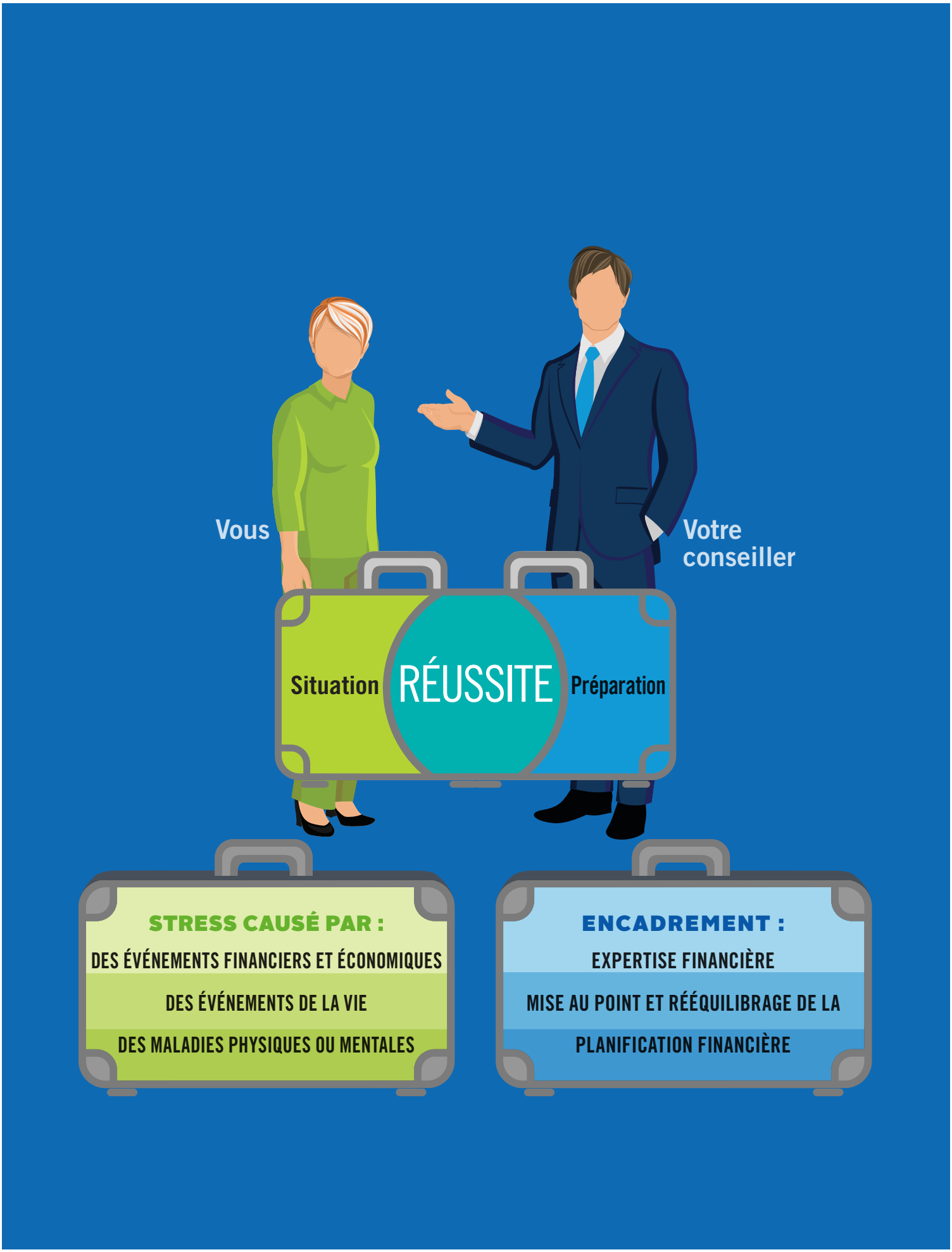
Stratégie d'intervention et de gestion du stress

« La vie **est composée à 10 % de ce qui vous arrive et à 90 % de la façon dont vous y réagissez.** »

— Charles R. Swindoll


Vous
Votre conseiller
Situation
RÉUSSITE
Préparation
STRESS CAUSÉ PAR :
DES ÉVÉNEMENTS FINANCIERS ET ÉCONOMIQUES
DES ÉVÉNEMENTS DE LA VIE
DES MALADIES PHYSIQUES OU MENTALES
ENCADREMENT :
EXPERTISE FINANCIÈRE
MISE AU POINT ET RÉÉQUILIBRAGE DE LA
PLANIFICATION FINANCIÈRE

La réussite financière dépend du fait d'avoir un plan financier et de le respecter. Les trois aspects stressants de votre vie qui pourraient faire échouer votre plan financier :

1. **Les événements financiers et économiques**
2. **Les événements de la vie**
3. **Les maladies physiques ou mentales**

Le stress provenant de ces trois aspects de votre vie peut avoir un impact sur votre santé mentale et influer sur votre processus décisionnel. Lorsque nous sommes confrontés au stress, nous avons tendance à lutter, à fuir ou à rester figés sur place.

Lutte Nous pouvons réagir de façon agressive et émotionnelle et prendre des décisions impulsives à court terme.

Fuite Nous pouvons nous dissocier de la situation, nier qu'elle se produit ou refuser et éviter de prendre des décisions importantes.

Rester figés sur place Nous pouvons rester « coincés » ou avoir l'impression d'être paralysés jusqu'au point où nous ne pouvons plus prendre aucune décision.

Toutes ces réactions peuvent faire obstacle à la réussite de votre plan financier.

Le meilleur moment pour éviter les problèmes, c'est cinq ans avant qu'ils ne se produisent

Cette ***Stratégie d'intervention et de gestion du stress (SIGS)*** est conçue pour vous préparer dès maintenant à faire face à des situations susceptibles de vous faire réagir à l'avenir. Il s'agit d'une stratégie proactive qui vous aide et qui aide votre conseiller financier à identifier les situations susceptibles de vous stresser et d'élaborer un plan d'action pour vous aider :

- **à bien réfléchir;**
- **à régler la situation;**
- **à éviter de lutter, de fuir ou de rester figé sur place;**
- **à maintenir le cap sur la poursuite de vos objectifs financiers.**

STRESS CAUSÉ PAR :

Des événements de nature financière ou économique

Les marchés et les facteurs économiques ont tendance à fluctuer à la hausse ou à la baisse – parfois de façon spectaculaire – sur le court terme. La volatilité peut entraîner la prise de décisions émotionnelles – souvent liées à la peur ou à la panique – et il arrive souvent que celles-ci influent négativement sur les rendements à long terme.

Par exemple, lorsqu'il se produit une forte baisse sur les marchés, les investisseurs ont tendance à réagir comme s'il s'agissait d'une crise et à demander à leur conseiller financier de vendre leurs placements – la fuite ! Une réaction plus sensée consiste à percevoir ce marché baissier comme une occasion d'investir, car les prix sont bas – souvenez-vous du dicton « acheter à bas prix, vendre à prix élevé ».

Votre conseiller financier peut vous aider à penser clairement et même à apprendre comment tirer parti des turbulences des marchés pour améliorer votre situation financière.

LES INVESTISSEURS ONT TENDANCE À RÉAGIR DE FAÇON ÉMOTIONNELLE AUX ÉVÉNEMENTS SUIVANTS :

- **les hauts et les bas du marché;**
- **les mauvaises nouvelles économiques;**
- **les récessions;**
- **les augmentations du taux de chômage;**
- **les hausses des taux d'intérêt;**
- **les fluctuations monétaires;**
- **les hauts et les bas du secteur des produits de base et du secteur énergétique.**

STRESS CAUSÉ PAR :

Les événements de la vie

Peu d'entre nous avancent dans la vie sans faire face à des événements qui changent son cours. Parmi les événements les plus stressants et les plus difficiles de la vie, citons : le décès d'un conjoint ou d'une conjointe, le divorce, la séparation et la réconciliation conjugale et la perte d'emploi. Mais même le simple fait de contracter un prêt hypothécaire, ou un autre prêt, ou bien des changements au travail peuvent causer un stress. Il y a de fortes chances que ces événements de la vie auront également un impact sur votre situation financière et votre conseiller financier peut vous aider à adapter votre plan financier aux perturbations majeures qui peuvent se produire dans votre vie.

LES ÉVÉNEMENTS DE LA VIE AYANT UNE INCIDENCE SUR VOTRE PLAN FINANCIER

- **le décès d'un conjoint ou d'une conjointe;**
- **le divorce;**
- **la séparation et la réconciliation conjugale;**
- **la prise de la retraite;**
- **une blessure ou une maladie grave;**
- **le mariage;**
- **la perte d'emploi;**
- **le rajustement du plan d'activités d'une entreprise;**
- **le changement de carrière;**
- **le fait de contracter un prêt hypothécaire ou un autre prêt.**

STRESS CAUSÉ PAR :

Des maladies physiques ou mentales

Comme société, nous apprenons de plus en plus sur l'importance de la santé mentale et à quel point les particuliers et leur famille peuvent trouver difficile de gérer ce genre de problème. Nous savons que les troubles de santé mentale ont une incidence sur la santé financière. La bonne nouvelle est que les personnes souffrant d'une maladie mentale peuvent mener des vies productives et s'en tenir à leurs plans financiers.

La *SIGS* permet d'identifier les problèmes de santé mentale (de même que les déclencheurs et les situations susceptibles de causer du stress) pour que votre conseiller sache comment procéder et qu'il puisse vous offrir le soutien dont vous avez besoin pour maintenir le cap dans la poursuite de vos objectifs financiers. La stratégie comprend également un formulaire de consentement qui permet à votre conseiller financier d'entrer en contact avec votre personne-ressource de confiance si jamais s'il y a lieu de croire que vous avez besoin de soutien.

LA SANTÉ MENTALE

- **état de bien-être;**
- **atteindre son plein potentiel;**
- **composer avec le stress normal de la vie;**
- **être productif et contribuer à la collectivité et à la société.**

LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

- **la démence (maladie d'Alzheimer et démence vasculaire);**
- **troubles de l'humeur et de l'angoisse;**
- **troubles de toxicomanie (abus de drogues et dépendance au jeu);**
- **troubles psychotiques.**

Se préparer pour des situations éventuelles grâce à un plan prédéfini

La planification préalable nous permet de nous préparer à faire face aux situations difficiles inévitables auxquelles nous serons confrontés dans la vie. Elle nous aide à reconnaître notre état d'esprit lorsque nous ressentons du stress et nous aide à trouver des façons de réagir qui sont plus productives. D'ailleurs, nous pouvons même choisir à l'avance la manière dont nous réagirons de sorte que, lorsqu'une situation se présente, nous ayons des directives pré-établies sur la façon d'y faire face. Vous et votre conseiller financier allez discuter au préalable des éventuelles situations stressantes de sorte que, lorsqu'elles se produisent, vous puissiez immédiatement vous référer à votre plan.

EXEMPLE D'UNE SITUATION

De mauvaises nouvelles économiques. La volatilité augmente sur le marché boursier et il chute de 300 points en une journée. Vous êtes inquiet et appelez votre conseiller financier pour lui demander de tout liquider.

Votre conseiller vous renvoie à votre *SIGS*. Vous avez déjà eu avec lui des discussions portant sur les chutes effrayantes des marchés. Votre conseiller vous rappellera que les marchés fluctuent à la hausse et à la baisse et il examinera avec vous les arguments en faveur du placement à long terme. Votre conseiller pourra également vous rappeler que les baisses sur les marchés sont de bonnes occasions d'acheter à bas prix et qu'il pourrait s'agir d'un bon moment pour investir davantage.

Situations

Le stress a-t-il déjà eu une incidence sur vos décisions financières ? Quand ? Que s'est-il produit ?

1. _____
2. _____
3. _____

Certaines choses que je trouve stressantes et accablantes :

1. _____
2. _____
3. _____

Lorsque je me sens stressé au point où cela risque de me faire abandonner ma stratégie de placement à long terme, je réagis de la manière suivante :

1. _____
2. _____
3. _____

Mon conseiller financier pourrait reconnaître que je suis stressé ou accablé lorsque je fais ce qui suit :

1. _____
2. _____
3. _____

Gestes que vous pouvez poser

Gestes que je peux poser pour me protéger contre la prise de mauvaises décisions ou de décisions non éclairées lorsque je ressens un niveau élevé de stress et d'angoisse :

1. _____
2. _____
3. _____

Quelles sont les réactions de mon conseiller financier *qui sont utiles* lorsque je suis contrarié, dépassé et que je m'apprête à prendre une mauvaise décision ?

1. _____
2. _____
3. _____

Quelles sont les réactions de mon conseiller financier *qui ne sont pas utiles* lorsque je suis contrarié, dépassé et que je m'apprête à prendre une mauvaise décision ?

1. _____
2. _____
3. _____

La volatilité des marchés et la chute de la valeur des portefeuilles représentent une source de stress courante en raison de la peur et de l'anxiété qu'elles suscitent chez les particuliers. Les mesures que je peux prendre pour tirer profit d'un tel climat sur les marchés sont les suivantes :

1. _____
2. _____
3. _____

Les autres problèmes de santé (problèmes physiques, maladies, médicaments) qui peuvent influer sur ma prise de décision en cas d'urgence :

_____

_____

Formulaire de consentement — personne-ressource de confiance

Si jamais mon conseiller financier se préoccupe de ma capacité à bien comprendre ma situation financière ou à prendre de bonnes décisions financières ou s'il soupçonne une exploitation financière, j'autorise mon conseiller financier à communiquer avec ma personne-ressource de confiance, nommée ci-après, et de divulguer certains renseignements personnels à mon sujet, le cas échéant.

Personne-ressource de confiance _____

Adresse courriel _____ Numéro de téléphone _____

Nom du client _____

Signature _____ Date _____

Nom du conseiller/ de la conseillère _____

Signature _____ Date _____

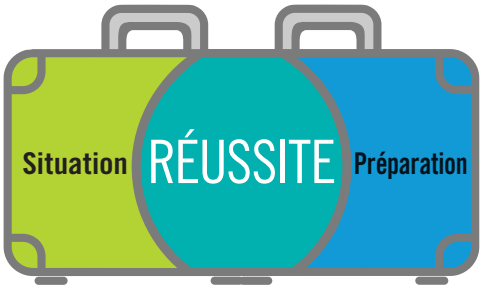
Nom du témoin _____

Signature _____ Date _____

Canadian Mental Health Association

Association canadienne pour la santé mentale

Toronto



FAVORISER LE BIEN-D'ÊTRE DES CLIENTS

GESTIONNAIRES D'ACTIFS
BRIDGEHOUSE

Gestionnaires d'actifs Bridgehouse | www.bridgehousecanada.com

À titre informatif seulement. Gestionnaires d'actifs Bridgehouse[MC] est une marque de commerce de Les Associés en Placement Brandes et Cie (Bridgehouse). Brandes Investment Partners[MC] est une marque déposée de Brandes Investment Partners, L.P., qui est une société affiliée à Bridgehouse. Bridgehouse a pris des mesures raisonnables afin d'assurer que les renseignements soient précis et à jour au moment de la publication. Les renseignements fournis proviennent de sources considérées comme fiables, cependant, Bridgehouse n'est pas responsable des éventuelles erreurs ou omissions contenues dans ce document. Ce matériel ne doit pas être interprété comme des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et il peut ne pas refléter les pensées et les opinions de Bridgehouse. Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Date de publication : Juin 2018. POUR DISTRIBUTION AUX INVESTISSEURS PAR DES COURTIERS INSCRITS SEULEMENT.