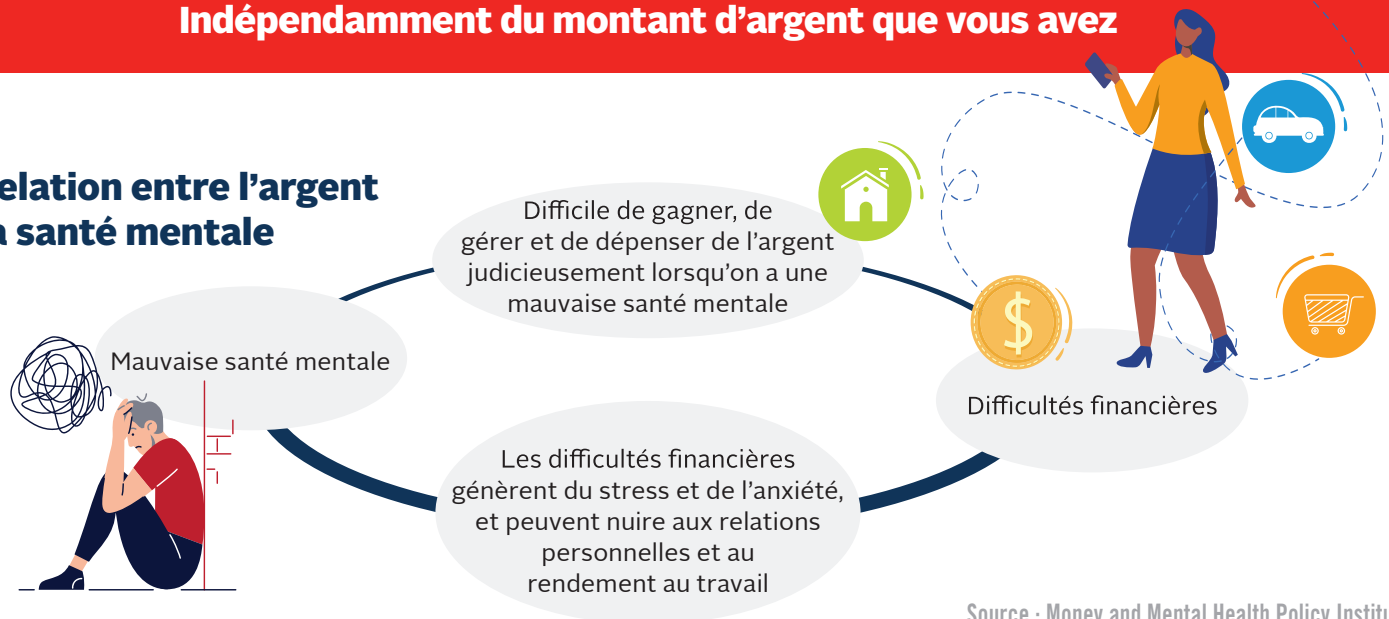


Prendre soin de vos finances favorise votre bien-être mental

Plus vous en faites, mieux vous vous sentez

Indépendamment du montant d'argent que vous avez

La relation entre l'argent et la santé mentale

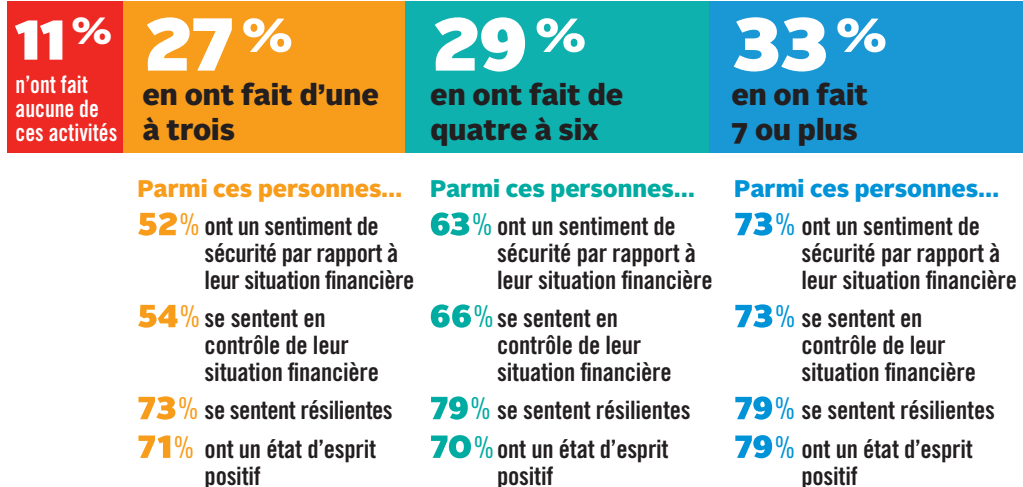


Source : Money and Mental Health Policy Institute

Plus vous en faites, meilleur est votre bien-être mental

Activités de planification financière

- Calculer vos besoins à la retraite
- Calculer votre actif net
- Établir vos objectifs à court terme
- Établir vos objectifs à long terme
- Déterminer vos besoins en matière d'assurance
- Rencontrer régulièrement un conseiller
- Établir un fonds d'urgence
- Créer un plan de gestion de la dette
- Établir un budget
- Œuvrer activement à économiser au quotidien



Quelles activités de planification financière contribuent le plus à votre bien-être mental et à votre capacité à dormir la nuit?

- Établir et maintenir un fonds d'urgence
- Rencontrer régulièrement un conseiller financier
- Calculer votre actif net

Avoir un plan financier vous aide à vous sentir mieux

92%
se sentent
très très bien/
très bien/bien

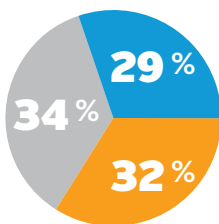


Parmi les personnes qui ont un plan financier



8%
se sentent
mal/très mal/
très très mal

☒ ont un plan financier
☒ consultent un
conseiller financier



☒ ont un plan financier
☒ consultent un
conseiller financier

☒ ont un plan financier
☒ consultent un
conseiller financier

4 % ont un plan financier,
mais pas de conseiller
1 % n'ont pas répondu

Un plan financier est une feuille de route vers un avenir meilleur qui donne de l'espoir, de la clarté et une impression de choix, de sécurité et de contrôle.

— Réflexions du groupe de discussion

Les personnes qui planifient leurs finances se sentent :

- Positives
- Stables
- Éclairées
- En confiance
- Pleines d'espoir
- En sécurité
- En contrôle de leur vie
- Protégées
- Soutenues
- Comme si elles avaient des options
- Fières d'avoir pris les bonnes décisions

Les personnes qui ont un plan financier sont moins anxieuses par rapport aux questions financières :

- Coût de la vie, abordabilité
- Niveaux d'endettement (hypothèque, lignes de crédit, prêts)
- Épargne suffisante à la retraite

Les personnes qui ont un conseiller financier sont plus susceptibles :

- De se sentir en contrôle de leur situation financière
- De se sentir en sécurité par rapport à leur situation financière
- De sentir qu'elles ont une bonne qualité de vie globale



Agir pour bien gérer vos finances favorise une bonne santé mentale, peu importe combien d'argent vous avez.



Canadian Mental
Health Association
Association canadienne
pour la santé mentale
Toronto

GESTIONNAIRES D'ACTIFS
BRIDGEHOUSE

Sources : Étude de Bridgehouse sur les impacts de la planification financière sur le bien-être mental. Réalisée en novembre/décembre 2023 : quatre groupes de discussion en ligne, sondage national en ligne auprès de 1 500 épargnants/investisseurs âgés de 18 ans ou plus, à la tête d'un ménage possédant au moins 25 000 \$ en valeurs mobilières investissables. Dans le cadre de l'initiative de recherche et d'éducation en santé mentale de Bridgehouse – *La santé mentale et la relation de services-conseils financiers*.

CE MATÉRIEL EST FOURNI À TITRE INFORMATIF SEULEMENT. Gestionnaires d'actifs Bridgehouse a travaillé en collaboration avec la section de Toronto de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et a retenu les services de la firme On Strategy Research pour la réalisation d'études qualitatives et quantitatives. On Strategy Research a mené des entrevues à des fins de recherche qualitative, de même qu'une étude quantitative auprès d'investisseurs à l'échelle du pays. En collaboration avec l'ACSM, Gestionnaires d'actifs Bridgehouse a mis sur pied un groupe consultatif qui regroupait des planificateurs financiers, en mesure de s'exprimer sur des cas en particulier et sur les problèmes qu'ils rencontraient, ainsi que des professionnels œuvrant en santé mentale, qui pouvaient communiquer de l'information et faire part de perspectives éclairées. Les experts rassemblés au sein de ce groupe incluaient un psychiatre, un avocat (spécialisé en droit de la santé, en droit relatif au respect de la vie privée et à la capacité mentale, en droit successoral, ainsi que dans la protection des investisseurs vulnérables) et un expert en santé mentale de l'ACSM. Gestionnaires d'actifs Bridgehouse^{MD} est une appellation commerciale de Les Associés en Placement Brandes et Cie. (Bridgehouse). L'information présentée dans ce document a été recueillie auprès de sources jugées fiables, mais Bridgehouse n'est pas responsable des erreurs ou omissions qu'elle pourrait contenir. Bridgehouse décline toute responsabilité pour tout dommage ou perte subi en raison de l'utilisation, abusive ou non, des renseignements contenus aux présentes, ou de la confiance accordée auxdits renseignements. Ce document n'a pas pour objectif de fournir des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et peut ne pas refléter la position et les opinions de Bridgehouse. L'information fournie ne remplace pas les conseils d'un professionnel. Si vous pensez avoir besoin de conseils médicaux, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Une autorisation est requise pour reproduire ce matériel de façon complète ou partielle. Le logo de la section de Toronto de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est utilisé avec l'autorisation de l'ACSM. Février 2024. CE DOCUMENT NE DOIT ÊTRE DISTRIBUÉ AUX INVESTISSEURS QUE PAR DES COURTIERS INSCRITS.