

FINANCES FAMILIALES

Pas du tout, un peu ou très stressé(e) financièrement ? Faites le test !

10 questions pour découvrir si vos finances familiales vous causent du stress et vous guider vers des pistes de solutions ou d'optimisation de votre situation.

1. Prenez-vous le temps de faire votre budget personnel régulièrement ?

- A. Oui, absolument, et cela m'aide à y voir plus clair dans mes finances personnelles.
- B. Oui, je le fais de temps en temps.
- C. Non, je ne le fais jamais, car je ne sais pas comment faire ou je n'ai pas les outils pour le faire.

2. Avez-vous déjà rencontré un(e) spécialiste en finances familiales ?

- A. Oui, absolument, et j'ai trouvé des solutions et des améliorations quant à la gestion de mes finances.
- B. Oui, mais ce n'est pas toujours facile de prendre conscience de ma situation financière non optimale et d'appliquer les conseils du ou de la spécialiste.
- C. Non. Par manque de temps ou parce que je ne sais pas vers qui me tourner.

3. Transférez-vous souvent des fonds de votre compte épargne vers votre compte chèques ?

- A. Non, je ne le fais jamais.
- B. Oui, je le fais de temps en temps.
- C. Oui, je le fais tout le temps, car je n'arrive pas à équilibrer mes finances.

4. Vous est-il déjà arrivé de ne pas réussir à vous endormir parce que vous pensiez à vos finances ?

- A. Non, je ne fais pas d'insomnie liée à mes finances.
- B. Oui, cela m'arrive de temps en temps.
- C. Oui, cela m'arrive souvent et cela me stresse beaucoup.

5. Repoussez-vous à plus tard l'ouverture de vos factures ?

- A. Non, je suis capable de gérer mon argent et je paie mes factures à temps.
- B. Oui, je le fais de temps en temps.
- C. Oui, et je suis très anxieux(-euse) parce que j'ai des retards de paiement dus au fait que je n'ai pas toujours l'argent nécessaire quand vient le temps de payer mes factures.



6. Vous êtes-vous déjà senti(e) stressé(e) pour l'avenir financier de votre enfant ?

- A. Non, car je suis prévoyant(e). Mon enfant a un REEE auquel je cotise régulièrement.
- B. Oui, cela m'arrive. Je ne réussis pas à cotiser suffisamment pour obtenir le maximum des subventions dans son REEE chaque année.
- C. Oui, je suis stressé(e) parce que j'ai l'impression de ne pas avoir le contrôle de mes finances et qu'il est essentiel que mon enfant puisse étudier dans le domaine qui lui plaît pour atteindre le métier de ses rêves.

7. Ressentez-vous de l'anxiété lorsque votre enfant vous demande de faire une sortie que vous ne pouvez pas payer ?

- A. Non, car j'ai un compte épargne dédié aux sorties pour les enfants qui me permet de leur faire plaisir.
- B. Oui, cela m'arrive de temps en temps lorsque je me sens serré(e) niveau budget.
- C. Oui, absolument. Je vis beaucoup d'anxiété et de culpabilité, car j'ai le sentiment de souvent décevoir mon enfant.

8. Réalisez-vous vos projets de vie grâce au crédit ?

- A. Non, j'accumule de l'argent dans un compte épargne ou d'autres placements pour réaliser mes projets.
- B. Oui, j'utilise parfois le crédit, mais je paie toujours mon solde à temps pour ne pas subir les intérêts.
- C. Oui, j'opte toujours pour le crédit pour réaliser mes projets plus rapidement et je paie des intérêts.

9. Au quotidien, prenez-vous le temps de vous relaxer ou de faire des activités sans songer à vos finances familiales ?

- A. Oui, je sais m'accorder du temps pour moi-même. C'est important.
- B. Oui, je m'accorde du temps, mais pas quotidiennement.
- C. Non, je n'arrive pas à prendre du temps pour moi, car je pense toujours à mes finances.

10. Êtes-vous mentalement présent(e) lorsque vous faites une activité avec votre enfant ?

- A. Oui, je profite à 100 % des moments de qualité avec mon enfant.
- B. Oui, mais je ne suis pas totalement présent(e), puisque mes finances me préoccupent parfois.
- C. Non, car je pense constamment à mes paiements en cours ou à venir. Je ne peux pas profiter du moment présent.

Voyez maintenant les conseils que nous vous proposons selon le résultat obtenu. Pour chaque **A**, comptez **1 point**. Pour chaque **B**, comptez **2 points**. Pour chaque **C**, comptez **3 points**.

Vous avez obtenu entre 10 et 16 points



Vous êtes à l'aise avec la gestion de vos finances. Bravo! Vous ne semblez pas subir de stress financier, votre budget est équilibré, vous avez de [bonnes habitudes d'épargne](#) et vous rencontrez un(e) spécialiste en finances personnelles au besoin. C'est excellent!



CONSEILS d'expert(e)s :

Continuez de bien gérer vos finances pour éloigner le stress financier. Gardez vos bonnes habitudes de gestion de budget, d'épargne et de placements (comme le REEE). Prenez du temps pour vous-même et faites des activités en famille ou entre ami(e)s pour vous relaxer et garder un niveau de stress adéquat. Rappelez-vous cependant que même si vous ne vous sentez pas stressé(e) financièrement, il est toujours utile de vous entourer de professionnel(les) de la finance – planificateur(-trice) financier(-ère), conseiller(-ère) en finances familiales, comptable et autres afin de préserver votre bonne situation.



Pour aller plus loin :

Vous qui ne semblez pas subir de stress financier, profitez de votre temps pour penser à l'avenir de votre enfant! Si cela n'est pas déjà fait, [investir dans un régime enregistré d'épargne-études](#) est une bonne option pour lui préparer un avenir financier serein. Le REEE pourrait vous permettre d'obtenir jusqu'à 12 800 \$ en subventions par enfant! Votre jeune pourrait ainsi mieux se concentrer sur ses études et réussir ses examens. C'est un investissement gagnant pour toute la famille! Pour prendre rendez-vous avec un(e) spécialiste en épargne-études, visitez [kaleido.ca](#).

KALEIDO + Fric & Fortune inc.

Vous avez obtenu entre 17 et 23 points



Vous êtes parfois stressé(e) au sujet de vos finances familiales. La plupart du temps, vous arrivez néanmoins à surmonter votre stress financier, qui est généralement passager. Vous devez apprendre à le gérer, et cela n'est pas toujours facile. Vous acceptez les conseils pour vous aider à optimiser votre situation financière, mais vous ne les appliquez pas toujours. Voici quelques idées pour stabiliser votre stress financier et améliorer la [gestion de votre budget familial](#).



CONSEILS d'expert(e)s :

Prenez contact avec un(e) spécialiste en finances et appliquez ses conseils. Cela vous permettra de stabiliser et d'améliorer votre gestion financière en plus de réduire votre stress financier. Lorsque vous souhaitez effectuer des choix de consommation, tels que vous payer un voyage, aller au cinéma ou même acheter un nouveau forfait de téléphone cellulaire, [établissez un budget](#) et respectez-le. Prendre une décision financière sans même avoir calculé votre budget peut vous mettre dans une situation inconfortable et augmenter votre stress. Payer avec une carte de crédit sans posséder la liquidité pour payer le solde à la fin du mois est un autre stress assuré. Visualiser vos chiffres, que ce soit sur papier, dans un fichier Excel ou sur une application dédiée au budget, vous aidera à mieux comprendre votre situation financière et à l'assumer.



Pour aller plus loin :

Nous vous conseillons d'enrichir vos connaissances en finances et de faire participer votre enfant! Par exemple, vous pourriez savourer un moment de qualité en famille grâce à des lectures en [éducation financière](#), comme avec le livre *L'argent et moi*. Cet album a été spécialement écrit pour introduire les notions d'épargne, de budget et de crédit aux jeunes à partir de 12 ans. Bonne lecture!

Vous avez obtenu entre 24 et 30 points



Vous vivez de l'anxiété financière. Le crédit fait partie de votre quotidien, et l'épargne est peu présente. Vous souffrez d'insomnie et d'un manque de concentration, et vos pensées sont soumises à vos problèmes d'argent. Vous êtes toutefois conscient(e) de votre anxiété financière. Voilà déjà une bonne chose pour avancer et trouver des solutions qui vous permettront de gérer vos finances sereinement et de réduire grandement votre stress financier.



CONSEILS d'expert(e)s :

Pour éviter ou diminuer les conséquences de l'endettement, la solution est de faire le tour de vos finances avec un(e) conseiller(-ère) financier(-ère). Le travail d'un(e) spécialiste est de vous écouter, de comprendre votre situation, de trouver des solutions et de les mettre en place sans jugement. Pour chaque problème, il existe une solution! Et elles sont nombreuses lorsqu'il est question de réduire son stress. Si vous souhaitez avoir une bonne ambiance familiale et pouvoir vivre le moment présent, vous ouvrir financièrement à un(e) spécialiste est un pas vers la réduction de votre anxiété financière et l'amélioration de votre situation.



Pour aller plus loin :

Premièrement, [établissez votre budget mensuel](#) ou annuel avec l'aide d'un(e) spécialiste. Cela vous permettra de faire des choix de consommation éclairés. Deuxièmement, lisez et éduquez-vous davantage en matière de finances familiales. Troisièmement, priorisez l'épargne et limitez l'achat à crédit. Un stress financier intense peut malheureusement entraîner des conséquences sur votre santé mentale et physique. Si vous vous sentez dépassé(e), il existe des solutions. Demandez de l'aide et, au besoin, consultez un(e) professionnel(le) de la santé.

© Nataly Labelle de Fric & fortune, pour Kaleido – 2023

1. Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20 à 40 % et Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10 à 20 %. Selon le revenu net familial rajusté. Le montant maximum annuel versé en SCEE est de 600 \$ et de 300 \$ en IQEE. Le montant maximum versé à vie par bénéficiaire est de 7 200 \$ en SCEE et de 3 600 \$ en IQEE. Bon d'études canadien (BEC) pouvant atteindre 2 000 \$ par bénéficiaire, pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille est financièrement admissible. Certaines conditions s'appliquent. Consultez notre prospectus à [kaleido.ca](#).