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.

L'argent et vous : prendre soin de vos finances et de votre santé mentale

Les problèmes financiers peuvent vous rendre malade *(en anglais seulement)*, littéralement. Si vous êtes aux prises avec un problème d'endettement, vous courez un plus grand risque de souffrir d'insomnie, d'hypertension artérielle, de maux de dos, de maux de tête, de problèmes digestifs, et même de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Cependant, c'est votre santé mentale qui est la plus compromise. Un niveau de stress très élevé peut aussi causer de l'anxiété, des crises de panique et une dépression grave. Vous pouvez devenir irritable et distrait, ce qui peut nuire à votre rendement au travail, ainsi qu'à vos relations professionnelles et personnelles.

La santé financière est étroitement liée à la santé mentale. En prenant soin de votre argent, vous prenez indirectement soin de votre esprit. Cela peut sembler difficile au début, mais avec de la persévérance, de la patience et un peu d'aide, vous pouvez prendre le contrôle de vos finances et, incidemment, de votre santé physique et mentale.

Ce processus commence par une série de petites étapes, chacune pouvant faire une grosse différence :

1. **Dresser un bilan.** Il faut commencer par regarder la réalité en face et dresser un bilan de tout ce que vous devez. Ignorer le problème ou vous dire « Ça ne va pas si mal » ne réglera pas la situation. Commencez par rassembler tous vos relevés et écrivez les montants dus. Ensuite, notez les taux d'intérêt de chaque carte de crédit et de chaque prêt, ainsi que les paiements minimaux et les échéances. Cette étape pourrait vous causer beaucoup d'anxiété, mais elle vous aidera à vous fixer des objectifs et à élaborer un plan d'action. Ne perdez pas de temps à vous faire des reproches; vous ne pouvez pas revenir en arrière pour régler le problème, mais vous pouvez apprendre de vos erreurs et vous tourner vers l'avenir en adoptant une attitude plus positive.

Maintenant que vous connaissez le montant exact à rembourser, vous devez savoir où va votre argent. Les conseillers financiers ont l'habitude de demander à leurs clients de noter leurs dépenses hebdomadaires ou mensuelles. Tout doit être consigné, que ce soit des dépenses en espèces, par carte de crédit ou de débit. Vous devriez aussi prendre note de tous les montants retirés au guichet automatique.

2. **Commencer.** Il est maintenant temps d'établir un budget et un plan de remboursement. Cherchez des moyens de réduire vos dépenses. Par exemple, avez-vous vraiment besoin d'un latté à 5 $ tous les matins? Si vous ne savez pas par où commencer, passez directement à l'étape trois.

3. **Obtenir un soutien professionnel.** Communiquez avec votre institution financière ou un conseiller financier de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF). Il pourra vous aider à élaborer un plan de remboursement réaliste, à consolider vos dettes et à commencer à épargner. Si vous avez l'impression d'avoir perdu la maîtrise de vos dépenses, ou si vous avez besoin de soutien émotionnel, votre PAEF peut vous fournir de l'aide psychologique.

4. **Demander de l'aide**. Parlez à des amis proches, des membres de votre famille ou un conseiller financier. Ils vous encourageront à garder le cap et vous apporteront leur aide lorsque vous en aurez

besoin. Bien qu'on puisse avoir honte ou être embarrassé par des problèmes financiers, il ne faut pas oublier que bon nombre de personnes se retrouvent dans une situation semblable à un moment ou un autre.

Enfin, demandez-vous où vous aimeriez être dans 10 ou 20 ans. Ce futur comprend-il une maison? Un voyage? Des enfants? Votre propre entreprise? Répondre à cette question vous aidera à établir vos objectifs financiers, et vous pouvez commencer à les réaliser dès aujourd'hui. Rappelez-vous que l'argent que vous remboursez à vos créanciers pourrait servir à épargner pour l'avenir et à réaliser vos rêves.

© 2025 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.