

# Chronique préventive

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE – MAI 2019

## Le stress financier

**46 %** des Canadiens disent que le stress créé par leur situation financière **influe sur leur rendement au travail**<sup>1</sup>

**44 %** des travailleurs canadiens affirment **qu'ils ne pourraient honorer leurs obligations financières** si leur paie était retardée ne serait-ce que d'une semaine<sup>1</sup>

Seulement **47 %** des Canadiens font un budget<sup>4</sup>



VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible gratuitement à l'adresse suivante [viva.lacapitale.com](http://viva.lacapitale.com).

[lacapitale.com](http://lacapitale.com) f in @ BLOGUE



Programme santé  
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et  
services financiers

L e rapport à l'argent est propre à chaque personne. Pour certaines, il est source de liberté, il procure une qualité de vie et un sentiment de sécurité. L'argent permet d'avoir accès à des biens dont nous n'avons pas toujours besoin, mais qui semblent nous apporter du plaisir. Pour d'autres, l'argent est source de stress et certaines personnes se sentent accablées par leurs dettes. Même si un adage très connu dit que l'argent ne fait pas le bonheur, il peut toutefois occasionner bien des soucis.

Selon un sondage de l'Association canadienne de la paie<sup>1</sup>, 44 % des travailleurs canadiens affirment qu'ils ne pourraient honorer leurs obligations financières si leur paie était retardée ne serait-ce que d'une semaine. Les obligations les plus courantes sont l'emprunt hypothécaire, les cartes de crédit, le prêt auto et la marge de crédit. L'augmentation du coût de la vie et les dépenses imprévues font que de plus en plus de travailleurs vivent de paie en paie. D'ailleurs, un travailleur canadien sur cinq se dit incapable de trouver 2 000 \$ pour parer à une urgence.

## Les conséquences du stress financier

Ne pas être en mesure de faire face aux imprévus ou de payer ses dettes est une source de stress pour plusieurs personnes. *Le stress face aux questions d'argent peut se manifester de la même façon que tout autre type de stress.* Vécu de façon intense ou prolongé, le stress peut avoir de graves conséquences sur la santé physique et psychologique : maux de tête, troubles de digestion, douleur musculaire, sommeil perturbé, difficulté de concentration, irritabilité, absentéisme, fatigue chronique, angoisse, isolement, manque d'intérêt face aux activités qui nous plaisaient habituellement, déprime, perte de mémoire, baisse de rendement au travail, etc. Par ailleurs, selon une récente étude américaine<sup>2</sup>, certaines personnes ont des symptômes comparables au stress post-traumatique par rapport à leurs finances personnelles : pensées négatives intrusives, comportements de détachement et d'évitement par rapport à leur situation. Ainsi, les dépenses et obligations financières reviennent chaque mois et contribuent à l'intensification des symptômes anxieux.

Si vous éprouvez des symptômes anxieux, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé psychologique, soit par votre programme d'aide aux employés ou auprès de la Société canadienne de psychologie. ■



## AU-DELÀ des dépenses

Les dépenses ne sont pas que la source du stress financier, l'épargne aussi en fait partie. Bien qu'il soit recommandé d'épargner 10 % de nos revenus, 42 % des salariés interrogés n'arrivent à épargner que 5 % ou moins de leur paie<sup>3</sup>.

**Ce constat est corroboré par un autre résultat indiquant que 72 % des Canadiens ont épargné seulement le quart (ou moins) de l'objectif d'épargne visé pour une retraite confortable<sup>1</sup>. Et même chez ceux qui s'approchent de la retraite (50 ans et plus), on observe avec inquiétude que 47 % des répondants n'ont toujours pas épargné le quart des fonds nécessaires<sup>1</sup>.**

## [ PAR OÙ COMMENCER ? ]

Parmi les actions à réaliser pour diminuer son stress financier, la première réside dans l'information. Avoir accès à une information juste et diversifiée permet d'augmenter son pouvoir sur ses finances et prendre les décisions en fonction de ses revenus et de ses besoins. En effet, il est important de connaître les conditions relatives à notre prêt hypothécaire et à notre carte de crédit, de comprendre son relevé de paie, d'avoir un budget équilibré, de différencier nos besoins et nos désirs et de bien connaître les avantages sociaux offerts par son employeur (régime de retraite, assurance collective, REER, etc.).

Il existe plusieurs outils et ressources pour nous aider à acquérir les connaissances sur nos finances personnelles. ■



# Faire son budget

Bien que le budget soit incontournable, seulement 47 % des Canadiens en font un. Il est essentiel pour savoir si vous êtes sur la bonne voie dans la gestion de vos finances personnelles. Il faut d'abord commencer par calculer son revenu net et ensuite indiquer les principales dépenses. Voici comment les catégoriser et les pourcentages qu'elles devraient représenter.

## LOGEMENT

(LOYER, HYPOTHÈQUE, TAXES, ASSURANCES)

Entre 25 et 30 % **\$\$\$\$\$**

## TRANSPORT

(AUTOMOBILE OU TRANSPORT EN COMMUN)

Entre 10 et 15 % **\$\$\$**

## ALIMENTATION

Entre 5 et 15 % **\$\$\$**

## SERVICES

(ÉLECTRICITÉ, CHAUFFAGE, TÉLÉPHONE ET INTERNET)

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## LOISIRS ET ÉDUCATION

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## SANTÉ

(ASSURANCES, DENTISTE, LUNETTES, MÉDICAMENTS)

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## REMBOURSEMENT DE DETTES

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## ÉPARGNE

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## FONDS D'URGENCE

Entre 5 et 10 % **\$\$**

## VÊTEMENTS

Entre 2 et 7 % **\$**

À partir de ces résultats, vous pourrez juger si votre budget est équilibré et voir les solutions possibles. Il est également recommandé de faire cet exercice régulièrement afin qu'il reflète bien la réalité.

Un outil pouvant vous aider à commencer est la calculatrice budgétaire de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada. Le site web de l'Agence offre également d'autres outils et renseignements pour vous aider à gérer vos finances. ■

# Rencontrer un professionnel

Parmi les options possibles pour vous aider à bien gérer vos finances est de rencontrer un conseiller en sécurité financière. Ce professionnel vous aidera à réaliser vos projets en établissant un plan financier qui inclura les événements incontrôlables de la vie, les priorités personnelles et les occasions de croissance en tenant compte de toutes les stratégies possibles.

En effet, le conseiller en sécurité financière vous aide à l'élaboration d'une bonne planification financière et à bien protéger votre actif.

- Il vous conseille sur la pertinence de faire un testament ou un mandat de protection en cas d'incapacité auprès d'un notaire.
- Il vous aide à réfléchir sur vos projets de vie : l'achat d'une résidence, faire un voyage, faire des rénovations, avoir une retraite confortable, etc.
- Il peut valider la façon dont vos placements (REER, CELI, etc.) ou autres actifs sont protégés en cas de maladie grave ou d'invalidité.
- Il peut vous proposer des stratégies pour réduire vos dettes.
- Il vous conseille sur votre épargne et vous aide à créer un fonds d'urgence.

Bref, il vous accompagne dans toutes les étapes de votre vie afin de protéger votre patrimoine et de maximiser vos actifs. Pour trouver un conseiller en sécurité financière de La Capitale, rendez-vous à [www.lacapitale.com/trouverunconseiller](http://www.lacapitale.com/trouverunconseiller).

**L'argent ne fait pas le bonheur, mais une saine gestion de ses finances procure la tranquillité d'esprit. ■**

