



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

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

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.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.

Les champions en santé au travail

Une autre journée commence. Après avoir réussi à vous extraire du lit et à vous préparer, vous vous dirigez vers votre lieu de travail. En route, vous faites un arrêt pour faire le plein de caféine et acheter une boîte de beignes pour votre réunion du matin. À 10 h, vous débordez d'énergie. À 11 h, vous réussissez à peine à garder les yeux ouverts. Vous avez tellement de travail que vos collègues et vous finissez par sauter le dîner ou vous optez pour un repas minute à emporter. Et l'exercice? Mais qui donc aurait le temps d'en faire?

Bien qu'il semble carrément difficile de faire des choix santé – surtout au travail, c'est quand même possible. Voici de bons moyens d'y parvenir :

- **Choisissez des collations santé.** Lors de votre prochaine réunion, maintenez votre énergie, protégez vos artères et améliorez votre tour de taille en remplaçant les beignes par un plateau de fruits ou du yogourt. Mieux encore, placez les collations santé à l'ordre du jour en organisant un « mercredi santé » ou un « vendredi frais » et demandez à vos collègues d'apporter à tour de rôle des collations nourrissantes à partager.
- **Intensifiez le rythme.** Établissez des liens avec vos collègues en organisant un groupe de marche avant ou après le travail. En plus de vous fournir un but précis, le fait de vous entraîner à marcher pour une œuvre caritative servira à motiver le groupe. La marche est un excellent moyen d'améliorer la santé, l'humeur et la productivité. Faites à l'heure du dîner des exercices de yoga ou de Pilates. Si l'espace (ou la souplesse) représente un problème, vous pourriez former une équipe de balle lente, de ballon-panier ou de volley-ball – ou organiser une activité qui vous incite, vos collègues et vous, à demeurer actifs et à tisser des liens.
- **Parlez-en.** Qu'il s'agisse d'un excellent article sur l'exercice ou la dépression, d'une incroyable recette faible en gras que vous avez essayée ou de renseignements sur la santé et le mieux-être obtenus par le biais de votre programme d'aide aux employés, partagez l'information. Si votre organisation possède un intranet, affichez des liens sur le site. Assurez-vous que ce soit dynamique et général et soyez sensible au degré d'aisance des gens; prenez soin de ne jamais faire des distinctions ou de transmettre de l'information sujette à controverse.
- **Redonnez une nouvelle vie à un coin perdu.** Prenez l'initiative de transformer un espace perdu en centre de recharge ou de décompression que vous pourrez visiter lors de votre pause pour ventiler votre stress. Il n'est pas nécessaire d'y investir temps et argent : libérez le coin, installez-y des chaises confortables, ayez une musique classique relaxante ou du jazz et ajoutez une fontaine réfrigérée où chacun pourra se réhydrater. Ce coin pourrait se révéler un excellent endroit où afficher des conseils et de l'information en matière de mieux-être.

Le rôle de champion en santé au travail n'exige pas que vous fassiez des changements fastidieux. Il s'agit simplement d'utiliser la puissance de votre enthousiasme, de votre créativité et de votre énergie pour renforcer votre santé physique et émotionnelle, celle de vos collègues et, finalement, de votre organisation. Un esprit et un corps en santé se traduisent par une meilleure productivité en milieu de travail.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au travailsantevie.com.