

Les effets des difficultés financières sur votre santé mentale

L'argent ne fait pas le bonheur, mais il peut certainement vous procurer la tranquillité d'esprit.

Des études récentes ont montré que les soucis d'argent représentent la principale source de stress des Canadiens¹ et qu'ils nous rendent littéralement malades². Le stress qu'engendrent les difficultés financières peut causer des maux de tête ou d'estomac, voire des crises cardiaques. C'est cependant son effet sur notre cerveau qui risque d'être le plus dommageable.

Les problèmes d'argent peuvent réellement nous stresser. Lorsque le stress perdure, il nous rend 3 fois plus susceptibles d'avoir des ulcères ou des problèmes digestifs, 44 fois plus susceptibles de souffrir de migraines, et il augmente notre risque de crise cardiaque de 200 %. C'est toutefois notre santé mentale qui écope le plus. En état de stress, nous sommes 500 fois plus susceptibles d'être déprimés ou anxieux³. Cet état d'anxiété ou de dépression est aggravé par les facteurs suivants :

De mauvaises stratégies d'adaptation⁴ -- Beaucoup de gens tentent de calmer leur stress au moyen de l'alcool, du tabac, de la nourriture ou d'aliments « réconfortants » malsains ou encore en prenant des médicaments ou des drogues.

Les conflits -- Notre anxiété au sujet de l'argent peut nous rendre irritables, colériques ou malheureux. Nous avons alors davantage tendance à nous en prendre verbalement à nos collègues, aux membres de notre famille ou à nos amis.

Le repli sur soi⁵ -- La dernière chose que nous voulons faire lorsque nous sommes stressés ou malheureux étant de voir des gens, bon nombre d'entre nous ont tendance à se replier sur eux-mêmes. Cependant, c'est exactement ce que nous devrions éviter de faire parce que l'isolement social s'est avéré être l'un des principaux facteurs du développement ou de l'aggravation de la dépression⁶.

La tendance à se négliger⁷ -- Les contraintes budgétaires peuvent nous forcer à mettre un terme à notre adhésion à un centre de conditionnement physique ou à d'autres activités récréatives qui pourraient en fait nous aider à mieux maîtriser notre anxiété. Cependant, il est encore plus important de continuer de maintenir un mode de vie sain et actif en période de stress.



Le manque de sommeil⁸ -- Nous pouvons perdre le sommeil à nous inquiéter de nos finances, mais un manque de sommeil nous rend moins apte à faire face au stress, en plus de nous rendre grincheux, distrait et incapable de se concentrer. En outre, un manque de sommeil chronique nous met à risque de graves problèmes de santé comme l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète.

Améliorer sa santé financière... et mentale

Même si nous avons tendance à penser que nos problèmes d'argent sont sans issue, il y a des mesures que nous pouvons prendre pour retrouver notre santé financière et notre santé mentale, par exemple :

- **Ne vous cachez pas**⁹. On peut se sentir honteux, embarrassé ou déprimé par les difficultés d'argent, mais sachez que vous n'êtes pas seul : près de la moitié de la population canadienne se fait du souci au sujet de sa situation financière¹⁰. Donc, évitez de vous isoler et n'essayez pas de masquer vos problèmes. Parlez-en plutôt à des amis et membres de votre famille dignes de confiance. Ils sont probablement confrontés à des problèmes similaires et ensemble, vous pouvez vous apporter mutuellement un soutien affectif.
- **Les choses sont ce qu'elles sont**¹¹. Cela n'aide pas de vous réprimander, de vous sentir coupable ou d'être malheureux. Ce qui est fait est fait, donc acceptez la situation et au lieu de ressasser le passé, tournez-vous vers l'avenir et trouvez des solutions. Vous feriez bien toutefois de chercher à comprendre comment vous en êtes arrivé là afin que vous ne pas répéter les mêmes erreurs.
- **Reprenez le contrôle**¹². Vous pensez peut-être que votre situation financière est hors de contrôle, mais ce n'est peut-être pas le cas. Il vous faut cependant un plan d'action.

- **Obtenez de l'aide professionnelle**¹³. Appelez le représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) et fixez un rendez-vous avec un conseiller financier. Votre situation n'est peut-être pas aussi sombre que vous le pensez et un bon conseiller financier peut vous remettre rapidement sur la bonne voie.
- **Prenez soin de votre santé physique et mentale**¹⁴. Gérez votre stress en faisant régulièrement de l'exercice, en mangeant des aliments sains, en vous ménageant du temps pour vos loisirs et passe-temps et en limitant votre consommation d'alcool. Surtout, ne rayez pas toutes les activités sociales de votre budget. Nos amis nous aident à mettre les choses en perspective et le rire est le meilleur antistress qui existe.

Si vos problèmes financiers vous dépriment sérieusement, cherchez à obtenir de l'aide. Consultez votre médecin ou un représentant de votre Programme d'aide aux employés et à leur famille.

-
- | | |
|---|---|
| 1 Financial Planning Standards Council (FPSC) | 6 Psychology Today |
| 2 Christopher G. Davis, Ph.D., et Janet Mantler, Ph.D. in The Consequences of Financial Stress for Individuals, Families, and Society, Université Carleton, 2004. | 7 Psych Central |
| 3 American Medical Association. | 8 Psych Central |
| 4 About Health | 9 About Health |
| 5 Psych Central | 10 Indice de mieux-être des Canadiens de la Financière Sun Life, 2012 |
| | 11 About Health |
| | 12 Finances online.com |
| | 13 Money Aware |
| | 14 Money Aware |



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

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

