

Document de référence

Les finances et la santé psychologique

SSQ
assurance



Table des matières

Introduction	2
État de la situation	2
L'endettement	2
Les conséquences du stress financier	3
Des conseils pour réduire le stress financier	3
Conclusion	4
Ressources	4

Introduction

La santé psychologique et l'efficacité au travail peuvent être affectées par le stress financier. Les travailleurs ayant des soucis importants au sujet de leurs finances personnelles peuvent devenir préoccupés, distraits, inquiets, insatisfaits, ou même dépressifs. Au travail, cela peut alors affecter la motivation, la productivité et l'efficacité, générant des pertes de temps, des erreurs, des congés plus fréquents, de l'absentéisme et du présentéisme*. Le stress financier peut donc avoir un impact sur la capacité des travailleurs à bien faire leur travail, ce qui, au fil du temps, peut avoir des conséquences néfastes sur l'organisation. En ce sens, les entreprises ont davantage à se soucier de la santé financière de leurs employés.

État de la situation

Avoir des difficultés financières n'est pas facile à vivre ni à aborder ouvertement. Parler simplement de finances peut s'avérer très personnel et est encore tabou. La honte semble associée au problème d'endettement, et de nombreuses personnes peuvent être endettées sans jamais en parler. L'endettement peut aussi être perçu comme une incapacité personnelle à gérer ses affaires adéquatement. Il ressort d'ailleurs d'une enquête, réalisée par la Coalition des associations de consommateurs du Québec (CACQ), que dans 70 % des cas, l'endettement engendre un sentiment de dévalorisation et d'incompétence. Ce sentiment entraîne alors le silence sur cette situation et rend l'utilisation de solutions encore plus difficile.

Selon différentes études, les finances personnelles sont la source la plus courante de stress personnel et familial :

- 45 % des employés affirment que les finances personnelles sont une source de stress affectant la santé ;
- 3 employés sur 4 affichent un niveau de stress élevé en lien avec l'argent ;
- 12 % des employés prennent des congés afin de régler des problèmes financiers ;
- 52 % des employeurs estiment que l'absentéisme augmente quand les employés vivent un stress financier.

* Présence constante d'un employé à son travail, peu importe son état de santé.

Le stress financier a donc des conséquences tant individuelles qu'organisationnelles. Sur le plan individuel, la persistance de difficultés financières peut mener à un endettement, voire à un surendettement. Cela génère alors de plus en plus de stress et affecte considérablement le niveau de performance au travail ainsi que la santé du travailleur.

Sur le plan organisationnel, il ressort de cela que les travailleurs stressés sont plus susceptibles d'avoir une mauvaise santé, d'être peu motivés, moins productifs et moins prudents au travail, de ressentir un manque de sommeil et de souffrir d'insomnie. L'organisation se trouve alors moins performante en raison d'une diminution de la productivité, pouvant devenir coûteuse.

L'endettement

De nos jours, l'endettement est pratiquement un style de vie normalisé. L'acte de consommer peut de plus en plus être justifié par des raisons telles que l'identification et la reconnaissance sociale, l'appartenance ou le souci de comparaison. La pression de conserver le niveau de vie atteint, ajouté à une dynamique de consommation instaurée, peut générer une perte de contrôle des finances personnelles menant à l'endettement. D'autre part, plusieurs personnes font des achats dits « compulsifs », c'est-à-dire sans grand besoin ou contrôle, ce qui peut contribuer à ce problème. Selon Statistique Canada, le niveau d'endettement ne cesse d'augmenter. Au milieu des années 1980, le taux d'endettement par rapport au revenu disponible se situait autour de 70 % contre 148 % en 2010.

Quelques indicateurs d'endettement

Le rapport 2014 de l'Indice canadien du mieux-être révèle que 76 % des Canadiens disent être affectés par un stress excessif. Les 3 principales sources de ce stress sont liées à la situation financière et concernent à 41 % les finances personnelles ou celles du foyer, à 31 % le respect du budget et à 30 % les dépenses imprévues. Toutefois, il est possible de reconnaître qu'une personne est endettée lorsqu'elle :

- dépense plus que le budget ne le permet ;
- utilise ses cartes de crédit par nécessité, pour les achats courants ;
- emprunte de l'argent pour joindre les deux bouts ;

- réduit les dépenses courantes, telles que les vêtements et la nourriture;
- est souvent en retard dans ses paiements (loyer, maison, carte de crédit, électricité, etc.);
- envisage de prendre un deuxième emploi pour équilibrer le budget;
- reçoit fréquemment des appels de créanciers;
- n'effectue que les paiements minimums des cartes de crédit;
- utilise une carte de crédit pour payer le solde d'une autre carte.

Les conséquences du stress financier

Se retrouver dans une situation de stress excessif sur le plan financier ne semble pas sans conséquences sur la santé physique et psychologique. En effet, selon une enquête réalisée par le Centre d'intervention budgétaire et sociale de la Mauricie (CIBES), 95 % des personnes aux prises avec des dettes disent avoir des symptômes d'anxiété, 94 % déclarent avoir des problèmes de santé physique et 47 % avouent avoir eu des idées suicidaires. Les malaises les plus souvent éprouvés sont la perte de sommeil, des douleurs lombaires et une fatigue persistante. L'endettement, n'étant pas le fait de difficultés financières passagères et de courte durée, peut causer un problème de stress chronique affectant la santé mentale.

Trop stressée, une personne est plus susceptible de moins bien dormir, d'être moins concentrée, d'être plus anxieuse et de moins bien performer, ce qui peut influencer négativement la performance au travail. À cet effet, il ressort de l'étude du CIBES que 69 % des travailleurs disent avoir été affectés dans leur rendement au travail par leurs problèmes financiers. Par ailleurs, l'étude *La sécurité financière des employés : un atout*, effectuée par Manuvie, démontre que les personnes vivant un stress financier voient leur productivité au travail réduite de 16 %. Cette baisse de productivité peut se chiffrer à 8 000 \$ de salaire pour un employé gagnant 50 000 \$ annuellement. Si plusieurs travailleurs d'une même organisation font face à un stress financier important, le coût annuel de la perte de productivité associée peut alors devenir très important.

Des conseils pour réduire le stress financier

Sur le plan individuel, certaines actions peuvent être entreprises afin d'atténuer le stress financier. Il importe d'abord d'identifier la source principale du stress financier, permettant ensuite d'établir un plan d'action efficace. D'autres moyens peuvent aussi être utilisés pour diminuer l'angoisse financière : établir une liste des revenus, des dépenses indispensables et des dettes, avant de faire un budget et de le suivre, rembourser les dettes, limiter l'utilisation du crédit, réfléchir davantage avant de dépenser, commencer à épargner, ou encore consulter un expert. Sur le plan psychologique, il importe de consulter un professionnel afin de mieux comprendre ce qui pousse à dépenser et identifier les facteurs associés à cette tendance.

L'employeur peut mettre de l'avant la possibilité d'utiliser des ressources spécialisées afin d'obtenir le soutien et les conseils de professionnels. Au sein de l'organisation, des stratégies de soutien par des cadres intermédiaires peuvent être mises en place. L'employeur peut aussi améliorer sa présence et sa disponibilité auprès des employés chez qui il perçoit des difficultés. Le soutien offert peut être direct ou indirect, et cibler des actions à court ou à long terme.

Il existe aussi des associations, dont l'Association coopérative d'économie familiale (ACEF), qui offrent des services de consultation et d'accompagnement. Il est également possible de consulter les institutions financières afin de demander conseil à leur personnel qualifié. Les syndicats de faillite représentent d'autres ressources disponibles permettant de faire le point sur la situation d'endettement et les solutions à envisager, telles qu'une proposition de consommateur, une consolidation de dettes ou une faillite.

Conclusion

Une bonne santé financière favorise une meilleure santé globale et agit de façon positive sur la motivation et la productivité au travail. En ce sens, les travailleurs ont avantage à demeurer vigilants et à utiliser les moyens nécessaires pour conserver une bonne santé financière. En ce qui concerne les employeurs, demeurer alerte devant les difficultés financières pourrait contribuer à prévenir les pertes financières liées à la productivité.

Ressources

Les ressources suivantes peuvent également être mises à profit :

- Utiliser le programme d'aide aux employés (PAE) pour obtenir du soutien et des conseils de professionnels ;
- Recourir aux conseils d'une association coopérative d'économie familiale (ACEF) ;
- Rencontrer un conseiller financier et discuter avec lui ;
- Rencontrer un syndic de faillite.