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.

# Milléniaux : Votre avenir financier commence aujourd'hui



Les milléniaux, cette génération née entre 1980 et 1999, font face à des difficultés particulières lorsqu'il s'agit de gagner et d'économiser de l'argent. Comparativement à la génération de leurs parents, les milléniaux signalent des degrés de stress financier plus élevés. De plus, beaucoup d'entre eux disent qu'ils ne s'attendent pas à réaliser des objectifs financiers importants, comme l'achat d'une maison ou une retraite anticipée, qui constituaient des critères de réussite financière pour les générations antérieures.

Lorsqu'on les compare à ces dernières, les milléniaux sont très instruits. Bien qu'ils en tirent profit, ils doivent aussi porter le fardeau de cet enseignement supérieur, qui signifie souvent d'avoir des prêts étudiants à rembourser. Cela, combiné à une baisse du nombre d'emplois disponibles, met cette génération dans une situation difficile. Les milléniaux vivent dans l'incertitude davantage que n'importe quelle autre génération avant eux, car leurs parcours de carrière et de vie ne suivent pas la trajectoire que les générations précédentes avaient établie.

Cependant, les milléniaux ont des habitudes de consommation et d'épargne particulières qui leur donnent un net avantage. Jetons un coup d'œil à certaines des astuces utilisées par cette génération que vous pourriez envisager d'intégrer à votre profil financier, quel que soit votre âge!

- **Parler d'argent.** Par rapport aux générations qui les précèdent, les milléniaux sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des conversations ouvertes et honnêtes au sujet de l'argent. Ils seront à l'aise de vous parler de leur gagne-pain, de leur façon d'épargner et des dettes qu'ils ont contractées. S'exprimer ouvertement à propos de l'argent est une étape vers une diminution du stress financier, car parler de quelque chose nous aide à y faire face de façon rationnelle.
- **Comparer les prix.** Grâce à leur maîtrise de la technologie, les milléniaux savent comment dénicher une bonne affaire, à l'aide de sites Web leur permettant de comparer les prix et de trouver le plus bas. De plus, en utilisant des applications qui cherchent des coupons et d'autres méthodes de recherche de rabais, comme Groupon, les milléniaux savent comment éviter de payer le plein prix.
- **Établir un budget pour les dépenses courantes.** Les applications de téléphones intelligents sont un excellent moyen d'intégrer un budget dans notre vie quotidienne. Plusieurs de ces applications ont pour but de nous aider à faire le suivi de nos dépenses et à changer notre façon de dépenser.

**Conseils pour une planification financière intelligente**

Pour parvenir à établir votre budget, vous devez d'abord évaluer exactement vos revenus et vos dépenses. Celles-ci doivent être réparties entre les coûts fixes (les paiements obligatoires, comme le loyer, le remboursement de l'hypothèque et des prêts) et les dépenses facultatives (comme l'achat de cadeaux, les loisirs et les voyages). Le fait d'avoir une vue d'ensemble de vos dépenses de base vous mettra en excellente position pour commencer à maîtriser vos finances.

© 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.

## Évaluation de la situation

- Additionnez tous vos revenus.
- Déterminez vos dépenses fixes obligatoires : loyer ou remboursement de l'hypothèque, électricité, chauffage, remboursement de prêts, assurances et autres.
- Déterminez les dépenses variables que vous pouvez maîtriser dans une certaine mesure, par exemple la nourriture, les vêtements, les loisirs, les voyages et les cadeaux.
- Notez toutes vos menues dépenses au cours d'une semaine normale : cafés, collations, journaux et petits achats impulsifs.
- Prévoyez une certaine somme pour les urgences pouvant survenir pendant l'année.
- Prévoyez une certaine somme pour l'épargne à long terme.

## Équilibrez revenus et dépenses

Comparez vos revenus avec le total des dépenses dont vous avez dressé la liste. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses, demandez-vous si vous feriez un meilleur usage du surplus en l'épargnant ou en l'investissant.

Par contre, si vos dépenses sont supérieures à vos revenus, il est temps de faire des choix. L'exercice indiqué ci-dessus devrait vous permettre d'établir le montant à retrancher de vos dépenses. Toutefois, si votre endettement est excessif, vous auriez sans doute intérêt à consulter un conseiller en crédit.

## L'aide que peut vous apporter votre PAEF

Peu importe de quelle génération vous êtes, la planification financière joue un rôle concret dans votre vie et elle favorise votre santé mentale. Votre PAEF peut vous mettre en communication avec des ressources qui vous aideront à apprendre à établir votre budget et à le respecter, à investir intelligemment et à gérer le stress émotionnel que l'argent peut générer.