaient choisir qu'un de ces régimes),¹ dans l'ensemble, les CELI demeurent plus ou moins bien compris par certaines personnes, surtout en ce qui concerne les actifs qui peuvent y être détenus. Bien que la désignation même du régime suggère qu'il s'agit d'un compte d'épargne, un CELI peut servir à des fins d'investissement et comprendre des CPG, des obligations, des actions et des fonds communs de placement. Par conséquent, un changement d'orientation quant à son utilisation comme instrument de placement à plus long terme donne accès à un éventail d'options qui

Figure 1



Source : Brochure Le fonds d'éducation Objectif RBC (22056 (03/2015))

peuvent avoir des incidences positives sur la croissance potentielle d'un CELI.

À cet effet, une stratégie importante à envisager est d'investir dans des fonds adéquatement diversifiés afin d'obtenir des rendements constants et fiables, et c'est justement à cet égard que des options comme les Portefeuilles sélect RBC peuvent être judicieuses, en ce qu'elles offrent une exposition mondiale étendue aux obligations et aux actions, une considération importante dans l'environnement actuel de grande volatilité des marchés. Comme partie intégrante de cette option, il existe cinq Portefeuilles sélect qui varient selon la tolérance au risque, chacun faisant l'objet d'un suivi et d'un rééquilibrage actif axé sur des ajustements tactiques afin de tirer profit d'opportunités à court terme, tout en priorisant une répartition stratégique à long terme.

Qu'il s'agisse de REEE ou de CELI, un conseiller est la ressource idéale pour discuter de certaines des subtilités associées à des stratégies d'investissement ainsi que de l'identification des meilleures options à privilégier selon sa tolérance au risque et ses objectifs à court et à long terme pour ses cotisations effectuées au compte.

Référence :

1. Communiqué de presse d'Ipsos, 27 janvier 2016. <http://www.ipsos-na.com/news-polls/pressrelease.aspx?id=7126>

Liste de contrôle de planification fiscale pour les étudiants

Alléger le fardeau financier des étudiants.

La planification fiscale ne figure pas en tête de liste des priorités de nombreux étudiants. Toutefois, lorsqu'on considère à quel point les déductions et crédits d'impôt peuvent s'avérer avantageux pour aider les étudiants à optimiser leurs fonds alors qu'ils sont à l'école, on comprend mieux l'intérêt qu'ils auraient à se renseigner et à comprendre les options qui s'offrent à eux au plan fiscal. Cette liste de contrôle constitue un rappel utile et de consultation rapide des crédits et déductions d'impôt du gouvernement fédéral ainsi que des programmes d'aide fiscale les plus courants disponibles aux étudiants.

- 1. Frais de scolarité** – Certains étudiants pourraient se prévaloir d'un crédit d'impôt de 15 pour cent sur leurs frais de scolarité admissibles.
- 2. Montant relatif aux études***
– Les étudiants à temps plein et à temps partiel pourraient être admissibles à un crédit d'impôt additionnel de 15 pour cent d'un montant de 400 \$ ou de 120 \$ par mois respectivement.
- 3. Montant pour manuels *** – Les étudiants admissibles au montant relatif aux études pourraient se prévaloir d'un crédit d'impôt additionnel de 15 pour cent à titre de montant pour manuels de 65 \$ par mois pour les étudiants à temps plein ou de 20 \$ par mois pour les étudiants à temps partiel.
- 4. Transfert ou report prospectif des crédits d'impôt inutilisés pour les frais de scolarité, le montant relatif aux études et le montant pour manuels** – Les étudiants qui ne peuvent utiliser tous leurs crédits d'impôt pour leurs frais de scolarité, le montant relatif aux études et le montant pour manuels pourraient être en mesure de transférer leurs crédits inutilisés, jusqu'à concurrence de 5 000 \$, à leur conjoint, parent ou grand-parent.
- 5. Intérêts payés sur vos prêts étudiants** – Certains étudiants pourraient être admissibles à un crédit d'impôt de 15 pour cent sur le montant des intérêts payés sur certains prêts étudiants.
- 6. Bourses d'études, bourses de perfectionnement, bourses d'entretien, récompenses et subventions de recherches***
– Ces montants seraient vraisemblablement exonérés d'impôt pour les étudiants à temps plein admissibles au crédit d'impôt pour le montant relatif aux études. Une exemption partielle est disponible pour ceux qui ne sont pas admissibles au montant relatif aux études.
- 7. Frais de déménagement** – Si un étudiant déménageait pour se rapprocher d'au moins 40 kilomètres de son nouveau lieu d'études ou de travail, il pourrait déduire ses frais de déménagement.
- 8. Frais de garde d'enfants** – Dans certains cas, les étudiants ou leur conjoint au revenu plus élevé pourraient déduire leurs frais de garde d'enfants.
- 9. Régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP)**
– Le REEP permet à un résident canadien de retirer jusqu'à 20 000 \$ de son REER sans incidence fiscale immédiate. Les montants non remboursés au cours du délai imparti de 10 ans seront imposés à titre de revenus.
- 10. Dépenses de recherche** – Les dépenses de recherche encourues par un étudiant pourraient servir à réduire le montant des subventions de recherche imposables reçues.
- 11. Paiements d'aide aux études (PAE)** – Les PAE reçus d'un REEE sont imposables entre les mains de la personne qui les reçoit. Les cotisations originales retirées d'un REER ne sont pas imposables.
- 12. Crédit pour la TPS** – Quelqu'un qui est âgé de 19 ans ou plus pourrait être admissible au crédit pour la TPS simplement en produisant une déclaration de revenus.
- 13. Montant pour le transport en commun** – Les étudiants peuvent demander un crédit d'impôt pour le coût des laissez-passer de transport en commun.
- 14. Montant canadien pour emploi**
– Certains étudiants qui ont été employés (p.ex. ceux qui sont dans une alternance travail-études) pourraient se prévaloir de ce crédit d'impôt.

*Le budget fédéral 2016, une fois adopté, éliminera le montant relatif aux études et le montant pour manuels après le 31 décembre 2016. Des modifications seront aussi apportées aux critères permettant aux revenus de bourses d'études, de bourses d'entretien, de récompenses et de subventions de recherche de demeurer libres d'impôt.



L'assurance pour les enfants – Intéressante ou non ?

Un aperçu des avantages et désavantages potentiels.

L'assurance pour les enfants est un sujet qui suscite une certaine polémique, le principal point de discordance étant la notion traditionnelle de la finalité de l'assurance comme étant le remplacement de revenu. En considérant une vision aussi limitative de l'assurance, on comprend fort bien qu'on puisse conclure qu'une telle assurance n'est d'aucun intérêt pour les enfants, puisqu'ils ne gagnent pas de revenus ou, tout au mieux, en gagnent très peu. Toutefois, lorsqu'on élargit sa vision de façon à considérer l'assurance comme un instrument de placement et un moyen supplémentaire pour aider à préparer le futur d'un enfant, on s'aperçoit que l'assurance peut s'avérer très avantageuse et d'une grande valeur pour les enfants.

Des avantages très variés

La plupart des personnes tiennent à structurer leurs affaires financières de façon fiscalement avantageuse et l'assurance leur procure une catégorie additionnelle d'actif pour placer des actifs investissables à l'abri de l'impôt. À cet égard, l'assurance peut offrir une option très efficace pour des parents ou grands-parents qui détiennent des actifs qu'ils n'ont pas l'intention de dépenser et qui seraient destinés à l'enfant par voie testamentaire ou fiduciaire, par exemple — étant donné surtout que les instruments de placement fiscalement avantageux pour les enfants sont plutôt limités. Un autre avantage d'une telle assurance est que le parent maintient le contrôle sur l'actif lorsqu'il souscrit une assurance sur la vie de l'enfant. En effet, ça n'est que lorsque l'actif est transféré à l'enfant qu'il est intégré à son portefeuille, ledit transfert étant d'ailleurs considéré comme un événement non imposable.

D'autres avantages existent à même une police d'assurance avec valeur de rachat, comme celle-ci confère à l'enfant une certaine flexibilité

financière plus tard dans sa vie, en ce qu'il pourra utiliser cette valeur de rachat, et ce, même à des fins d'épargne retraite. Certaines polices pourraient même être entièrement défrayées dans un délai prédéterminé et, malgré tout, leur valeur pourrait continuer de croître même après que la police ait été entièrement défrayée.

Quant au futur d'un enfant, il existe des avantages découlant du fait qu'une police réduit un risque éventuel non assurable — indépendamment de l'état de santé de la personne assurée, ses primes sont immobilisées. De plus, la prime à payer aujourd'hui serait moins dispendieuse que si l'assurance était souscrite plus tard dans la vie de l'enfant.

Une question d'options

Lorsqu'on considère l'assurance comme instrument de placement, le principal désavantage pour certains réside dans son coût d'opportunité — chaque dollar n'est pas créé égal et ce type de placement n'est pas immédiatement avantageux. Toutefois, lorsqu'on considère les actifs investissables dans leur ensemble, il est important d'envisager le court terme et le long terme. Bien que la croissance soit conditionnelle au passage du temps, un désavantage pour certains, l'avantage réside dans son impact positif à long terme. Dit autrement, le taux de croissance plus lent ne s'avère pas un désavantage pour tous; le désavantage ne survient que lorsque l'assurance ne répond pas à la finalité du placement ou ne fait pas partie d'un plan bien équilibré. Et voilà justement où l'expertise d'un conseiller RBC titulaire d'un permis en assurance pourrait s'avérer précieuse pour ce qui est de déterminer si, comment et quand une assurance peut être un instrument de placement avantageux, selon les besoins spécifiques de chaque famille.

Changements à venir de l'ARC

Des changements à la Loi de l'impôt sur le revenu entreront en vigueur le 1^{er} janvier 2017 et auront des incidences sur la structure des nouvelles polices. De façon générale, les polices émises avant 2017 jouiront de droits acquis et seront assujetties à une législation plus favorable.

Les prestations du vivant pour les enfants



Bien que plusieurs parents fassent preuve de vigilance pour ce qui est de souscrire une assurance personnelle en vue de protéger leur famille contre les méfaits d'un événement de vie dévastateur, plusieurs négligent l'importance de souscrire une police de prestations du vivant pour leurs enfants. Si un enfant était atteint d'une maladie sérieuse, il y aurait fort à parier que l'un et/ou l'autre des parents déciderait de prendre un congé sabbatique, avec les coûts financiers que cela entraînerait pour la famille. Une particularité des polices de prestations du vivant, souvent ignorée des gens, est que certaines d'entre elles offrent un remboursement de primes advenant qu'aucune réclamation ne soit effectuée après une période de temps déterminée.





L'apport des camps d'été — comment le bon programme d'été peut avoir des incidences positives sur le développement social et personnel des jeunes.

Finie l'école, place aux vacances — Quoi maintenant ?

Les avantages d'une expérience dans un camp d'été vont bien au-delà des activités de plein air.



La fin juin approchant à grands pas, des millions d'élèves du préscolaire, de l'élémentaire et du secondaire partout au Canada anticipent avec plaisir la pause à venir de la routine scolaire. En plus de permettre à tout un chacun de se changer les idées, l'été est une occasion idéale pour permettre aux jeunes de développer leurs intérêts spécifiques et de parfaire leurs compétences au-delà des apprentissages et des interactions qui ont lieu en classe. Place donc aux camps d'été. Bien plus qu'une activité pour passer le temps en juillet et en août, le camp offre une expérience significative et transformationnelle, qui procure aux jeunes une occasion importante de développement aux plans social, environnemental et de la connaissance de soi.

Trouver le programme qui nous convient

L'Association des camps du Canada (ACC), une fédération nationale sans but lucratif vouée à la croissance et la promotion des camps auprès de toutes les populations au pays, insiste sur l'importance du processus décisionnel afin de s'assurer que les enfants jouissent d'une expérience positive au camp. D'abord et avant tout, il est essentiel d'obtenir la confirmation que le camp est accrédité, à savoir qu'il satisfait toutes les exigences provinciales en matière de site, d'installations, d'administration, de leadership, de santé, de services alimentaires et de programme.¹ Un autre facteur essentiel est d'impliquer votre enfant dans la décision, en discutant avec

lui des activités qui l'intéressent plus particulièrement, de même que de facteurs personnels comme son niveau de confort quant à sa participation à un camp de jour versus un camp dans une colonie de vacances, ainsi que sa participation, ou non, avec des amis ou des frères et soeurs.

Une ressource idéale, comme point de départ, serait votre association provinciale de camping (au nombre de neuf au Canada) pour des outils de recherche exhaustive et une mine de renseignements à l'intention des campeurs et de leurs parents. Des répertoires de tierces parties comme *Our Kids Go To Camp* peuvent aussi être d'un précieux secours dans ce processus.²

Transformer la vie des jeunes

Erin Farrow, une éducatrice en plein air au *Riverwood Conservancy* de Mississauga, Ontario, est en mesure de constater de visu l'impact que les programmes de camps ont sur les jeunes. « L'apprentissage est fonction des intérêts particuliers des campeurs, qui peuvent dès lors s'immerger dans la thématique de leur choix... [L'environnement du camp] engendre des opportunités pour mettre en pratique la solution créative de problèmes et le développement de compétences en communication, que la vie scolaire ne peut pas toujours accommoder, » mentionne-t-elle.

Ces conclusions sont d'ailleurs documentées dans *The Canadian Summer Camp Research Project*, la première étude pancanadienne qui évalue la valeur des camps d'été et qui a

De nouvelles normes pour les jeunes campeurs de l'Ontario

Le gouvernement de l'Ontario a récemment promulgué une nouvelle législation, la Loi sur la garde d'enfants et la petite enfance, qui touche les camps de jour pour les enfants de moins de quatre ans. Ces programmes doivent maintenant être agréés et leur personnel composé d'éducateurs ou d'éducatrices de la petite enfance.⁴

Ceux et celles qui veulent s'assurer qu'un camp satisfait ces nouvelles exigences devraient s'enquérir afin de s'assurer que celui-ci a bien obtenu sa licence gouvernementale et que les installations affichent l'autocollant à cet effet.

été menée par l'Université de Waterloo. Suite à des entrevues et l'observation de campeurs, de directeurs de camps, de parents ou de tuteurs d'enfants, le rapport en deux volets a observé les effets positifs significatifs des camps d'été sur les campeurs dans cinq grands domaines du développement : l'intégration sociale et la citoyenneté, les attitudes vis-à-vis l'activité physique, la confiance en soi et le développement personnel, la sensibilisation environnementale et l'intelligence émotionnelle. Fait à souligner, les enfants qui restaient plus longtemps au camp et les campeurs dont ce n'était pas le premier séjour au camp, ont vécu des changements progressifs plus importants, et ces progrès positifs se sont aussi manifestés à leur retour dans leur environnement familial.³ Pour les parents, tuteurs, grands-parents et autres personnes responsables de

jeunes, ces progrès et l'observation de jalons de la croissance humaine de la prochaine génération leur ont procuré un sentiment incroyable d'assurance et de fierté.

Références :

1. Association des camps du Canada, site Web : <http://www.ccamping.org/fr/parents/choosing-a-camp/>
2. Our Kids, site Web : www.ourkids.net/camp/
3. Troy D. Glover, Steve Mock, Roger Mannell. Canadian Summer Camp Research Project. Université de Waterloo. Rapport 1 – Novembre 2012; Rapport 2 – Juin 2013. uwaterloo.ca/healthy-communities-research-network/projects/canadian-summer-camp-research-project
4. La nouvelle Loi sur la garde d'enfants et la petite enfance : Ce que les fournisseurs et les parents doivent savoir. Gouvernement de l'Ontario. Juin 2015. <https://www.ontario.ca/fr/document/regles-relatives-la-garde-denfants-loi-sur-la-garde-denfants-et-la-petite-enfance>



Une approche réaliste à la santé et au bien-être de la famille

Des stratégies nutritionnelles simples pour développer des habitudes saines à long terme au sein de la famille.



Prendre les bonnes mesures nutritionnelles pour un mode de vie familial plus sain.

À une époque où la société est saturée de solutions miracles pour suivre un régime, d'options innombrables de restauration rapide et de produits de santé infondés, il est facile de perdre de vue les principes nutritionnels de base. Pour plusieurs, la seule idée des « simplifier » ne peut tenir la route face à des horaires surchargés et des habitudes de vie axées sur le manger sur le pouce. Toutefois, le retour aux principes de base grâce à des changements simples est une des meilleures approches que vous et votre famille pouvez adopter pour des améliorations positives et durables à votre santé et bien-être nutritionnels.

Comprendre la nutrition personnelle

Bien que les besoins nutritionnels de chacun varient légèrement selon des facteurs comme la génétique

et les niveaux d'activité, il existe des exigences générales pour chaque nutriment important pour l'organisme humain. Par ailleurs, alors que les individus passent d'une étape de la vie à une autre, certains nutriments gagnent en importance pour assurer des processus humains qui maintiennent un état de santé optimal.

Andrea Falcone, une diététiste agréée et professionnelle certifiée du conditionnement physique, dont la pratique est au service d'une clientèle de particuliers et de familles, d'écoles et de secteurs institutionnels du bien-être, met l'emphase sur les groupes d'âge importants où les besoins nutritionnels changent de même que sur des recommandations faciles d'application.

Âge	Sexe	Nutriments à privilégier	Sources d'aliments entiers	Pourquoi ?
40+	M et F	Vitamine C	Fraises, kiwi, figues, brocoli, poivrons rouges	Les antioxydants préviennent les dommages des radicaux libres, qui surviennent plus fréquemment avec l'âge et sont présents dans plusieurs maladies chroniques.
		Vitamine E	Amandes, huile et graines de tournesol, noisettes	
		Bêta-carotène	Épinard, chou frisé, carottes, patates douces	
50+	M et F*	Vitamine B12	Gibier, poisson, produits laitiers	Génèrent de nouveaux globules rouges et cellules nerveuses.
		Vitamine D	Sources alimentaires minimales; choisir les suppléments – 800 UI	Promeut la santé de l'ossature et des tissus et les activités des cellules; protège contre le diabète et les maladies chroniques.
		Calcium	Produits laitiers, légumes verts foncés, amandes, saumon, truite	Combat la perte osseuse et l'ostéoporose reliées à l'âge; promeut les fonctions du cœur, des muscles et du système nerveux.

* Les exigences des femmes en matière de calcium sont un peu plus élevées que celles des hommes à ce stade-ci, étant donné leur ménopause.

Promouvoir de saines habitudes alimentaires au sein de la famille

Au-delà de la nutrition individuelle, il importe de prioriser la santé et le bien-être au niveau de la famille. Malheureusement, les Canadiens et Canadiennes vivent à une époque où les taux d'obésité sont à la hausse, les taux d'obésité chez les enfants et les jeunes ayant presque triplé au cours des 30 dernières années.¹

Aussi, bien que les jeunes soient définitivement influencés par leurs pairs, leur environnement et les médias, leurs habitudes alimentaires prennent racine à la maison. Comme le mentionne M^{me} Falcone, « Il est important de donner l'exemple. Les parents pensent parfois que leurs enfants ne les observent pas et n'identifient pas comment et ce qu'ils mangent, mais cela n'est certainement pas le cas. Même ces situations où les parents discutent de leur poids ou de régime ont des incidences très importantes sur la vision d'ensemble qu'un enfant a sur la santé. »

M^{me} Falcone suggère qu'une des principales façons dont les parents et membres de la famille peuvent aider à établir des modèles de nutrition saine est d'impliquer la génération plus jeune

dans des activités associées aux aliments.

■ Planification des repas

hebdomadaires : prévoyez 30 minutes en famille la fin de semaine ou un soir de semaine pour planifier les repas et recettes de la semaine.

■ **Grignotage structuré** : 63 pour cent des jeunes grignotent après l'école, la majorité de leurs collations étant à forte teneur énergétique et pauvres en nutriments,² ce qui fait qu'il s'agit là d'une opportunité idéale pour promouvoir des choix sains.

■ **Guide alimentaire canadien** : les sites Web *canadiens en santé* de Santé Canada et du gouvernement du Canada proposent des outils personnalisables et interactifs (incluant une application mobile téléchargeable) pour aider chaque membre de la famille à mieux comprendre les aliments et les besoins de nutriments.³

■ **Épiceries** : bien que ce ne soit pas toujours pratique, faire son épicerie en famille peut s'avérer très éducatif.

■ **Préparation de repas** : impliquez vos enfants dans la cuisine en leur confiant des tâches appropriées à leur âge; même une petite responsabilité pourra leur offrir un sentiment d'accomplissement.

■ **Soupers en famille** : prévoir un moment pour souper en famille, en fermant cellulaires et écrans numériques, peut avoir des incidences très positives sur les habitudes en matière de santé.

La santé et le bien-être de la famille n'ont pas à se résumer à une décision axée sur le « tout ou rien ». Il s'agit plutôt d'intégrer de façon durable des changements graduels dans son vécu. Comme M^{me} Falcone ne cesse d'insister à ses clients, « Si nous reconnaissons que la santé était notre ultime filin de sécurité pour rester en vie et que notre alimentation et l'activité physique y contribuaient pour beaucoup, une telle reconnaissance pourrait servir de motivation pour adopter des changements positifs. »

Références :

- http://canadiensensante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/obesity-obesite/risks-risques-fra.php?_ga=1.80266007.1621304981.1456153382
- Jo-Anne Gilbert, PhD, Doris Miller, MMath, Shannon Olson, RD, Sylvie St-Pierre, PhD, RD. After-school Snack Intake Among Canadian Children and Adolescents. *Can J Public Health* 2012;103(6):e448-e452.
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php>
http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/food-guide-aliment/my-guide-mon-guide/index-fra.php?_ga=1.175695394.1621304981.1456153382

Prévoyez 30 minutes en famille la fin de semaine ou un soir de semaine pour planifier les repas et recettes de la semaine.

Recette : Le chili réinventé

Bien que souvent considéré comme un plat « hivernal », cette version plus légère saura plaire aux palais les plus capricieux en tout temps de l'année.

Portions : 8–12

Ingrédients :

3 c. à soupe	huile de pépins de raisins
2	petits oignons finement hachés
3	gousses d'ail finement hachées
1	piment rouge finement haché
1 lb	poulet maigre haché (ou dinde maigre hachée)
2 tasses	haricots à œil noir et lentilles (ou autres haricots de votre choix)
1 conserve de 32 oz	tomates écrasées
1 tasse	grains de maïs frais ou congelés
1 tasse	pois verts frais ou congelés
1 c. à thé	cumin
½ c. à thé	flocons de chili
3 c. à soupe	coriandre ou persil frais
2	feuilles de laurier
1 c. à soupe	sauce Worcestershire
1/3 tasse	orge
Une pincée	de sel et de poivre
1 tasse	fromage mozzarella râpé
6	roulés de blé entier

Préparation :

1. Chauffer l'huile de pépins de raisins dans une grande marmite à feu moyen-élevé. Faire sauter l'oignon, les piments rouges et l'ail, en ajoutant une pincée de sel. Remuer fréquemment jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Baisser le feu à moyen et ajouter le poulet haché et le poivre noir. Cuire jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose, en remuant pour fragmenter les morceaux plus gros.
3. Ajouter les tomates écrasées, les haricots, le maïs, les pois verts, le cumin moulu, les flocons de chili, le persil ou la coriandre, les feuilles de laurier et la sauce Worcestershire. Remuer pour mélanger.
4. Lorsque le mélange atteint le point d'ébullition, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant au moins 20 à 30 minutes pour cuire l'orge. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à une heure de temps, en remuant occasionnellement.
5. Enlever les feuilles de laurier avant de servir. Garnir de fromage mozzarella râpé et de croustilles de tortilla, si désiré.



Conseil pour gagner du temps

Ce genre de repas est idéal pour préparer en fin de semaine et congeler en portions pour des soupers facilement et vite faits au cours de la semaine.

Quelques faits au plan de la santé

L'ail et la tomate sont riches en antioxydants et comportent tous deux des avantages importants au plan de la santé. Il a été démontré que l'ail était bénéfique pour le système immunitaire et réduisait l'inflammation, alors que la tomate aidait à réduire le taux de cholestérol et améliorerait la santé du cœur.

Renseignements nutritionnels

(par portion, en fonction d'un total de 10 portions)

Calories : 371

Protéines : 25 g

Glucides : 51 g

Gras : 23 g

Pour préparer des croustilles de tortilla :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Couper les rouleaux de blé entier en minces languettes ou en pointes.
3. Placer à plat en une seule couche sur une plaque de cuisson et cuire pendant 5 minutes. Utiliser des pincettes pour les retourner et laisser cuire 5 minutes additionnelles.

Un regard sans complaisance sur la santé mentale chez les jeunes du Canada

Pour une meilleure compréhension afin de promouvoir et supporter le bien-être mental chez les millénaires.



Reconnaissance des réalités et des besoins de la génération des millénaires dans une démarche continue pour promouvoir le bien-être mental.

La santé mentale. Voilà un sujet qui suscite toute une gamme de sentiments, d'opinions et de réactions chez les gens. Si certains n'hésitent pas à en discuter ouvertement ou en ont une expérience directe, d'autres évitent d'en parler ou sont inconfortables avec le sujet, et l'écartent du revers de la main, comme s'il s'agissait de quelque chose qui ne les affectait en rien. Mais les troubles de santé mentale sont une réalité avec laquelle de nombreux Canadiens et Canadiennes doivent composer, à l'instar du cancer, du diabète et d'autres problèmes de santé de nature physique.

À preuve, les statistiques suivantes : un Canadien sur cinq est atteint d'un problème de santé mentale ou de dépendance à chaque année.¹ De tous les groupes d'âge au Canada, ce sont les jeunes âgés de 15 à 24 ans qui éprouvent le plus de problèmes de santé mentale.² Chez les étudiants canadiens, plus de 50 pour cent ont déjà ressenti une grande anxiété et un sentiment de désespoir au cours des 12 derniers mois.³ Ce sont là des chiffres impressionnants et qui témoignent bien de l'importance de la sensibilisation, de l'éducation, de l'acceptation, d'une

intervention hâtive et de la prévention pour aider les jeunes et les jeunes adultes qui pourraient souffrir d'un trouble de santé mentale.

Les millénaires en transition

Les années antérieures et concomitantes des études postsecondaires apportent leur lot de changements, lesquels, pour certains, peuvent être accablants et difficiles à naviguer. Les étudiants font face à des pressions académiques et financières immédiates en plus d'anticiper leurs futures responsabilités pour ce qui est de se trouver un emploi, de faire l'apprentissage et la gestion de leurs finances personnelles, et de planifier leur futur d'un point de vue familial. De plus, comme cette étape de vie coïncide avec une période du développement au cours de laquelle la plupart des maladies mentales se manifestent, on comprend d'autant mieux comment l'expérience des études postsecondaires peut laisser les millénaires dans un état de grande vulnérabilité.

Bien que les opinions varient à savoir si les jeunes d'aujourd'hui sont moins résilients que ceux des générations antérieures, il est important de réaliser que certaines sources de tension et influences sociétales ont grandement changé. Si les jeunes font face à certaines réalités intemporelles comme quitter le nid familial et s'affranchir de leur famille, d'autres facteurs créent de nouveaux stress. « Le stress académique est de loin le plus important comme source d'anxiété chez les étudiants, » de noter D^{re} Andrea Levinson, psychiatre et membre du personnel du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) et chef psychiatre, Programmes de vie étudiante de l'Université de Toronto. Ce groupe d'âge est celui qui fait face à la plus forte concurrence, tant pour ce qui est d'être accepté dans des programmes d'études et une fois inscrit dans un programme, qu'en termes de défis sur le marché du travail; et lorsque combinés avec des frais de scolarité à la hausse et les stress financiers y associés pour certains étudiants, la situation peut rapidement devenir oppressante. « Un autre facteur d'aggravation important est celui de la

connectivité constante. Les étudiants ont de la difficulté à se débrancher et, par conséquent, sont incapables de réfléchir, de profiter de véritables moments de répit pour décrocher, en plus de pâtir d'un cycle de sommeil/réveil perturbé, » d'ajouter D^{re} Levinson.

Au-delà de la stigmatisation

Un retour en arrière, il y a 20 ans de cela, nous permettrait de constater des différences significatives dans les niveaux de sensibilisation ainsi que de gestion et d'acceptation des troubles de la santé mentale par tous les groupes d'âge comparativement à aujourd'hui. Toutefois, grâce à une exposition médiatique accrue et une variété de campagnes de sensibilisation dans diverses organisations provinciales et nationales et dans les hôpitaux, le Canada a réalisé des progrès encourageants à cet égard. « Il s'agit d'une quête constante et d'un enjeu — que nous devons affronter sans complaisance. Bien que nous n'ayons pas encore atteint un niveau optimal de dialogue et de sensibilisation, nous

avançons dans la bonne direction, » de préciser D^{re} Levinson.

En ce qui concerne plus particulièrement les millénaires, un changement important comparativement aux dernières décennies est que les jeunes et les étudiants sont bien plus impliqués dans ces enjeux et en font la promotion pour l'ensemble des jeunes. Il existe également une reconnaissance grandissante des responsabilités importantes qu'ont à assumer les écoles et les collectivités à cet égard. « Il y a même quelque 10 à 15 ans de cela, il pouvait y avoir des discussions à cet effet, mais le niveau d'infrastructure en place et d'idéologie sous-jacente n'était pas aussi présent qu'aujourd'hui. Et cela va au-delà des seuls services offerts, en ce que c'est maintenant toute l'institution qui est impliquée, » d'expliquer D^{re} Levinson.

« Un autre indice positif est que certains étudiants sont en mesure d'identifier leurs vulnérabilités avant même qu'elles ne se manifestent, un avantage précieux



Les années antérieures et concomitantes des études postsecondaires apportent leur lot de changements, lesquels, pour certains, peuvent être accablants et difficiles à naviguer.



pour préparer la transition qu'ils auront à vivre le moment venu, » d'expliquer D^{re} Levinson. Une partie de l'explication est imputable au fait que la santé mentale est mieux acceptée et qu'on en discute plus ouvertement, ce qui fait que les jeunes font maintenant appel aux ressources qui leur sont facilement disponibles, ce qui n'était pas le cas il y a 15 ou 20 ans de cela.

Types et tendances

« Parmi les étudiants que nous voyons à des fins de counselling, l'anxiété est le problème principal suivi des troubles de l'humeur, les deux coexistant souvent, » de mentionner D^{re} Levinson. Quant au sexe, bien que cela dépende souvent de la maladie en cause, les femmes sont généralement enclines à souffrir plus souvent de dépression et de troubles alimentaires, alors que les hommes souffrent plus souvent de problèmes de toxicomanie et de troubles externalisants du comportement. Les taux de bipolarité et de troubles de la personnalité sont à peu près équivalents chez les hommes et les femmes. « Il y a toutefois une claire différence entre les sexes pour ce qui est de faire appel aux services disponibles, » de commenter D^{re} Levinson. « Les jeunes femmes sont plus enclines à agir, à chercher de l'aide et à participer à des séances de groupe. »

Signes et symptômes

Un des principaux défis pour les parents et autres membres de la famille, pour ce qui est d'identifier des problèmes, est l'éloignement géographique. Les jeunes fréquentent souvent des institutions d'enseignement éloignées, ce qui fait qu'il est plus difficile de reconnaître des signes et des symptômes de problèmes, étant donné l'absence d'un contact quotidien. Une stratégie utile consiste à envisager de convenir d'attentes mutuelles quant à la façon et le moment de rester en contact avant même la période de transition, étant donné qu'établir une communication ouverte aidera grandement au moment où l'étudiant entreprendra sa vie sur un campus. À cette fin, il s'agit d'une situation où la technologie et la connectivité modernes s'avèrent d'un grand secours. Grâce à des

programmes comme Facetime^{MC} et Skype^{MC}, les parents et membres de la famille peuvent voir leurs enfants en leur parlant, ce qui pourra s'avérer très avantageux pour détecter des problèmes ou des changements potentiels.

Bien que les signes et symptômes varieront selon la maladie, quelques signes précurseurs que les parents, membres de la famille et amis pourront surveiller incluent un changement dans la capacité à communiquer, sauter des repas ou des activités, ne plus participer à des activités qu'ils affectionnaient, ne pas se présenter à leurs cours, s'isoler socialement, la perte de poids, les changements physiques, les plaintes quant au manque de sommeil, une emphase sur des choses négatives et l'expression de sentiments de désespoir. Bien que chacun de ces symptômes puisse se manifester à des degrés différents, ces signes doivent être pris sérieusement, comme les situations peuvent parfois s'aggraver rapidement, de souligner D^{re} Levinson.

La connexion famille-étudiant-campus

Bien que le passage des étudiants au niveau postsecondaire marque généralement une transition vers plus d'indépendance, il est important pour les familles, au minimum, de se familiariser avec les services offerts sur le campus ou dans la collectivité, et de

prendre contact avec les responsables de résidences, les camarades de chambre ou d'autres personnes de l'entourage de leur enfant. Plusieurs universités ont des doyens pour les étudiants, qui prêtent leur concours à toutes les activités pour étudiants de 1^{er} et de 2^e cycle, proposent leur aide à ceux qui en ont besoin et agissent comme agents de liaison pour favoriser une expérience académique et personnelle.

Grâce aux efforts concertés des institutions d'enseignement, des familles et des collectivités, il existe maintenant au pays un climat grandissant de sensibilisation et davantage de soutien et de ressources partout au pays. En intensifiant nos efforts pour bâtir sur les progrès positifs déjà accomplis pour satisfaire les besoins des jeunes, nous, comme société, pourrions aider nos jeunes à accéder au soutien approprié au bon moment, en leur fournissant les outils et les moyens dont ils ont besoin pour s'épanouir.

Références :

1. http://www.camh.ca/en/hospital/about_camh/newsroom/for_reporters/Pages/addictionmentalhealthstatistics.aspx
2. http://www.camh.ca/en/hospital/about_camh/newsroom/for_reporters/Pages/addictionmentalhealthstatistics.aspx
3. http://www.cacuss.ca/Library/documents/NCHA-II_WEB_SPRING_2013_CANADIAN_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf



La Fondation RBC

Créer un impact durable pour les générations à venir.

Fournir un soutien ciblé et pertinent aux générations plus jeunes.

Nos enfants sont notre avenir

C'est un énoncé auquel la Fondation RBC croit fermement et qui inspire d'ailleurs nos nombreuses initiatives à l'intention des jeunes. En tant que société se classant parmi le top 50 des sociétés canadiennes au plan de la responsabilité sociale d'entreprise, nous sommes très fiers de notre large éventail d'engagements envers le bien-être des générations futures.

Projet Artistes émergents

Les arts sont une partie intégrante de toute société – les arts nous ravissent, nous inspirent et engagent notre esprit. Grâce au projet Artistes émergents, nous cherchons à aider des artistes en herbe âgés de 18 à 35 ans à effectuer la transition entre l'école et la carrière, et ce, en soutenant des organisations qui les encouragent à se consacrer à leur art en générant des opportunités visant à leur permettre de vivre de leur art.

Les principales composantes de ce projet sont le mentorat et l'apprentissage avancé de même que la création d'opportunités, autrement inexistantes, pour permettre aux artistes de faire valoir leurs talents. L'impact certain de ce programme est attesté par le fort esprit communautaire et de réseautage qu'il suscite, plusieurs artistes établis s'offrant à leur tour pour agir comme mentor auprès de la génération suivante. En 2015, le projet Artistes émergents a offert son soutien à 3 249 artistes par l'entremise de 169 organisations. Pour plus de renseignements, veuillez visiter <http://www.rbc.com/collectivites-durabilite/community/emerging-artists/index.html>.



Projet Eau Bleue

D'une importance cruciale pour la vie, l'eau douce est la ressource naturelle la plus précieuse au monde. Ceci étant, la protéger et la préserver constituent notre toute première priorité, et la raison-d'être du projet Eau Bleue. À l'origine, un engagement de 10 ans pour soutenir la protection de l'eau dans son sens le plus large, les événements météorologiques extrêmes les plus récents survenus dans les centres urbains ont entraîné une réorientation de notre cible vers la protection plus spécifique de l'eau dans nos villes et régions urbaines. En 2014, 96 233 enfants ont bénéficié des initiatives mises en oeuvre par ce programme, et 168 595 kilos de déchets ont été enlevés, réduits ou détournés d'eaux urbaines et de leurs berges.

Le 2 juin marque la Journée Eau Bleue, une journée incroyable d'implication et un appel à la mobilisation, au cours de laquelle des employés de RBC prêtent main forte à des communautés locales dans le cadre de projets visant à nettoyer leurs eaux et leurs berges. Pour plus d'information, veuillez visiter <http://www.rbc.com/collectivites-durabilite/environnement/rbc-blue-water/index.html>.



D'une importance cruciale pour la vie, l'eau douce est la ressource naturelle la plus précieuse au monde.



Course pour les enfants 2016

La Course pour les enfants RBC, qui n'avait lieu qu'à Toronto, fait maintenant partie d'un programme

mondial de plus grande envergure visant à appuyer des causes impliquant les enfants, grâce à une série de courses au Canada, aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Chine et en Australie. Recueillant plus de 19 millions \$ à l'échelle mondiale, ces courses font partie de notre engagement à améliorer le sort d'un million d'enfants et de jeunes grâce à l'Engagement RBC envers les enfants, un programme de 100 millions \$ sur cinq ans.

Le Canada accueillera deux des courses de cette série — l'événement de Vancouver, prévu le 5 juin, est destiné à recueillir des fonds pour lutter contre le cancer infantile et financer des initiatives de santé mentale chez les jeunes au profit du BC Children's Hospital, alors que l'événement de Toronto, prévu le 17 septembre, vise à appuyer des initiatives de santé mentale chez les jeunes et *The Family Navigation Project* au Sunnybrook Hospital. Pour plus ample information sur ces événements excitants et la série de courses à l'échelle mondiale, veuillez consulter le site à l'adresse <http://rbcceforthekids.com/?lang=fr>.



RBC collabore avec les clients et leurs conseillers juridiques ou fiscaux indépendants en vue de les aider à atteindre leurs objectifs et à optimiser leur patrimoine global.

Services RBC Gestion de patrimoine

- Planification financière
- Planification successorale et fiduciaire
- Planification pour les É.-U.
- Planification de relève d'entreprise
- Planification fiscale
- Dons de bienfaisance
- Planification d'assurance



Nos conseils financiers spécialisés portent, entre autres, sur des solutions de planification successorale, la planification de la relève d'une entreprise et sur le plan personnel, l'emprunt et le crédit, la gestion des liquidités, la gestion du patrimoine, la gestion des placements, la planification financière, la planification de la retraite personnelle, les services de fiduciaire, la philanthropie et l'assurance.

Veuillez contacter votre conseiller RBC pour plus d'information ou visiter <https://www.rbcwealthmanagement.com/ca/fr> pour être référé à un conseiller RBC.



Gestion de patrimoine



Ce document a été préparé pour les sociétés membres de RBC Gestion de patrimoine, RBC Dominion valeurs mobilières Inc. (RBC DVM)*, RBC Phillips, Hager & North Services-conseils en placements inc. (RBC PH&N SCP), RBC Gestion mondiale d'actifs Inc. (RBC GMA), la Société Trust Royal du Canada et la Compagnie Trust Royal (collectivement, les « sociétés ») ainsi que leurs sociétés affiliées, RBC Placements en Direct Inc. (RBCPD)*, Services financiers RBC Gestion de patrimoine inc. (SF RBC GP) et Fonds d'investissement Royal Inc. (FIRI). *Membre-Fonds canadien de protection des épargnants. Chacune des sociétés, FIRI, SF RBC GP, RBCPD et la Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées. Par « conseiller RBC », on entend les banquiers privés employés par la Banque Royale du Canada, les représentants inscrits de FIRI, les représentants-conseils employés par RBC PH&N SCP, les premiers conseillers en services fiduciaires et les chargés de comptes employés par la Compagnie Trust Royal ou la Société Trust Royal du Canada ou les conseillers en placement employés par RBC DVM. Au Québec, les services de planification financière sont fournis par FIRI ou par SF RBC GP, qui sont inscrits au Québec en tant que cabinets de services financiers. Ailleurs au Canada, les services de planification financière sont offerts par l'entremise de FIRI, de la Société Trust Royal du Canada, de la Compagnie Trust Royal ou de RBC DVM. Les services successoraux et fiduciaires sont fournis par la Société Trust Royal du Canada et la Compagnie Trust Royal. Si un produit ou un service particulier n'est pas offert par l'une des sociétés ou par FIRI, les clients peuvent demander qu'un autre partenaire RBC leur soit recommandé. Les produits d'assurance sont offerts par l'intermédiaire de SF RBC GP, filiale de RBC DVM. Lorsqu'ils offrent ou vendent des produits d'assurance vie dans toutes les provinces sauf le Québec, les conseillers en placement agissent à titre de représentants en assurance de SF RBC GP. Au Québec, les conseillers en placement agissent à titre de conseillers en sécurité financière de SF RBC GP. Les stratégies, les conseils et les données techniques contenus dans cette publication sont fournis à nos clients à titre indicatif. Ils sont fondés sur des données jugées exactes et complètes, mais nous ne pouvons en garantir l'exactitude ni l'intégralité. Le présent document ne donne pas de conseils fiscaux ou juridiques, et ne doit pas être interprété comme tel. Les lecteurs sont invités à consulter un conseiller juridique ou fiscal qualifié ou un autre conseiller professionnel lorsqu'ils prévoient mettre en oeuvre une stratégie. Ainsi, leur situation particulière sera prise en considération comme il se doit et les décisions prises seront fondées sur la plus récente information qui soit. Les taux d'intérêt, l'évolution du marché, le régime fiscal et divers autres facteurs touchant les placements sont susceptibles de changer. Ces renseignements ne constituent pas des conseils de placement ; ils ne doivent servir qu'à des fins de discussion avec votre conseiller RBC. Les sociétés, FIRI, SF RBC GP, RBCPD, la Banque Royale du Canada, leurs sociétés affiliées et toute autre personne n'acceptent aucune responsabilité pour toute perte directe ou indirecte découlant de toute utilisation de ce rapport ou des données qui y sont contenues.

® / ^{MC} Marque(s) déposée(s) de la Banque Royale du Canada. RBC Gestion de patrimoine est une marque déposée de la Banque Royale du Canada, utilisée sous licence. © 2016 Banque Royale du Canada. Tous droits réservés.



Gestion
de patrimoine