

Dix moyens de réduire votre stress financier dans les périodes difficiles

Les moments difficiles sur le plan financier peuvent causer un stress important. Voici dix moyens de réduire votre anxiété en vous concentrant sur les aspects de votre vie que vous pouvez contrôler.

- 1. Assurez-vous de prendre soin de vous.** Pour votre bien-être général, il faut bien manger et bien dormir, prévoir du temps pour les activités que vous aimez et trouver des moyens de vous détendre.
- 2. Guettez les signes de stress chez vous et chez les personnes que vous aimez.** Les soucis financiers peuvent causer du stress chez les gens. Vous constaterez peut-être des changements dans vos habitudes alimentaires et de sommeil, des maux de tête, de l'irritabilité, de la colère, de la difficulté à vous concentrer et des symptômes de dépression. Si vous êtes incapable de gérer vous-même votre stress, consultez un professionnel de la santé. Ce dernier peut vous aider, ou vous pouvez faire appel à votre programme d'aide afin d'obtenir des conseils.
- 3. Recherchez le soutien émotionnel de vos amis et des membres de votre famille, et partagez avec eux des idées afin de vous aider à économiser.** Serrez-vous les coudes durant les périodes d'incertitude financière en vous soutenant émotionnellement les uns les autres et en mettant vos ressources en commun. Achetez de produits en gros, puis divisez-les, ou partagez vos frais de subsistance. Vous pouvez également échanger des services, par exemple en proposant à un voisin de tondre son gazon durant l'été s'il déblaie votre entrée en hiver.
- 4. Revoyez votre budget et sabrez les dépenses inutiles.** Faites le suivi de vos dépenses et éliminez le superflu, comme les repas pour emporter, l'abonnement à un service de télévision ou certains divertissements. Économisez à l'épicerie en tirant profit des coupons et en achetant des produits de marques moins coûteuses. S'il vous reste de l'argent, utilisez-le pour rembourser vos dettes ou vous constituer un fonds d'urgence. Ces mesures vous aideront à réduire vos tracas et à vous sentir plus en contrôle. Les experts financiers recommandent de mettre de côté assez d'argent afin de couvrir vos dépenses courantes pour une période de trois à six mois. Cela peut paraître beaucoup dans la situation actuelle, mais mettez d'abord de côté des petits montants, puis faites-en un objectif à long terme.
- 5. Si vous êtes endetté, ne tentez pas d'éviter vos créanciers, communiquez plutôt avec eux.** Si vous avez de la difficulté à régler vos factures, avisez tous vos créanciers (c'est-à-dire toutes les entreprises et institutions auxquelles vous faites des paiements) de la situation. Demandez-leur s'ils peuvent vous offrir des allègements, comme une réduction des paiements ou de taux d'intérêt, ou un report des paiements. La plupart des créanciers essaieront de vous accommoder si vous leur expliquez votre situation et que vous démontrez une volonté de remplir vos obligations en versant au moins un petit montant chaque mois. Cependant, déterminez exactement le montant que vous pouvez payer avant de les appeler. Cela vous évitera d'accepter des modalités que vous ne pourrez pas respecter.

6. Ne paniquez pas. Il peut être tentant de le faire, mais ne prenez pas de décisions sous le coup de l'émotion relativement à votre épargne-retraite et à vos placements à long terme. Rencontrez un conseiller financier de confiance avant de prendre toute décision de vendre des actifs ou de transférer des fonds d'un compte à un autre. Si vous n'avez pas de conseiller ou de planificateur financier pour le moment, assurez-vous d'en choisir un qui détient le titre de [planificateur financier](#) (en anglais).

7. Parlez à votre gestionnaire si la situation nuit à votre travail ou à votre productivité. Si vous travaillez de plus longues heures, que vous vivez de l'incertitude au niveau de l'emploi, que vous éprouvez du stress, que vous avez une surcharge de travail ou que vous composez avec d'autres problèmes au travail, parlez de vos soucis à votre gestionnaire afin de trouver des solutions. De plus, cherchez des moyens de réduire votre stress au travail. Pendant votre pause, faites des exercices de respiration profonde, ou sortez de votre bureau pour faire une courte promenade à pied. Il s'agit de deux moyens efficaces pour atténuer votre stress.

8. Souvenez-vous de la façon dont vous avez géré des situations difficiles par le passé. Qu'est-ce qui a fonctionné pour vous? Comment pouvez-vous appliquer ces mêmes stratégies aujourd'hui? Le simple fait de vous rappeler vos réussites antérieures peut vous aider à vous sentir plus en contrôle face à la situation actuelle.

9. Profitez des ressources à votre disposition afin de traverser des périodes difficiles sur le plan financier. Les agences gouvernementales, les banques alimentaires et les organismes communautaires locaux sont à votre disposition si vous avez de la difficulté à assumer vos coûts de logement et d'épicerie, les frais des services publics, vos frais médicaux et d'autres obligations financières.

10. Ne craignez pas de demander du soutien. Le simple fait de parler à un ami de confiance ou à un membre de votre famille peut vous rassurer. Le programme d'aide de votre employeur peut également vous épauler face à une variété de problèmes financiers et de sources de stress. N'hésitez pas à y faire appel afin d'obtenir de l'information et des ressources.

© TELUS Santé 2023



TELUS Santé
Experts du bien-être