

Moi, stressé financièrement?



La pandémie actuelle entraîne son lot de stress et d'anxiété pour plusieurs personnes. Rares ont été les situations dans lesquelles l'être humain, à l'échelle mondiale, a été confronté à autant de stressés en même temps. Bien sûr, la peur de contracter la maladie elle-même et de la transmettre à nos proches est omniprésente, mais à cela s'ajoute la fermeture des écoles et des garderies. L'incertitude du lendemain amène aussi son lot d'inquiétudes : est-ce que mon conjoint ou ma conjointe conservera son emploi? Aurons-nous toujours deux salaires pour subvenir aux besoins de la famille? Bref, dans ces cas-là, le stress augmente et prend toute la place. C'est ce qu'on appelle le stress financier!

Avant même la crise provoquée par la COVID-19, les préoccupations financières représentaient la première cause de stress au Canada.

En 2018, la firme Léger et Marketing sondait, au nom du Financial Planning Standards Council of Toronto, les facteurs de stress chez les Canadiens et révélait que :

- Près de la moitié des Canadiens (48 %) déclarent souffrir d'insomnie en raison de soucis financiers.
- Presque autant de Canadiens (44 %) affirment qu'ils auraient de la difficulté à respecter leurs obligations financières s'ils recevaient leur paie en retard.

Maintenir la santé malgré tout

Il semble que les personnes aux prises avec des soucis financiers sont **2 X** plus susceptibles de déclarer avoir un mauvais état de santé général et sont **4 X** plus à risque de souffrir d'insomnie, de maux de tête et d'autres maladies. Un grand stress financier peut entraîner, à long terme, des problèmes de santé plus graves, comme des maladies du cœur, de l'hypertension artérielle et des problèmes de santé mentale comme la dépression et l'anxiété, sans compter la tension dans ses relations interpersonnelles.



Suivez nos
prochaines
chroniques!

Des solutions pour vous



Profitez-en pour revoir votre budget.

Identifier votre source de stress financier pour être en mesure de développer un plan d'action est un bon point de départ. Il faut se rappeler qu'une saine gestion financière commence par un budget réaliste. Pour y arriver, voici quelques pistes :

1. Informez-vous auprès de votre institution financière pour connaître les mesures d'allégement pendant la crise actuelle.
2. Diminuez votre limite de crédit et tenez-vous à une seule carte. Utilisez votre carte de crédit seulement si vous êtes sûr de pouvoir régler, idéalement, votre solde mensuel.
3. Faites la différence entre une bonne dette et une mauvaise dette. Poursuivez les investissements qui représentent une bonne dette (achat d'une maison, REER). Limitez les mauvaises dettes qui sont un emprunt investi dans quelque chose qui perd instantanément de la valeur au moment de l'achat (une voiture, une moto) ou un prêt qui sera impossible à rembourser dans les délais, en raison de l'ampleur du montant ou du taux d'intérêt élevé.
4. Utilisez des alarmes et des rappels pour payer vos comptes dans les délais afin d'éviter les pénalités de retard.
5. Méfiez-vous des offres « achetez maintenant, payez plus tard ».
6. Évitez autant que possible de reporter le paiement de vos taxes municipales ou de vos versements hypothécaires si vous avez toujours les moyens de les payer, malgré les allégements proposés par les différents paliers gouvernementaux en ce moment.
7. Évitez le magasinage en ligne et les achats impulsifs. Avant d'acheter, reportez au lendemain, car la nuit porte conseil. Bien souvent, ce besoin ne vous paraîtra plus essentiel le lendemain.
8. **Consultez les différentes mesures en places prises par notre gouvernement fédéral et dans votre province.**
9. Consultez votre institution financière. Une conciliation de dettes peut s'avérer nécessaire.

Le stress financier vous envahit présentement ?

Voici quelques signes pour reconnaître que cela affecte votre santé.

- Changement d'appétit (diminution ou augmentation);
- Anxiété;
- Irritabilité;
- Difficulté de concentration;
- Manque d'énergie;
- Perte de motivation;
- Isolement social et non habituel;
- Trouble de l'humeur et dépression dans certains cas;
- Développement d'une dépendance aux jeux de hasard (gambling), à l'alcool aux cigarettes ou à la drogue;
- Utilisation de cartes de crédit ou de marges de crédit par nécessité.



**Nous rappelons que SSQ Assurance vous offre gratuitement
du soutien psychologique pendant cette pandémie,
n'hésitez pas à utiliser cette ligne d'aide :
Pour appeler le service d'aide 24/7
1 877 480-2240**

Informez-vous auprès de votre employeur pour connaître
les ressources disponibles dans votre milieu de travail.

Sources

1. Financial Planning Standards Council, « OMNI REPORT: Financial Stress » 2018
2. <https://www.lapresse.ca/societe/202003/16/01-5264998-covid-19-gerer-le-stress-tous-azimuts.php>
3. <https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/stress-impacts.html>
4. <https://www.fprofessionnels.com/capsule/gerer-son-stress-financier/>
5. <https://www.planipret.com/fr/courtier/maxime-minguy/post/bonne-mauvaise-dette>