**Votre situation financière est-elle une source de stress** **?**

Voici des stratégies pour améliorer votre situation financière

La santé financière est un facteur important dans le bien-être général d’une personne. La santé financière est un facteur important dans le bien-être général d’une personne. Bien qu’un certain degré de stress soit « bon », à petites doses, puisqu’il peut contribuer à nous protéger contre les maladies, renforcer notre résilience et déclencher notre instinct de survie pour éviter le danger, entre autres avantages, un stress constant peut avoir un effet néfaste sur notre santé.

Le « mauvais » stress peut se traduire par un mal-être physique, avec maux de tête, tensions musculaires, douleurs dans la poitrine, troubles digestifs ou fatigue, et avoir des répercussions sur la santé mentale, comme la tristesse, l’irritabilité, le manque de motivation ou la colère. Si votre stress financier persiste, il peut se transformer en stress chronique, ce qui peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment l’hypertension artérielle, les maladies cardiaques, l’obésité, le diabète, la dépression et l’anxiété.

Quelle que soit votre situation personnelle, il peut être utile d’en parler à une personne de confiance, comme un membre de votre famille, un ami, un professionnel de santé ou un conseiller financier. Les mesures visant à réduire votre stress financier et à favoriser la santé et le bien-être financiers sont également utiles. Même si chaque situation est unique, voici quelques stratégies qui pourraient vous être utiles pour mieux contrôler vos finances.

**Réduisez le stress en général**

Vous l’avez probablement déjà entendu, mais cela n’en reste pas moins vrai : Prendre soin de soi, c’est prendre soin de tout le reste dans votre vie. Pratiquer une activité physique régulière, manger des aliments sains, dormir suffisamment, prendre le temps de se détendre, tisser des liens avec les autres, faire preuve de gratitude, prendre l’air - sont autant de mesures qui contribuent à lutter contre le stress. Et rien de tout cela n’est payant. Se promener peut également être très bénéfique. D’autres changements peuvent être utiles, comme remplacer la malbouffe par des aliments sains, s’assoir dans un parc, lire, etc. L’essentiel est de nourrir activement votre corps et votre esprit.

**Déterminez votre rapport à l’argent**

Dans de nombreuses cultures à travers le monde, parler d’argent ou de sa situation financière personnelle, qu’elle soit bonne ou mauvaise, est tabou. À titre individuel, les gens ont un rapport différent à l’argent : culpabilité ou honte d’en avoir trop ou pas assez, épuisement face à la lutte constante pour en gagner et/ou le gérer, joie d’avoir atteint un objectif financier, et toutes les émotions associées.

Comprendre votre point de vue sur l’argent peut vous aider à prendre conscience de votre rapport à l’argent, et à mieux contrôler vos propres comportements. Gardez à l’esprit que vos antécédents ou votre situation actuelle ne définissent pas nécessairement votre relation émotionnelle avec l’argent. L’essentiel est de connaître votre rapport à l’argent afin d’avoir une vision réaliste de vos comportements par rapport à vos priorités, engagements et besoins essentiels.

Pour le comprendre, dressez le bilan de l’argent que vous gagnez et de l’argent que vous dépensez. Cela vous aidera à identifier les corrélations. Par exemple, si vous avez un budget plutôt strict, mais qu’il vous arrive de faire une dépense excessive, au-delà de vos ressources, demandez-vous pourquoi et dans quelles circonstances cela s’est produit. Est-ce lorsqu’un ami vous rend visite et que vous avez honte d’admettre que vous ne pouvez pas vous permettre de manger au restaurant ? Est-ce peut-être lorsque vous offrez à vos enfants un nouveau jouet ou les inscrivez à une nouvelle activité alors que vous ne pouvez pas vous le permettre, parce que vous ne voulez pas les décevoir ? Autre chose ?

**Faites le calcul**

Notez toutes vos sources de revenus et vos dépenses contraintes, y compris les frais récurrents, comme les factures et les créances. Faites également le suivi de vos dépenses. Si vous tenez votre comptabilité, vous pouvez examiner vos dépenses antérieures et voir où est parti votre argent. Si vous n’avez pas tenu votre comptabilité, c’est le moment de vous y mettre. Vous vous rendrez peut-être compte que vous faites des dépenses inutiles.

Établissez un budget qui inclut les dépenses essentielles, comme des aliments nutritifs, un logement abordable, des vêtements adaptés aux conditions météorologiques et, selon l’endroit où vous vivez, des choses comme une assurance, des médicaments, etc. Comparez ensuite ce dont vous avez réellement besoin et ce que vous dépensez. Identifiez les problèmes et prenez des décisions quant à supprimer ou réduire les dépenses non essentielles. Même de petits changements peuvent faire toute la différence.

Réfléchissez également à des moyens de réduire vos dépenses essentielles et/ou d’augmenter vos revenus. Par exemple, si vous avez plusieurs cartes de crédit, regardez si vous pouvez consolider vos dettes sur la carte qui offre le taux d’intérêt le plus bas, puis découpez les autres cartes. Si vous n’êtes pas satisfait de votre emploi actuel, demandez-vous si le moment est venu de tenter d’obtenir une promotion ou de chercher un autre poste avec un meilleur salaire. Vous possédez quelque chose de valeur dont vous n’avez pas besoin ou qui ne vous manquerait pas si vous le vendiez, comme le vélo de votre enfant, désormais trop petit pour lui ?

**Soyez prêt à faire des choix difficiles**

Bien que cela semble évident, prendre des décisions de manière à vivre selon vos moyens peut largement contribuer à promouvoir et assurer votre sécurité financière. Pour beaucoup, il peut s’agir de prendre des décisions difficiles.

Selon les choix que vous faites déjà, il peut y avoir plusieurs façons de réduire vos dépenses et vos dépenses contraintes récurrentes. Un bon point de départ consiste à s’intéresser aux petits conforts du quotidien, moins susceptibles d’impacter votre santé et votre bien-être. Tout dépend de l’endroit où vous vivez et des ressources dont vous disposez. Par exemple, vous pourriez choisir de louer ou d’acheter une maison plus petite, de prendre les transports en commun ou de marcher plutôt que de posséder ou de louer une voiture. De ne plus acheter votre café quotidien auprès d’une grande enseigne pour le remplacer par une infusion préparée à la maison. De garder votre smartphone tant qu’il fonctionne et reçoit des mises à jour automatiques, etc.

Si vous vivez avec des membres de votre famille, vous pouvez leur expliquer la nécessité de réduire vos dépenses et la raison de cette démarche. Si vous avez des enfants, leur faire part de la situation peut être une occasion d’apprentissage pour eux, afin qu’ils comprennent mieux comment gérer l’argent et définir des attentes réalistes en termes de finances.

**Préparez-vous à l’imprévu**

Là encore, cela dépend de l’endroit où vous vivez, mais imaginez que vous ou votre conjoint perdiez votre emploi ou aviez des dépenses de santé, ou autre, avez-vous suffisamment d’argent de côté pour couvrir vos dépenses essentielles ? En règle générale, les conseillers financiers recommandent d’avoir au moins 3 mois d’épargne liquide pour se protéger contre l’imprévisible.

Si votre bilan financier indique que votre situation financière est plutôt saine, protégez-vous en épargnant au cas où un imprévu arrivait. Si votre situation financière n’est pas si saine, alors vous avez trouvé votre nouvel objectif.

**Ne soyez pas trop dur envers vous-même — et encouragez-vous**

Si les chiffres semblent très disproportionnés entre ce qui entre et ce qui sort, ne soyez pas trop dur envers vous-même. S’en prendre à vous-même (ou à votre conjoint) ne vous apportera rien. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez prendre des mesures pour mieux gérer votre avenir financier en élaborant un plan financier et en le respectant. Fixez-vous des objectifs financiers réalisables. Rembourser vos dettes et vous créer une réserve de trésorerie ne se fera pas du jour au lendemain, mais avec le temps, de nombreuses personnes parviennent à atteindre une situation financière plus stable.

**Tenez compte de votre santé mentale**

Il existe un lien étroit entre le stress financier et la santé mentale. Une maladie mentale affecte la manière de penser, de ressentir les choses et de se comporter d’une personne. Les personnes qui sont atteintes d’un trouble de santé mentale sont plus susceptibles d’éprouver des difficultés financières, car il est souvent plus difficile pour elles de trouver ou de conserver un emploi, de gagner suffisamment d’argent et de gérer ses finances.

À l’inverse, les personnes confrontées au stress financier sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé mentale.

Les problèmes de santé mentale se soignent. Ils sont plus fréquents que vous ne le pensez. On estime qu’une personne sur huit dans le monde est atteinte d’un trouble mental.1 Si vous pensez avoir un trouble mental ou une maladie mentale, contactez un professionnel de santé, un groupe de soutien ou d’autres ressources qualifiées pour obtenir de l’aide.

**Sources :**

World Health Organization, “Mental disorders.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Consulté le 1er février 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Consulté le 1er février 2023

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Consulté le 1er février 2023

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Consulté le 1er février 2023

Mind.org, “The link between money and mental health.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Consulté le 1er février 2023

Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Consulté le 1er février 2023

NAMI, “Mental health conditions.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Consulté le 1er février 2023

PLOS One, “Financial stress and depression in adults A systematic review.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Consulté le 1er février 2023

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Consulté le 1er février 2023

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Consulté le 1er février 2023