



# Mieux gérer mon argent pour garder *l'Équilibre*

Saviez-vous que l'argent est la principale cause de stress des Canadiens, devant même le travail pour beaucoup d'entre eux? D'après un sondage mené en 2014\*, plus de la moitié des femmes ainsi que 4 hommes sur 10 rapportent que leurs finances nuisent à leur sommeil.

Nous vous proposons de répondre à un questionnaire pour en apprendre sur votre rapport à l'argent et établir des stratégies pour améliorer votre gestion financière et mieux garder l'équilibre.

---

## 1 Que pensez-vous des budgets ?

- a. J'adore tenir un budget et le mettre à jour.
- b. C'est un mal nécessaire.
- c. Je devrais en établir un, mais je n'ai jamais pris le temps de le faire.
- d. Beurk! Établir un budget, ça ne me ressemble pas.

## 2 Comment procédez-vous pour votre épicerie ?

- a. Je consulte les circulaires, je dresse une liste, que je suis.
- b. J'ai une bonne idée de ce dont j'ai besoin et je compare les prix.
- c. J'attends que le réfrigérateur soit vide et j'achète ce qui me semble appétissant.
- d. Je mange au restaurant la plupart du temps.

## 3 Quelle est votre approche en fait d'épargne ?

- a. Je pense à moi en premier et je mets régulièrement de l'argent de côté avant de dépenser le reste.
- b. Je ne mets de l'argent de côté que pour un objectif précis (achat d'une voiture, vacances...).
- c. Je ne réussis pas à mettre de l'argent de côté aussi souvent que je le voudrais.
- d. Mettre de l'argent de côté? Pourquoi ne pas plutôt le dépenser?

## CE QUE LE RÉSULTAT RÉVÈLE SUR VOUS : .....

### Surtout des «a»:

Vous êtes prudent et consciencieux avec votre argent. Bravo!

### Surtout des «b»:

Vous êtes assez responsable sur le plan financier et tâchez de faire ce qui doit être fait.

### Surtout des «c»:

Vous essayez de ne pas trop penser à l'argent, car cela vous cause du stress. Attention, cela peut vous rattraper!

### Surtout des «d»:

Vous avez plutôt le cœur à la fête, mais que ferez-vous quand viendra le temps de passer aux choses sérieuses?

Pour obtenir d'autres trucs et astuces sur l'argent et la santé, consultez la section [Idées et outils](#) du site Web de la Financière Sun Life.

\* Sondage mené en 2014 pour le compte du Financial Planning Standards Council.