

Mettez de l'ordre dans vos finances et réduisez votre niveau de stress

Source: [Homeweb](#)

Des difficultés financières peuvent toucher plus que votre porte-monnaie; elles peuvent avoir des répercussions sur votre santé et vos relations avec autrui. La santé mentale et les finances personnelles sont souvent reliées de façon dynamique. Des troubles de santé mentale peuvent entraîner des difficultés financières, et vice versa. Par exemple, lorsqu'une personne ne peut assumer ses obligations financières en raison de problèmes d'anxiété ou de dépression ou, à l'inverse, lorsqu'elle souffre d'anxiété ou de dépression causées par son endettement croissant.

Le stress est une réaction importante qui peut vous protéger du danger. En état de stress, votre organisme sécrète de l'adrénaline et du cortisol, des hormones qui accroissent la tension artérielle, le rythme cardiaque et l'énergie nécessaire pour affronter ou fuir un danger ou une situation de crise. Mais il existe un lien entre un stress prolongé et un risque accru de crise cardiaque, de diabète, de perte de cheveux et de dépression.

L'endettement des Canadiens*

Au Canada, la dette des ménages en pourcentage du revenu disponible a atteint le chiffre record de 167,8 %.

Cela signifie que pour chaque dollar de revenu disponible, l'endettement global des ménages canadiens est de 1,67 \$. À mesure que la dette augmente, la capacité des ménages d'absorber des taux d'intérêt plus élevés continue de s'amenuiser. De plus, l'endettement des ménages est reconnu comme un risque important pour l'économie canadienne.

Vivre en état de dette entraîne une détérioration de la santé physique et une susceptibilité accrue à certains troubles de santé mentale. Les implications de cette situation pour nos jeunes sont particulièrement préoccupantes. Des estimations récentes semblent indiquer que l'endettement moyen des étudiants canadiens au moment d'obtenir leur diplôme a franchi le cap des 25 000 \$. Le Consortium canadien de recherche sur les étudiants universitaires a sondé plus de 18 000 étudiants diplômés de 36 universités canadiennes dans le cadre de son rapport annuel de 2015. La dette moyenne des étudiants s'élevait à 26 819 \$.

Si vous êtes préoccupé par vos finances, vous n'êtes pas seul. De nombreux Canadiens n'épargnent pas suffisamment pour leur retraite ni pour faire face aux imprévus. Que pourriez-vous donc faire pour réduire votre stress financier?

Comment surmonter ses difficultés financières

En matière de finances, il importe d'aborder le sujet et de chercher des solutions de façon calme et logique. Voici quelques façons de soulager votre stress à cet égard.

1. Parlez-en

Le fait d'en parler à votre conjoint ou partenaire, à des membres de votre famille ou à des amis intimes réduit de beaucoup le stress causé par les difficultés financières. En leur exprimant vos espoirs et vos craintes au sujet de votre situation financière, vous avez de meilleures chances de trouver ensemble une solution à vos problèmes. Si cette solution ne suffit pas, parlez à un conseiller financier ou à un représentant de votre banque; ces personnes peuvent vous aider à atteindre vos objectifs financiers.

2. Accordez-vous une marge de manoeuvre.

Commencez par examiner vos dépenses et relevés de comptes mensuels pour savoir où va votre argent. En comparant votre revenu mensuel à vos dépenses et en déterminant lesquelles parmi ces dernières pourraient être supprimées, vous pourriez vous donner la marge de manoeuvre nécessaire pour commencer à épargner et à minimiser vos contraintes financières. Plus vous vivez dans les limites de vos moyens, plus grande sera votre liberté financière.

3. Prévenez les imprévus.

Le fait de connaître vos frais fixes (loyer ou charges hypothécaires, nourriture, assurances, etc.) peut vous aider à déterminer le montant dont vous auriez besoin pour vous procurer l'essentiel en cas d'imprévu. Selon certains économistes, le « fonds d'urgence » idéal devrait représenter environ six mois de frais fixes. Votre capacité à mettre de l'argent de côté pourrait atténuer votre stress en cas d'invalidité, de maladie, de la perte de votre emploi ou d'un ralentissement de l'économie.

4. Fixez-vous des objectifs réalistes et réalisables.

Cela est important pour assurer votre sécurité financière à long terme. Bien vos dettes; la ventilation de vos dettes le temps qu'il vous faudra pour les rembourser et le montant que vous souhaitez épargner peut vous être utile pour tracer votre feuille de route financière. Définir vos objectifs peut aussi vous permettre de prioriser vos dépenses, équilibrer votre budget, planifier votre retraite et rembourser vos dettes.

5. Simplifiez-vous la vie.

Faites-vous aider; il existe des programmes et des régimes qui facilitent l'épargne et le remboursement des dettes. L'établissement d'un régime préautorisé de paiements ou de transferts vers un compte d'épargne peut contribuer à mettre de l'ordre dans vos finances. Même une mesure simple comme un système de rappels ou de pense-bête servant à vous signaler le jour du paiement d'une facture ou celui de votre paie peuvent vous servir à déterminer vos dépenses prioritaires.

6. Diminuez le fardeau de vos dettes.

Dressez la liste de vos dettes et déterminez celles qui portent les taux d'intérêt les plus élevés. Remboursez d'abord vos dettes à haut taux d'intérêt. Il s'agit en général des soldes sur cartes de crédit. Élaborez un plan visant à réduire d'abord le niveau de ces dettes; vous aurez ainsi davantage de fonds pour rembourser celles portant un taux d'intérêt moins élevé. Si vous avez des soldes sur plusieurs cartes de crédit, essayez de les fusionner sur une seule carte ou au moyen d'un prêt à faible taux d'intérêt. Vous pourrez ainsi payer votre dette plus rapidement et dégager des fonds aux fins d'épargne et d'investissement.

7. Protégez ce qui compte le plus.

Il est essentiel de protéger votre famille et vos biens contre les imprévus pour minimiser votre stress financier. Ayez des assurances, un fonds d'urgence et des économies pour vous protéger contre les coups durs de la vie.

Si vous faites l'effort de bien connaître votre situation financière, vous pourrez réduire le stress qui y est associé, et améliorer en même temps votre santé physique et mentale.

Comment économiser de l'argent



Achetez des aliments que vous pourriez utiliser dans les mets de plusieurs repas.



Achetez des aliments en vrac.



Achetez vos fruits et légumes de saison.



Faites vos propres fonds, fumets ou bouillons.



Faites bon usage de; Tirez profit de la capacité votre congélateur.



Établissez un budget.



Programmez des régimes préautorisés de paiements et de transferts d'épargne.



Ouvrez un compte d'épargne libre d'impôt (CELI).



Investissez dans un REER.



Préférez l'épargne durable aux plaisirs éphémères.



Pratiquez le covoiturage ou empruntez les transports en commun au lieu d'acheter une voiture.



Remboursez le solde de vos cartes de crédit ou d'emprunts à intérêt élevé en premier.



Utilisez vos appareils électroménagers (pour la lessive, la cuisine etc.) hors des périodes de pointe afin de réduire vos coûts d'énergie (s'il y a lieu).



Évaluez vos achats en fonction de vos besoins et non de vos désirs.



Cessez de fumer.



Limitez votre consommation d'alcool.



Cuisinez vos repas au lieu de les prendre au restaurant.



Regroupez vos fournisseurs de services de téléphone, télé et Internet.



N'achetez que les vêtements dont vous avez besoin et choisissez un style classique qui ne se démodera pas.

