

LES SOINS FINANCIERS

développer de bonnes habitudes financières



Bien que votre situation économique joue un rôle, la recherche montre que le bien-être financier est davantage lié aux comportements qu'à la quantité d'argent dans votre compte bancaire. Bâtir de bonnes habitudes financières est un incontournable si vous voulez mieux maîtriser vos finances. La création d'un budget et le respect de votre plan de dépenses sont l'une des mesures les plus importantes que vous pouvez prendre pour aider à établir une bonne relation avec l'argent. Il est essentiel de savoir avec combien d'argent vous devez travailler et comment cet argent circule afin de le gérer de façon appropriée. Mais la budgétisation n'est pas la seule chose que vous pouvez faire. Il existe d'autres habitudes que vous pouvez intégrer à votre style de vie pour vous aider à améliorer votre bien-être financier.

1... DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES FINANCIÈRES.

Il est facile de se sentir confus(e) ou dépassé(e) lorsqu'il est temps de parler d'argent, et c'est pourquoi beaucoup de gens préfèrent simplement ignorer leurs finances. Mais il existe d'innombrables ressources pour vous aider à améliorer votre sens de l'argent : lire des livres, parcourir des sites Web, écouter des podcasts ou suivre un cours. Un conseiller financier pourrait également être une bonne source de conseils sur de grands sujets comme la création d'une stratégie d'objectifs financiers, la gestion de la dette ou l'investissement pour l'avenir. Plus vous vous éduquez, plus il sera facile de prendre les bonnes décisions pour votre situation.



2... METTEZ À NIVEAU VOTRE ENVIRONNEMENT.

Si vous essayez d'améliorer vos habitudes alimentaires, remplir votre garde-manger de biscuits et de friandises n'est pas une bonne idée. La même façon de penser vaut pour vos finances. Identifiez des façons de réduire la tentation de dépenser : supprimez les applications d'achat sur votre téléphone, laissez votre carte de crédit à la maison, préparez la cafetière et un déjeuner la veille. La mise en place de votre environnement en gardant à l'esprit vos objectifs vous aidera à réussir.

3... RÉCOMPENSEZ VOS RÉALISATIONS.

Il peut être difficile d'apporter des changements à vos habitudes de dépenses. Surveillez vos progrès et célébrez votre réussite avec une récompense peu coûteuse comme votre café préféré ou un moment tranquille avec un nouveau livre de bibliothèque. L'établissement d'incitatifs à l'avance peut vous aider à rester motivé.



4... N'ATTENDEZ PAS POUR COMMENCER À ÉPARGNER.

Même si vous ne pouvez pas contribuer un montant important chaque mois, il est important de faire des économies une partie de votre budget mensuel. Vous ne serez peut-être pas en mesure d'allouer le montant idéal tout de suite, mais le fait de considérer l'épargne comme priorité fera une différence à long terme. Si vous ne pouvez prévoir que cinq dollars d'économies, c'est tout de même un début. Établissez un objectif d'épargne afin que vous sachiez vers quoi vous travaillez et que vous puissiez suivre vos progrès. Trouvez d'autres façons de contribuer à l'épargne en cherchant des occasions de rajuster vos dépenses variables. Par exemple, sortez votre cafetière et préparez du café à la maison plutôt que d'en acheter, préparez un repas à la maison le vendredi soir ou annulez un abonnement mensuel pour le moment. Bien qu'il puisse être difficile de renoncer à certains petits objets de luxe, il n'est pas nécessaire que ce soit pour toujours. Ce que vous gagnerez en termes de tranquillité d'esprit grâce à un fonds d'urgence ou d'économies pour votre avenir en vaut la peine.

5... ÉTABLIR UN PLAN DE REMBOURSEMENT DE LA DETTE.

Au lieu de simplement payer le minimum et d'espérer le meilleur, il est important de faire un plan. Votre budget est un allié dans votre plan de remboursement de la dette. Cherchez des occasions de rajuster les dépenses variables afin que vous contribuiez davantage au remboursement de la dette. Il existe différentes stratégies que vous pouvez étudier pour trouver un processus qui fonctionne pour vous (CONSEIL : Consultez la méthode de la boule de neige et la méthode des avalanches).

6... CONSIDÉREZ UN EMPLOI SECONDAIRE

Une source de revenus parallèle peut être une façon amusante et enrichissante de stimuler les finances, surtout si vous monétisez un passe-temps. Faites preuve de créativité : vendez quelque chose que vous fabriquez, offrez des services de nettoyage ou de promenade de chiens, ou soyez chauffeur Uber.



TROUVEZ LES *micro-habitudes* QUI FONCTIONNENT POUR VOUS

Même si vous aimeriez être en mesure de prévoir 20 % de votre revenu pour l'épargne, ce n'est peut-être pas réaliste à ce stade de votre vie. C'est correct! Il y a encore des changements significatifs que vous pouvez apporter pour vous mettre sur la bonne voie et travailler à l'atteinte de vos objectifs financiers. Les **micro-habitudes** sont des mesures simples et gérables que vous pouvez mettre en œuvre dans votre journée et elles peuvent entraîner des changements significatifs de comportement au fil du temps. Voici quelques exemples :

Limitez vos achats de café en achetant une carte-cadeau de votre café préféré au début du mois. Considérez ceci comme votre budget mensuel. Une fois votre budget dépensé, vous préparez votre propre café à la maison.



Mettre en œuvre une « période de refroidissement » de 24 heures sur les nouveaux achats afin de prévenir les achats impulsifs. Cette période d'attente vous donnera le temps de repenser votre achat et de déterminer si vous avez vraiment besoin — ou même si vous voulez — un article.



Planifiez vos achats. Il est facile d'être tenté(e) par des présentoirs et des soldes de nouveaux produits. Si vous devez vous rendre dans un magasin, dressez une liste de ce dont vous avez besoin et respectez-la. Planifiez les repas et rendez-vous à l'épicerie une fois par semaine.



Automatisez vos économies. Il est beaucoup plus facile de dépenser de l'argent si vous le voyez dans votre compte bancaire. Vous avez peut-être affecté des fonds à l'épargne dans votre budget, mais s'ils se trouvent dans votre compte-chèques, vous pourriez être tenté(e) de les dépenser.



Sources : elm3financial.com/building-healthy-financial-habits | mint.intuit.com/blog/planning/steps-to-financial-wellness/#5 | Images par Freepik