

FINANCES par Angelo D'Amico*

Acheter et léguer une résidence secondaire

Que vous possédiez déjà une résidence de villégiature ou que vous songiez à en acquérir une, voici quelques considérations importantes et des idées de planification auxquelles vous pourriez songer.



STRATÉGIES D'ACHAT D'UNE RÉSIDENCE SECONDAIRE

Avant d'engager un montant important dans l'achat d'une deuxième propriété, songez à en louer une dans le secteur envisagé pendant un certain temps pour vous faire une idée de l'endroit et du voisinage.

Lorsque vous êtes à l'aise avec l'endroit et avez sélectionné une propriété à acheter ou un terrain pour en construire une, la prochaine étape consiste à décider comment vous allez la financer.

Si vous avez besoin d'une hypothèque, les intérêts hypothécaires ne seront pas déductibles d'impôt si la propriété est strictement utilisée à des fins personnelles. Afin de rendre les intérêts déductibles, songez à adopter la stratégie suivante:

1. Utilisez vos liquidités ou vos actifs investissables existants pour acheter la propriété.
2. Prenez une marge de crédit pour acheter des placements générateurs de revenus.

Comme le prêt sera directement utilisé pour acheter des placements générateurs de revenus et non la propriété personnelle, les intérêts sur le prêt pourraient être déductibles d'impôt.

PLANIFICATION SUCCESSORALE

En règle générale, une personne acquiert une résidence secondaire seule ou avec son conjoint pour des motifs de contrôle et de simplicité. Lorsque les gens vieillissent et cessent d'utiliser activement la résidence secondaire, ils décident parfois d'en transférer la propriété à leurs enfants. Toutefois, si le transfert n'est pas correctement structuré, des dissensions peuvent survenir dans la famille.

Voici quelques stratégies de planification successorale à prendre en considération relativement à une résidence secondaire familiale.

> Si vous avez décidé que vos enfants hériteront de la propriété et que vous vous attendez à ce qu'elle prenne beaucoup de valeur, songez à la leur donner dès maintenant soit directement, soit par l'entremise

SUITE À LA PAGE 48 >

* Angelo D'Amico, vice-président, gestionnaire de portefeuille à RBC Dominion valeurs mobilières. Membre FCPE. Cet article n'a pas pour but de prodiguer des conseils fiscaux ou juridiques et ne doit pas être interprété comme tel. Vous devez consulter votre avocat, comptable ou autre conseiller professionnel lorsque vous envisagez de mettre en œuvre une stratégie. Vous pouvez joindre Angelo D'Amico au 514-878-5196.

par Natalie Sicard MÉDECINES ALTERNATIVES ET COMPLÉMENTAIRES

La révolution de la pleine conscience

La pleine conscience (ou *mindfulness*) est sur toutes les lèvres et connaît un réel engouement, tant chez les professionnels de santé qu'auprès du grand public. Elle faisait même la une de *Time Magazine* l'hiver dernier...

Mais de quoi s'agit-il au juste? J'ai fait ma petite enquête.

J'ai d'abord suivi un atelier intensif à l'Institut de Pleine Conscience de Montréal intitulé « gestion du stress et pratique de la pleine conscience ». L'objectif? Intégrer la pratique dans son quotidien; apprivoiser la souffrance et savoir composer avec elle; développer la compassion et l'ouverture du cœur, démystifier et découvrir ce qu'est le bonheur. Tout un programme!

En quinze heures, nous avons repéré les sources de stress dans nos vies, pensé à la manière dont elles affectent notre état intérieur et pratiqué la pleine conscience sous ses diverses formes de méditation: assise, guidée, silencieuse, marchée, allongée, etc. Mais la pratique ne s'arrête pas là. La pleine conscience est plus qu'une technique de méditation. C'est un art de vivre qui s'intègre à toutes nos activités quotidiennes.

Pour l'illustrer, nous avons fait une dégustation de canneberges séchées: palper ses contours, analyser sa couleur, humer ses arômes, goûter ses subtilités. Jamais un ataca ne m'a surpris ainsi, même pas à Noël! En marchant, en respirant, en mangeant, en interagissant avec les autres, j'ai appris à cultiver ma conscience du

moment présent. Simple, n'est-ce pas? Mais vraiment pas facile!

C'EST QUOI EXACTEMENT?

L'enseignement de l'Institut de Montréal est basé sur celui du Maître zen bouddhiste Thich Nhat Hanh. Issue de traditions bouddhistes, la pratique s'est répandue en Occident, laïcisée, notamment, par Jon Kabat-Zinn, docteur et professeur en biologie moléculaire à la faculté de médecine de l'Université du Massachusetts.

LA RÈGLE D'OR DE LA PLEINE CONSCIENCE EST: LE PASSÉ N'EST PLUS ET LE FUTUR N'EST PAS ENCORE LÀ, CE QUI SE PASSE C'EST MAINTENANT.

Formé lui-même en méditation bouddhiste, dans les années 70, il a érigé un programme de huit semaines de « réduction du stress basé sur la pleine conscience »

(*Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR*) dont le but est d'aider les patients à pacifier leurs états d'âme et à surmonter diverses difficultés comme la dépression récurrente, la douleur chronique, le stress et les troubles de l'humeur.

Sa méthode est appliquée aujourd'hui dans 200 hôpitaux américains et par plusieurs professionnels de la santé à travers le monde, dont à Montréal, le Dr Robert Bélieu au centre Épic de l'Institut de cardiologie de Montréal.

« C'est l'évidence même. Partout où l'on va on est avec soi-même. Nulle part où se fuir... », dit Jon Kabat-Zinn. À chaque instant de notre vie, nous sommes à la croisée des chemins d'ici et maintenant. Et « qu'on le veuille ou non, c'est justement sur cet instant-là qu'il faut travailler ». La pleine conscience vise à cultiver systématiquement la conscience du moment présent: s'arrêter et observer ce qui se passe en soi et autour de soi, ses sensations corporelles, le flot des pensées, les sons, les odeurs afin d'entraîner l'esprit à focaliser son attention et accueillir tout ce qui vient, sans jugement de valeur. La clé pour y parvenir est la

SUITE À LA PAGE 48 >



IL S'AGIT MOINS DE FAIRE TAIRE LE BAVARDAGE DE L'ESPRIT QUE DE NE PAS SE LAISSER ENTRAÎNER PAR LUI.

> SUITE DE LA PAGE 47

respiration, véritable point d'ancre. En se «branchant» sur l'inspiration et l'expiration, on plonge automatiquement dans l'ici et maintenant.

NE PAS RÉSISTER AUX PENSÉES ET ÉMOTIONS : LES ACCUEILLIR ET LES LAISSER SE TRANSFORMER

On pense souvent que la méditation consiste à faire le vide dans sa tête. Or, il s'agit moins de faire taire le bavardage de l'esprit que de ne pas se laisser entraîner par lui. Comme l'enseigne Tchi Nhat Hanh : « Reconnaître son égarement dans les pensées est l'essence même de la pratique ». Il s'agit de les laisser passer « comme des nuages dans un ciel venteux » parce qu'elles « génèrent des perceptions à 90 % erronées, qui sont la plupart du temps à l'origine de nos souffrances ». On se laisse prendre par une foule de scénarios à propos de ce qui aurait pu ou de ce qui pourrait arriver. Or, la règle d'or de la pleine conscience est : « Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore là. Ce qui se passe, c'est maintenant ». Y ramener systématiquement son esprit traque le processus mental des histoires que l'on se ra-

conte – souvent source d'anxiété et de stress – nous forçant à reconnaître qu'elles ne correspondent pas à la réalité. Dès lors, l'esprit, allégé de ses pensées sournoises, s'apaise.

On pense que la médiation vise la relaxation alors qu'en fait, ici, on cherche à intensifier la conscience de ce qui nous habite. Il ne s'agit pas d'ignorer les émotions ou d'y résister, même les plus fortes comme la peur, la tristesse ou la colère, mais plutôt de les accueillir, d'observer leur impact et surtout ne pas s'identifier à elles. En les apprivoisant, elles auront moins d'emprise sur nous et finiront par se transformer comme du compost. Libérer les tensions crée alors de l'espace pour se reconnecter avec notre nature authentique, le calme et la sérénité.

Méditer et vivre en pleine conscience, c'est être le « témoin » conscient de nos pensées et de nos émotions et de ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons, sentons. Tout passe par un ressenti non verbal, corporel et sensoriel du moment présent. Et c'est le mental en mode « être » qui permet de s'arrêter, d'observer ce qui est là, de comprendre ce qui se passe et de se transformer.

DES EFFETS MESURÉS SCIENTIFIQUEMENT

De nombreuses études ont montré que l'entraînement mental par la méditation a un impact sur la structure et le fonctionnement du cerveau. Les essais réalisés par Jon Kabat-Zinn sur ses patients ont démontré des changements importants dans l'activation cérébrale de leur cortex préfrontal, cette partie du cerveau liée aux processus cognitifs et émotionnels et à la régulation des émotions.

D'autres études, dont celles de Sara Lazar, Ph. D. témoignent aussi de modifications importantes, comme, entre autres, du ralentissement du vieillissement chez des méditants réguliers.

Dans l'ouvrage *Le cerveau de Bouddha*, les auteurs font d'ailleurs un parallèle intéressant entre les trois piliers de la pratique bouddhiste (vertu, pleine conscience et sagesse) et les trois fonctions fondamentales de cette partie du cerveau : régulation, apprentissage et sélection. Pratiquer la pleine conscience reviendrait donc à transformer son cerveau et à « entretenir les états cérébraux favorables à l'empathie, la bienveillance et l'amour ». Alors, on suit le mouvement? <

ON PENSE QUE LA MÉDIATION VISE LA RELAXATION ALORS QU'EN FAIT, ICI, ON CHERCHE À INTENSIFIER LA CONSCIENCE DE CE QUI NOUS HABITE.

DÉCOUVRIR

Institut de Pleine Conscience de Montréal
www.pleineconscience.org

L'atelier du Dr Béliveau au centre Épic de Montréal
www.centreepic.org/fr/gestion-stress.html

LECTURES ET ÉTUDES

Recension des nouveaux travaux sur le sujet
www.mindfulexperience.org

Les livres de Jon Kabat-Zinn, dont :

Où tu vas, tu es, Collection J'ai lu, Bien-être.
108 leçons de pleine conscience + CD, Marabout; 2012.
100 expériences de pleine conscience, Flammarion; 2014.

Les livres de Thich Nhat Hanh, dont :

Le miracle de la pleine conscience, J'ai lu, Aventure secrète.
La sérénité de l'instant, Collection J'ai lu, Aventure secrète.
Le cerveau de Bouddha, bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences. Pocket, Collection Évolution; 2013.

FINANCES

d'une fiducie familiale entre vifs si vous souhaitez en conserver le contrôle. Même si on considèrera que la propriété est vendue à la valeur du marché, ce qui donnera lieu à un gain en capital pour vous immédiatement, vous pourrez différer l'impôt sur les futurs gains en capital et éviterez les droits d'homologation. Si vous vendez la propriété à vos enfants, vous pouvez parfois répartir votre gain en capital sur cinq ans.

mettre à l'un d'entre eux de prendre la propriété comme sa part de la succession, ou créer une fiducie testamentaire pour détenir la résidence secondaire conformément aux dispositions de votre testament. En pareil cas, l'impôt sur les gains en capital sera payable au décès du dernier conjoint.

> Vous pouvez souscrire une assurance vie pour payer l'impôt sur les gains en capital déclenché par la vente de la

SI LA PROPRIÉTÉ EST CÉDÉE À PLUS D'UN ENFANT, CEUX-CI PEUVENT CONCLURE UNE CONVENTION DE COPROPRIÉTÉ POUR ÉTABLIR LES MOMENTS ET LA FAÇON DONT ILS PEUVENT S'EN SERVIR, AINSI QUE LA FAÇON DE RÉPARTIR LES FRAIS.

> Si la propriété a une valeur élevée et que vous avez plus de 65 ans, considérez le coût et les avantages qu'il y aurait à la transférer à une fiducie en faveur de soi-même ou à une fiducie en faveur de votre conjoint dès aujourd'hui pour éviter les droits d'homologation reliés à la propriété à votre décès (particulièrement dans les provinces où ces droits sont élevés).

> Vous pouvez léguer votre résidence secondaire à un ou à plusieurs membres de votre famille par testament. Vous pouvez donner une option d'achat sur la propriété à un ou à plusieurs de vos enfants, per-

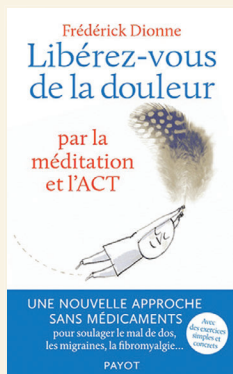
propriété au règlement de la succession. Cela créera également un fonds dont le montant permettra d'indemniser les enfants qui ne souhaitent pas hériter de la propriété. En outre, l'assurance vie peut servir à donner aux enfants l'argent nécessaire pour payer les dépenses et l'entretien reliés à la propriété.

> Si la propriété est cédée à plus d'un enfant, ceux-ci peuvent conclure une convention de copropriété pour établir les moments et la façon dont ils peuvent s'en servir, ainsi que la façon de répartir les frais. <

LIVRES

par Michel Dongois

LIBÉREZ-VOUS DE LA DOULEUR



Frédérick Dionne

Émotions et pensées négatives contribuent souvent à accroître l'intensité de la souffrance ressentie lors de maux physiques causant une douleur chronique. Psychologue clinicien, chercheur spécialisé dans la douleur, Frédérick Dionne propose une méthode concrète et des exercices simples et quotidiens pour mieux composer avec la douleur.

La méthode allie la méditation de pleine conscience et une thérapie d'acceptation et d'engagement, qu'il baptise ACT. Cette approche sans médicaments peut, selon l'auteur, aider à soulager les maux de dos, les migraines, la fibromyalgie.
Payot, 2014; 29,95 \$.

UN SEIN EN MOINS ! ET APRÈS...

Dany Tremblay

L'auteure raconte sa dure bataille contre le cancer. Très préoccupée par l'apparence physique, la peur de vieillir et la hantise de la performance, cette femme se voit soudain contrainte par la vie de revoir ses priorités. En adoptant une bonne attitude d'esprit, raconte-t-elle, voilà que son regard sur la vie se modifie lui aussi. Et c'est alors, curieusement, que la chimiothérapie, la radiothérapie et même la mastectomie peuvent devenir, selon elle, autant de tremplins vers un renouveau, une métamorphose, une certaine renaissance.

Les Éditions JCL, 2014; 19,95 \$.



QUAND JE ME SUIS ARRÊTÉE DE MANGER



Léa Mauclère

Ce livre témoigne d'une descente aux enfers de l'anorexie et de la boulimie. Léa Mauclère, ado très sportive de 19 ans et plutôt douée à l'école, s'arrête soudain de manger. D'anorexique, elle devient boulimique, avalant tout et n'importe quoi pour se faire vomir, alternant séances chez le psy et séjours à l'hôpital. Aujourd'hui, à 29 ans, cette professeure de français constate que son mal ne se réduit pas à une question de bouffe. « C'est sans doute plus compliqué que ça... Quelque chose d'ancré au plus profond de moi. »

Aujourd'hui aussi, elle continue de peser chaque jour au gramme près ce qu'elle apporte comme repas du midi au travail. Mais au moins, affirme-t-elle, « je suis sortie vivante des limbes de la faim ». Troublant.
City, 2014; 29,95 \$.