



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## La psychologie de la dette

L'endettement peut influencer grandement notre bien-être mental. La pression constante des obligations financières et l'anxiété liée aux échéances de paiement peuvent avoir une incidence sur notre niveau de stress, la qualité de notre sommeil et notre humeur. C'est un fardeau qui peut même affecter notre estime de soi et nous causer de l'anxiété. On peut avoir l'impression de ne pas être à la hauteur et d'être impuissant.e.

Notre santé mentale, notre santé physique et notre santé financière sont interreliées. Il est important de reconnaître le poids des soucis financiers et de chercher du soutien pour atténuer le stress et améliorer notre santé mentale.

Dans cet article, nous examinerons comment l'endettement nous affecte sur le plan émotionnel, en modifiant notre comportement et l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous parlerons également des effets physiques de l'endettement. Quand nous comprenons que tout cela est lié, nous pouvons opter pour des options pratiques et des stratégies utiles afin de réduire et éliminer les dettes. C'est involontairement que l'on se retrouve dans ce genre de situation et cela peut être effrayant. En fonctionnant par petites étapes, nous pouvons retrouver une direction, reprendre le contrôle, réduire le stress et atteindre un meilleur équilibre entre notre santé et nos finances.

## En matière de finances, tout le monde est-il sur le même pied?

Il n'y a malheureusement pas d'égalité en matière de finances. Les disparités au niveau des ressources, des occasions et de l'éducation jouent un rôle important dans nos expériences individuelles. C'est un fait important à reconnaître dans l'examen de la relation entre les dettes et la santé mentale.

Les contrastes et les inégalités liés aux conditions économiques du monde dans lequel nous évoluons affectent indéniablement le bien-être des gens. Il suffit de penser aux importantes différences en matière de logement, d'environnement, de personnes avec lesquelles nous interagissons et nouons des relations, et de la manière dont nous nous développons et nous nous identifions nous-mêmes. Il est nécessaire d'être plus conscient des avantages, des bénéfices ou de l'accès aux occasions favorables.

L'interconnexion d'une variété de déterminants sociaux, comme l'accessibilité financière, la disponibilité de la nourriture et la fiabilité des transports, influence la capacité d'une personne à accéder aux services essentiels. Les personnes qui sont privilégiées économiquement sont généralement plus éduquées et peuvent choisir un mode de vie plus sain, et avoir un meilleur accès à des soins de santé de qualité.

## Comment les soucis financiers, en particulier ceux liés à la gestion des dettes, affectent-ils la santé mentale?

Le fait de se sentir stable et en sécurité économiquement peut être un indice de réussite financière et ce sentiment est essentiel pour conserver une vision positive et équilibrée de la vie. Pour de nombreuses personnes, la volonté d'améliorer leurs finances commence au moment de la majorité. À ce stade, l'éducation et le développement des compétences sont souvent des priorités, ainsi que la gestion des dépenses au quotidien. Même si la plupart des gens savent que les épargnes et l'établissement d'un budget sont des aspects importants à maîtriser dans cette phase de la vie pour ce qu'ils peuvent apporter financièrement par la suite, leur mise en pratique peut être difficile. Il faut ajouter à l'équation de nombreuses influences psychologiques et ne pas se concentrer uniquement sur les « revenus et les dépenses ».<sup>1</sup>

Même si nos revenus et nos dépenses ne sont pas stables, il nous arrive de nous concentrer sur des « désirs » ou des choses auxquelles nous aspirons. Nous nous convainquons que nous nous privons d'expériences ou d'un mode de vie que nous « méritons ». C'est à ce moment-là qu'il peut y avoir des dépenses impulsives. Nous commençons à dépenser parce que nous nous ennuyons ou que nous sommes stressé-e-s, même si nous n'en avons pas vraiment les moyens financiers. Même si ces achats peuvent temporairement soulager ces sentiments, ils ouvrent la voie à des difficultés financières à long terme et à un niveau d'endettement ingérable.

À la longue, les dettes peuvent être accablantes et engendrer un état de pression intense qui nuit à notre santé mentale et qui se manifeste sous la forme de :

- Anxiété
- Stress
- Exaspération
- Dépression

Nos relations, nos amitiés et nos rapports familiaux peuvent également en pâtir. Cela affecte notre façon de communiquer et notre bien-être émotionnel. Nous pouvons éprouver de la gêne ou de la honte du fait d'être dans ce genre de situation. Cela peut s'accompagner d'une faible estime de soi et d'un sentiment général d'impuissance.

Comme notre corps réagit au stress chronique, une pression financière prolongée peut même nuire à notre santé physique. Il peut en résulter des troubles du sommeil, des maux de tête et des problèmes de digestion. Au niveau mental, cela peut se traduire par une baisse de la capacité à se concentrer et à prendre des décisions. Certaines personnes choisissent de s'aveugler

complètement face à ce type de situation, en ignorant les factures et en ne discutant pas d'argent ou de responsabilités financières.

## Quels sont les facteurs qui peuvent influencer nos comportements en matière de finances?

Une combinaison complexe de facteurs internes et externes peut influencer nos décisions financières et notre gestion de l'argent. La tolérance au risque, nos préjugés et la culture financière entrent en ligne de compte.

### La conjoncture économique

L'économie est façonnée par l'inflation et les taux d'intérêt, les niveaux d'emploi et les politiques gouvernementales qui évoluent et changent au fil du temps. Le tout échappe en grande partie à notre contrôle. En période d'incertitude économique, nous avons tendance à être plus prudent-e-s financièrement, à prioriser les dépenses essentielles et les épargnes, et à repousser les achats importants pour ne pas s'endetter davantage.

Ce sont des moments difficiles pour de nombreuses personnes qui surveillent leurs dépenses. Les frais de base, comme le logement, l'alimentation, le transport et l'éducation, sont à des sommets inégalés. Beaucoup de personnes sont à la limite de leur budget. ConsumerAffairs a fait des recherches sur les coûts entre les différents groupes générationnels et a fait de nombreuses constatations alarmantes en effectuant des comparaisons :<sup>2</sup>

- Les personnes de la génération Z (nées entre 1996 et 2012) et celles de la génération Y (nés entre 1981 et 1995) « paient un loyer près de 100 % plus cher que les baby-boomers [nés entre 1946 et 1964] lorsqu'ils étaient dans la vingtaine. »
- Les dollars de la génération Z ont un pouvoir d'achat « inférieur de 86 % » à celui des baby-boomers lorsqu'ils étaient âgés d'une vingtaine d'années.
- Les personnes de la génération Z et celles de la génération Y paient l'essence « près de 60 % plus cher » que les baby-boomers dans la vingtaine.
- De nombreux jeunes adultes n'ont pas accès au marché de l'immobilier parce que les coûts d'un loyer (ajustés selon l'inflation) ont « presque doublé » par rapport à l'époque où les baby-boomers avaient le même âge.
- Aujourd'hui, les loyers sont 150 % plus élevés qu'en 1970, ce qui rend l'épargne difficile. Certains loyers sont « aussi coûteux, voire plus coûteux, qu'un prêt hypothécaire ».

### La perte d'emploi

La perte d'un emploi peut entraîner une insécurité financière importante et un stress dû à la peur et à l'incertitude. La perte de revenus peut amener une personne à réévaluer ses priorités pendant la période de chômage. Cela peut aussi engendrer des troubles de l'anxiété.

### Les urgences médicales ou les maladies

Les dépenses imprévues en matière de santé peuvent s'accumuler rapidement et altérer la situation financière de façon importante. Sans une couverture d'assurance adéquate, les personnes peuvent être confrontées à des factures médicales considérables, ce qui augmente le niveau d'endettement et les contraintes financières. Ces dépenses imprévues peuvent avoir des conséquences à long terme sur la stabilité financière globale. Les personnes peuvent devoir prendre une absence autorisée pour s'occuper d'un proche ou d'elles-mêmes, ce qui leur est nuisible dans les deux cas. Il peut être effrayant, décourageant et épuisant de se demander comment arriver à payer les médicaments, à prendre congé pour se rétablir et à payer les frais accessoires, comme le transport, le stationnement et les mesures d'adaptation, qui peuvent rapidement s'additionner en tant que frais non couverts.

### La dette des étudiant·e·s

Le coût des études engendre des facteurs de stress financier uniques, notamment des inquiétudes quant aux revenus potentiels futurs, les choix de carrière et le report d'étapes importantes de la vie, comme le mariage ou l'accession à la propriété. Les prêts étudiants peuvent s'ajouter à ce sentiment de pression et affecter le bien-être général, ainsi que la capacité à se concentrer et altérer le sens des priorités lors de la prise de décisions financières. Beaucoup d'étudiant·e·s accumulent des dettes de cartes de crédit, en plus de leurs prêts étudiants, pour tenter de se maintenir à flot. L'aveuglement face à cette situation peut entraîner des problèmes de santé mentale. Les étudiant·e·s ont honte d'être endettés et tentent d'éviter l'ajout d'un stress financier au stress des études qu'ils subissent déjà. Les expert·e·s s'accordent à dire qu'il est

essentiel pour les étudiant·e·s de « prendre conscience de la dette qu'ils contractent », car ils sous-estiment souvent le temps nécessaire pour la réduire ou la rembourser.<sup>3</sup>

### Dépenses émotionnelles, gratification immédiate et autres influences

Les dépenses émotionnelles découlent souvent d'un désir de gratification immédiate, en recherchant un plaisir immédiat avec des achats impulsifs. Les influences sociétales, culturelles et parentales peuvent toutes jouer un rôle sur notre comportement en matière de finance. Nous voyons constamment des publications véhiculant des formules de réussite idéalisées sur les étapes importantes de la vie, comme l'éducation, un emploi stable, le mariage, l'accession à la propriété et la fondation d'une famille. Il peut s'avérer difficile de faire la distinction entre les bonnes dettes, celles qui nous permettent d'investir en nous-mêmes (comme les études ou un prêt hypothécaire) et d'en retirer quelque chose à long terme, et les mauvaises dettes (comme les dettes de consommation à taux d'intérêt élevé), celles qui sont plus volatiles et éphémères.

### Cultures individualistes et cultures collectivistes

Les cultures individualistes mettent l'accent sur les réalisations personnelles et l'indépendance en matière de sécurité, ce qui peut contribuer au désir de s'endetter pour atteindre des objectifs personnels. En revanche, les cultures collectivistes donnent la priorité au bien-être de la collectivité, influençant les décisions financières de manière à ce qu'elles profitent davantage à la famille. Ces deux situations peuvent compliquer davantage la psychologie de l'endettement.



## Quelles sont les options et les stratégies disponibles pour réduire et éventuellement rembourser les dettes?

La réduction et l'élimination des dettes nécessitent une approche globale combinant à la fois des stratégies pratiques et un changement d'état d'esprit. La clé pour gérer les dettes est de se concentrer sur ce que l'on peut contrôler : développer des habitudes, apprendre et s'engager à prendre des décisions financières réfléchies. Voici dix options que vous pouvez explorer :

1. **Établir un budget détaillé** qui décrit vos revenus, vos frais fixes et vos autres dépenses. Vous saurez ainsi où va votre argent. Cela vous permettra de prioriser vos dépenses et de déterminer où vous pouvez faire des économies.
2. **Envisager une stratégie de remboursement des dettes**, par exemple en remboursant d'abord les dettes les moins importantes ou en se concentrant sur les dettes dont les taux d'intérêt sont les plus élevés. Choisissez des méthodes qui vous permettront de changer votre situation financière et de faire des gains psychologiques positifs.
3. **Constituer un fonds d'urgence, même modeste**, afin de disposer d'un petit coussin financier pour les moments difficiles et éviter de contracter des dettes supplémentaires pour les dépenses imprévues.
4. **Limiter les paiements numériques, en particulier avec des cartes de crédit.** Établissez un budget mensuel pour les dépenses discrétionnaires et n'utilisez que de l'argent comptant ou des cartes de débit pour les dépenses quotidiennes afin de mieux les contrôler. Ayez des comptes distincts pour les différentes catégories de votre budget. Cela vous permettra de savoir où vous en êtes dans votre planification budgétaire, de rester sur la bonne voie et d'éviter tout dépassement de budget par inadvertance. Les cartes de crédit doivent être réservées à des catégories de dépenses spécifiques, comme les voyages indispensables.
5. **Évaluer les produits de crédit pour mieux comprendre** les incitatifs qui encouragent à dépenser plus pour obtenir des récompenses. Ne choisissez que des produits qui correspondent à vos habitudes de consommation et à vos objectifs financiers. Les avantages présumés peuvent avoir un coût important à long terme.
6. **Chercher de l'aide auprès des services de counseling en crédit** qui peuvent vous conseiller en matière de budget, vous aider à élaborer des plans de gestion des dettes et à négocier avec les créancier·ière·s. Ces organisations peuvent vous aider à établir des plans réalistes de remboursement de la dette.
7. **Négocier lorsque vous peinez à effectuer vos paiements** pour voir si vos créancier·ière·s ont de programmes de soutien, s'ils peuvent vous proposer des taux d'intérêt plus bas ou s'ils peuvent accepter une modification des modalités de paiement. Nombre d'entre eux sont prêts à s'entendre avec les personnes confrontées à des difficultés financières.
8. **Rester motivé en fixant des étapes dans votre projet de réduction de la dette.** Le fait de vous fixer des objectifs plus petits et réalisables vous aidera à voir vos progrès et vous encouragera à continuer. N'oubliez pas de célébrer chaque petite réussite pour changer votre état d'esprit et améliorer votre santé mentale.
9. **Bonifier votre culture financière** en apprenant les principes de la finance personnelle. Avec ces connaissances, vous gagnerez en confiance, et vous pourrez prendre des décisions financières éclairées et acquérir des habitudes que vous pourrez conserver.
10. **Envisager de travailler avec un·e conseiller·ière ou un·e planificateur·trice financier·ière** pour obtenir des conseils personnalisés en gestion des dettes, de planification fiscale, de placement et de création d'une orientation à long terme. L'on pense souvent à tort que ce type de service est réservé aux personnes fortunées. Un·e conseiller·ière peut vous aider à déterminer vos priorités et à réduire votre stress lié aux finances.



## Gérer le stress de l'endettement

Nous pouvons craindre de ne pouvoir faire face à nos obligations financières, d'être continuellement contacté-e-s par nos créancier-ière-s et de nous inquiéter de l'impact de nos dettes sur notre solvabilité. Même si ces facteurs de stress sont décourageants, nous pouvons les gérer. Nous devons d'abord mieux comprendre les modes comportementaux que nous pouvons adopter lorsque nous sommes stressé-e-s.

### À surveiller :

- La tendance à faire des achats en ligne, à se laisser attirer par la publicité et par les moyens astucieux que déploient les détaillants pour convaincre les gens et faciliter les achats. Une façon de faire qui pourrait vous convenir consiste à acheter des cartes-cadeaux prépayées à utiliser sur votre compte d'achats en ligne pour éviter d'utiliser des cartes de crédit. Cela peut vous permettre de mieux contrôler vos dépenses et de vous en tenir à votre budget.
- Les modèles d'abonnement, les boîtes de produits mystères et les offres complémentaires peuvent sembler intéressants et représenter un bon rapport qualité-prix lors du premier envoi, mais il est souvent difficile d'y mettre fin en raison des conditions contractuelles. Bien des personnes n'utilisent pas tous les produits qui leur sont expédiés.
- Il y a des « expert-e-s » qui vous promettent des moyens rapides et faciles de gagner de grosses sommes d'argent en investissant un peu de temps dans une séance en ligne « gratuite » qui vous donnera toute la formation dont vous avez besoin. Ils tentent souvent de vous séduire en vous promettant de gagner plus d'argent que vous ne l'auriez jamais imaginé, pour vous permettre de faire ce que vous voulez, quand vous le voulez, en ne travaillant que quelques heures par semaine. Souvent, la participation à ces programmes est soumise à des coûts initiaux qui ne sont divulgués que lors des séances de présentation. Il peut s'agir d'entreprises légitimes, mais il faut savoir qu'elles sont souvent basées sur des modèles de commercialisation à paliers multiples, ce qui peut éventuellement poser problème.

- Les jeux d'argent en ligne qui incitent les gens à s'abonner à leurs services en offrant un incitatif « gratuit » dans un portefeuille numérique peuvent aggraver leur niveau d'endettement et leur faire vivre un recul à ce niveau. Ces plateformes sont faciles d'accès et présentent un grand risque de développer une dépendance au jeu compulsif. En étant aux prises avec des dettes, nous pouvons être désespéré-e-s de faire un gain et nous adonner au jeu compulsif plutôt que de nous occuper de nos responsabilités financières.

### Prendre le contrôle en :

- Parlant de votre situation avec une personne de confiance.
- Vous engageant à prendre soin de vous en reconnaissant qu'il peut simplement s'agir de dire « non » à une mauvaise décision financière ou de se fixer de petits objectifs réalisables.
- Cherchant une aide professionnelle pour le stress lié à l'endettement. Votre corps et votre esprit vous remercieront.

Lorsque vous êtes endetté-e et que vous obtenez du soutien par le biais de conseils financiers, d'une thérapie ou d'autres ressources, vous apprendrez à développer des habitudes financières plus saines. En vous attaquant au remboursement de vos dettes et en modifiant votre relation aux finances, vous vous sentirez plus responsable et vous serez à même de mieux contrôler votre santé physique et mentale.

### Références :

1. Munster, R. (8 avril 2023). How Understanding the Psychology of Spending Can Improve Your Financial Well-Being. MoneyFit, par Debt Reduction Services (DRS). Article consulté le 6 novembre 2023 sur le site <https://www.moneyfit.org/psychology-of-debt-understanding-emotional-drivers/#:-:text=The%20stress%20of%20managing%20debt,lead%20to%20anxiety%20and%20depression> (seulement en anglais)
2. Consumer Affairs Research Team, édité par McCants, Cassidy (1er juin 2023). Comparing the costs of generations. Consumer Affairs. Article consulté le 6 novembre 2023 sur le site <https://www.consumeraffairs.com/finance/comparing-the-costs-of-generations.html> (seulement en anglais)
3. Novotney, A. (janvier 2013). Facing up to debt. American Psychological Association. Article consulté le 6 novembre 2023 sur le site <https://www.apa.org/gradpsych/2013/01/debt> (seulement en anglais)





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2024 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.