

# Un moment bien choisi pour songer à la planification financière

FP Canada<sup>MC</sup> et l'Institut québécois de planification financière (IQPF) ont lancé la Semaine de la planification financière en novembre 2009, dans le cadre du Mois de la littératie financière, pour sensibiliser le public aux avantages de la planification financière. De plus, FP Canada<sup>MC</sup> publie l'Indice de stress financier annuel pour déterminer ce qui cause du stress chez les Canadiens et comprendre comment les planificateurs financiers professionnels aident les Canadiens à atteindre le bien-être financier.



## Si votre situation financière vous stresse, vous n'êtes pas seul

L'Indice de stress financier, FP Canada<sup>MC</sup>, 2023 révèle une hausse du stress lié aux questions d'argent, les Canadiens étant plus susceptibles de nommer l'argent comme étant leur principale source de stress en 2023, soit 40 % comparativement à 38 % en 2022. Voici quelques autres résultats du sondage :

- les incidences négatives majeures sur la vie des Canadiens, attribuables au stress financier, sont l'anxiété, la dépression et les enjeux en matière de santé mentale (36 %);
- une augmentation de la perte de sommeil en raison du stress financier, un Canadien sur deux (48 %) ayant perdu le sommeil à cause de soucis financiers en 2023, contre 43 % en 2022.

## Comment prendre en mains vos finances et réduire le stress financier?

Il y a une bonne nouvelle cependant. De nombreux Canadiens se tournent vers l'aide dont ils ont besoin pour mieux gérer le stress financier. Le sondage révèle que les Canadiens qui font appel à un professionnel des finances, en particulier un planificateur ou une planificatrice financier, sont moins enclins à éprouver un stress financier.

- 40 % des Canadiens qui ne travaillent pas avec un planificateur financier déclarent que l'argent est le facteur qui leur cause le plus de stress, alors que ce pourcentage tombe à seulement 31 % parmi ceux qui font appel à un planificateur ou une planificatrice financier;
- les Canadiens qui ont recours aux services d'un planificateur ou d'une planificatrice financier sont moins susceptibles de perdre le sommeil pour des soucis d'ordre financier (38 %), comparativement à près de la moitié (49 %) des Canadiens qui ne font pas appel à un planificateur ou une planificatrice financier;
- un Canadien sur quatre (28 %) faisant appel à un planificateur financier dit ne pas avoir de regrets d'un point de vue financier, contre seulement 17 % des Canadiens n'ayant pas recours aux services d'un planificateur financier.

## Élaborez un plan financier avec l'aide d'un planificateur professionnel

Pour discuter de votre plan financier, communiquez avec l'équipe de professionnels autorisés de Reuter Benefits, au 1-800-666-0142 ou par courriel à [retire@reuterbenefits.com](mailto:retire@reuterbenefits.com). Vous pouvez aussi en apprendre davantage sur FP Canada<sup>MC</sup> en consultant son site Web à [www.fpcanada.ca](http://www.fpcanada.ca), ou sur l'Institut québécois de planification financière (IQPF) à [www.iqpf.org](http://www.iqpf.org).