

# Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

## Comment établir un budget efficace et mettre un peu plus d'argent dans vos poches

Vous savez probablement ce que vous feriez si vous aviez un peu plus d'argent. Puisque la vie coûte de plus en plus cher, il devient plus difficile de dégager un surplus et de le mettre de côté. Voici donc des moyens de commencer à maximiser votre épargne :

**Analysez vos dépenses.** Examinez vos factures mensuelles afin de savoir exactement où passent vos dollars durement gagnés. Vous pourriez avoir la surprise de découvrir combien vous coûtent réellement vos fréquents dîners au restaurant.

**Cherchez les petites sources de gaspillage.** Quelques dollars dépensés ici et là chaque jour ou chaque semaine sur des petites gâteries peuvent s'accumuler au fil du temps et atteindre des sommes importantes. Par exemple, le seul fait de dépenser 1,50 \$ par jour pour un café peut représenter près de 550 \$ par année. En réduisant cette dépense quelques jours par semaine, vous pourriez économiser un bon montant d'argent.

**Optez pour des solutions de remplacement.** Des solutions de rechange plus économiques peuvent souvent vous donner le même résultat que les produits, les services et les activités que vous appréciez déjà. Essayez de remplacer des produits d'épicerie de marque par des produits en vrac sans nom ou optez pour un bon repas maison au lieu d'un souper dans un restaurant chic.

**Programmez et n'y pensez plus.** Beaucoup de banques vous offrent la possibilité de transférer automatiquement un montant fixe d'argent lors de chaque dépôt de votre paie dans un compte d'épargne distinct – il s'agit là d'un moyen facile d'amasser de l'argent supplémentaire.

**Pensez vert.** Peu de dépenses accaparent autant votre budget mensuel que les factures d'électricité, d'eau et de gaz. Envisagez de laisser votre voiture à la maison; adoptez plutôt la marche, le vélo ou le covoiturage pour vos déplacements quotidiens. En prenant des moyens de préserver les ressources et en modifiant vos habitudes de déplacement, vous aiderez la planète et ménagerez votre portefeuille.

## Mieux gérer ses dettes pour un avenir financier sans stress

Pour plusieurs personnes, se sortir du cercle stressant de l'endettement est un objectif financier prioritaire. Il n'est peut-être pas réaliste de vous débarrasser de toutes vos dettes, mais vous pouvez en prendre le contrôle en suivant les conseils ci-dessous :

**Évitez-les.** La règle d'or d'une planification financière intelligente est de vivre au-dessous de ses moyens. Épargnez plutôt que de recourir au crédit pour effectuer des achats non essentiels, et évitez de porter des achats à une carte de crédit exigeant un taux d'intérêt élevé que vous ne pourrez pas rembourser rapidement.

**Remboursez plus que le minimum.** Bien qu'il soit tentant de rembourser le solde mensuel minimum, cette habitude peut finir par vous coûter des centaines de dollars supplémentaires en intérêts et vous garder endetté beaucoup plus longtemps. Efforcez-vous de rembourser plus que les montants minimaux.

**Réduisez les intérêts.** Remboursez en premier vos cartes de crédit ou vos dettes ayant les taux d'intérêt les plus élevés. Vous pouvez ainsi utiliser l'argent supplémentaire que vous épargnez en frais d'intérêt pour rembourser les soldes principaux d'autres dettes. Si vous avez plusieurs cartes de crédit à taux d'intérêt élevés qui affichent des soldes, envisagez de consolider vos dettes en effectuant un seul emprunt bancaire ou sur marge de crédit à un taux d'intérêt plus bas.

**Comparez les cartes.** Des centaines de cartes de crédit vous sont offertes, chacune avec un taux d'intérêt, des frais annuels et un programme incitatif différents. Adoptez des habitudes réalistes en matière de dépenses et comparez attentivement les cartes afin de trouver celle qui est la plus avantageuse pour vous. **CONSEIL :** Une carte de crédit avec des frais annuels pourrait en fait appliquer un taux d'intérêt plus bas qui vous ferait économiser davantage.

**Trouvez-vous un conseiller.** Il est rarement facile de se libérer de ses dettes. Consultez un planificateur financier qualifié afin d'élaborer une stratégie réaliste qui vous permettra de rembourser vos dettes et d'atteindre vos objectifs financiers.

### **Un sujet brûlant : la gestion du budget dans un couple**

De nos jours, l'argent représente la principale source de conflits dans les relations. Afin de minimiser ces désaccords d'ordre financier :

**Apprenez à bien vous connaître.** Si vous êtes fier d'être un épargnant à long terme averti et que votre conjoint tend à dépenser impulsivement en vivant le moment présent, il est fort probable que l'argent devienne un sujet de discorde. Examinez attentivement les habitudes financières de chacun et la gestion de votre argent afin d'établir un budget réaliste que vous et votre conjoint pourrez respecter.

**Travaillez ensemble.** Les deux conjoints doivent bien comprendre à quelle fin l'argent est dépensé et économisé. Réglez tout désaccord rapidement et ouvertement et assurez-vous d'être tous les deux sur la même longueur d'onde lorsque vous devez prendre des décisions financières plus importantes.

**Demeurez indépendant.** Même si vous partagez un compte conjoint pour payer les dépenses de la famille ou les frais de logement, ayez au moins un compte bancaire et une carte de crédit à votre nom. Vous et votre conjoint pouvez ainsi vous constituer une cote de solvabilité solide et maintenir un bon niveau d'autonomie financière.

**Épargnez dans un but précis.** Que vous mettiez de l'argent de côté pour acheter une maison, partir en vacances ou éliminer des dettes, le plan financier de chaque couple devrait comporter des objectifs communs. Asseyez-vous avec votre conjoint et discutez des objectifs que vous voulez réaliser.

**Prémunissez-vous contre les imprévus.** Que ce soit une importante réparation automobile ou une inondation du sous-sol, il arrive parfois que la vie nuise même aux plans financiers les mieux élaborés. Un solide « fonds d'urgence » peut vous aider à habilement faire face à ces aléas et éviter une bonne partie du stress et de la frustration qui en découlent.

## Quelques données

- En décembre 2009, l'endettement total des ménages a atteint un montant record de 1,41 billion de dollars ou environ 41 740 \$ par Canadien – plus de 2,5 fois les chiffres de 1989.
- Les prêts hypothécaires représentent la part la plus importante de l'endettement des ménages au Canada, avec environ 68 % de toutes les dettes.
- Près de 65 % des Canadiens paient chaque mois le solde en entier de leur carte de crédit.
- Environ 41 % des Canadiens ignorent le taux d'intérêt de leur principale carte de crédit.
- Moins d'un Canadien sur trois prévoit être entièrement à la retraite avant 66 ans. Parmi ceux qui planifient de continuer à travailler après cet âge, 61 % affirment qu'ils devront le faire par nécessité financière.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 1 800 361-5676; pour le service en anglais, composez le 1 800 387-4765. Visitez [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).