



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.

Les impôts et le stress : quelques conseils pour les gérer



Nous sommes nombreux à redouter la saison des impôts. Alors que nous cherchons partout nos feuillets et relevés fiscaux en nous demandant combien nous devons, notre niveau de stress et d'anxiété peut rapidement atteindre de hauts sommets. Selon l'[American Psychological Association](#) (*en anglais seulement*), l'argent est la principale source de stress chez les adultes, et la production des déclarations de revenus est l'aspect le plus stressant de nos finances. Pourquoi la saison des impôts provoque-t-elle tant d'anxiété? Il existe quelques théories à ce propos, notamment celles-ci :

- **La crainte de produire une déclaration erronée.** Même les personnes les plus douées en mathématiques s'inquiètent de faire des erreurs, d'omettre des données ou de réclamer des déductions auxquelles elles n'ont pas droit. Le simple fait de déterminer ce qui est déductible ou pas donne des palpitations. Si on ajoute à cela la peur des pénalités ou d'une vérification, il y a de quoi détester la saison des impôts.
- **Les contraintes de temps.** Des pénalités sont imposées aux personnes qui produisent leur déclaration de revenus en retard, alors tout le monde se dépêche à remplir les formulaires et à les envoyer avant la date limite, ce qui ajoute davantage de stress à nos vies quotidiennes.
- **L'inquiétude quant au montant dû.** Quoi de mieux qu'une grosse facture fiscale, ou l'angoisse d'en recevoir une, pour augmenter notre niveau d'anxiété?
- **La frustration engendrée par la préparation de la déclaration de revenus.** Réunir nos documents, remplir méthodiquement les formulaires, consulter les sites du gouvernement pour connaître les déductions auxquelles on a droit et ne pas savoir si on fait les choses correctement, tout ça peut faire augmenter la tension artérielle!
- **Les turbulences domestiques.** Si les conjoints ne s'entendent pas sur les finances, disputes et stress peuvent s'ensuivre. La frustration et le ressentiment liés aux finances du ménage peuvent s'intensifier lorsque vous examinez votre comptabilité de l'année précédente.

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux gérer le stress pendant la saison des impôts.

- **Commencez tôt.** Ne remettez pas cette corvée au lendemain. Plus vous commencerez tôt, plus vous aurez de temps pour vérifier les détails. D'ailleurs, plus vite vous aurez fini, plus vous aurez l'esprit tranquille rapidement.
- **Organisez-vous.** Ne pas savoir où sont vos factures, vos feuillets et relevés fiscaux, vos reçus, vos relevés bancaires et autres documents importants transformera vos temps libres en opération de recherche effrénée. Il suffit d'acheter une chemise-accordéon pour y ranger vos documents financiers.

- **Fractionnez la tâche.** Ne passez pas des heures et des heures à remplir votre déclaration. Vous vous infligerez une fatigue mentale et physique et augmenterez votre stress. Travaillez plutôt pendant de courtes périodes et n'oubliez pas de prendre des pauses.
- **Faites attention à votre santé physique et mentale.** Il est très important de s'alimenter sainement, de faire beaucoup d'exercice et de bien dormir en période de stress. Une promenade à pas rapides peut être la dernière chose que vous avez envie de faire, mais il n'y a rien de mieux pour votre paix intérieure.
- **Prenez le taureau par les cornes.** Si vous devez de l'argent au ministère des Finances, prenez des dispositions avec lui pour rembourser ce que vous pouvez. Il ne sert à rien de se mettre la tête dans le sable, le problème ne disparaîtra pas et la somme due augmentera, tout comme les chances que le gouvernement prenne des mesures à votre endroit.
- **Consultez un expert.** Si vous en avez les moyens, embauchez un professionnel pour produire votre déclaration de revenus : vous serez libéré d'un grand poids et éviterez d'accumuler les frustrations. Vous pouvez également demander des conseils et obtenir des réponses à vos questions sur la fiscalité en parlant à un conseiller financier par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Comme les impôts ont une incidence sur chaque aspect de vos finances, vous devez coordonner vos efforts pour vous assurer d'en payer le moins possible. Le meilleur moyen d'y arriver est d'adopter un plan financier complet, préparé à l'aide des conseils fournis par un professionnel. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress ou avez besoin de conseils financiers, communiquez avec votre PAEF. [Un conseiller financier digne de confiance peut vous aider à planifier vos impôts.](#)

© 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.