



## 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.

**Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.**

**1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**



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.
- **Revoquez 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.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)



## Milléniaux : Votre avenir financier commence aujourd'hui

Les milléniaux, cette génération née entre 1980 et 1999, font face à des difficultés particulières lorsqu'il s'agit de gagner et d'économiser de l'argent. Comparativement à la génération de leurs parents, les milléniaux signalent des degrés de stress financier plus élevés. De plus, beaucoup d'entre eux disent qu'ils ne s'attendent pas à réaliser des objectifs financiers importants, comme l'achat d'une maison ou une retraite anticipée, qui constituaient des critères de réussite financière pour les générations antérieures.

Lorsqu'on les compare à ces dernières, les milléniaux sont très instruits. Bien qu'ils en tirent profit, ils doivent aussi porter le fardeau de cet enseignement supérieur, qui signifie souvent d'avoir des prêts étudiants à rembourser. Cela, combiné à une baisse du nombre d'emplois disponibles, met cette génération dans une situation difficile. Les milléniaux vivent dans l'incertitude davantage que n'importe quelle autre génération avant eux, car leurs parcours de carrière et de vie ne suivent pas la trajectoire que les générations précédentes avaient établie.

Cependant, les milléniaux ont des habitudes de consommation et d'épargne particulières qui leur donnent un net avantage. Jetons un coup d'œil à certaines des astuces utilisées par cette génération que vous pourriez envisager d'intégrer à votre profil financier, quel que soit votre âge!

- **Parler d'argent.** Par rapport aux générations qui les précèdent, les milléniaux sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des conversations ouvertes et honnêtes au sujet de l'argent. Ils seront à l'aise de vous parler de leur gagne-pain, de leur façon d'épargner et des dettes qu'ils ont contractées. S'exprimer ouvertement à propos de l'argent est une étape vers une diminution du stress financier, car parler de quelque chose nous aide à y faire face de façon rationnelle.
- **Comparer les prix.** Grâce à leur maîtrise de la technologie, les milléniaux savent comment dénicher une bonne affaire, à l'aide de sites Web leur permettant de comparer les prix et de trouver le plus bas. De plus, en utilisant des applications qui cherchent des coupons et d'autres méthodes de recherche de rabais, comme Groupon, les milléniaux savent comment éviter de payer le plein prix.
- **Établir un budget pour les dépenses courantes.** Les applications de téléphones intelligents sont un excellent moyen d'intégrer un budget dans notre vie quotidienne. Plusieurs de ces applications ont pour but de nous aider à faire le suivi de nos dépenses et à changer notre façon de dépenser.

### Conseils pour une planification financière intelligente

Pour parvenir à établir votre budget, vous devez d'abord évaluer exactement vos revenus et vos dépenses. Celles-ci doivent être réparties entre les coûts fixes (les paiements obligatoires, comme le loyer, le remboursement de l'hypothèque et des prêts) et les dépenses facultatives (comme l'achat de cadeaux, les loisirs et les voyages). Le fait d'avoir une vue d'ensemble de vos dépenses de base vous mettra en excellente position pour commencer à maîtriser vos finances.

Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.

1 844 880-9143 ou [travaillsantevie.com](http://travaillsantevie.com)

Évaluation de la situation



- Additionnez tous vos revenus.
- Déterminez vos dépenses fixes obligatoires : loyer ou remboursement de l'hypothèque, électricité, chauffage, remboursement de prêts, assurances et autres.
- Déterminez les dépenses variables que vous pouvez maîtriser dans une certaine mesure, par exemple la nourriture, les vêtements, les loisirs, les voyages et les cadeaux.
- Notez toutes vos menues dépenses au cours d'une semaine normale : cafés, collations, journaux et petits achats impulsifs.
- Prévoyez une certaine somme pour les urgences pouvant survenir pendant l'année.
- Prévoyez une certaine somme pour l'épargne à long terme.

### **Équilibrez revenus et dépenses**

Comparez vos revenus avec le total des dépenses dont vous avez dressé la liste. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses, demandez-vous si vous feriez un meilleur usage du surplus en l'épargnant ou en l'investissant.

Par contre, si vos dépenses sont supérieures à vos revenus, il est temps de faire des choix. L'exercice indiqué ci-dessus devrait vous permettre d'établir le montant à retrancher de vos dépenses. Toutefois, si votre endettement est excessif, vous auriez sans doute intérêt à consulter un conseiller en crédit.

### **L'aide que peut vous apporter votre PAEF**

Peu importe de quelle génération vous êtes, la planification financière joue un rôle concret dans votre vie et elle favorise votre santé mentale. Votre PAEF peut vous mettre en communication avec des ressources qui vous aideront à apprendre à établir votre budget et à le respecter, à investir intelligemment et à gérer le stress émotionnel que l'argent peut générer.

**Laissez-nous vous aider. Accédez à votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) en tout temps par téléphone, sur le Web ou à l'aide de votre appareil mobile.**

**1 844 880-9143 ou [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com)**

