



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 04: LE STRESS FINANCIER



Près du tiers des Canadiens\* passent environ une heure par jour à s'inquiéter de leurs finances<sup>1</sup>. Les soucis financiers viennent souvent en tête de liste de nos préoccupations, plus encore que la santé<sup>2</sup>. Ces faits ne sont peut-être pas surprenants étant donné le monde dans lequel nous vivons. L'incertitude économique, le coût de la vie, les faibles augmentations des salaires et la précarité croissante du travail créent un sentiment de vulnérabilité et de malaise. Cela va de pair avec un phénomène planétaire intéressant, que nous avons pour ainsi dire nous-mêmes créé, du moins en partie : notre fixation indéniable sur le consumérisme. Les médias sociaux nous proposent une vitrine constante d'idéaux et de produits de luxe qui influencent nos décisions d'achat et habitudes de dépenses et auxquels il est très difficile de se soustraire. Le problème, c'est que de nombreuses personnes se laissent prendre dans un mode de vie qui s'avère au-dessus de leurs moyens.

Qu'il se fasse en ligne ou en boutique, le magasinage est devenu, après être passé de la satisfaction d'un *besoin* à celle d'un *caprice*, un droit commodément déguisé en autogestion de sa santé. Les spécialistes du marketing et les détaillants nous encouragent à cet égard en nous répétant que nous *méritons* d'être les fiers propriétaires de leur marchandise. Ils nous invitent à échapper à certains aspects de notre quotidien grâce à des séances intenses de « *magasinage thérapeutique* ». L'ironie, c'est qu'à long terme c'est le contraire qui se produit. Les articles que vous avez achetés et dont vous n'avez pas vraiment besoin vous font en fait courir un risque sérieux : celui d'augmenter considérablement votre stress financier.



Lorsque des factures arrivent qu'on ne peut pas payer; lorsqu'on peine à préparer des repas avec ce qui reste dans le garde-manger jusqu'au prochain jour de paie; lorsque l'euphorie de l'achat est passée, c'est à ce moment que le stress financier monte en flèche et affecte notre santé physique et mentale<sup>3</sup>. En fait, bien qu'on puisse penser que le stress financier soit passager, des études montrent qu'il nous affecte de façon chronique, se manifestant par la maladie, des difficultés relationnelles, une dette paralysante et de l'incertitude face à l'avenir. À son paroxysme, le stress financier peut déclencher l'anxiété et contribuer à la dépression.

Bien qu'un peu de stress soit bon pour la santé et puisse être un catalyseur de motivation, le stress financier chronique est « particulièrement toxique »<sup>4</sup>.

Le stress financier peut se manifester de façon somatique, d'abord comme un rhume ou la grippe, puis s'intensifier et causer des maux d'estomac, des maux de tête et des douleurs généralisées. À la longue, on risque de développer de l'hypertension, des maladies cardiaques, du diabète, voire même de subir des poussées de troubles auto-immuns comme la polyarthrite rhumatoïde<sup>5</sup>.

Du point de vue de la santé émotionnelle et mentale, le stress financier chronique peut déclencher l'anxiété et la dépression. Si ces maladies ne sont pas traitées, la personne qui en souffre risque de recourir à des mécanismes d'adaptation malsains qui entraînent des complications supplémentaires. Les achats compulsifs, la consommation de substances nocives ou le jeu risquent d'aggraver les problèmes de santé mentale sous-jacents. Des niveaux croissants et apparemment ingérables de stress sont souvent à l'origine d'une relation malsaine avec la nourriture ou de mauvaises relations familiales.

Il est essentiel de mettre de l'ordre dans sa situation financière, car mieux on apprend à gérer celle-ci, plus les sources de stress s'atténuent ou disparaissent. On peut ainsi reprendre sa vie en main et envisager un avenir financier plus sûr et plus stable.

Une des meilleures façons de comprendre votre situation financière et de réduire votre stress consiste à élaborer un budget. Dressez la liste de vos revenus et dépenses mensuels, classez vos dépenses en deux catégories : non discrétionnaires (essentiels) et discrétionnaires (non essentiels). Lorsque vous saurez où va votre argent et sous quelle forme vous le dépensez, vous connaîtrez mieux votre flux de trésorerie et en saurez davantage sur vos habitudes

de dépenses, ainsi que sur les « pièges » dans lesquels vous vous faites prendre, ce qui vous incitera à formuler un plan de changement. Nous vous conseillons au début de ne payer vos achats qu'en argent comptant jusqu'à ce que vous sachiez mieux comment respecter votre budget. Vous devez savoir où va votre argent. De nombreuses transactions financières aujourd'hui se font sans recours aux espèces, facilitant ainsi les dépenses excessives. Rangez votre carte de débit pendant un certain temps afin d'observer la vitesse à laquelle vous dépensez l'argent que vous avez dans votre portefeuille. Vos observations pourraient vous amener à repenser des dépenses qui vous tentent chaque jour, comme les cafés haut de gamme. Elles pourraient également révéler le nombre de « dépenses invisibles » que vous pourriez restreindre, comme les frais bancaires.

Concentrez-vous ensuite sur la gestion responsable et judicieuse de vos cartes de crédit. Vous devriez connaître votre cote de crédit et comprendre l'importance de celle-ci pour vos finances personnelles. Votre cote vous permet d'obtenir le crédit nécessaire pour acheter un véhicule ou une maison. Pour certains employeurs, elle représente même une mesure de votre sens des responsabilités et de votre fiabilité. Demandez votre dossier de crédit à Equifax ou à TransUnion. Ces deux bureaux de crédit, les seuls au Canada, vous renseignent sur vos antécédents de crédit (rapport de solvabilité) et votre cote de crédit (vos moyens financiers). Prenez la sage décision de n'obtenir que les montants de crédit que vous êtes en mesure de gérer afin de pouvoir régler vos factures de crédit à temps. Vous auriez également intérêt à rembourser chaque mois la totalité du solde de vos cartes de crédit afin de ne pas cumuler de frais d'intérêt. Il demeure que de nombreux Canadiens ont un solde impayé sur leurs comptes de crédit. Quoi qu'il en soit, vous devriez connaître les frais, taux d'intérêt et limites de vos cartes de crédit, afin de savoir à quoi vous en tenir. Vous devriez également examiner quels types d'achats vous faites à crédit. Si certains d'entre eux vous étonnent, contactez le prêteur de votre carte de crédit pour vous assurer de leur exactitude. Vous voudrez peut-être également demander s'il existe un autre moyen de gérer votre crédit. De plus, votre prêteur pourrait éventuellement vous aider si des frais frauduleux avaient été facturés à votre compte.

Vous pourriez rembourser plusieurs dettes de carte de crédit en utilisant ce qu'on appelle la méthode de remboursement « boule de neige ». Cette méthode consiste à tout mettre en œuvre pour rembourser rapidement la plus petite dette, tout en continuant à effectuer les paiements minimums sur chaque autre compte. Une fois cette petite dette acquittée, fermez le compte. Ensuite, affectez l'équivalent du montant que vous remboursiez sur cette carte au règlement du plus petit solde suivant, en plus du paiement minimum, et ainsi de suite jusqu'à ce que vous ayez réglé toutes vos dettes de cartes de crédit. N'utilisez votre carte de crédit que pour les urgences, les achats importants ou les voyages, et seulement si vous avez les fonds nécessaires en banque pour rembourser cette dette le plus rapidement possible. Certaines personnes cessent d'utiliser leurs cartes de crédit et les congèlent dans un bloc de glace pour éviter la tentation! Bien qu'il ne vous soit peut-être pas nécessaire de prendre des mesures si draconiennes, bien connaître ses habitudes de consommation à crédit demeure un élément essentiel de la réduction du stress financier.

Le fait de mieux connaître vos finances peut vous aider à déterminer si vous avez réellement besoin de dépenser un argent si durement gagné. Évitez les tentations présentées sur les médias sociaux. L'offre d'abonnements, de « cadeaux gratuits », d'« offres à durée limitée » et « exclusives » est souvent conditionnelle à la fourniture de vos renseignements de carte de crédit. Avez-vous vraiment besoin d'appartenir à un club de « produits du mois »? Sachez que la publicité en ligne est ciblée à l'aide d'algorithmes complexes basés sur vos activités de navigation. Voyez si vous pourriez configurer certains paramètres de votre ordinateur de façon à protéger votre vie privée et réduire la fréquence de ces bandeaux publicitaires en ligne inopportuns.

Autres choses à surveiller :

- Méfiez-vous des produits de luxe commercialisés par des célébrités et des influenceurs. Ils sont souvent trop beaux pour être vrais et ne tiennent pas leurs promesses.
- Évitez d'utiliser des applications et des services de livraison de nourriture en ligne. Les prix sont souvent gonflés (l'entreprise se réserve un profit pour le service). Envisagez de limiter la fréquence de vos repas pris à l'extérieur ou livrés à domicile à une fois par mois ou moins. Les repas faits maison sont beaucoup moins chers et généralement beaucoup plus sains.

- Les achats en ligne sont souvent faciles et tentants. Envisagez de vous désabonner des courriels marketing qui vous sont envoyés pour vous proposer des ventes et vous encourager à profiter de « soldes éclairs ». Vous n'avez probablement pas besoin de ces produits. Ne vous laissez pas prendre au jeu d'entreprises qui essaient d'influencer vos achats. C'est vous qui avez le dernier mot. Cela ne signifie pas que vous ne devriez jamais magasiner en ligne, mais faites-le à vos conditions. Si vous envisagez d'acheter des vêtements, évaluez à la fois sa qualité et sa valeur en fonction de son « coût par jour porté » afin de déterminer si l'achat de ce vêtement en vaut la peine. Si vous n'allez le porter qu'une fois ou rarement, évitez de le payer trop cher, car vous ne rentabiliserez jamais ce vêtement.
- De même, ne vous faites pas prendre par les offres de mises à niveau chaque fois qu'un fabricant met sur le marché une nouvelle version de son produit. Demandez-vous ce que vous attendez exactement de votre ordinateur ou de votre téléphone mobile, et si votre modèle actuel répond toujours à vos besoins, gardez-le. Il en va de même pour les véhicules. Cherchez à en tirer le plus long usage possible pendant qu'ils font le travail pour lequel vous les avez achetés. Gardez-les plusieurs années et n'envisagez de ne les remplacer que lorsqu'ils cessent d'être fonctionnels ou utiles.

Un autre domaine à explorer est la popularité montante de l'économie d'occasion ou de la réutilisation. De nombreux outils en ligne servent à acheter auprès de particuliers des produits légèrement usagés ou parfois presque neufs. Les magasins d'occasion peuvent également être de très bons endroits où trouver des articles ménagers ou des vêtements. À mesure que la population vieillit, de nombreux ménages quittent leur grande maison pour habiter un logement plus petit, ce qui donne lieu à des braderies ou à des ventes de succession. Vous pourriez envisager de faire de même pour vendre ou donner certains objets et vous débarrasser de choses dont vous n'avez plus besoin.



## Le stress financier

Une dernière étape sur la voie de la réduction du stress financier consiste à mettre de l'argent de côté en vue d'un achat particulier. Prévoyez les nécessités réalistes que vous aurez à court et à long terme. Envisagez-vous de prendre des vacances? Pourquoi ne pas prévoir dans votre budget mensuel l'argent nécessaire pour vous permettre de les payer sans vous créer de contraintes financières? Avez-vous un évènement à venir en prévision duquel vous devez vous acheter de nouveaux vêtements? Encore une fois, prévoyez-le dans votre budget afin d'économiser l'argent nécessaire, et ne dépassez pas la limite que vous vous êtes fixée. Vous pourriez également appliquer cette méthode aux fêtes tout au long de l'année. Établissez un budget-cadeaux et mettez de côté l'argent nécessaire afin d'être bien préparé et de savoir exactement combien vous pourrez dépenser. Enfin, pensez à épargner à long terme pour votre retraite par le biais de placements. L'élaboration d'un plan financier peut sembler intimidante, mais cela n'est pas nécessairement compliqué. Vous pouvez commencer par épargner aussi peu que 20 \$ par semaine. L'important, c'est d'abandonner vos mauvaises habitudes financières et d'en acquérir de bonnes. Vous pourrez penser à élargir votre épargne-retraite ou votre épargne-placement lorsque vous aurez atténué les facteurs de stress immédiats que sont vos dettes de cartes de crédit. Bref, le fait de réduire vos soucis financiers et de gérer votre stress de façon positive et proactive en regardant la réalité en face peut vous aider à adopter une approche saine et équilibrée de vos finances, à réduire votre stress au minimum et à jouir d'une meilleure santé. Le fait de prendre en main votre situation financière et d'apporter de petites, mais nombreuses, améliorations à la gestion de vos finances vous donnera l'élan nécessaire. N'oubliez pas de souligner l'atteinte de chacun de vos petits objectifs en cours de route!

### Références : (en anglais seulement)

1. Hay, Susan. (le 16 novembre 2019). « Most Canadians worry about their finances every day for about an hour ». Global News. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site <https://globalnews.ca/news/4671876/canadian-finances-worry/>
2. Ibid.
3. Kondo, Marie. (le 5 janvier 2016). Ranger : L'étincelle du bonheur. Pygmalion éditeur.
4. Scott, Elizabeth. MS. (le 1er décembre 2019). « Coping With Financial Stress in Your Life ». verywellmind.com. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site <https://www.verywellmind.com/understanding-and-preventing-financial-stress-3144546>
5. Gallo, Linda, Ph.D. (s.d.) « Speaking of Psychology: The stress of money » [balladodiffusion]. Épisode 22. American Psychological Association. Article consulté le 6 janvier 2020 sur le site <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/financial-stress>



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

