



ÉCONOMIES ET CIE

Finances personnelles

Consommation

Au quotidien

Boutique



Finances : pourquoi est-ce difficile de passer à l'action?

29 novembre 2016

Nathalie Côté

[Laisser un commentaire.](#)



Plusieurs préfèrent se mettre la tête dans le sable et éviter de penser aux questions financières. C'est votre cas? Vous atteler à la

tâche pourrait pourtant être bénéfique pour votre retraite... mais aussi pour votre bien-être actuel!

Si l'argent ne fait pas le bonheur, des finances en ordre contribuent au sentiment de bien-être, conclut une étude du Financial Planning Standards Council en 2012. « Les Canadiens qui ont un plan financier sentent que leurs finances sont sur la bonne voie, sont plus confiants quant à leur plan de retraite, ont amélioré leur capacité à épargner, ont davantage confiance en leur capacité de faire face aux imprévus et profitent mieux de la vie », résume Nathalie Bachand, présidente sortante de l'Institut québécois de la planification financière (IQPF).

À lire également: **Êtes-vous un voisin gonflable?**



L'argent plus tabou que le sexe

Pourtant, plusieurs hésitent à consulter un professionnel pour réaliser un plan financier, même si cela pourrait les aider. Pourquoi? Parce que loin d'être un simple exercice mathématique, la gestion des finances personnelles est très émotive.

« L'argent est une source d'émotions extrêmement importante et tabou, notait Rose-Marie Charest, psychologue, dans une conférence organisée par la Fondation pour les consommateurs et l'IQPF la semaine dernière. En clinique, les gens nous parlent plus facilement de leur sexualité que de leur argent. » Parfois, l'éducation apporte également une vision négative des finances.

L'un des principaux obstacles à demander de l'aide dans le domaine financier est la peur. « Les gens hésitent pour la même raison que des personnes qui souffrent ne consultent pas un psychologue, souligne Mme Charest. La majorité des êtres humains préfèrent être malheureux dans une situation qu'ils connaissent plutôt que de se risquer vers une situation qu'ils ne connaissent pas. »

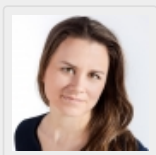
« Pour consulter, ils doivent aussi avoir le sentiment d'être capables de faire quelque chose et de résoudre leur problème », ajoute Mme Bachand, s'appuyant sur une récente étude de la Fondation pour la planification financière.

Plusieurs craignent également d'être jugés. Or, le rôle des professionnels n'est pas de vous critiquer, mais de vous aider à améliorer votre situation, rappelle Mme Charest. « Les gens ont aussi souvent peur de se faire dire quoi faire », souligne-t-elle. Mais vous devriez plutôt recevoir de l'information pour vous aider à faire vos propres choix.

Quelques astuces pour y arriver

Vous aimeriez améliorer votre bien-être et acquérir une plus grande liberté financière, mais vous craignez de ne pouvoir y arriver? Voici quelques astuces pour vous aider.

- Fixez-vous des objectifs simples et réalisables. Vouloir tout planifier d'un coup peut être décourageant, surtout que certaines informations peuvent être difficiles à comprendre, indique Mme Bachand. Mieux vaut y aller pas à pas.
- Imaginez chacune des étapes pour atteindre votre objectif. « Visualiser seulement le résultat final n'augmente pas la motivation, ça devient de la rêverie », souligne Mme Charest.
- Considérez les avantages et les inconvénients sur une période de temps équivalente. « Quand vous sortez votre carte de crédit, imaginez-vous le plaisir que vous allez encore avoir avec cet objet-là dans un mois, note Mme Charest. Visualisez aussi ce que cela va exiger de vous pour le payer dans un mois. Ça aide à faire des choix éclairés. »
- Inspirez-vous de **modèles réalistes**. « Le jour où vous commencez à chanter, si on vous dit que vous allez être Céline Dion demain, vous allez arrêter de chanter », illustre Mme Charest.
- **Allez chercher de l'aide d'un professionnel** comme un conseiller budgétaire ou un planificateur financier. Ils sont les mieux placés pour vous aider à améliorer votre situation grâce à des conseils personnalisés.



Nathalie Côté

Rédactrice en chef chez **Économies et cie**

Journaliste depuis 17 ans, Nathalie Côté a travaillé plusieurs années dans la presse locale avant de devenir pigiste pour différentes publications dont La Presse et Protégez-Vous. Elle est la fondatrice d'Économies et cie.

Suivez-moi

