



Sondage Capital One : Les Canadiennes et Canadiens qui accordent de l'importance aux discussions financières sont plus susceptibles de prendre de meilleures décisions en la matière

Toronto (Ontario), le 1^{er} juin 2026.

En parlant ouvertement d'argent avec leurs proches, leurs amis et des experts financiers, les Canadiennes et Canadiens sont mieux outillés pour prendre de bonnes décisions financières. Selon un nouveau sondage réalisé par Capital One Canada, près des deux tiers (61 %) des personnes ayant eu des discussions sur les finances rapportent des résultats positifs, de l'augmentation de leur épargne à la réduction importante de leurs dettes.

Cela dit, les résultats suggèrent que bien que les Canadiennes et Canadiens améliorent la façon dont ils parlent de questions d'argent, la transparence continue d'avoir une forte charge émotionnelle. Sept personnes sur dix (71 %) estiment que parler ouvertement de ses finances peut alimenter un sentiment de pression sociale ou de comparaison. Ce sentiment est encore plus marqué chez les personnes âgées de 18 à 34 ans (79 %), qui déclarent avoir au moins une préoccupation concernant la transparence, notamment :

- 39 % d'entre elles craignent d'être à la traîne par rapport aux autres personnes de leur âge
- 20 % d'entre elles s'inquiètent des conséquences professionnelles

Les avantages de briser le silence

Malgré ces pressions, la moitié des personnes interrogées (50 %) est d'avis que le fait de ne pas parler de ses finances cause plus de tort que de bien. Bien que près de la moitié se sente mal à l'aise de parler de finances personnelles comme le taux total d'endettement (47 %) ou le revenu (45 %) à un ami proche ou à un pair, les personnes qui participent à ce type de discussions affirment en tirer des bénéfices concrets. Parmi les Canadiennes et Canadiens qui participent à de telles discussions ou en suivent :

- 29 % déclarent qu'elles les ont aidés à augmenter leurs épargnes
- 20 % déclarent qu'elles leur ont permis de réduire considérablement leur dette

- 31 % déclarent qu'elles ont amélioré leur bien-être mental

« Les questions d'argent demeurent parfois un sujet délicat, mais avec 44 % des Canadiennes et Canadiens qui se sont mis à discuter plus ouvertement de leurs finances au cours de la dernière année, nous constatons l'impact réel que peuvent avoir les discussions en la matière, affirme Becca Mintz, vice-présidente directrice de Capital One Canada. En substituant la transparence à l'isolement, nous remplaçons l'anxiété financière par la prise d'action. Adopter une approche sans jugement est une étape essentielle pour aider les Canadiennes et Canadiens à bâtir leur avenir financier en toute confiance. »

Les évolutions générationnelles en matière de transparence financière : La génération Z et les millénariaux ouvrent la voie

Les données révèlent un écart marqué dans la façon dont les différentes générations abordent les discussions financières. Bien que les Canadiennes et Canadiens de 55 ans et plus préfèrent les éviter, les jeunes générations s'en servent comme déclencheur de changements de carrière et de mode de vie.

- L'écart en matière de transparence : Soixante-neuf pour cent des personnes âgées de 18 à 34 ans interrogées déclarent être devenues plus ouvertes quant à leurs finances au cours de la dernière année. En comparaison, près des trois quarts (72 %) des personnes de 55 ans et plus préfèrent encore ne pas aborder les questions d'argent.
- De la parole aux actes : Chez les jeunes générations, cette ouverture semble se traduire par la prise d'action, 77 % des personnes âgées de 18 à 34 ans qui participent à des discussions franches déclarant qu'elles les ont incitées à prendre des mesures financières, comme se lancer dans une activité secondaire (25 %) ou négocier une augmentation de salaire (15 %).
- Le virage numérique : Les conseils traditionnels passent au second plan auprès des jeunes générations, 72 % des personnes âgées de 18 à 34 ans affirmant que les communautés en ligne offrent un soutien unique qu'on ne retrouve pas dans les services traditionnels. À l'inverse, près du double des personnes âgées de 55 ans et plus sont plus susceptibles de faire appel à des planificateurs financiers professionnels que les plus jeunes (44 % contre 25 %).

Capital One Canada propose des outils et ressources fiables qui permettent aux Canadiennes et Canadiens d'aborder ces discussions plus facilement et de gérer leurs finances de façon pratique et accessible, à chaque étape de leur vie. Grâce à des outils comme Guide Crédit et à des ressources comme le Carrefour d'apprentissage Ma vie, mon crédit, Capital One s'engage à aider les Canadiennes et Canadiens à renforcer leur confiance en soi et à prendre des décisions financières éclairées.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur Capital One Canada, visitez le capitalone.ca/fr/.

Méthodologie

Capital One Canada a mené ce sondage auprès de 1 535 Canadiennes et Canadiens âgés de 18 ans et plus, entre le 10 et le 12 avril 2026, en utilisant le panel LEO de Léger. À titre comparatif, un échantillon probabiliste de 1 535 répondants présente une marge d'erreur maximale de $\pm 2,5$ % (19 fois sur 20). Les résultats ont été

pondérés en fonction de l'âge, du sexe, de la langue maternelle, de la région, du niveau de scolarité et de la présence d'enfants au foyer afin que l'échantillon soit représentatif de la population canadienne.

À propos de Capital One Canada

Ayant ses bureaux à Toronto, Capital One Canada offre aux consommateurs canadiens une gamme de cartes de crédit Mastercard compétitives depuis 1996. Capital One Canada se met au défi de voir le monde du point de vue des membres de sa clientèle, dans le but de leur offrir des produits de crédit de premier plan et un service exceptionnel conformément à leurs besoins. Capital One Canada est une division de Capital One Bank, filiale de Capital One Financial Corporation, dont le siège est situé à McLean, en Virginie (NYSE:COF). Visitez le capitalone.ca/fr/ pour en savoir davantage.