Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Santé financière : comment vos finances peuvent affecter votre esprit

Les finances peuvent être une grande source de stress et d'anxiété chez les gens. Que vous attendiez impatiemment chaque chèque de paie ou que vous soyez préoccupé par votre épargne-retraite, ce stress peut s'accumuler et avoir des répercussions négatives sur votre santé mentale. Si c'est votre réalité, vous n'êtes pas seul. Une étude récente a révélé que 39 % des personnes sondées ressentent un stress lié à leurs finances plusieurs fois par jour et 38 % ont le sommeil perturbé par des inquiétudes financières *(en anglais seulement)*. Si votre santé financière vous cause des soucis et que vous commencez à vous sentir anxieux ou déprimé, lisez ces quelques conseils.



Comprenez l'importance d'établir un budget

Lorsque vous préparez votre plan financier, commencez par établir un budget. Notez tous vos revenus et vos dépenses qui sont liées à des besoins, comme le loyer ou l'hypothèque, la nourriture et les services publics. Il est important aussi de noter vos dettes : le solde des cartes de crédit, les prêts et les marges de crédit. Une fois que vous avez calculé vos besoins et vos dettes, vous pouvez penser à ce que vous aimeriez faire ou acheter, créer un plan d'action pour reprendre le contrôle de vos finances et déterminer combien vous devez épargner pour réaliser vos rêves.

Cliquez ici pour obtenir des conseils et consulter des ressources en matière de budget.

Gérez vos dettes

Saviez-vous que 60 % des participants à l'étude voient leur dette comme un problème personnel important? Si vous avez des dettes, votre objectif devrait être de vous en débarrasser le plus rapidement possible. Avoir comme objectif de vous sortir de votre endettement vous permettra d'envisager votre avenir et celui de votre famille de façon beaucoup plus positive. Cela contribuera à diminuer votre niveau de stress et vous motivera à changer vos habitudes.

Ne payer que le minimum chaque mois peut certes être tentant, mais cette façon de faire est désavantageuse sur le plan des intérêts et du temps nécessaire pour éliminer complètement le solde dû. Les experts recommandent de commencer par payer les dettes aux intérêts les plus élevés, comme les cartes de crédit. Si vous détenez plus d'une carte de crédit, essayez de consolider leur solde en optant pour une marge de crédit.

Vous désirez obtenir plus de renseignements? Consultez notre section sur la gestion des dettes et du crédit.

Profitez des avantages que procurent les ressources en matière de planification financière

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Si vous avez peu de dettes ou si vous essayez déjà de vous sortir de votre endettement, mais que vous sentez que vous n'êtes pas en contrôle de vos finances, vous auriez avantage à en apprendre plus sur la gestion des finances et à chercher demander conseil en matière de planification. Notre outil en ligne de planification financière comprend :

- des feuilles de calcul et des calculatrices interactives;
- l'établissement d'objectifs personnalisés;
- une bibliothèque d'articles.

Cet outil fonctionne sur appareil mobile. Vous pouvez donc vous en servir autant sur votre ordinateur de bureau qu'avec vos appareils mobiles – partout et en tout temps avec l'application Mon PAE.

Pensez à investir

Que vous placiez votre argent dans un compte d'épargne ou que vous investissiez à la bourse, vous espérez que votre argent fructifie. Afin d'investir intelligemment, vous devez prendre le temps de vous renseigner et de déterminer votre tolérance aux différents niveaux de risque. Les opérations visant à vous enrichir rapidement sont des sources de stress et d'anxiété et, souvent, elles ne donnent pas les résultats escomptés.

Si vous n'êtes pas certain de la meilleure approche pour vous, consultez un conseiller financier ou communiquez dès aujourd'hui avec un de nos spécialistes en finances.

Apprenez-en davantage sur l'anxiété liée à l'investissement et sur les moyens de composer avec la volatilité des marchés.

Les préoccupations au sujet de l'argent et les facteurs de stress financier peuvent avoir des effets négatifs importants sur la santé mentale. En agissant de façon proactive et en reprenant le contrôle de votre situation financière, vous pourrez arriver à diminuer votre anxiété et ainsi atteindre une tranquillité d'esprit qui vous permettra de mieux profiter de la vie.

Pour obtenir d'autres renseignements sur le soutien financier, cliquez sur l'icône sous la section « Communiquez avec nous » qui se trouve à droite ou appelez-nous, en tout temps, au 1 844 880-9137.