

PERSPECTIVE REUTER | NOVEMBRE 2025

# 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 2025 révèle une légère diminution du stress lié aux questions d’argent. En tout, 42 % des Canadiens sont susceptibles de nommer l’argent comme étant leur principale source de stress en 2025 contre 44 % en 2024. Toutefois, la tendance globale est à la hausse depuis 2021 (38 %).

Voici les autres principales sources de stress :

- Santé personnelle – 21 %
- Travail – 17 %
- Relations – 17 %

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

Une bonne nouvelle cependant, de nombreux Canadiens se tournent vers l’aide dont ils ont besoin pour mieux gérer le stress financier. Le sondage de 2025 a révélé que lorsqu’ils font appel à un professionnel des finances, par exemple un planificateur ou une planificatrice financier agréé ou un QAFP (planificateur financier associé compétent professionnel), les Canadiens sont moins enclins à nommer l’argent comme étant leur principal facteur de stress (34 %), contre 48 % des Canadiens qui n’y font pas appel.

De plus, les avantages du recours aux services d’un professionnel se reflètent dans les tendances à long terme sur plusieurs années. En effet, les Canadiens ayant recours aux services d’un professionnel des finances se sont sentis beaucoup plus confiants à propos de leur avenir financier : 60 % en 2025, soit une hausse par rapport à 56 % en 2024 et à 50 % en 2023.

## 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).