

Les finances personnelles seraient une source de stress majeure pour les Canadiens

Selon une nouvelle étude de Capital One et de Credit Canada, 30 % des Canadiens se disent plus préoccupés par leurs finances que par leur santé

Toronto, Ontario (25 octobre 2018) – Les Canadiens éprouvent de plus en plus de stress face aux pressions financières croissantes. Selon un récent sondage mené par [Capital One Canada](#) (« Capital One ») et [Credit Canada Debt Solutions](#) (« Credit Canada »), les Canadiens sont étonnamment nombreux (44 %) à croire que leur situation financière nuit à leur santé mentale. Pour répondre à ces préoccupations, Capital One et Credit Canada ont annoncé que la [Credit Education Week](#) (semaine de l'information sur le crédit) de cette année, qui se déroulera à l'échelle nationale du 13 au 16 novembre, aura pour thème [#MoneyMindfulness](#) (finances en tête). L'événement visera à informer les Canadiens et à leur donner des moyens d'atténuer leur stress financier en leur transmettant les connaissances et les outils nécessaires.

« L'argent est un sujet sensible et l'une des plus grandes sources de stress dans la vie des gens, mais on en parle rarement, affirme Patrick Ens, vice-président, Stratégies et Affaires de marque de Capital One. Durant la semaine de l'information sur le crédit, nous allons aider les Canadiens à amorcer des discussions sur les finances, leur relation avec l'argent et la façon dont on peut prioriser et gérer activement son budget pour réduire son stress. Avoir les ressources adéquates peut donner aux gens la confiance nécessaire pour atteindre leurs objectifs financiers, quels qu'ils soient. »

Selon le sondage [#MoneyMindfulness](#), 30 % des Canadiens affirment être plus préoccupés par leurs finances que par leur santé. De plus, les Canadiens passent en moyenne sept heures par semaine à se soucier de leurs finances, ce qui représente 365 heures perdues par année. Fait encore plus inquiétant : ceux pour qui l'argent est la principale source de préoccupation au quotidien passent en moyenne 16 heures par semaine à s'inquiéter de leurs finances, ce qui représente 832 heures perdues par année.

« Ces résultats démontrent que la plupart des Canadiens se soucient de leurs finances tous les jours pendant environ une heure, ce qui équivaut au temps consacré aux repas, soutient Laurie Campbell, chef de la direction de Credit Canada. Mais se faire du mauvais sang ne règle rien. Pour remédier à la situation, il faut s'informer, gérer judicieusement son argent et utiliser les outils financiers à sa disposition. La semaine de l'information sur le crédit vise justement à servir ces objectifs. »

Pour économiser, plus des trois quarts (76 %) des Canadiens se sont malheureusement déjà privés d'expériences spéciales comme des vacances (53 %), des repas gastronomiques (44 %) et des soins personnels (36 %). Plus de la moitié (56 %) sont prêts à faire des sacrifices importants pour se libérer de leurs dettes, comme se priver de voyager ou de prendre des vacances (23 %), ou bien de manger au restaurant (21 %). Certains vont même jusqu'à se fixer un objectif « zéro dépense » (20 %).

Même si 60 % des Canadiens indiquent avoir pris des mesures pour atténuer leur stress financier, il n'en demeure pas moins qu'une grande proportion de la population a besoin d'aide. La semaine de l'information sur le crédit vise à sensibiliser les gens aux différents moyens de gérer leurs finances, en leur donnant accès à une foule de ressources inexploitées. L'objectif est d'aider les Canadiens à planifier et à gérer leur budget de façon proactive, afin de réduire leur stress.

Pour en savoir plus sur la semaine de l'information sur le crédit de cette année ou sur le thème #MoneyMindfulness, visitez le cewc.ca (en anglais seulement).

Pour consulter d'autres résultats du sondage, les résultats régionaux ou des conseils aux consommateurs pour une saine gestion financière, veuillez vous adresser aux personnes-ressources pour les médias dont les noms figurent plus bas.

30- -

À propos de l'étude

Du 29 au 31 août 2018, un sondage en ligne a été mené par Maru/Blue auprès de 1 534 adultes canadiens choisis au hasard. Aux fins de comparaison, un échantillon de cette taille comporte une marge d'erreur estimative de plus ou moins 2,5 %, 19 fois sur 20. Les résultats ont été pondérés en fonction du niveau de scolarité, de l'âge, du sexe, de la région (et au Québec, de la langue) pour refléter la population, conformément aux données du dernier recensement. Cette méthode garantit que l'échantillon est représentatif de l'ensemble de la population adulte du Canada. Les écarts dans les totaux ou entre les totaux sont attribuables à l'arrondissement des données.

À propos de Capital One Canada

Établie à Montréal, à Kitchener-Waterloo et à Toronto, Capital One Canada offre aux consommateurs canadiens, depuis 1996, une vaste gamme de cartes de crédit Mastercard des plus concurrentielles. Nous nous efforçons de voir les choses du point de vue de nos clients, dans le but de leur offrir des produits de crédit d'avant-garde et le service exceptionnel qu'ils recherchent. 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). Pour en savoir plus, visitez le capitalone.ca/fr et suivez-nous sur Twitter : [@CapitalOneFR](https://twitter.com/CapitalOneFR).

À propos de Credit Canada

Credit Canada est un organisme sans but lucratif qui fournit des services-conseils gratuits et confidentiels en matière de dettes et de crédit, de règlement et de [consolidation de dettes](http://creditcanada.com), en plus d'offrir des conseils préventifs, des séminaires informatifs, et des conseils et outils gratuits pour l'établissement d'un budget et d'objectifs financiers et la gestion des finances. Chef de file dans le domaine du bien-être financier, Credit Canada est la plus ancienne agence d'orientation à l'égard du crédit au Canada. Elle aide les Canadiens à gérer leurs dettes depuis 1966. Pour en savoir plus, visitez le creditcanada.com (en anglais seulement).

Personnes-ressources pour les médias

Justin Furman, Relations publiques, DDB, 647-388-4982, Justin.Furman@can.ddbpr.com

Lyndsay Wallis, MAVERICK, 416-640-5525, poste 240 / 226-979-6941, lyndsayw@wearemaverick.com