



## Dépenser intelligemment, c'est possible!

Savoir dépenser intelligemment vous évitera une catastrophe financière durant la saison de Fêtes.

Cela ne veut pas dire pour autant que vous devez vous empêcher de vivre. Il s'agit plutôt d'investir votre argent et votre temps dans des choses qui améliorent votre qualité de vie tout au long de l'année.

### Dépenser intelligemment

Les planificateurs financiers divisent nos dépenses en deux catégories : les besoins et les souhaits. Nos besoins sont les choses qui nous sont nécessaires, notamment les vêtements, le logement et la nourriture. Les souhaits sont essentiellement les choses qui nous procurent du plaisir, comme les appareils électroniques dernier cri, une maison plus grande ou des chaussures supplémentaires.

Souvent, ce que nous considérons comme des besoins sont en fait des souhaits, et une fois l'excitation de l'achat dissipée, ces choses ne nous apportent plus de joie.

Dépenser intelligemment implique d'abord et avant tout de mettre de l'argent de côté pour ces plaisirs qui améliorent vraiment votre bonheur en vous permettant d'accumuler des expériences, plutôt que des objets, par exemple prendre des vacances, vous amuser avec votre famille et vos amis, sortir avec votre conjoint ou faire un don de bienfaisance.

### Conseils pour dépenser intelligemment

Il est difficile de dépenser intelligemment pendant la saison des Fêtes, mais voici quelques idées pour vous aider à créer de beaux souvenirs, sans avoir à casser votre tirelire.

- **Donnez-vous du temps pour comparer les prix et faire la meilleure aubaine.**
- **Établissez un budget pour les Fêtes et respectez-le.** Déterminez combien vous pouvez dépenser sans avoir recours au crédit. Incluez les dépenses comme les emballages cadeaux, les divertissements et les dons de bienfaisance.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

- **Utilisez de l'argent comptant aussi souvent que possible.** Utilisez seulement une carte de crédit si vous pouvez en payer le solde immédiatement. À ce sujet, n'oubliez pas de comparer les cartes de crédit pour obtenir les meilleurs taux d'intérêt et les meilleures récompenses.
- **Planifiez pour l'année prochaine.** Ouvrez un compte d'épargne pour les Fêtes et cotisez-y mensuellement. Ainsi, l'année prochaine, aux Fêtes, vous aurez de l'argent en banque pour couvrir vos dépenses. Vous pouvez cotiser le montant que vous voulez, aussi petit ou grand soit-il.

Vous pouvez augmenter vos cotisations mensuelles en trouvant des moyens de réduire les coûts des objets de vos convoitises. À n'en pas douter, renoncer à votre cappuccino quotidien ou au câble peut être pénible au début, mais vous économiserez des centaines de dollars par année et pourrez investir cet argent dans quelque chose que vous voulez vraiment, comme visiter vos parents pour les Fêtes.

Pour d'autres idées sur les moyens de dépenser intelligemment, contactez-nous.

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com).

## Élever un enfant unique

Depuis des générations, on dénombre deux ou trois enfants par famille, voire plus, mais cela est en train de changer. Aujourd'hui, partout dans le monde développé, les familles comptant seulement un enfant deviennent la norme. Par exemple, au Royaume-Uni et au Canada, environ 45 pour cent des unités familiales comptent seulement un enfant, et aux États-Unis, cette proportion atteint 25 % et augmente rapidement.

Les raisons qui expliquent ce boom des enfants uniques sont nombreuses. Elles comprennent :

- Une meilleure connaissance de la contraception et un plus grand accès à celle-ci;
- De plus nombreuses perspectives éducatives et de carrière pour les femmes;
- L'âge plus avancé des nouveaux parents;
- La situation économique;
- Le manque de soutien social et familial, y compris pour la garde d'enfants;
- Les défis liés à la conciliation travail-vie personnelle.

### Conseils pour élever un enfant unique

Les vieux stéréotypes entourant les enfants uniques — qu'ils se sentent seuls et qu'ils sont craintifs et gâtés — ne sont tout simplement pas vrais. La recherche montre que le fait de ne pas avoir à partager le temps, l'attention et les ressources de leurs parents est bénéfique aux enfants uniques. Ils sont plus susceptibles de faire preuve de maturité et de confiance personnelle et d'être heureux et extrêmement performants.

Explorez les conseils suivants pour aider un enfant unique à s'épanouir :

- **Encouragez-le à nouer des relations étroites avec d'autres enfants.** Cela permet aux enfants uniques d'apprendre à partager, à coopérer et à se défendre.
- **Favorisez son indépendance.** Il est important que les parents d'enfants uniques résistent à la tentation d'intervenir et de régler chaque petit problème ou conflit.
- **Ne le gâtez pas à l'excès.** Un enfant qui obtient tout ce qu'il veut n'apprend pas à retarder la gratification, à tenir compte des besoins d'autrui ou à persévérer en période d'adversité.
- **Modérez vos attentes.** Les enfants uniques ressentent souvent une grande pression liée à la réussite puisqu'ils sont les seuls à devoir répondre aux attentes de leurs parents.
- **Soyez un modèle positif.** Montrez à votre enfant que vous avez vous-même les traits de caractère que vous souhaitez voir chez lui.

La meilleure nouvelle pour les enfants uniques et leurs parents est qu'ils jouiront probablement toujours de relations extrêmement étroites. Il semblerait que les familles comptant un seul enfant puissent être une situation gagnante pour tout le monde.

Pour plus d'information sur l'éducation d'un enfant unique, **communiquez avec nous.**

Accédez à votre programme d'aide en tout temps au [travailsantevie.com](https://travailsantevie.com).