THE CATALYST

De nouvelles connaissances pour une nouvelle réalité

L'argent et la santé mentale sont intrinsèquement liés, et ces liens ne font que se renforcer en période d'incertitude. Comment gérer le stress financier?

By: Fateema Sayani | Posted: October 7, 2025

Lorsque nous avons lancé la série « L'argent et la santé mentale » en 2023, nous avons souligné le lien entre notre portefeuille et notre perception du monde. Ensuite, l'accent a été mis sur la crise du logement et la hausse du coût de la vie, des questions qui demeurent tout aussi préoccupantes en 2025. Ajoutez à cela les nouvelles incertitudes liées à l'intelligence artificielle et aux droits de douane, qui bouleversent à la fois le marché du travail et nos comptes bancaires.

Pour mieux comprendre les enjeux, *Le Vecteur* se penche sur quatre thèmes pendant quatre semaines, en se concentrant sur les outils nécessaires pour gérer ses soucis financiers et ses problèmes de santé mentale. Nous nous entretenons avec des experts sur les deux sujets – et parfois, il s'agit d'une seule et même personne.

Dans certaines régions, les thérapeutes financiers sont certifiés pour gérer à la fois le patrimoine et les aspects émotionnels des finances, ou pour aider à résoudre des problèmes connexes comme le jeu. Ailleurs, certains professionnels de la finance se sont lancés dans la pratique thérapeutique, et de nombreux cliniciens en santé mentale intègrent désormais les problèmes financiers dans leur pratique.

Au Canada, Jessica Moorhouse aborde les aspects émotionnels de l'argent dans son livre *Everything But Money: The Hidden Barriers Between You and Financial Freedom* (Collins, 2024), qui offre des conseils utiles et encourageants. L'auteure et conseillère financière agréée est connue comme une experte financière des milléniaux, qui évoquaient autrefois les « jeunes », mais qui ne sont plus vraiment considérés comme tels maintenant qu'ils frôlent la quarantaine. Leur entrée et leur parcours dans l'âge adulte ont toujours été semés d'embûches.

« On a parfois l'impression d'avoir toujours les mêmes conversations », dit-elle. « Il est difficile de déterminer un moment où les choses n'étaient pas chaotiques – c'est une génération habituée au changement perpétuel, sur fond d'anxiété. »

Jessica Moorhouse, auteure et conseillère financière agréée, s'intéresse aux finances personnelles et au bien-être, et aux effets de leur interaction.

Ces dernières années, nous avons connu une pandémie mondiale, une hausse du coût de la vie, un plafonnement des revenus, une incertitude géopolitique et des droits de douane, pour ne citer que quelques exemples. « On parle sans cesse d'incohérence depuis 2020 », note Mme Moorhouse, ajoutant que les milléniaux, en particulier, sont conditionnés à se demander à quel moment le prochain grand changement mondial les frappera.

Pour la génération Z, ces expériences sont profondément ancrées et associées à un vocabulaire étendu, rapporte Mme Moorhouse. Prenons l'exemple du terme anglais « Menty B », très répandu sur les réseaux sociaux. « C'est perturbant d'avoir un argot abrégé pour désigner un épisode de détresse psychologique », confie-t-elle. « Il est préoccupant que l'anxiété et l'incapacité à se lever le matin soient banalisées. On a l'impression d'être censés en rire, faire un TikTok et aller travailler. »

Cela renforce la solidarité parmi les membres d'une génération confrontée à la désillusion financière. Ils croient que le système est défaillant parce que les salaires ne suivent pas le coût de la vie et que les prix des logements sont trop élevés.

C'est un lourd fardeau. Les recherches (en anglais) montrent que les conditions économiques et les facteurs connexes, dont le chômage et la pauvreté, peuvent avoir une incidence importante sur les taux de suicide. Selon une étude du Money and Mental Health Policy Institute du Royaume-Uni, 46 % des personnes endettées ont des problèmes de santé mentale, et 86 % ont déclaré que leur situation financière aggravait ces problèmes, ainsi que leur stress et leur anxiété. De même, 18 % des personnes ayant des problèmes associés à la santé mentale s'endettent, et 72 % déclarent que ces problèmes aggravent leur situation financière, créant ainsi un cycle sans fin.

Serena Dawson (un pseudonyme), 19 ans, observe certains de ces problèmes au sein de son cercle social. Elle vit dans une grande ville Ontarienne et prend une année de pause de ses études tout en occupant plusieurs emplois. Elle et bon nombre de ses amis considèrent la retraite comme un mythe en raison du coût de la vie astronomique et des salaires qui ne couvrent même pas les frais de logement dans la plupart des villes canadiennes. Selon eux, les décideurs ne savent pas comment réformer le système au profit des jeunes.

« La plupart des jeunes adultes ont au moins trois emplois. J'en connais qui en ont six. », indique-t-elle. « Un seul emploi ne suffit pas à subvenir aux besoins de base, alors les gens complètent leurs revenus de diverses façons : emplois à temps partiel supplémentaires, travail contractuel et activités parallèles telles que la vente de pâtisseries faites maison. »

« Travailler tout le temps avec des engagements concurrents laisse peu de temps pour la vie sociale ou le sommeil », poursuit-elle. « Les conséquences sur la santé mentale sont lourdes. Les conversations sur l'anxiété, la dépression et les problèmes de santé chroniques sont monnaie courante. »

Agitation, anxiété, répétez

Le remède habituel aux difficultés économiques a toujours été le développement personnel. Cependant, beaucoup remettent en question l'utilité des voies traditionnelles d'avancement, comme les études supérieures. Les diplômes ne garantissent pas nécessairement un emploi ou la stabilité, ce qui remet en question leur rentabilité.

Cette conjonction de conditions semble être propre à la génération Z. *Psychology Today* décrit le deuil de cette génération comme un jalon de développement inatteignable, comme fonder une famille, posséder une maison ou prendre sa retraite avec une stabilité financière.

« La perte d'autres repères culturels, comme l'éducation abordable, la vision partagée de la vérité et la cohésion communautaire, ne fait qu'aggraver la détresse. »

Pour la génération Y, les défis liés à la subsistance étaient perçus différemment.

« C'était agaçant de voir qu'on nous décrivait comme des paresseux dépensant sans compter dans des toasts à l'avocat », explique Mme Moorhouse. « On a trois emplois! Si on n'avait pas l'intention de trouver une solution, on n'aurait pas trois emplois – on abandonnerait tout simplement. »

À cet égard, les conseils financiers traditionnels tombent à plat. Cette génération et les suivantes héritent d'un ensemble de règles différentes de celles de leurs parents ou grands-parents.

« Les baby-boomers, en particulier, ont bénéficié de nombreux privilèges et ont réalisé des gains importants sur leurs maisons », note Mme Moorhouse. « Ils ont pris cela comme référence, comme si tout le monde pouvait s'offrir une maison ou obtenir un poste de cadre supérieur sans diplôme d'études supérieures. Il y a eu un grand changement après cette génération. On ne trouve plus cela de nos jours. »

De l'endettement au désespoir, puis retour à la case départ : repenser les conseils financiers

Cette série s'inspire de la vision des jeunes : ceux qui terminent leurs études secondaires, qui commencent leur carrière ou qui s'efforcent de prendre pied dans une économie en pleine

transformation. Leur rengaine commune : **la dystopie financière**. Les emplois stables, l'accession à la propriété et la retraite semblent hors de portée, les revers précoces se transformant en obstacles permanents. C'est ce que les économistes appellent des « séquelles ». Demandons-nous : quelles sont les répercussions sur la santé mentale et quels changements de politique sont nécessaires?

Que vous la considériez comme une occasion ou une menace, l'**intelligence artificielle** transforme notre société et affecte déjà le marché du travail. Comment renforcer notre résilience personnelle et collective tout en intégrant la santé et la sécurité psychologiques dans la politique économique?

Dans le monde en évolution, de quels **conseils** avons-nous besoin maintenant? Comment la littératie financière peut-elle être liée à la conscience émotionnelle en tant que concepts liés? Nous demandons aux praticiens et aux personnes ayant un savoir expérientiel de nous faire part de leurs stratégies.

Ne manquez pas la série complète publiée en octobre et novembre 2025 dans *Le Vecteur*, le magazine de la Commission de la santé mentale du Canada, à l'occasion du Mois de la littératie financière. Suivez-nous sur LinkedIn pour découvrir nos nouveaux articles et nouvelles ressources.

Lecture complémentaire : Logement d'abord – Quelle est la prochaine étape?

Ressource : La santé mentale et le coût élevé de la vie : Note de synthèse

Auteure: Fateema Sayani n'achète pas de toasts à l'avocat hors de prix. Elle les prépare elle-même chez elle et publie régulièrement des articles dans *Le Vecteur*.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca