

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.

Les barrières psychologiques qui vous empêchent de briser le cycle de l'endettement

Cela arrive à plusieurs d'entre nous. Nous travaillons dur pour rembourser nos cartes de crédit et autres dettes, pour nous retrouver au point de départ quelques mois plus tard. Une telle situation est frustrante et démoralisante. Tant d'efforts et de sacrifices réduits à néant. Quelle peut en être la raison?

En réalité, se débarrasser de ses dettes relève moins du contrôle de nos finances que de notre attitude mentale. Pour aller de l'avant, il faut comprendre notre comportement financier, [réévaluer nos priorités](#) et assumer nos erreurs. Il faut surmonter les barrières psychologiques qui nous retiennent. Voici quelques exemples de telles barrières :

- **« Ce n'est pas si grave. »** Si vous vous dites : « De nos jours, tout le monde a des dettes » ou « Pourvu que je paie le solde minimum, ça va aller », vous êtes en déni. Si certaines dettes sont inévitables, comme une hypothèque, les dettes dues à la consommation excessive (notamment les cartes de crédit ou les emprunts) représentent un problème sérieux et peuvent miner vos relations personnelles et professionnelles, en plus de vous empêcher d'atteindre vos objectifs financiers.
- **Se sentir dépassé par la situation.** Les dettes sont si élevées qu'il paraît impossible de tout rembourser, alors à quoi bon? Cette attitude n'aidera en rien. [Pour rembourser ses dettes, il faut avoir une attitude positive et ne pas perdre son objectif de vue.](#)
- **Sentir un manque.** Payer ses dettes demande de la persévérance et de la patience. Cela peut prendre des mois pour arriver à maîtriser ses finances et plusieurs mois encore pour réussir à ne pas succomber à la tentation. Les dépenses émotionnelles peuvent aggraver le problème. Pour beaucoup de gens, dépenser ou faire une « thérapie du magasinage » est un moyen de se sentir mieux. Que ce soit parce qu'on se sent anxieux, triste ou simplement par pur ennui, s'offrir le gadget de l'heure, de nouveaux vêtements, une sortie ou un spa peut nous remonter le moral. Toutefois, en réagissant de façon émotionnelle, on ne pense pas aux conséquences. La meilleure façon d'aborder ce problème consiste à en comprendre les raisons et à trouver de meilleures façons de gérer ses émotions.
- **Se sentir sous pression.** [Garder nos dettes sous contrôle](#) peut être particulièrement difficile lorsque nos amis ou collègues se paient les derniers gadgets électroniques, partent en voyages ou font les magasins pour se trouver de nouvelles chaussures. Nous pouvons nous sentir forcés d'imiter nos clients, collègues, amis ou membres de notre famille dans la course au dernier téléphone intelligent ou à la voiture la plus performante. Vous croyez peut-être que ne pas posséder ces choses envoie une image négative de vous-

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.

même. Est-ce que quelqu'un s'en rend compte? Et si c'est le cas, est-ce vraiment important? Votre santé financière l'est beaucoup plus.

- **Se sentir gêné.** Il peut être embarrassant d'admettre que l'on est endetté. Mais c'est à ce moment qu'il faut demander de l'aide. Faites appel à votre fournisseur de programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) ou à votre institution financière et demandez à parler à un [conseiller financier](#). Parlez-en avec votre famille et vos amis. Ils peuvent vous aider à voir les choses d'une autre manière, en plus de vous offrir du soutien et de bons conseils. Il est possible qu'ils soient un peu surpris au début, voire déçus, mais ils veulent votre bien et seront heureux de vous aider, surtout s'ils voient que vous avez commencé à vous attaquer au problème.

Si vos pensées négatives et votre comportement vous empêchent d'atteindre vos objectifs financiers, souvenez-vous que l'argent que vous dépensez en intérêts élevés pourrait demeurer dans vos poches. Certes, rembourser ses dettes nécessite de la patience et des sacrifices, mais une fois débarrassé de ce fardeau, vous vous sentirez libéré d'avoir enfin le contrôle de l'argent si durement gagné.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au **1 800 361-5676** ou visitez le site travailsantevie.com.