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.

# Finances et planification familiale



Fonder une famille suscite beaucoup de sentiments et d'attentes. La fondation d'une famille, peu importe à quoi elle ressemble, s'accompagne d'une forte composante émotionnelle qui éclipse souvent certains aspects pratiques. Bien qu'une famille apporte un sentiment d'appartenance, de sécurité et d'amour, elle constitue aussi une unité économique importante. Pour les jeunes et les moins jeunes familles, avoir un plan financier est un moyen de créer une structure stable qui peut aider à faire en sorte que la dimension émotionnelle fonctionne de façon optimale.

Chaque étape de la croissance d'une famille vient avec des pressions et des attentes financières particulières. En élaborant un plan financier souple, mais fiable, vous serez en mesure de répondre à ces attentes sans trop de difficultés. Vous trouverez dans les paragraphes qui suivent quelques-unes des raisons pour lesquelles la planification financière est essentielle.

**Finances et santé mentale**

Pour la plupart des gens, l'argent est une cause importante de stress à un moment donné de leur vie, ce qui est normal dans une certaine mesure. Toutefois, lorsque nous commençons à être submergés de difficultés financières, cela peut déclencher des problèmes d'anxiété et de dépression. L'une des meilleures façons d'éviter ces pressions financières est d'être préparés. C'est la raison pour laquelle un plan financier est si important et contribue positivement au bien-être de toute la famille.

**Marche à suivre**

Votre objectif est d'établir un budget mensuel et de le respecter. Avant de pouvoir établir un budget fiable et réaliste, vous devez savoir où vous en êtes et combien vous dépensez réellement. Pendant un mois, notez toutes vos dépenses. Il existe de nombreuses applications pour téléphones intelligents qui facilitent cette tâche et vous permettent de classer vos dépenses par catégories.

Maintenant que vous savez où va votre argent, demandez-vous quels sont vos objectifs financiers. Essayez-vous d'économiser en vue d'un investissement immobilier? Voulez-vous pouvoir vous offrir plus de vacances? Désirez-vous épargner pour les études de vos enfants? Connaître vos objectifs vous aidera à savoir ce que vous devez changer dans vos habitudes de consommation.

Une fois que vous avez une idée du montant que vous dépensez par mois, votre prochaine tâche consiste à l'ajuster. C'est là que vous allez commencer à établir votre budget. Pour ce faire, il existe de nombreux outils pour vous aider, y compris des applications, des feuilles de travail interactives et des guides. Vous pouvez faire une recherche en ligne pour trouver l'outil qui vous convient le mieux ou communiquer avec votre PAEF pour amorcer cette démarche.

Comme pour tout sujet potentiellement difficile à aborder, la communication est primordiale. Parlez souvent d'argent aux membres de votre famille dès leur jeune âge. Organisez des réunions de planification financière. Puis, à mesure que les enfants grandissent, insistez pour qu'ils établissent aussi un budget et le respectent.

**Comment s'adapter au changement**

Les imprévus sont inévitables. Pour vous préparer aux situations d'urgence et à tous les autres événements que vous ne pouvez pas planifier, il y a des précautions financières que vous pouvez prendre.

- **Constituez un fonds d'urgence.** Mettre de l'argent de côté juste pour les urgences est une partie importante du volet épargne de toute famille. Un fonds d'urgence se compose généralement de trois à six mois de coûts de subsistance.
- **Revoyez votre budget.** Lorsque votre famille subira des changements inévitables et bienvenus, vous devrez revoir votre budget pour vous assurer qu'il répond toujours à vos besoins. Vos objectifs ont-ils changé depuis l'arrivée d'un deuxième enfant? Quelqu'un a-t-il changé d'emploi? Envisagez-vous de prendre votre retraite dans un avenir rapproché? Même des changements de moindre importance pourraient nécessiter certains ajustements. Donc, revoyez souvent votre budget et gardez-le souple plutôt que fixe.

**Quand et à qui demander de l'aide**

Si vous pensez avoir besoin d'un soutien supplémentaire en ce qui concerne vos finances, que ce soit sur le plan émotionnel ou pratique, communiquez avec votre PAEF. Ils pourront vous diriger vers plusieurs services comme le counseling et le soutien financier pour vous aider de la manière dont vous avez besoin. La planification financière peut être intimidante, et parler d'argent est quelque chose que plusieurs d'entre nous n'ont pas l'habitude de faire. La première étape vers la maîtrise de la situation et la diminution du stress associé aux questions d'argent est d'en parler ouvertement.

© 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.