

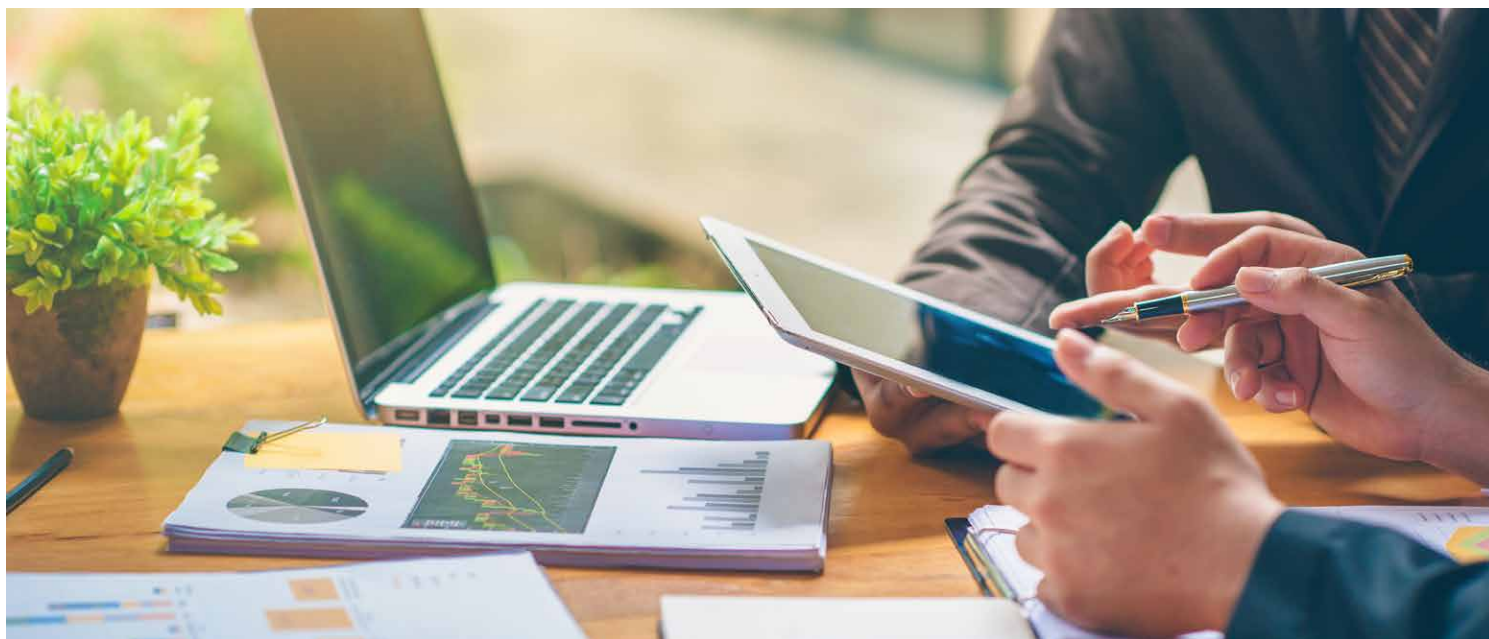


# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 1 :

### CHASSEZ VOS SOUCIS FINANCIERS ET COMMENCEZ À ÉPARGNER



Le début d'une nouvelle année peut être stimulant et revigorant, mais il peut aussi être stressant. Le 1<sup>er</sup> janvier nous inspire généralement une motivation renouvelée, l'occasion de recommencer à zéro et l'espoir d'une année prometteuse. Notre nouvel agenda met souvent l'accent sur une alimentation saine et l'exercice afin de nous faire revenir sur la bonne voie après les plaisirs des Fêtes. Mais janvier, ce peut être aussi une période de transition remplie d'inquiétude et d'anxiété. Pour certains\*, cela consiste à retourner au travail ou à l'école après avoir profité de petites vacances. Pour d'autres, janvier apporte une pression accrue liée aux finances personnelles et à la façon de gérer leurs revenus et dépenses de l'année à venir, d'autant plus que les factures des Fêtes commencent à arriver. Les hauts et les bas que la pandémie de COVID-19 a fait vivre à de nombreuses personnes et les défis financiers qu'elle a engendrés, obligent les gens à repenser la gestion de leur budget.

Dans cet article, nous examinerons les moyens de reconnaître et de gérer les soucis financiers. Nous vous fournirons également quelques conseils susceptibles de répondre à certaines questions au sujet de la gestion de l'argent au cours de l'année à venir.

#### Une situation stressante peut aggraver les soucis d'argent

Dans des circonstances normales, un revirement de situation peut avoir une incidence disproportionnée sur notre temps et notre revenu. Mais en temps de pandémie, les pressions et l'incertitude persistantes que ressentent de nombreuses personnes accroissent leur stress de façon exponentielle à cet égard.

Les étudiants qui commencent leurs études postsecondaires, par exemple, peuvent être préoccupés par le paiement de leurs droits de scolarité et par les restrictions et la fermeture des campus, ce qui change le modèle même de ce à quoi ils s'attendaient de la vie étudiante. La grande majorité des cours s'enseignent toujours en ligne à l'aide de la technologie de vidéoconférence. Bien que les professeurs fassent de leur mieux pour atteindre les objectifs d'apprentissage, il manque néanmoins quelque chose.



## Chassez vos soucis financiers et commencez à épargner

---

La camaraderie et les amitiés naturelles inhérentes à l'expérience collégiale ou universitaire ne sont pas aussi facilement reproduites en ligne. Cette méthode d'apprentissage exige davantage de planification, de détermination et de concentration. En plus de ressentir un énorme stress cumulatif, de nombreux étudiants remettent en question la valeur de l'instruction reçue.

Le logement peut représenter une autre de leurs préoccupations. Certains auront pris des dispositions en pensant que les campus seraient rouverts à temps pour le semestre d'hiver et malheureusement, il peut être difficile pour eux de se retirer de ces engagements. Par conséquent, ils continuent de couvrir les dépenses supplémentaires liées à la vie loin de chez eux.

Il y a également ceux qui terminent leurs études et qui sont à la recherche d'un emploi qui leur permettrait de mettre à profit leur récent diplôme. Or, en raison de la COVID-19, le marché du travail varie selon le secteur d'activité. Bien qu'il puisse y avoir une forte demande dans certains domaines, d'autres ont moins d'opportunités d'emploi. Les diplômés à la recherche d'un emploi lucratif sont alors confrontés à la nécessité de retourner temporairement à des emplois moins bien rémunérés. Au mieux, de nombreux secteurs d'activité demeurent quelque peu fragiles et continuent d'être touchés par relatives à la pandémie. Certains étudiants trouveront des postes financés par des mesures de soutien en cas de pandémie visant à aider les employeurs à assumer les coûts de l'embauche de nouveaux employés. D'autres voudront peut-être se concentrer sur l'élargissement de leur rôle au sein d'entreprises qui fournissent les biens et services nécessaires pour contenir la pandémie. Peu importe les emplois disponibles, le souci et le stress d'un étudiant au sujet du coût de la vie augmenteront s'il doit également rembourser ses prêts étudiants.

Outre les étudiants, les travailleurs de nombreux secteurs considérés comme « services non essentiels » ont perdu leur emploi, la législation sur les mesures d'urgence sanitaire liées à la pandémie ayant entraîné la fermeture de ces secteurs. Ce ralentissement de l'économie a entraîné un nombre important de mises à pied, tant permanentes que temporaires. Alors que certains travailleurs ont été réengagés, d'autres attendent toujours d'être rappelés par leur employeur. Un très grand nombre de travailleurs ont été touchés par les fermetures d'entreprises. Les personnes admissibles à l'aide gouvernementale ont obtenu un peu de répit, mais cette aide est généralement limitée dans sa durée. De nombreux chômeurs vivent le stress supplémentaire de la recherche d'un emploi temporaire dans un autre rôle, en espérant pouvoir tirer parti de leurs compétences transférables. Cela leur demande

de gérer leurs finances de façon plus attentive et stratégique puisqu'ils doivent composer avec une baisse de leurs revenus.

### **En matière d'argent, de petits changements peuvent rapporter gros**

Il existe plusieurs façons d'aborder et de surmonter le stress financier. L'acquisition de bonnes habitudes financières maintenant peut vous aider à gérer votre argent plus judicieusement au cours de l'année à venir.

#### **Budgétez en vous fixant des limites**

La meilleure façon de vous y prendre consiste à établir un budget et à vous fixer des limites de dépenses. Si vous n'avez pas l'habitude de vous en tenir à un budget et d'établir des règles pour guider vos dépenses, il est temps de remédier à la situation et d'adopter une solution réalisable. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider à déterminer la meilleure méthode d'établissement d'un budget simple. Il suffit tout simplement de connaître le montant d'argent qui entre chaque mois dans votre compte, et combien il en sort. Ensuite, vous classez vos dépenses par catégories et fixez des règles ou des limites à chacune d'elles.

#### **Les cadeaux**

Examinez d'un œil critique le montant que vous consacrez chaque année aux dépenses liées aux fêtes et aux cadeaux. Pour le moment, il se peut que vous ne fréquentiez pas souvent votre famille ou vos amis, et que vous dépensiez moins en conséquence. Mais examinez néanmoins les raisons pour lesquelles vous offrez des cadeaux, et discutez-en avec vos proches. Une façon différente d'aborder l'échange de cadeaux pourrait réduire ou éliminer une partie de votre stress financier.

#### **Les achats en ligne**

Une autre catégorie de dépenses à évaluer est celle des dépenses en ligne. Cette méthode d'achat a connu un essor considérable au cours de la dernière année en raison de la COVID-19 et de sa commodité. Soyez conscient des campagnes de marketing et des messages que les entreprises utilisent pour vous tenter d'acheter leurs produits. La tentation de répondre à des offres limitées pourrait vous rendre victime de la « mentalité de pénurie ». Méfiez-vous également des rabais groupés et des économies d'échelle, qui n'existent que pour vous encourager à dépenser davantage. Enfin, pensez à la façon dont la réduction des dépenses dans une catégorie budgétaire peut vous permettre de réaffecter des fonds à une autre. Si vous avez travaillé de la maison et continuerez à le faire, vous avez peut-être réduit vos frais de vêtements et de déplacement, et avez ainsi réalisé des économies; continuez dans cette veine!

### Évaluez vos habitudes de dépenses et soyez ouvert au changement

Il peut également être temps d'examiner vos habitudes générales de dépenses et de décider où va votre argent. Faites-vous des achats pour combler un vide émotionnel? Généralement, ces achats ne procurent qu'un faux sentiment de bonheur. Déterminez ce qui est le plus important pour vous et affectez-y votre argent en conséquence. Incorporez cette décision dans votre budget. Profitez-en pour envisager de pratiquer l'économie d'occasion, tant à titre de vendeur que d'acheteur. Adoptez des modes de paiement par débit ou crédit et le ramassage sur le porche afin de respecter les directives de distanciation et de limiter le risque d'exposition au virus.

### Explorez différentes façons d'épargner et mettez-vous au travail dès maintenant

Commencez le plus tôt possible à épargner en vue de dépenses importantes. Essayez diverses formes d'épargne, que ce soit par argent comptant ou par transfert automatique, qui répartissent vos fonds dans différents comptes et vous permettent de visualiser vos progrès vers la réalisation de vos objectifs d'épargne. Si vous pouvez adopter l'habitude de « vous payer en premier », vous pourriez ne même pas remarquer que des fonds sont transférés vers votre compte d'épargne.

**Première méthode :** Arrondissez chaque achat aux 10, 20 ou 30 dollars près et déposez le solde des fonds arrondis dans un compte d'épargne.

Arrondissez mentalement le montant de vos achats. Par exemple, si vous payez un article 8,55 \$, arrondissez mentalement cet achat à 10 \$. Déposez le 1,45 \$ déduit de l'arrondissement dans un compte d'épargne. Au fil du temps, ces petits montants s'additionnent, et cet argent ne vous aura même pas manqué. En prime, vous donnez un coup de pouce à vos compétences en calcul mental!

**Deuxième méthode :** Profitez des transferts automatiques dans un compte d'épargne.

Cette méthode est simple et peut être appliquée avec le concours de votre employeur ou de votre institution financière. Commencez par mettre de côté aussi peu que 10 \$ à chaque période de paye, et demandez à ce que ce montant soit déposé automatiquement dans un autre compte. Si cet argent est déposé dans un compte de placement ou d'épargne, il vous permettra de profiter pleinement des intérêts composés, le cas échéant. Voilà une bonne façon de « vous payer en premier ».

**Troisième méthode :** Utilisez un modèle ou une formule pour doubler votre épargne par tranche de huit semaines.

Commencez par économiser....

Semaine 1	1.00\$
Semaine 2	2.00\$
Semaine 3	4.00\$
Semaine 4	8.00\$
Semaine 5	16.00\$
Semaine 6	32.00\$
Semaine 7	64.00\$
Semaine 8	128.00\$

À la fin de chaque période de huit semaines, vous aurez économisé 255 \$. À la fin de l'année, vous aurez près de 1 700 \$ dans votre compte d'épargne.

Vous pourriez explorer cette méthode pour créer ou remplir votre « bas de laine ». Si la COVID-19 nous a appris quelque chose jusqu'à présent, c'est qu'elle est très imprévisible. En abordant différemment la question de vos finances, vous serez mieux en mesure de vous adapter aux événements et de les gérer, vous améliorerez votre rapport à l'argent et maîtriserez mieux vos finances.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)




Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2021 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health