

# HEALTHY FINANCES

financial wellness and your health



Il n'est pas surprenant que l'argent soit l'une des sources de stress les plus courantes. 48 % des Canadiens disent avoir déjà perdu le sommeil à cause de soucis financiers. L'anxiété financière peut résulter de problèmes permanents tels que la gestion des dépenses du ménage et le traitement de niveaux élevés de dettes, mais elle peut également être liée à des achats importants, à des dépenses imprévues ou à une incapacité à épargner pour des objectifs à court et à long terme.

S'il n'est pas maîtrisé, ce stress peut devenir chronique et avoir des répercussions négatives sur votre santé et votre bien-être général. Bien qu'il existe rarement une solution miracle aux problèmes financiers, vous pouvez prendre certaines mesures pour minimiser les effets du stress sur votre santé.

## GÉRER LE STRESS FINANCIER

### S'informer

Une étude récente a révélé que 73 % des personnes souhaitent être plus sûres de leurs décisions financières. Investissez en vous-même en améliorant vos connaissances financières. Parlez avec des experts, suivez un cours, lisez des livres ou écoutez des podcasts. Bien que devenir financièrement avisé(e) demande des efforts et de l'attention, c'est tout à fait faisable !

### Prendre soin de soi

La résolution des problèmes financiers peut prendre du temps. Vous devez donc vous assurer de trouver des moyens de veiller à votre bien-être au fur et à mesure. Un bon sommeil, de l'exercice régulier, une alimentation saine et des techniques de relaxation peuvent vous aider à gérer le stress tout en travaillant à l'amélioration de vos difficultés financières.

### Obtenir de l'aide

Travailler avec un professionnel de la finance peut vous aider à donner un sens à votre situation financière, à définir des priorités et des stratégies, et à commencer à prendre des mesures pour réduire le stress financier.



## L'IMPACT DU STRESS FINANCIER SUR VOTRE SANTÉ

- 1. Changements dans la santé physique.** Le stress peut rapidement se manifester par des problèmes physiques tels que des maux de tête, des tensions et des douleurs musculaires, ainsi que des problèmes gastro-intestinaux. Avec le temps, des problèmes plus graves, comme l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques, peuvent apparaître.
- 2. Mauvaise santé mentale.** S'inquiéter de l'argent augmente l'irritabilité, la nervosité, l'anxiété et la dépression. Les personnes souffrant déjà de problèmes de santé mentale sont également susceptibles de signaler une aggravation de leurs symptômes en raison du stress financier.
- 3. Problèmes de sommeil.** La fatigue et l'insomnie sont courantes lorsque vous êtes préoccupé(e) par vos finances. Il vous est alors difficile de vous concentrer et de fonctionner au mieux pendant la journée. Les habitudes saines disparaissent souvent lorsque vous êtes trop fatigué(e).
- 4. Comportements d'adaptation malsains.** Les gens s'appuient souvent sur des habitudes malsaines pour gérer le stress lié à l'argent. Il peut s'agir par exemple de trop manger, de fumer, de consommer de l'alcool ou de passer de longues périodes à surfer sur Internet ou à regarder la télévision. Ces comportements peuvent entraîner un stress supplémentaire et des effets négatifs sur votre santé physique et mentale.
- 5. Difficultés relationnelles.** L'argent est l'un des sujets de dispute les plus courants pour les couples. Le stress financier peut vous rendre furieux(se) et irritable, provoquer une perte d'intérêt pour le sexe et saper les fondements des relations les plus solides. Vous pouvez également commencer à vous éloigner de vos amis et des interactions sociales, ce qui ne fera qu'aggraver votre niveau de stress.

# 2.5x

Les personnes qui sont financièrement préparées ont plus de chances d'être en meilleure santé. Ils sont 2,5 fois plus susceptibles d'avoir des habitudes saines, comme manger des fruits et légumes et faire de l'exercice régulièrement. Ainsi, veiller à votre bien-être financier est également important pour d'autres domaines de la santé !

Sources : [www.manuvie.ca/entreprises/planifier-et-apprendre/milieu-de-travail-sain-et-productif/comment-la-confiance-financiere-peut-contribuer-a-reduire-le-stress-au-travail.html](http://www.manuvie.ca/entreprises/planifier-et-apprendre/milieu-de-travail-sain-et-productif/comment-la-confiance-financiere-peut-contribuer-a-reduire-le-stress-au-travail.html)  
[www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/stress-impacts.html](http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/stress-impacts.html)  
[www.manuvie.ca/entreprises/assurance-collective/le-rapport-mieux-etre/le-rapport-mieux-etre-2021.html](http://www.manuvie.ca/entreprises/assurance-collective/le-rapport-mieux-etre/le-rapport-mieux-etre-2021.html) | Images par Freepik