

FICHE CONSEILS

# Comment gérer le stress financier

Parlez à un expert





**Avec l'augmentation du coût de la vie actuellement à son paroxysme, il n'est pas rare de ressentir du stress à propos de l'argent. 52 % des adultes britanniques déclarent se sentir stressés ou submergés à propos de leurs finances pour plusieurs raisons, notamment les dettes ou les dépenses à venir.**

Les soucis d'argent peuvent avoir toute une série de conséquences, qu'elles soient physiques, mentales ou sociales. Ils peuvent s'insinuer au plus profond de nous, quel que soit notre niveau de résistance. Les impacts du stress peuvent s'immiscer dans les projets quotidiens, provoquant chez de nombreuses personnes insomnie, dépression et isolement social. Dans de tels moments, les entreprises doivent soutenir leurs employés et leur montrer qu'ils ne sont pas seuls. Elles ont tout à gagner à rassurer leur équipe sur la possibilité de se faire aider. C'est dans ce domaine qu'une [plateforme de bien-être holistique](#) à l'éventail de services complet comme Personify Health peut vous aider, vous et votre équipe, à adopter des habitudes plus saines et à combattre les problèmes qui découlent du stress financier.

Nous avons élaboré un petit guide pour vous aider, vous et toute votre entreprise, à comprendre les impacts du stress financier et à aider au mieux votre équipe à faire face à ses problèmes d'argent.

# Comprendre le stress financier

Le coût de la vie augmente rapidement dans le monde entier. Les problèmes récurrents rencontrés sur la chaîne d'approvisionnement et le rééquilibrage du monde après la pandémie sont tels que l'inflation et les pénuries alimentaires sont devenues la norme. Les autorités publiques anticipent une année de vaches maigres. Le stress financier est une source d'inquiétude pour tout un chacun. Les préoccupations financières peuvent avoir un effet incapacitant sur le bien-être mental et physique ainsi que sur la productivité des employés.

## Voici quelques situations susceptibles de provoquer un stress financier :

**Perte d'emploi :** La perte d'emploi ou une période de chômage peuvent engendrer un sentiment d'incertitude et de panique – cela est généralement dû à l'inquiétude de savoir comment vous allez réussir à effectuer d'importantes dépenses à l'avenir.

**Augmentation des dettes :** Il n'est jamais facile d'être confronté à de multiples dettes. Si vous manquez des paiements et que vous prenez du retard dans le règlement de vos créances, vous allez très probablement commencer à vous demander si vous réussirez à les rembourser sans difficulté.

**Dépenses imprévues :** Il n'est jamais agréable de devoir consacrer une somme d'argent à un événement imprévu, en particulier si une dépense importante survient et que vous n'êtes pas en mesure de la payer immédiatement.

94%

des employés britanniques rencontrent des difficultés financières

77%

des employés déclarent des employés déclarent que les soucis financiers les affectent au travail

89%

des grandes entreprises britanniques sont concernées par le mal-être financier de leurs employés

43%

de la population active ne se sentaient pas assez à l'aise pour demander une augmentation de salaire

# Conséquences du stress financier

Personne n'aime se sentir piégé et le stress financier peut vous donner l'impression d'être à cours d'options. La science a montré que les personnes soumises à des pressions financières subissent un lourd tribut cognitif, équivalent à un déficit de 13 points de QI. Le stress financier ne reste pas sur le pas de la porte. Le stress des employés se répercute également sur leur travail. Les chiffres montrent que 22 % des employeurs se heurtent à une baisse de productivité, et tout autant à une perte de talents du fait des soucis financiers rencontrés par les employés.

## Voici quelques-uns des principaux effets secondaires à connaître :

**Insomnie** : Difficultés à s'endormir profondément et à conserver une routine de sommeil saine dans le meilleur des cas, et plus encore lorsque vous rencontrez des difficultés financières. Qu'il s'agisse d'imaginer le pire scénario ou de trop réfléchir, les problèmes d'argent sont souvent à l'origine d'insomnie et de troubles du sommeil.

**Prise ou perte de poids** : Un fort niveau de stress entraîne son lot de distractions ; il n'est donc pas rare, en cas de stress, de se concentrer davantage sur ses problèmes que sur son alimentation : que l'on mange trop ou pas assez, le poids a tendance à fluctuer en période de difficultés financières. Cela peut être dû à une perte d'appétit, à l'incapacité de s'acheter suffisamment de nourriture ou au fait de se réfugier dans une alimentation réconfortante pour penser à autre chose.

**Dépression** : Le fait de ressentir un stress constant à propos de ses finances peut se transformer en dépression. Des niveaux d'inquiétude ingérables peuvent se manifester sous la forme d'un sentiment de désespoir, d'une faible estime de soi, d'un manque d'énergie et d'une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes.

**Anxiété** : Être à l'aise avec sa situation financière représente un filet de sécurité que tout le monde n'a pas le luxe de posséder. Si ce n'est pas le cas pour vous, vous êtes probablement en proie à une incertitude financière, ce qui peut à terme entraîner des difficultés de concentration, un sentiment d'angoisse et un essoufflement, autant de symptômes connus de l'anxiété.



**Isolement social** : Si vous rencontrez des problèmes d'argent, il est possible que vous vous éloigniez de vos amis et de votre famille, parce que vous n'êtes pas d'humeur sociale ou que vous n'en avez pas les moyens. Cela peut engendrer un sentiment d'isolement et de dissociation.

**Troubles physiques** : Des niveaux de stress élevés peuvent avoir des conséquences physiques sur le corps, qui peuvent se manifester par des maux de tête, des douleurs thoraciques, des diarrhées, de la constipation, de l'hypertension artérielle, du diabète, des maladies cardiaques, etc.

## Gérer le stress financier

Même si le stress dû à la situation financière personnelle peut s'avérer stigmatisant, il est toujours préférable de rassurer votre équipe et de dire à vos employés qu'ils ne sont pas seuls. Chez Personify Health, nous aidons vos employés dans [leur parcours de santé et de bien-être](#), qui inclut aussi l'aspect financier.

Nous avons compilé des conseils afin d'aider vos employés à mieux s'armer pour résister à la pression de l'augmentation des coûts et du stress financier.

# Parlez à quelqu'un

Il suffit parfois d'une oreille attentive. Les employeurs peuvent soutenir leur équipe en lui offrant un espace de discussion sûr et en réalisant que les problèmes d'argent et le bien-être financier sont des sujets sensibles et personnels pour beaucoup. Vous devez vous efforcer de fournir des conseils règlementés et des programmes de réduction des coûts, tout en faisant simplement preuve de considération et de compréhension face à leur situation.

Les entreprises doivent également s'efforcer de mettre en oeuvre un programme de bien-être financier qui suscite et renforce des habitudes de gestion financière saines. Personify Health propose une plateforme aux multiples facettes afin d'impliquer quotidiennement les membres et de favoriser des habitudes saines. Notre plateforme personnalisée offre un soutien allant des fiches de contenu quotidiennes au coaching numérique.



# Faites l'inventaire de vos finances

Si vous voulez identifier les problèmes d'argent et trouver une solution durable, vous devez avoir une vision globale des sommes que vous gagnez, que vous dépensez et que vous devez. Le meilleur moyen de débiter ce cheminement consiste à prendre le contrôle de votre équilibre bancaire, en commençant par compiler vos relevés bancaires des trois derniers mois.

Notez exactement le montant que vous percevez chaque mois

---

Faites une liste de vos dettes, qu'il s'agisse de paiements de factures en souffrance ou d'argent que vous devez à votre famille ou à vos amis

---

Surlignez chacune de vos dépenses avec une couleur différente afin de catégoriser les sorties d'argent (par ex. essentielle et non essentielle)

---

Identifiez les habitudes de dépenses malsaines et impulsives



# Établissez un plan d'action

Une fois que vous avez fait le point sur vos finances et que vous avez déterminé comment trouver une solution, la meilleure chose à faire est de mettre en place des mesures que vous pensez pouvoir appliquer sur le long terme.

Réduisez les dépenses impulsives

---

Passez à une carte de crédit aux taux d'intérêt plus bas

---

Remboursez vos dettes avant d'épargner

---

Passez en revue vos fournisseurs et envisagez de passer à une option moins onéreuse

---

Vérifiez si vous avez droit à une aide extra-gouvernementale

Essayez d'élaborer un plan aussi détaillé que possible, mais n'oubliez pas de faire preuve d'indulgence envers vous-même. Les revers sont inévitables mais vous serez sur la bonne voie si vous restez concentré(e) sur votre objectif.



# 4

## Définissez un budget mensuel

Lorsque vous avez passé en revue vos dépenses, prenez des mesures supplémentaires pour améliorer la gestion de votre argent en respectant un budget mensuel : c'est la suite logique.

Décidez si vous souhaitez définir votre budget sur papier, sur une feuille de calcul ou sur une application de budgétisation

Déterminez les dépenses fixes et variables

Les dépenses fixes concernent les montants identiques chaque mois, comme le loyer et les assurances

Les dépenses variables sont susceptibles de changer tous les mois, comme l'alimentation et les loisirs

Attribuez une valeur mensuelle maximale à chaque dépense variable

Intégrez si possible des dépenses imprévues comme des réparations au domicile ou des contraventions de stationnement



# Gérer le niveau de stress général

Certes, vos soucis d'argent ne disparaîtront pas du jour au lendemain, mais ils s'atténueront sans aucun doute avec le temps dès lors que vous commencerez à prendre les mesures nécessaires. Une chose est sûre : si vous faites face à des problèmes dans d'autres domaines de votre vie, cela n'arrangera pas votre anxiété financière ; il est donc important de veiller à réduire autant que possible votre niveau de stress général.

## Choisir le mouvement

Le terme « exercice » peut parfois susciter une forme d'appréhension chez certaines personnes. Toutefois, pour réduire le niveau de stress, il ne suffit pas d'enchaîner les kilomètres sur un tapis de course. Pour celles et ceux qui n'en sont qu'au début de leurs parcours de bien-être, le fait de se fixer un objectif de pas, quotidien ou hebdomadaire, et de faire une promenade dans un parc local peut jouer un rôle crucial dans la réduction du niveau de stress.

## Coaching numérique

La santé des employés fait l'objet d'une attention accrue, pas seulement à cause de la pandémie. Les employeurs doivent tout faire pour leur apporter leur soutien, afin de rester dans la course. Outre le stress financier croissant, les travailleurs doivent faire face à l'anxiété, à l'épuisement professionnel et à tout autre trouble physique et mental personnel dont ils peuvent souffrir. Il n'a jamais été aussi crucial d'investir convenablement dans une plateforme de santé et de bien-être. Avec Personify Health, les employés peuvent bénéficier d'une expérience personnalisée qui leur permet d'accéder à des programmes d'exercice, d'améliorer leur santé nutritionnelle et de se connecter aux autres à l'occasion de défis, afin de gérer efficacement leur santé avec d'autres personnes à leurs côtés.

## Bien manger

Ce que nous mangeons influence fortement notre humeur. Lorsque l'on vit une situation difficile, il est tentant de se réfugier dans la nourriture. Mieux manger ne signifie pas adopter un régime de crudités. C'est tout un processus. La pleine conscience peut survenir lors de la préparation d'un repas de A à Z, alors encouragez votre équipe à recréer à la maison leur plat à emporter favori, pourquoi pas en substituant certains ingrédients pour ajouter davantage de légumes. Pourquoi ne pas faire un petit extra pour tenir quelques jours ? Les supermarchés proposent désormais des offres sur des lots de légumes biscornus, cela n'est donc pas forcément mauvais pour votre compte bancaire.

## Défis des habitudes saines

Il est essentiel de pouvoir compter sur un bon réseau de soutien et d'avoir des personnes à qui parler pour être rassuré et voir que vous n'êtes pas seul. Avec l'essor du télétravail, ce problème s'est accentué, certains travailleurs se sentant de plus en plus isolés. Cependant, un bon moyen de réduire le stress peut consister à se réserver des périodes dans le calendrier pour rattraper le temps perdu avec un(e) collègue, un(e) ami(e) ou un(e) proche. Si vous êtes dans la même ville, vous pouvez organiser une rencontre autour d'un café ou d'un repas. Mais ce type de connexion avec les autres peut aussi prendre la forme d'un appel téléphonique, d'un message ou d'une conversation en vidéo.

# Parce que la santé est une affaire personnelle™

La gestion du stress financier n'est pas chose aisée, mais vous n'êtes pas obligé(e) d'y faire face seul(e). Personify Health dispose d'un éventail de solutions, de la création de budgets mensuels à l'utilisation d'une plateforme de santé et de bien-être. Nos solutions personnalisées permettent à tous les membres de s'engager sur la voie du bien-être financier. N'hésitez pas à nous contacter dès aujourd'hui pour lancer le parcours de vos employés vers une meilleure tranquillité d'esprit financière.

Contactez-nous

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [personifyhealth.com/global/fr](https://personifyhealth.com/global/fr)  
Retrouvez-nous sur [facebook](#) | [twitter](#) | [linkedin](#)

~personify™  
HEALTH