



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.

Anxiété reliée à l'investissement : Faire face à un marché volatile

Steve a le regard fixé sur le gâchis des relevés d'investissement étalés sur sa table de salle à manger et il soupire. Il n'a pas bien dormi durant la dernière année et les derniers chiffres ne contribuent guère à calmer ses nerfs irrités. À son 49ème anniversaire de naissance, lui et son épouse constatent qu'ils n'ont amassé qu'une modeste somme dans leur portefeuille, à travers des années de travail acharné et malgré leur discipline face à leurs économies. Avec leurs enfants, maintenant adolescents, leur rêve de retraite de faire des croisières dans les Caraïbes et de posséder une maison de campagne au bord de l'eau leur semblait atteignable. Mais la plongée récente du marché a généré des pertes nettes et, comme leur portefeuille a rebondi, la situation est loin de se rétablir. Pire encore, les experts disent que les quelques années à venir sont incertaines et d'éventuelles pertes demeurent une possibilité effrayante. Steve ne peut contrôler son sentiment d'impuissance et d'anxiété face aux buts de retraite qu'il s'était fixés, ce qui pèse lourd dans la balance.



Que vous soyez un investisseur occasionnel ou un négociant expérimenté des marchés, la plupart des gens peuvent s'identifier à l'histoire de Steve. En effet, une étude effectuée en 2010 par l'Association psychologique américaine a conclu que plus de 76 pourcent des américains considèrent que l'argent est une source considérable de stress. Et tandis que l'économie et les marchés semblent se stabiliser au Canada, l'économie mondiale est encore difficile. Lorsque le stress de l'incertitude économique commence à devenir écrasant, des facteurs autres que l'argent entrent en ligne de compte. Le stress est une cause directe ou indirecte de nombreuses maladies graves, y compris l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et la dépression. Les préoccupations financières peuvent également engendrer des contraintes au niveau des relations familiales.

Équilibre entre vos émotions et vos finances

Alors que la fluctuation des marchés et des pertes occasionnelles sont inévitables, il y a quelques mesures que vous pouvez prendre pour protéger vos investissements et vous reposer plus facilement durant ces périodes de turbulence :

Recherchez des conseils judicieux. Si vous vous sentez inquiet à propos de vos placements, une conversation avec un conseiller financier de confiance est toujours la meilleure façon de commencer. Bien qu'il n'y ait pas pénurie de conseils en général, la meilleure stratégie d'investissement ne convient pas nécessairement à tout le monde. Il est important de revoir régulièrement vos investissements et de vous adapter aux changements face à votre situation personnelle, vos objectifs et votre tolérance aux risques. Une mise à jour de votre plan d'investissement à long terme, avec les conseils d'experts compétents, peut vous aider à vous mettre à l'aise.

Basez-vous sur les faits et non la peur. Lorsque vos investissements commencent à perdre de la valeur, il est facile de laisser vos émotions embrouiller votre jugement. Prenez du recul et recueillez autant d'informations précises et factuelles que possible. Par exemple, si une action que vous possédez a fluctué récemment, jetez attentivement un coup d'œil à l'entreprise émettrice. Si vous constatez que

cette entreprise jouit d'un bilan solide, qu'elle fait constamment des bénéfices, qu'elle est gérée avec compétence et qu'elle a une solide réputation, les chances que toute volatilité à court terme n'ait pas beaucoup d'effet sur sa valeur à long terme sont bonnes. Une solide compréhension des faits peut vous aider à prendre des décisions éclairées et rationnelles relativement à vos finances.

Conservez vos investissements. Dans un contexte économique difficile, il peut être tentant d'encaisser vos investissements et de placer cet argent dans un compte d'épargne garantie (ou de le cacher sous votre matelas). Prendre une approche trop défensive peut cependant vous entraîner à rater l'opportunité de récupérer les pertes lorsque l'économie se rétablit et que la valeur des investissements commence à augmenter. De même, si vos rendements sont trop bas, la valeur réelle de vos actifs baissera étant donné que vos économies ne reflèteront pas l'inflation. Alors que vous pourriez considérer rééquilibrer votre portefeuille afin d'éviter les risques inutiles, vous retirer complètement du marché est rarement le meilleur plan d'action.

Ayez une vision à long terme. À moins que vous soyez prêt à prendre votre retraite, la performance de vos rendements à long terme sera probablement plus grande que celle de vos rendements quotidiens, hebdomadaires ou même trimestriels. Alors que les choses peuvent vous paraître sombres aujourd'hui, l'histoire démontre que les marchés ont toujours rebondi et les investisseurs conservateurs sont généralement en mesure de récupérer au moins une partie de leurs pertes. Par exemple, la récession américaine moyenne, au cours des 50 dernières années, a duré seulement 11 mois. Ayez une vision à long terme de vos investissements et acceptez que la fluctuation à court terme fasse partie de l'évolution.

Éliminez le bruit. Les investisseurs d'aujourd'hui sont bombardés par une quantité énorme d'informations. En ces périodes de turbulence, beaucoup d'entre elles peuvent prendre la forme négative de prédictions du « jugement dernier », ce qui ne peut que générer de l'anxiété inutilement. Alors qu'il est important de suivre régulièrement de près la performance de vos investissements, vous avez peu à gagner à vérifier compulsivement le prix de vos actions quotidiennement et à lire tous les articles disponibles sur les finances. N'écoutez que les informations dont vous avez besoin afin de prendre des décisions éclairées et ignorez le reste.

N'oubliez pas les dettes. Plusieurs investisseurs oublient que le remboursement de dettes personnelles peut offrir en réalité un rendement égal ou supérieur à celui du marché, surtout dans une économie difficile. Par exemple, payer le solde d'une carte de crédit à un taux d'intérêt annuel de 19 pourcent vous procure des économies équivalentes à un rendement de 19 pourcent. Si vous êtes en mesure de le faire, payer le solde de vos dettes peut également améliorer votre degré de solvabilité et ainsi libérer votre crédit disponible pour les urgences, faisant en sorte que vous respirez mieux durant ces périodes d'incertitude.

Relâchez la tension. Les contraintes du marché peuvent avoir un impact sérieux sur votre santé physique et mentale ainsi que sur vos relations personnelles. Recherchez des méthodes simples pour relâcher la tension et libérer votre esprit des marchés. Faire de l'exercice est une des méthodes les plus puissantes pour enrayer le stress, mais les passe-temps, le divertissement ainsi que le temps que vous passez avec la famille et les amis peuvent également être efficaces. À la fin de la journée, aucun montant d'argent ne vaut la peine de sacrifier votre bien-être.

Sans boule de cristal, aucun de nous ne peut prédire où en seront les marchés demain. Mais une bonne stratégie, une révision régulière et une vision positive à long terme peuvent maximiser vos chances d'obtenir des rendements solides ainsi qu'une retraite heureuse et en santé.

© 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.