



# GÉRER LE STRESS FINANCIER CAUSÉ PAR LA COVID-19

Si vous vous sentez stressé ou anxieux par rapport à vos finances en ce moment, vous n'êtes pas seul. Des personnes occupant un emploi précaire à celles dont les investissements ont été durement touchés, en passant par les gens ayant des craintes concernant l'économie mondiale, très rares sont ceux qui échappent à la nouvelle réalité financière engendrée par la COVID-19.

Dans le but d'offrir des conseils pratiques à ceux qui composent avec un stress financier supplémentaire, nous avons demandé l'aide de Chuck Bruce, président du conseil d'administration de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC), comptable professionnel agréé, planificateur financier agréé et président-directeur général de **Provident**<sup>10</sup>, ainsi que du Dr Keith Dobson, professeur de psychologie clinique à l'Université de Calgary.

## 1 Soyez prêt à parler de finances

Personne n'aime parler de ses problèmes d'argent. C'est encore un sujet tabou qui en rend plusieurs mal à l'aise, voire honteux. Mais être disposé à aller au-delà de son malaise et à avoir une conversation ouverte relativement à sa santé financière est la première étape pour améliorer cette dernière.

De la même façon, vous ouvrir à une personne de confiance quant aux dégâts psychologiques causés par le stress financier peut vous aider à mieux comprendre vos pensées et vos émotions. Et dans le contexte financier actuel, il y a de fortes chances que cette personne se sentira aussi concernée.

## 3 Tirez parti de la formation gratuite

Il y a actuellement tout un éventail de cours en ligne sur la santé mentale offerts gratuitement. Pourquoi n'en profiteriez-vous pas pour en suivre un, comme la série de [cours 101 sur la santé mentale](#) du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)? Si vous êtes un travailleur essentiel, découvrez la Formation virtuelle en [réponse aux crises](#) de la CSMC.

Il y a aussi beaucoup de formation de perfectionnement professionnel gratuite, comme la variété de cours offerts par [Coursera](#) (en anglais seulement). Quel que soit le sujet, cette formation accessible est un excellent moyen de nourrir votre bien-être mental et de vous distraire de façon saine.

## 2 Examinez votre budget

Il peut être difficile d'examiner ses dépenses, mais le fait d'établir ou de réviser son budget de manière réaliste maintenant ne fera que contribuer à réduire le stress financier plus tard. Examinez honnêtement où va votre argent et déterminez comment réaffecter ces sommes en fonction de vos revenus actuels et futurs probables. En plus de prévenir le stress supplémentaire lié au fait de dépenser au-delà de vos moyens, établir un budget peut contribuer à vous donner un sentiment de contrôle.

## 4 Évitez de surveiller de façon obsessionnelle vos investissements

Voir ses investissements subir un important revers peut être effrayant, mais surveiller excessivement ses gains et ses pertes peut générer du stress ou de l'anxiété supplémentaire et faire en sorte qu'il est plus difficile de se concentrer sur autre chose. Une fois que vous avez évalué la situation et pris des mesures pour atténuer l'impact financier sur vos résultats, essayez de vous en détacher.

Songez à vous fixer des limites et à déterminer à quelle fréquence vérifier l'état de vos investissements (par exemple, une fois par semaine). Demandez-vous aussi s'il serait pertinent de passer en revue vos préoccupations avec un spécialiste en investissement.

## 5 Donner-vous la permission de pleurer vos pertes

Pour plusieurs, la COVID-19 a entraîné une diminution des revenus, l'épuisement des économies et même la perte d'un emploi. Si votre situation financière a été bouleversée, donnez-vous le temps de pleurer ce que vous avez perdu et de digérer le changement. Si un proche a perdu son emploi ou essuyé un revers financier important, vous pouvez le soutenir en validant ses sentiments de colère, de frustration et de crainte à l'égard de l'avenir.

Pour en savoir plus sur le soutien en santé mentale à la suite de la perte d'un emploi, consultez le récent [article du bulletin](#) de la CSMC sur la perte d'emploi et ses répercussions sur le bien-être mental.

## 6 N'hésitez pas à demander une aide professionnelle

Ne laissez pas la gêne ou l'autostigmatisation vous empêcher de demander du soutien professionnel. Consulter un conseiller financier peut vous aider à vous assurer que vos décisions bancaires sont ancrées dans la logique, plutôt que dans l'émotion. De même, si votre santé mentale vous préoccupe, parlez-en à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé mentale. Ces experts sont là pour vous aider, et vous n'avez rien à perdre en leur demandant conseil.



Pour plus d'information, visitez le [www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19](http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19)



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

Avec le financement de



Santé  
Canada

Health  
Canada