

DES FINANCES SAINES

les quatre éléments du bien-être financier

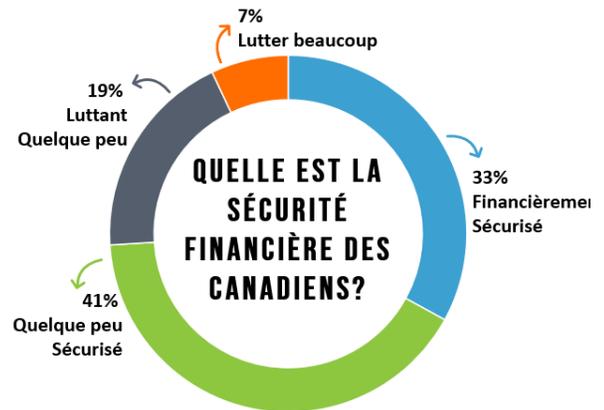


Selon une étude de 2018, seulement 33 % des Canadiens déclarent se sentir à l'aise sur le plan financier. Cela signifie qu'une grande partie de la population peut bénéficier d'un investissement dans son bien-être financier.

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE FINANCIER ?

Pour de nombreuses personnes, l'argent et le stress vont de pair. Il peut s'agir d'une difficulté à respecter des engagements financiers ou d'une crainte de ne pas épargner suffisamment pour l'avenir. Les problèmes liés à l'argent peuvent entraîner toutes sortes de difficultés. Il est donc important d'apprendre à gérer efficacement sa vie économique.

Mais le bien-être financier n'est pas qu'une question d'argent et ce n'est pas une fin en soi. Le but n'est pas simplement d'avoir beaucoup d'argent. Il s'agit plutôt d'une pratique intentionnelle et d'une façon de vivre en ce qui concerne vos finances personnelles afin de pouvoir profiter de la vie. Un meilleur bien-être financier est associé à une réduction du stress en général et à une meilleure santé mentale et physique. La santé financière est un élément important de votre bien-être général, et il existe une relation dynamique entre vos finances et l'état de votre bien-être physique, mental et social.



LES QUATRE ÉLÉMENTS DU BIEN-ÊTRE FINANCIER



VOUS AVEZ LE CONTRÔLE

Les personnes dont le bien-être financier est élevé ont le sentiment de maîtriser leurs finances quotidiennes et mensuelles. Les dépenses sont couvertes et les factures sont payées à temps sans trop se soucier d'avoir assez d'argent pour s'en sortir.



CAPACITÉ D'ABSORBER LES SURPRISES

Les urgences financières ne provoquent pas de panique ni de stress élevé lorsque vous avez une bonne santé financière. Vous disposez d'un filet de sécurité, tel qu'une épargne ou une assurance, pour éviter que des dépenses imprévues ne se transforment en revers à long terme.



AVOIR LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

Vous avez de la flexibilité. Non seulement vous avez assez d'argent pour couvrir vos besoins, mais vous en avez aussi pour faire des choses qui vous rendent heureux(se). Vous prenez des vacances, vous allez au restaurant ou vous pouvez faire des heures supplémentaires pour passer plus de temps avec vos proches.



ÊTRE SUR LA BONNE VOIE

Le bien-être financier passe par la fixation d'objectifs. Vous n'avez peut-être pas encore mis en place un plan financier formel, mais vous identifiez ce qui est important pour votre avenir et travaillez à la réalisation des objectifs financiers qui vous permettront d'y parvenir.

Sources : www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/programmes/recherche/bien-etre-financier-resultats-enquete.html
www.consumerfinance.gov/about-us/blog/4-elements-define-personal-financial-well-being | Images par Freepik