

# SURVIVRE AU STRESS FINANCIER



Une publication mise gratuitement à votre disposition par  
Consolidated Credit Counseling Services du Canada Inc.,  
Un organisme de charité enregistré de services-conseil  
en consultation budgétaire et de gestion des dettes.

Consolidated Credit Counseling Services du Canada, Inc.  
716 Gordon Baker Road, Suite 210  
Toronto, Ontario M2H 3B4  
1-800-656-4079

[www.ConsolidatedCredit.ca](http://www.ConsolidatedCredit.ca)



**CONSOLIDATED**

CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.

When debt is the problem, we are the solution.



*Félicitations d'avoir entrepris cette importante démarche vers un meilleur avenir financier. Consolidated Credit Counseling Services du Canada inc. aide depuis des années aux canadiens de tout le pays à solutionner leurs problèmes de crédit et de dettes.*

*Notre équipe éducative a développé plus d'une vingtaine de publications pour vous aider à améliorer vos finances personnelles. Allez sur le site : [www.consolidatedcredit.ca](http://www.consolidatedcredit.ca) pour avoir accès gratuitement à ces publications. Nos outils vous aideront à éliminer vos dettes, à utiliser votre argent avec sagesse, à planifier pour l'avenir et vous bâtir un capital. Les thèmes abordés par Consolidated Credit Counseling Services du Canada couvrent un éventail allant du vol d'identité à comment construire un meilleur pointage de crédit; de comment acheter une maison jusqu'à payer pour les études universitaires. Sur notre site web, vous trouverez également des outils interactifs qui vous permettront de calculer vos dettes et voir combien elles vous coûtent.*

*Notre mandat est d'améliorer les connaissances financières et d'aider les canadiens à vivre sans dette. Si vous êtes criblés de dettes causées par des cartes de crédit à taux d'intérêt élevé, je vous invite alors à discuter avec l'un de nos conseillers formés pour vous fournir gratuitement des conseils professionnels en composant le 1-800-656-4079.*

*Bien à vous,*

*Jeffrey Schwartz*

*Consolidated Credit Counseling Services du Canada Inc.*

# Survivre au stress financier

Les problèmes financiers peuvent être énormément stressants. D'après un sondage de Desjardins Sécurité Financière, l'argent est la principale source de stress pour 44% des répondants et empêche les gens d'être en bonne santé.

Si vous vivez du stress financier, vous pourrez vous disputer avec votre conjoint ou des membres de la famille à propos de l'argent, avoir des maux de tête ou des attaques de panique, cacher des factures ou des reçus aux autres membres de votre famille ou avoir des difficultés à dormir. Vos habitudes alimentaires peuvent devenir malsaines et vous pouvez avoir de la difficulté à passer à travers vos journées.

En fait, un sondage mené en 2002 par la compagnie Soins de santé Aventis montrait que 51% des employés canadiens ressentent un niveau de stress élevé au travail. Nous savons tous que le travail est la source de revenu qui permet à notre ménage de fonctionner et de vivre comme il se doit.

Le stress financier peut également avoir un impact sur votre capacité de bien faire votre travail. Plus d'un canadien sur cinq a fait appel aux programmes d'aide aux employés pour les aider à gérer cette situation (Sondage Desjardins Sécurité Financière, 1er juin 2006). Lorsque le stress entraîne une baisse de la performance au travail, il peut en résulter des pertes de salaire, des rétrogradations ou un de plusieurs autres problèmes.

Vous pouvez croire que vous êtes le seul dans cette situation, ou vous sentir coupable ou regretter des choix que vous avez faits dans le passé. C'est maintenant le temps de mettre le passé derrière vous et de commencer à travailler vers la liberté financière. Il peut y avoir une fin à votre stress financier mais il faut un engagement de votre part à vous en sortir et de la planification.

Vous trouverez ci-dessous des stratégies que vous pouvez utiliser pour réduire votre stress financier et remettre votre vie sur les rails.

### **Première étape: Gérer le situation**

Le premier pas lorsqu'on veut gérer le stress financier est d'essayer de se débarrasser d'une part de ce stress le plus rapidement possible. Ceci peut vous aider à vous sentir mieux et vous donner la force et la perspective dont vous avez besoin pour faire les changements pour votre avenir. Voici quelques stratégies importantes pour y faire face:

**Voir votre médecin:** Si vous souffrez de symptômes tels des attaques de panique, de l'insomnie, de la dépression ou de tension artérielle élevée en raison de vos problèmes financiers, voyez un médecin. Il peut être très difficile de faire face aux pressions financières lorsque vous ne vous sentez physiquement pas bien, ou que vous ne dormez pas assez. L'aide médicale est peut-être ce dont vous avez besoin pour être en mesure de vous en sortir.



**Exercice:** Faire de l'exercice régulièrement peut aider à réduire le stress. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, la recherche a découvert que l'exercice physique régulier peut être aussi efficace que la psychothérapie pour le traitement de la dépression légère à moyenne. À part le fait que l'exercice peut vous aider à vous sentir mieux, c'est peut être justement ce que le médecin vous recommandera.

Visitez le site <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>.

**Demandez de l'aide:** Si votre détresse financière comporte des comportements abusifs ou autodestructeurs - dirigés contre vous-même ou des personnes aimées – demandez de l'aide. Ceux qui abusent de l'alcool ou des drogues peuvent trouver

un support près de chez eux auprès de groupes tel les Alcooliques Anonymes.

Plusieurs autres ressources et groupes de support sont aussi disponibles en faisant appel au Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. Des programmes d'aide aux employés (PAE) sont souvent disponibles dans les entreprises. L'Association



canadienne pour la santé mentale est une ressource importante pour ceux qui croient être victimes d'abus à la maison ou si vous pensez que vous évacuez votre stress sur les personnes que vous aimez.

**Négociez avec les agences de recouvrement crédit:** Ces agences peuvent être agressives. Si vous recevez des appels, communiquez avec elles et expliquez votre situation. Elles ne peuvent pas vous harceler sous aucune considération. Il est beaucoup mieux d'essayer de négocier avec vos créanciers autant

que vous le pouvez avant que ceux-ci ne soient forcés de vendre votre compte à une agence de recouvrement. Une fois que votre compte est vendu, le créancier communique avec le bureau de crédit et indique que la dette est en défaut de paiement. Si vous êtes capable de négocier une entente avec votre créancier, vous pouvez éviter une note négative dans votre dossier de crédit.

Si vous savez que vous serez incapable de rencontrer les obligations que vous offre votre créancier, il est préférable de contacter le plus tôt possible un organisme reconnu de consultation budgétaire plutôt que d'attendre que le compte soit déclaré en défaut de paiement. Travailler avec un organisme de consultation budgétaire peut se refléter dans votre dossier de crédit mais ça indique que vous faites des efforts pour rencontrer vos obligations financières. Lorsque vous laissez vos comptes se rendre jusqu'à une agence de recouvrement, c'est une indication de votre manque d'efforts pour respecter votre partie du contrat. Une fois que vous travaillez avec un organisme reconnu qui peut faire des ententes de paiement et communiquer avec vos créanciers, les appels cesseront.

Vous êtes protégé du harcèlement et des pratiques abusives des institutions financières et des agences de recouvrement par la réglementation provinciale et fédérale. Si vous sentez que vous êtes traités injustement par un créancier ou une agence de recouvrement, contactez un ministère provincial ou visitez : <http://www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/accueil>.

**Parlez-en:** Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance – un ami proche ou un parent, un membre du clergé ou un spécialiste en santé mentale – pour partager les angoisses et les inquiétudes que vous vivez. La question des finances est une chose très personnelle mais parler de vos soucis peut vous aider à voir votre situation plus objectivement et à trouver une solution.

**Devenez réaliste:** Si vous étiez en train de jongler avec les factures, il est possible que vous n'ayez pas une idée réaliste de votre situation financière. Compléter un budget détaillé est crucial si vous voulez changer votre situation. Vous trouverez une brochure gratuite pour un budget à : [www.ConsolidatedCredit.ca](http://www.ConsolidatedCredit.ca). Remplissez-la complètement en incluant votre conjoint dans le processus. Cet exercice peut vous effrayer mais ne vous laissez pas arrêter. Plus vous attendez, plus votre situation pourra empirer.

**Soyez reconnaissant:** Lorsque vous êtes en difficulté financière, vous sentez peut-être le poids du monde sur vos épaules. Mais pour la majorité des gens, même lorsque les choses ne vont pas bien, il y a malgré tout, beaucoup de choses pour lesquelles on peut être reconnaissant. Oprah Winfrey déclare que tenir un « journal de gratitude » l'a aidée et plusieurs personnes qui ont suivi son conseil ressentent la même chose. Prenez du temps chaque jour pour écrire 3 ou 4 choses pour lesquelles vous pouvez être reconnaissants et réfléchissez-y.

**Voyez votre dentiste:** Un niveau élevé de stress financier et une faible habileté à le gérer augmentent doublement la probabilité de développer la maladie parodontale (gencive). D'après l'Académie canadienne de parodontologie, les preuves indiquent maintenant que la maladie parodontale peut être un facteur de risque dans les maladies cardiovasculaire et respiratoire. Qui aurait cru que les problèmes d'argent pouvaient affecter vos dents?

En plus de maladies des gencives, le bruxisme ou grincement de dents peut être une conséquence du stress chronique. Le serrage ou le grincement de dents ont comme symptômes le mal de tête, des douleurs de la mâchoire et des dents qui descendent ou s'aplatissent. Ceci n'est souvent pas diagnostiqué tant que les effets secondaires ne sont pas ressentis par l'individu.

**Simplifiez:** Aujourd'hui dans le monde frénétique du consommateur, il peut être dur de reculer et de simplifier. Mais une vie plus simple pourra vous économiser de l'argent et réduire votre stress (et améliorer globalement votre santé). Examinez où vous dépensez votre temps et votre argent et voyez si vous pouvez identifier des manières de couper.

**Changez ce que vous pouvez:** Lynne Hornyak, PhD, PCC est coach sur l'aspect psychologique de l'argent. Elle recommande que vous examiniez les choses qui causent votre stress financier de deux manières: leur niveau d'importance et si elles peuvent être changées. Elles se classeront en 4 catégories

**Important, variable:** Un paiement hypothécaire élevé peut être un exemple. Vous devez avoir un toit sur votre tête, c'est donc important, mais vous pouvez modifier cette dépense en essayant de refinancer ou en déménageant dans une maison moins coûteuse. Arrêter de prêter de l'argent à vos amis ou vos enfants pour les dépanner alors que vous avez vos propres problèmes d'argent est aussi une chose importante que vous pouvez changer.

**Important, non variable:** Vos problèmes financiers sont peut-être causés par le décès d'un proche ou un divorce. Vous ne pouvez probablement rien faire pour changer ces faits, mais ces questions sont importantes. Puisque vous ne pouvez pas changer ce qui est arrivé, vous devez changer votre attitude, vos attentes ou les deux. Vivez votre perte, mais ensuite déplacez votre attention vers les choses que vous pouvez faire selon votre situation financière actuelle. Ne vous sentez pas obligé de faire face à cela seul. Parlez à quelqu'un.

**Pas important, variable:** Le fait que votre conjoint insiste pour payer les factures à la main alors que vous voudriez le faire en ligne vous énerve, mais ce n'est pas réellement important en autant que les factures sont payées. Changez votre attitude.



**Pas important, non variable:** Peut-être vos parents se disputaient-ils à propos de l'argent et que ça vous inquiétait. Mais c'est le passé et comment ils en parlaient à ce moment n'est pas vraiment important et vous ne pouvez pas le changer. Lâchez prise. Bien entendu, si vous êtes maintenant un parent, la manière dont vous parlez d'argent à vos enfants est entièrement sous votre contrôle! Encore une fois, si votre passé a un impact majeur sur votre capacité de vivre votre quotidien, parlez à quelqu'un et demandez de l'aide.

**Devenez résilient:** La résilience, c'est de bien s'adapter face à des événements difficiles ou au stress. Vous pouvez avoir plus de résilience que vous ne le pensez, et vous pouvez aussi apprendre à devenir résilient. Les universités de Dalhousie et Queen's ont conduit des études sur la capacité des personnes jeunes à apprendre la résilience et même à se développer dans un environnement provocateur et inadéquat. Vous pouvez trouver plus d'information au sujet du International Resilience Project à : [www.resilienceproject.org](http://www.resilienceproject.org).



## **Ressources:**

Pour plus d'outils et d'information pour vous aider à faire face au stress financier:

L'Association canadienne pour la santé mentale offre gratuitement de la formation en plus de nombreuses ressources pour la santé mentale des canadiens. Pour plus d'information, voyez le site Internet au: <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>.

Pour plus d'information sur la santé dentaire et la maladie parodontale, visitez le site de l'Académie canadienne de parodontologie au: [http://www.cap-acp.ca/index\\_fr.htm](http://www.cap-acp.ca/index_fr.htm).

Information sur les agences de recouvrement: Pour de l'information gratuite sur vos droits face aux agences de recouvrement visitez: <http://www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/accueil>.

Le site web de Lynn Horniak [www.lmhservices.com](http://www.lmhservices.com) (en anglais seulement) offre des articles gratuits et un questionnaire d'auto-évaluation qui vous aide à comprendre votre relation avec l'argent.

## À propos de Consolidated Credit Counseling Services du Canada inc.

Consolidated Credit Counseling Services du Canada est un organisme sans but lucratif qui s'occupe des consommateurs et qui est enregistré à titre d'organisme de charité. Nous sommes un leader dans l'industrie de la consultation budgétaire et des services de gestion des dettes. Notre mission est d'aider les individus et les familles à en finir avec les crises financières et à mieux gérer les problèmes d'argent grâce à l'éducation, la motivation et par des conseils professionnels. Notre organisme est principalement financé par des contributions volontaires des créanciers participants. Nos programmes sont élaborés de manière à ce que nos clients économisent de l'argent et liquident leur dettes à un taux privilégié.

Nous nous consacrons à habiliter les consommateurs par des programmes éducatifs qui les conduiront à limiter leurs dépenses exagérées et à éviter l'abus de l'usage des cartes de crédits en plus de les encourager à économiser et à investir. Sans égard au fait que vos problèmes financiers viennent de l'achat d'une nouvelle maison, de la naissance d'un enfant, d'une maladie grave ou de n'importe quelle autre situation, nous pouvons vous aider.

\* Si vous vous dirigez vers un endettement désastreux, visitez notre site : [www.ConsolidatedCredit.ca](http://www.ConsolidatedCredit.ca) ou téléphonez au 1-800-656-4079 pour recevoir gratuitement les avis d'un conseiller professionnel.



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Vous pouvez vous **LIBÉRER** DE VOS DETTES!

Consolidated Credit Counseling Services du Canada Inc.,  
Un organisme sans but lucratif enregistré à titre d'organisme de  
charité vous offrira des services conseils d'éducation financière,  
de consultation et des ressources.

De plus vous pouvez bénéficier d'un programme personnalisé  
de gestion des dettes qui inclura un plan de consolidation de  
vos factures pour vous aider à regagner votre liberté financière.

## **Nos conseillers professionnellement formés négocieront directement avec vos créanciers pour:**

- Réduire ou même éliminer le taux d'intérêt!
- Réduire les paiements mensuels.
- Éliminer les frais de dépassement de limite.
- Consolider vos dettes en un seul paiement mensuel plus bas.
- Aider à rembourser vos dettes plus rapidement.
- Économiser des milliers de dollars.
- Monter un plan pour sortir de l'endettement!



**CONSOLIDATED**  
CREDIT COUNSELING SERVICES OF CANADA, INC.  
When debt is the problem, we are the solution.

Appelez aujourd'hui et faites le premier  
pas vers votre liberté financière!

**1-800-656-4079**

ou visitez [www.ConsolidatedCredit.ca](http://www.ConsolidatedCredit.ca)

# Vous pouvez être sans dette



## De l'aide vous attend maintenant.

- Réduire ou éliminer les frais d'intérêt.
- Consolider les fractures de cartes de crédit en un seul paiement mensuel plus bas.
- Rembourser vos dettes en moitié moins de temps.
- Économiser des milliers de dollars.



Consolidated Credit Counseling Services du Canada, Inc.  
716 Gordon Baker Road, Suite 210 • Toronto, Ontario M2H 3B4  
1-800-656-4079

[www.ConsolidatedCredit.ca](http://www.ConsolidatedCredit.ca) • Courriel: [counsellor@ConsolidatedCredit.ca](mailto:counsellor@ConsolidatedCredit.ca)