

Gérer le stress financier durant la crise de la COVID-19



La COVID-19 a très durement frappé l'économie internationale. Dans de nombreux pays, le taux de chômage est élevé. Les petites entreprises sont très touchées. De nombreux individus se retrouvent également dans une situation financière inquiétante. Et celle-ci est souvent source d'anxiété ou d'inquiétude qui, à son tour, peut occasionner des problèmes plus sérieux comme la dépression, l'insomnie, l'abus de substances, voire le risque accru de développer certaines maladies chroniques. Alors que la vie se poursuit et que beaucoup commencent le long processus de restaurer leurs finances, il est important de comprendre comment gérer le stress lié à une situation financière préoccupante.

Soyez attentif(ve) à la gestion de vos finances

Pour que la remise sur pied de vos finances soit moins stressante, suivez des étapes précises pour établir un plan et suivez-le :

- **N'hésitez pas à en parler :** la première étape est de reconnaître le problème et d'en parler ouvertement avec votre partenaire, votre famille ou vos amis. En plus de parler de vos finances, assurez-vous de parler de l'impact que ce stress financier a sur vous. Par exemple, que vous êtes conscient(e) que vous vous emportez beaucoup plus facilement ou que vous avez des problèmes pour dormir. Il est important de dire comment vous vous sentez à vos proches.
- **Réservez du temps pour réfléchir à la situation :** au lieu de ressasser votre situation financière et de vous en inquiéter à longueur de journée, cantonnez-la à un moment précis où vous vous asseyez et essayez de trouver une solution.
- **Évaluez où vous en êtes financièrement :** lorsque vous vous asseyez pour étudier vos finances, commencez par dresser un inventaire de vos avoirs, dettes, revenus et dépenses. Cette vue d'ensemble permet d'y voir plus clair et de faciliter l'élaboration d'un plan.
- **Élaborez un plan :** commencez par établir de petits objectifs financiers raisonnables et à court terme, puis voyez comment vous pouvez les atteindre. Vous aurez sans doute besoin de créer un budget, de consigner vos dépenses mensuelles et/ou d'identifier et de gérer vos dépenses impulsives. Au fur et à mesure que vous vous approchez de vos objectifs, mettez-vous à penser plus grand et à plus long terme.
- **Tenez-vous-y :** tenez-vous à votre plan et chaque jour, par petits pas, avancez vers vos objectifs, aussi difficile que ce soit.
- **Suivez votre progrès :** suivez votre progrès et célébrez vos victoires, petites et grandes.

Pendant ce temps, assurez-vous de gérer votre stress

- **Prenez le temps de vous occuper de vous :** consacrez du temps à faire le point sur vous-même, à recharger vos batteries et à vous détendre, que ce soit en méditant, en marchant quotidiennement ou en lisant un peu avant d'aller vous coucher.
- **Faites de l'exercice :** une activité physique peut vous aider à décompresser, à renforcer votre bonne humeur et à tenir la dépression et l'anxiété à l'écart. Vous pouvez trouver des cours d'entraînement en ligne, mais marcher, courir, pratiquer le yoga et faire des exercices de renforcement musculaire sont toutes des activités qui vous font bouger – physiquement et mentalement.
- **Pratiquez la gratitude :** chaque jour, réservez un instant pour énumérer les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela vous fera oublier pendant un instant vos soucis, améliorera votre humeur et allègera votre stress.
- **Trouvez du soutien émotionnel :** Pour finir, si vous éprouvez des difficultés à gérer le stress, trouvez des personnes capables de vous soutenir émotionnellement. Parlez aux membres de votre famille, vos amis voire un ou une professionnelle qui vous aidera à surmonter vos sentiments.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2020 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF998385 203784-072020