MORNEAU SHEPELL

Question d'équilibre

Des renseignements sur la santé et le mieux-être pour vous aider à réaliser un équilibre travail, santé et vie

LES IMPÔTS ET LE STRESS : QUELQUES CONSEILS POUR LES GÉRER

Nous sommes nombreux à redouter la saison des impôts. Alors que nous cherchons partout nos feuillets et relevés fiscaux en nous demandant combien nous devons, notre niveau de stress et d'anxiété peut rapidement atteindre de hauts sommets. Selon l'American Psychological Association (en anglais seulement), l'argent est la principale source de stress chez les adultes, et la production des déclarations de revenus est l'aspect le plus stressant de nos finances. Pourquoi la saison des impôts provoque-t-elle tant d'anxiété? Il existe quelques théories à ce propos, notamment celles-ci :

- La crainte de produire une déclaration erronée. Même les personnes les plus douées en mathématiques s'inquiètent de faire des erreurs, d'omettre des données ou de réclamer des déductions auxquelles elles n'ont pas droit. Le simple fait de déterminer ce qui est déductible ou pas donne des palpitations. Si on ajoute à cela la peur des pénalités ou d'une vérification, il y a de quoi détester la saison des impôts.

- Les contraintes de temps. Des pénalités sont imposées aux personnes qui produisent leur déclaration de revenus en retard, alors tout le monde se dépêche à remplir les formulaires et à les envoyer avant la date limite, ce qui ajoute davantage de stress à nos vies quotidiennes.

- L'inquiétude quant au montant dû. Quoi de mieux qu'une grosse facture fiscale, ou l'angoisse d'en recevoir une, pour augmenter notre niveau d'anxiété?

- La frustration engendrée par la préparation de la déclaration de revenus. Réunir nos documents, remplir méthodiquement les formulaires, consulter les sites du gouvernement pour connaître les déductions auxquelles on a droit et ne pas savoir si on fait les choses correctement, tout ça peut faire augmenter la tension artérielle!

- Les turbulences domestiques. Si les conjoints ne s'entendent pas sur les finances, disputes et stress peuvent s'ensuivre. La frustration et le ressentiment liés aux finances du ménage peuvent s'intensifier lorsque vous examinez votre comptabilité de l'année précédente.

©Morneau Shepell

VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À MIEUX GÉRER LE STRESS PENDANT LA SAISON DES IMPÔTS.

- Commencez tôt. Ne remettez pas cette corvée au lendemain. Plus vous commencerez tôt, plus vous aurez de temps pour vérifier les détails. D'ailleurs, plus vite vous aurez fini, plus vous aurez l'esprit tranquille rapidement.

- Organisez-vous. Ne pas savoir où sont vos factures, vos feuillets et relevés fiscaux, vos reçus, vos relevés bancaires et autres documents importants transformera vos temps libres en opération de recherche effrénée. Il suffit d'acheter une chemise-accordéon pour y ranger vos documents financiers.

- Fractionnez la tâche. Ne passez pas des heures et des heures à remplir votre déclaration. Vous vous infligerez une fatigue mentale et physique et augmenterez votre stress. Travaillez plutôt pendant de courtes périodes et n'oubliez pas de prendre des pauses.

- Faites attention à votre santé physique et mentale. Il est très important de s'alimenter sainement, de faire beaucoup d'exercice et de bien dormir en période de stress. Une promenade à pas rapides peut être la dernière chose que vous avez envie de faire, mais il n'y a rien de mieux pour votre paix intérieure.

- Prenez le taureau par les cornes. Si vous devez de l'argent au ministère des Finances, prenez des dispositions avec lui pour rembourser ce que vous pouvez. Il ne sert à rien de se mettre la tête dans le sable, le problème ne disparaîtra pas et la somme due augmentera, tout comme les chances que le gouvernement prenne des mesures à votre endroit.

- Consultez un expert. Si vous en avez les moyens, embauchez un professionnel pour produire votre déclaration de revenus : vous serez libéré d'un grand poids et éviterez d'accumuler les frustrations. Vous pouvez également demander des conseils et obtenir des réponses à vos questions sur la fiscalité en parlant à un conseiller financier par l'entremise de votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).

Comme les impôts ont une incidence sur chaque aspect de vos finances, vous devez coordonner vos efforts pour vous assurer d'en payer le moins possible. Le meilleur moyen d'y arriver est d'adopter un plan financier complet, préparé à l'aide des conseils fournis par un professionnel. Si vous avez de la difficulté à gérer votre stress ou avez besoin de conseils financiers, communiquez avec votre PAEF. Un conseiller financier digne de confiance peut vous aider à planifier vos impôts.

©Morneau Shepell

APPRENDRE AUX ENFANTS À ÉPARGNER SAGEMENT ET À DÉPENSER JUDICIEUSEMENT

Avouons-le, nos enfants sont des consommateurs enthousiastes. Dès leur plus jeune âge, ils sont exposés à des messages publicitaires qui leur montrent l'aliment le plus cool ou l'appareil électronique dont ils ne peuvent absolument pas se passer. Même les enfants de trois ans savent reconnaître les logos et demander des marques particulières (en anglais seulement)! Si l'on ajoute à cela la pression de dépenser et la hausse des coûts de l'éducation, on ne s'étonnera pas de voir que bien des jeunes diplômés universitaires croulent déjà sous les dettes. De nos jours, l'étudiant canadien moyen commence sa vie active avec une dette d'environ 27 000 $ (en anglais seulement).

Il devient de plus en plus important que nos enfants apprennent à bien gérer leur argent et connaissent les conséquences de l'endettement. Nous souhaitons qu'ils contrôlent leur argent, et non pas que ce soit leur argent qui les contrôle. Par où commencer? Le secret, c'est de commencer tôt.

VOICI QUELQUES CONSEILS :

- Enseignez à vos enfants que l'argent, ça se gagne. Cela s'applique à leur argent de poche. Commencez quand ils sont jeunes, par des corvées adaptées leur âge. Ils apprendront à assumer des responsabilités, à suivre des instructions et à gérer leur temps. Les corvées préparent les enfants aux emplois qu'ils occuperont plus tard et leur donnent une éthique de travail qui les aidera à exceller à l'âge adulte. Encouragez l'épargne. Faites en sorte que vos enfants mettent de côté au moins 10 % de leur argent de poche et des sommes qui leur sont offertes en cadeau ou qu'ils gagnent en travaillant.

- Allez à la banque. Accompagnez vos enfants à la banque ou à la caisse populaire et laissez-les ouvrir leur propre compte d'épargne. Chaque fois qu'ils y déposent de l'argent, ils verront leur épargne augmenter. Permettez-leur de retirer de l'argent pour acheter la chose pour laquelle ils économisaient. Laissez les enfants plus grands retirer de petits montants au guichet automatique pour leur montrer ce que sont les frais bancaires et leurs répercussions sur le solde de leur compte !

- Laissez vos enfants faire ce qu'ils veulent de leur argent. Permettez-leur de dépenser leur argent de poche à leur guise. S'il ne leur en reste plus à la fin de la journée, soyez ferme et ne vous laissez pas attendrir par leurs supplications. Ils comprendront rapidement l'importance d'établir un budget.

- Expliquez la différence entre le désir et le besoin. Cette notion est cruciale dans une société de consommation comme la nôtre. Vos ados peuvent vouloir le même téléphone intelligent ou la même console de jeu vidéo que leurs amis, mais ils doivent comprendre que ce sont des désirs et qu'ils doivent mettre leur argent de côté pour se les procurer. En apprenant à épargner pour acheter un article coûteux, ils seront moins enclins à utiliser le crédit impulsivement plus tard.

©Morneau Shepell

- Magasinez. Faites-en une activité agréable. Amenez vos enfants au supermarché et demandez-leur de trouver les articles de votre liste d'épicerie qui sont les moins chers. Si vous envisagez un achat plus important, comme un nouveau lit, demandez à votre aîné de magasiner en ligne et de trouver les meilleures aubaines.

- Faites participer vos enfants à la gestion des finances du ménage. Portez-les volontaires pour payer les factures. Même les plus jeunes peuvent ouvrir une enveloppe. S'ils savent lire, ils peuvent identifier à quoi correspond la facture et encercler la somme due et la date d'échéance. Ils apprendront à connaître ce que sont les dépenses de subsistance ordinaires, car ils ne se rendent peut-être pas compte que nous devons tous payer des services pour l'eau et l'électricité.

- Donnez l'exemple. L'une des meilleures choses que vous puissiez faire est de leur donner l'exemple en gérant bien vos finances. Montrez-leur que vous faites un budget, que vous magasinez, que vous épargnez et que vous réfléchissez longuement avant de faire de gros achats.

En aidant vos enfants à apprendre une bonne éthique de travail, à faire la distinction entre un désir et un besoin, à établir des objectifs et un budget ainsi qu'à épargner, il est plus que probable que plus tard, ils atteindront leurs objectifs financiers et réaliseront leurs rêves.

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire?

Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous offrir des suggestions. Communiquez avec votre PAE : pour le service en français, composez le 514-723-2433.

©Morneau Shepell