



LA TRANQUILLITÉ FINANCIÈRE EN QUATRE ÉTAPES

2017 SEMAINE DE LA
PLANIFICATION
FINANCIÈRE
Allez plus loin

De nos jours, le travail, le manque de sommeil, la conciliation travail-famille et les emplois du temps surchargés contribuent à augmenter le stress, mais **des études montrent que l'argent est aussi une importante source de stress pour la majorité des Québécois.** L'endettement croissant, les comptes à payer et la crainte de ne pas arriver à régler les dépenses mensuelles sont autant de sources d'inquiétude qui perturbent votre tranquillité d'esprit.

Les inquiétudes liées à l'atteinte de vos objectifs futurs, aux dépenses excessives, au fait que vous et votre conjoint avez des habitudes de dépense et d'épargne différentes, et la pression des amis peuvent ébranler votre sérénité d'esprit. Cela peut entraîner des nuits blanches, des soucis au travail, des tensions dans le couple et, au final, encore plus de stress.

Avec de la prévoyance et de l'aide, il y a moyen de vaincre vos appréhensions financières. Voici quatre étapes qui pourraient vous aider à trouver la tranquillité d'esprit et à avoir confiance dans votre avenir financier :

1. DÉTERMINEZ LE PROBLÈME

Dressez une liste des sources spécifiques de stress financier afin d'en déterminer les causes véritables. Par exemple, le fait d'avoir huit factures à payer et pas assez d'argent pour les régler dans l'immédiat est très spécifique. Les inquiétudes à propos de votre retraite et de vos placements ont davantage trait à l'incertitude à long terme. Le fait de mettre cela par écrit aidera à clarifier la priorité de chaque point à régler et vous donnera un point de départ pour vous organiser en prévision de votre rencontre avec un planificateur financier.

2. ORGANISEZ-VOUS

Voyez quelles sont vos obligations et vos ressources financières en préparant un bilan de votre actif et de votre passif.

- L'actif comprend la maison, le véhicule, les économies et les placements.
- Le passif comprend la dette liée aux cartes de crédit, l'hypothèque et les prêts.

Le fait d'avoir une idée de votre situation financière aidera à éliminer le stress que peut souvent engendrer l'incertitude.

3. PRÉPAREZ UN BUDGET

Il s'agit d'un conseil qui revient souvent, car il donne des résultats. Le budget du ménage vous donne une idée précise de ce que vous dépensez chaque mois et de ce que vous devriez rectifier. N'oubliez pas d'inclure les menues dépenses quotidiennes et les paiements annuels comme l'assurance maison et auto et les taxes foncières. Votre budget devrait être actualisé si votre salaire, vos dettes ou d'autres aspects de votre situation financière ou personnelle viennent à changer.

4. DEMANDEZ DE L'AIDE

Un planificateur financier peut vous aider à trouver la paix financière en passant au travers de ces étapes avec vous. Il peut suggérer des stratégies pour réduire votre dette, financer les études de vos enfants, planifier votre retraite et atteindre vos autres objectifs financiers. Le fait de parler à un planificateur financier de ce qui vous tient réveillé la nuit peut contribuer à éliminer en partie la pression et à trouver une solution qui cadre avec votre budget et votre mode de vie.

Servez-vous de notre outil [Trouvez un planificateur financier](#) pour chercher un professionnel dans votre région qui vous aidera à atteindre votre tranquillité financière.

Inspiré de :

site web financialplanningforcanadians.ca du Financial Planning Standards Council (FPSC).