



Financial Consumer Agency of Canada  
Agence de la consommation en matière financière du Canada

# Investir dans votre bien-être financier

## MOIS DE LA LITTÉRATIE FINANCIÈRE



## Investir dans son bien-être financier

Chaque année, nous sommes de plus en plus nombreux à avoir du mal à respecter nos engagements financiers. Beaucoup d'entre nous sont lourdement endettés et n'ont même pas accès à des fonds d'épargne d'urgence de base. En fait, les ménages canadiens consacrent moins de leur revenu disponible à l'épargne que jamais auparavant. Le ratio de la dette au revenu disponible n'a jamais été aussi élevé au Canada.

Quelle que soit la forme que prend la dette - carte de crédit, prêts étudiants, prêts hypothécaires, loyer, marges de crédit ou paiements de voiture - elle peut causer beaucoup de stress supplémentaire.

En plus de causer de l'inquiétude et de l'anxiété, le stress lié à l'endettement élevé peut aussi se manifester physiquement, notamment par des ulcères, des problèmes digestifs, ainsi que par une tension artérielle et une fréquence cardiaque élevées. Il peut même avoir une incidence sur votre mémoire, votre sommeil, votre humeur et votre système immunitaire. Le stress chronique lié aux soucis financiers peut

aussi entraîner une augmentation du taux d'absentéisme au travail et une diminution du rendement au travail, il peut causer (ou aggraver) l'anxiété et la dépression.

Si vous êtes l'un des nombreux Canadiens aux prises avec des dettes, il existe des ressources pour vous aider. Avant de commencer à dépenser en vue de la période des Fêtes, prenez en main vos finances afin de réduire votre niveau de stress quotidien et de mener une vie plus saine.

L'Agence de la consommation en matière financière du Canada offre de l'information, des outils et des ressources pour vous aider à atteindre un bien-être financier, à vivre selon vos moyens, à gérer votre argent pour financer vos études, à sensibiliser les enfants aux questions d'argent et à connaître vos droits et responsabilités en matière de finances.

Une meilleure littératie financière à toutes les étapes de la vie peut améliorer le bien-être financier. Pour en apprendre davantage, visitez [canada.ca/mois-de-la-litteratie-financiere](http://canada.ca/mois-de-la-litteratie-financiere).