

Conseils pour réduire le stress financier

Toute une année – 2020 a créé beaucoup de tourmente (financière et autre)! Il n'est pas surprenant de constater que le sondage sur le stress financier de FP Canada^{MC} a révélé que les répondants étaient deux fois plus susceptibles de pointer du doigt l'argent comme étant le principal facteur de stress dans leur vie, comparativement aux années précédentes.

Le moment est bien choisi pour réévaluer votre situation actuelle. Il faut garder à l'esprit que ceux et celles qui ont créé un plan avec l'aide d'un conseiller / une conseillère financier sont beaucoup plus susceptibles de s'être constitué un fonds d'urgence, de savoir qu'ils sont sur la bonne voie pour la retraite et de penser qu'ils ont leurs finances bien en main. Cela leur procure un sentiment de confiance financière qui atténue le stress.

L'adoption d'un plan financier réduit le stress financier

À l'approche d'une nouvelle année, essayez de maîtriser votre stress en adoptant quelques principes financiers.



- **Dépensez moins que le montant de vos rentrées d'argent**

Assurez-vous de dépenser dans la mesure de vos moyens pour éviter de contracter des dettes chaque mois – même si cela signifie devoir apporter d'énormes changements à votre budget. Les dettes constituent l'une des principales sources de stress financier.

- **Profitez de tout programme gouvernemental utile**

Faites appel à toute mesure d'urgence pour la COVID-19 à laquelle vous auriez droit pendant la pandémie, par exemple les programmes de soutien du revenu. Pour vous renseigner sur ces programmes : <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/covid-19-prestations-urgence.html> .

- **Continuez à épargner**

Servez-vous des abris fiscaux que l'ARC vous propose, par exemple le REER et le CELI, et veillez à maximiser les prestations de retraite de l'employeur dans le régime collectif de votre compagnie afin d'assurer la croissance de vos épargnes-retraite le plus possible.

- **Rappelez-vous que tout cela finira bien par passer**

À bien des égards, l'année a été pénible pour tous : sur le plan mental, financier et social et sur le plan de la santé. Le stress lié à chacune de ces dimensions a sûrement eu des répercussions sur la façon dont vous vous sentez globalement. Mais de bonnes nouvelles pointent à l'horizon avec l'arrivée des vaccins et les marchés boursiers qui retrouvent leurs niveaux pré-pandémie.

Pour discuter de votre plan financier, communiquez avec l'équipe de professionnels financiers autorisés de Reuter Benefits au 1-800-666-0142 ou par courriel à retire@reuterbenefits.com .