

Dix actions à entreprendre en période de crise économique

Aperçu

Dix moyens pour atténuer votre anxiété au sujet de vos finances et de la situation économique

La crise financière actuelle préoccupe beaucoup les gens quant à leur propre situation, celle de leur famille, et leur capacité de rencontrer leurs fins de mois. Si vous êtes inquiet à propos de l'argent, voici dix moyens pour atténuer votre sentiment d'anxiété en vous concentrant sur les sphères de votre vie sur lesquelles vous détenez le contrôle.

- 1. Surveillez et gérez les symptômes du stress.** Une crise financière peut provoquer du stress chez des personnes de tous âges. Surveillez les signes du stress chez vous-même et les personnes que vous aimez. Ceux-ci peuvent inclure des changements dans les habitudes de sommeil ou d'alimentation, des maux de tête, de l'irritabilité, de la colère, des difficultés de concentration et la dépression. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress, prenez soin de vous en vous alimentant bien, en dormant suffisamment, et consacrez régulièrement du temps aux activités que vous appréciez ainsi qu'à l'apprentissage de méthodes de relaxation. Votre fournisseur de soins de santé peut vous être utile. Vous pouvez également contacter le programme ayant fourni cette publication pour obtenir de l'aide au sujet de la gestion du stress.
- 2. Limitez votre exposition aux nouvelles financières si cela vous rend anxieux.** Il est important de se garder informé de la situation économique, mais si les bulletins d'informations vous rendent anxieux, essayez de les éviter. Ou limitez-vous à une ou deux sources de nouvelles fiables.
- 3. Réunissez-vous avec votre famille et vos amis pour vous apporter du soutien émotionnel et partager vos idées quant aux moyens d'économiser.** Entraidez-vous durant cette période d'incertitude, tant en vous offrant du soutien émotionnel qu'en mettant vos ressources en commun. Par exemple, vous pourriez partager les frais de garde d'enfants, faire du covoiturage, faire vos achats dans les magasins de vente au rabais, ou même partager les frais de subsistance.
- 4. Révisez votre budget et coupez les dépenses inutiles.** Gardez la trace de vos dépenses et coupez dans les extras, comme les plats à emporter, le câble ou les sorties. Épargnez à l'épicerie en utilisant les coupons et en achetant moins de marques coûteuses. Si vous avez un peu de sous de côté, utilisez vos économies pour payer vos dettes et constituer un fonds d'urgence. Les experts financiers recommandent de mettre de côté assez d'argent pour couvrir la valeur de trois à six mois de dépenses quotidiennes. Il peut paraître accablant d'y penser tout de suite, mais commencez par de petits montants dès aujourd'hui et faites-en un objectif à plus long terme.

2 • Dix actions à entreprendre en période de crise économique

5. **Travaillez avec vos créanciers si vous avez des dettes.** Appelez chaque créancier et négociez de plus petits paiements mensuels ou des taux d'intérêts réduits ainsi que plus de temps pour rembourser vos dettes. La plupart des créanciers tenteront de collaborer avec vous si vous leur expliquez votre situation et démontrez que vous avez l'intention de respecter vos obligations en payant ne serait-ce qu'un petit montant chaque mois.
6. **Réviser vos plans de retraite et d'épargne avec un professionnel.** Ne prenez pas de décisions à court terme sous le coup de l'émotion concernant des plans d'investissement à long terme. Rencontrez un conseiller financier de confiance avant de prendre toute décision concernant la vente d'actifs ou le virement d'argent de différents comptes. Si vous n'avez pas de conseiller ou de planificateur financier, assurez-vous d'en choisir un qui soit certifié.
7. **Parlez à votre supérieur si la crise financière actuelle affecte votre travail ou votre productivité.** Si vous travaillez de plus longues heures, êtes inquiet au sujet de la précarité d'emploi, vivez des sentiments de stress ou de surcharge, ou faites face à d'autres problèmes au travail, discutez de vos préoccupations avec votre supérieur et des solutions possibles. Aussi, concentrez-vous sur les moyens de réduire votre stress au travail. Pendant votre pause, faites cinq minutes d'exercices de respiration, ou sortez de votre lieu de travail pour faire une courte marche. Il s'agit de deux moyens efficaces pour réduire le stress.
8. **Essayez de ne pas vous laissez piéger par les rumeurs.** Le changement tend à déstabiliser les gens. Et lorsque nous n'avons pas de réponses, nous avons tendance à remplir les espaces vides par des rumeurs et des ragots. Si vous faites face à un changement au travail et que vous avez entendu des rumeurs qui vous inquiètent, demandez à votre supérieur de clarifier la situation. Votre supérieur peut ne pas être mesure de vous répondre ou être restreint quant à ce qu'il peut partager avec vous ou l'équipe, mais il est important de laisser savoir à votre supérieur que vous êtes préoccupé.
9. **Rappelez-vous comment vous avez fait face à des difficultés par le passé.** Qu'est-ce qui avait fonctionné pour vous alors ? Comment pouvez-vous utiliser certaines de ces stratégies maintenant ? Le simple fait de vous remémorer vos capacités peut vous aider à vous sentir plus en contrôle dans ce contexte actuel de crise économique.
10. **Ne craignez pas de demander de l'aide.** Le programme qui vous a fourni cette publication offre de l'aide concernant une variété de questions reliées à la crise économique actuelle. Le programme peut vous guider quant à la marche à suivre si vous ne pouvez honorer vos comptes de cartes de crédit, êtes en retard sur vos paiements hypothécaires, ou êtes inquiet face à la perspective d'une saisie. Il peut vous aider à trouver du combustible ou des programmes d'assistance publique dans votre secteur si vous êtes inquiet au sujet des frais d'épicerie cet hiver. Contactez le programme pour de l'information et des ressources.

3 • Dix actions à entreprendre en période de crise économique

Rédigé avec la collaboration de Brian Kadlec, M.B.A., et Mélanie Harding, A.F.C., C.F.P. Monsieur Kadlec est directeur de l'équipe financière et juridique de Ceridian LifeWorks. Madame Harding est conseillère financière auprès de Ceridian et possède dix années d'expérience dans le domaine.

© 2008 Ceridian Corporation. Tous droits réservés.