

## **Vous n'êtes pas mauvais avec l'argent – Mais vous vivez de la honte face à vos finances**

ROMA : Vous n'avez pas un sou, mais vous dépensez 100 dollars pour un dîner que vous ne pouvez pas vous permettre. Ou alors, vos collègues gagnent plus d'argent pour le même travail, mais vous ne demandez pas d'augmentation. Vous avez l'impression d'être mauvais avec l'argent, alors, pour faire face, vous faites comme si vos finances n'existaient pas.

ROB : Cela vous dit quelque chose? C'est probable. Ce sont des comportements courants qui peuvent conduire à un sentiment qui s'assimile à de la honte face à vos finances.

ROMA : Bienvenue à Test de résistance, un balado sur les finances personnelles destiné aux membres de la génération du millénaire et de la génération Z.

ROB : Je suis Rob Carrick, chroniqueur en finances personnelles au Globe and Mail.

ROB : Les finances personnelles, cela englobe tout ce que vous devriez faire avec votre argent. Si vous ne faites pas tout cela, cela signifie que vous êtes en quelque sorte en situation d'échec. En abordant cette question de la honte face aux finances, nous faisons un pas en avant pour aider chaque personne à maîtriser ses finances.

ROMA : Mais alors, qu'est-ce que la honte face à ses finances? Comment affecte-t-elle nos décisions financières? Et comment pouvons-nous la surmonter? Après la pause, nous demandons à une experte de nous expliquer.

ROMA : Chantel Chapman est chercheuse et éducatrice dans le domaine des traumatismes financiers, à Richmond, en Colombie-Britannique. Elle est aussi cofondatrice du cours *Trauma of Money*. Après avoir travaillé pendant 18 ans comme courtière en prêts hypothécaires, conseillère en littérature financière et éducatrice, elle a réalisé que la plupart des conseils financiers n'entraînaient pas de changement durable. C'est ainsi qu'elle a commencé à travailler avec les gens pour s'attaquer à la honte face à ses finances.

ROMA : Alors Chantel, pouvez-vous nous dire ce qu'est la honte face à ses finances?

CHANTEL : La honte, ce n'est pas tout à fait comme la culpabilité. La honte, c'est prendre quelque chose qui n'a pas bien marché, et s'en faire une identité. Par exemple, j'ai accumulé beaucoup de dettes de carte de crédit, donc je suis mauvaise avec l'argent. La culpabilité, c'est plutôt se dire, j'ai accumulé des dettes de carte de crédit, et je n'aurais probablement pas dû. Mais pour d'autres aspects, je suis bonne avec l'argent. La honte face à ses finances s'applique donc à n'importe quelle honte qui est reliée à l'argent. Elle ne se limite pas à la façon dont nous dépensons, ou à la façon dont nous investissons ou n'investissons pas. Cela peut aussi être, par exemple, mon incapacité à demander une augmentation, mon incapacité à demander à un ami de me rembourser l'argent que je lui ai prêté, ou encore le fait d'avoir grandi dans un milieu riche et d'avoir de la honte de l'argent de sa famille, notamment parce que cette richesse ne correspond à ma situation financière actuelle. Cela me cause beaucoup de honte. Vous le voyez, cela s'applique à de nombreux types de rapports avec l'argent.

ROMA :

Très bien. Allons un peu plus loin. Qu'est-ce qu'un traumatisme lié à l'argent?

CHANTEL :

Un traumatisme financier est directement associé à vos finances. Il peut s'agir, par exemple, de la perte de biens, de la perte de revenus, d'une détresse financière grave pendant un certain temps, disons plus de trois mois, d'abus financier à la maison, de l'impossibilité de prendre sa retraite. Grandir dans la pauvreté. Et puis il y a le traumatisme de l'argent, qui est une notion plus large. C'est la conviction que tout ce qui a entraîné un traumatisme dans la vie d'une personne, même si cela n'a rien à voir avec l'argent, peut avoir un impact sur sa relation avec l'argent. En effet, s'il y a un traumatisme, il ne s'agit pas tant de l'événement que de l'impact sur le système nerveux. Ainsi, il peut arriver, ou ne pas arriver, quelque chose à quelqu'un dans sa vie, et le système nerveux peut se sentir en danger, peu sûr ou sans valeur. Dans notre société, l'argent représente la sécurité et la valeur, et nous avons constaté l'existence d'un lien selon lequel un traumatisme sans rapport avec l'argent peut se manifester dans votre relation avec l'argent.

ROMA :

Certains auditeurs pourraient penser que le mot traumatisme est un peu extrême pour décrire notre relation avec l'argent. Cela semble être un choix de mot radical. Pourquoi l'avoir choisi?

CHANTEL :

Oui, ce n'est pas la première fois qu'on me le dit. Cela dépend de ce que l'on entend par traumatisme. Dans l'histoire. Vous savez, au début des recherches sur la notion de traumatisme, le trouble de stress post-traumatique a attiré beaucoup d'attention. On disait que l'on avait un traumatisme si on avait fait l'expérience de la guerre, alors on a commencé à travailler sur le trouble de stress post-traumatique avec d'anciens combattants. Mais plus récemment, on a découvert que le traumatisme n'est pas lié à l'expérience extérieure, mais à la réaction du système nerveux. Donc si vous n'aimez pas le mot traumatisme, vous n'êtes pas obligé de l'utiliser, vous pouvez parler de la réaction du système nerveux, ou du mécanisme de protection.

ROMA :

Quels sont les comportements courants que vous observez chez les personnes qui éprouvent de la honte face aux finances?

CHANTEL :

Il y a un comportement que nous observons chez beaucoup de gens avec qui nous travaillons, c'est l'évitement financier. Par exemple, avoir la conviction d'être mauvais avec l'argent et, par conséquent, ne même pas regarder ses relevés bancaires ou ses relevés de cartes de crédit. Ça peut être parce que je ne le mérite pas. Il y a comme un récit subconscient sur la valeur, ces personnes évitent d'avoir des conversations sur l'argent qui pourraient les amener à gagner plus. Un autre niveau d'évitement financier pourrait être le rejet financier. Ce rejet subconscient de la création de richesse ou de la possession d'argent. Cela peut se manifester par l'absence de désir de gagner de l'argent, ou par le fait que chaque fois que vous avez de l'argent, vous le dépensez très, très rapidement, parce qu'il est très difficile de le conserver. La dépense excessive est un autre exemple. C'est une manifestation vraiment intéressante de la honte face aux finances parce qu'en général, ce que nous voyons, c'est un cycle, et la honte est fondée sur une pensée, une croyance ou un comportement. Cela revient généralement à quelque chose comme « je ne suis pas bon avec l'argent ». Après cette honte, la personne éprouvera très probablement des sentiments de douleur, de douleur émotionnelle et de peur, parce que la honte, essentiellement, c'est la terreur de l'abandon. Quand nous faisons cette expérience, le système nerveux cherche des moyens d'apaiser cette douleur. Et c'est là que les dépenses excessives peuvent se produire. Et elles conduisent à une nouvelle honte : je n'aurais pas dû

dépenser autant. Bien souvent, les dépenses entraînent l'augmentation de la dopamine, et donc du plaisir. C'est une distraction, c'est une sensation agréable sur le moment. Nous savons aussi, par la psychologie de la rareté, que quand une personne est dans une situation de rareté ou croit l'être, elle est plus susceptible de céder à la tentation.

ROMA :

Il y a tellement de choses intéressantes sur lesquelles je veux revenir. Avez-vous observé des tendances chez les personnes qui ont tendance à avoir honte de l'argent?

CHANTEL :

Je vois deux grandes causes à la honte face aux finances. Et la cause nous donne une indication de certains des modèles observés. La première cause est le récit que l'on est bon ou mauvais avec l'argent. C'est un peu comme un mode de pensée. Il est très fréquent. Notamment dans le domaine de l'éducation financière. Il est très présent chez les influenceurs dans le domaine financier, chez différents experts qui présentent les étapes à suivre pour être bon avec l'argent. Ils disent, par exemple, que si vous faites ceci ou cela, vous êtes mauvais. C'est un récit qui a un impact réel sur de nombreuses personnes, à cause de la société dans laquelle nous vivons, et aussi peut-être de l'éducation que nous avons reçue. Par exemple, pensez au Père Noël, et à la liste des enfants qui n'ont pas été gentils, qui ont été méchants. Nous grandissons avec ce message, que nous devons être bons, gentils. Il y a une deuxième cause de honte que nous observons très souvent. Ce n'est pas le fait de penser à l'argent de telle ou telle façon, mais plutôt une question de comparaison.

Avant Internet et les médias sociaux, nous nous comparions aux personnes avec lesquelles nous étions en contact au quotidien. Par exemple, nous nous comparions à nos voisins, qui étaient sans doute dans une situation socioéconomique très semblable à la nôtre. Mais avec Internet, notre champ de comparaison s'est considérablement élargi. Nous ne nous comparons plus à nos voisins, nous nous comparons aux Kardashians, avec des milliardaires qui voyagent en jet privé. Nous nous comparons à des gens qui vont en Europe cet été, alors que vous n'y allez pas. Nous nous retrouvons face à des situations extrêmement différentes, à un très large éventail de situations financières. Et cette comparaison peut provoquer une grande honte. Elle peut alimenter une certaine façon de penser, liée à certains des conseils ou à des pressions que l'on impose aux gens sur la façon dont on peut être bon, ou mauvais, avec ses finances.

ROMA :

D'autant plus que ce que l'on voit sur les réseaux n'est pas forcément, et les apparences cachent souvent une réalité bien différente.

CHANTEL :

Exactement. C'est comme une mise en scène de ce qui est positif, de ce que l'on veut montrer.

ROMA :

Vous avez parlé du fait d'éviter de gérer ses finances, de dépenser trop. Y a-t-il d'autres comportements typiques, ou d'autres signaux d'alarme, que vous observez chez les gens?

CHANTEL :

Oui, la thésaurisation. Le fait d'accumuler des biens, la crainte exagérée du risque et la sous-utilisation de son argent. Vous avez honte, vous avez le sentiment de ne pas mériter ce que vous avez, de ne pas vouloir vous acheter des choses ou de ne pas vouloir dépenser votre argent. Peut-être, dans votre passé, avez-vous vécu l'expérience d'un parent qui a perdu son

emploi et que l'argent s'est fait rare. Maintenant, cette peur guide votre rapport à l'argent. Vous vivez en fonction de cette expérience négative du passé. Et donc, chaque fois que vous envisagez une dépense, la honte surgit. Il en résulte un comportement de sous-utilisation ou de thésaurisation. La crainte excessive du risque peut avoir une origine très similaire. Il y a une peur réelle de la perte. C'est comme si ce nuage de honte pouvait surgir si vous perdiez de l'argent. Et c'est pour cela que vous n'investissez pas votre argent.

ROMA :

Y a-t-il des tendances que vous observez qui sont propres aux femmes par rapport aux hommes? Je suis vraiment curieuse de vous entendre à ce sujet.

CHANTEL :

Il y en a une que j'observe souvent. En psychologie financière, on appelle le trouble lié à l'argent. Il s'agit en fait de faire plaisir avec son argent, ou de codépendance financière. C'est mon sujet préféré parce que c'est exactement moi. En gros, nous utilisons notre argent comme un fonds fait pour nous faire du bien. Nous dépensons en vêtements, entre autres. À mes débuts comme courtière en prêts hypothécaires, je ne gagnais pas beaucoup d'argent, mais cela ne m'a pas empêché de louer une voiture très chère parce que tous les hommes de mon bureau avaient de magnifiques berlines à quatre portes. Et je me suis dit qu'il m'en fallait une pour réussir. C'est comme si cette dépense était une sorte de validation externe. En fait, c'est plutôt une question d'ego. C'est une validation externe qui donne un sentiment d'appartenance. Cela se manifeste d'une autre façon : ne pas gagner assez d'argent. Ne pas vouloir demander d'augmentation, ne pas facturer assez si vous êtes à votre compte, offrir des choses. Cela peut se manifester par le fait de donner beaucoup d'argent à vos enfants, à vos enfants adultes, alors que vous n'avez peut-être pas cet argent, ou par le fait de régler l'addition pour vos amis au restaurant, pour qu'ils vous acceptent davantage. Nous l'observons très souvent chez les femmes, parce que les femmes dans notre société ont été très conditionnées à être les nourricières, ou en quelque sorte à toujours arranger les choses. Et à ne pas trop s'exprimer sur l'argent. À faire plaisir. Et donc, on l'observe souvent chez les femmes.

ROMA :

Et chez les hommes? Quels sont les schémas que vous voyez chez eux?

CHANTEL : Chez les hommes, la honte porte très souvent sur la capacité de gagner de l'argent. La pression pour être bon avec l'argent est très, très élevée. Elle vient du récit sociétal selon lequel l'homme doit être le soutien de famille et sa valeur est proportionnelle à sa valeur nette. Cela est très présent dans les récits que la société diffuse. Nous avons donc remarqué beaucoup de honte. C'est très intéressant. Dans notre travail, nous voyons 90 % de femmes. Je demande aux hommes qui s'adressent à nous pourquoi il est si honteux de dire qu'on n'est pas bon avec l'argent, qu'on a besoin d'aide. Ils répondent que c'est parce qu'ils ont appris que ce n'est pas bien, que c'est un signe de faiblesse.

ROMA :

Observez-vous des modèles concernant l'argent, la honte ou le traumatisme chez les jeunes, disons de moins de 40 ans? Y a-t-il des choses qui vous sautent aux yeux?

CHANTEL :

Beaucoup. Tout d'abord, le facteur de comparaison que j'ai mentionné tout à l'heure. Il semble qu'il soit beaucoup plus marqué, surtout chez ceux qui sont vraiment actifs sur Internet et les médias sociaux. Par ailleurs, il semble y avoir une plus grande sensibilisation à la

marginalisation économique chez les milléniaux et les plus jeunes. Cette prise de conscience de la marginalisation économique est extraordinaire, car notre monde a besoin de plus de moteurs du changement œuvrant pour une plus grande justice économique. En revanche, cela s'accompagne d'un sentiment de honte à l'égard de la création de sa propre richesse. Beaucoup de jeunes veulent s'engager dans ces carrières axées sur la passion, où ils peuvent aider et rendre service. Et ce qui finit parfois par arriver, c'est qu'ils développent des récits inconscients de rejet de l'argent pour eux-mêmes, en raison du sentiment d'injustice qu'ils ressentent face aux inégalités dans le monde. Et ils l'assument, ils se l'appliquent à eux-mêmes, qui ont plus que le strict nécessaire pour survivre. En résumé, je vois qu'ils éprouvent une grande honte à gagner de l'argent ou à s'offrir quelque chose de bien, à cause de leur conscience profonde des défis et de la douleur au sein de la société.

ROMA :

Voici une grande question, après cette discussion très approfondie. Comment, se demandent peut-être les auditeurs qui entendent cela, comment briser le cycle de la honte? Quelles sont les étapes, quelles sont les mesures concrètes que vous pouvez prendre?

CHANTEL :

Oui, j'adore cette question. Nous suivons une approche, une théorie du domaine de la psychologie. Elle nous a été enseignée par la Dre Anna Lemke, qui étudie la dopamine et la dépendance. Notre honte, nous devons la confronter avec une honnêteté brutale. Nous devons par exemple nous dire : « J'ai remarqué que j'ai honte dans cette situation. » Ensuite, nous posons une question fondamentale : « À qui appartient cette honte? » Cette question vraiment très puissante aide à créer une distinction entre nous-mêmes et le récit qui nous est imposé. Peut-être cette honte vient-elle de quelque chose que vous avez appris de votre mère, ou peut-être vous a-t-elle été imposée par la société. Nous demandons donc à qui appartient cette honte. Et à partir de là, nous allons à la rencontre de cette honte, avec acceptation et compassion. Ainsi, si quelqu'un nous parle de sa honte, nous lui répondons, nous lui disons que, malgré cette honte, nous le comprenons, nous l'entendons, il est accepté, il a encore toute sa valeur. Vous pouvez vous exercer avec vous-même. À partir de cette acceptation et de cette appartenance, nous sommes en mesure d'adopter une ligne de conduite différente. Nous savons, nous comprenons que certaines choses peuvent aller mal dans nos finances. Mais ce n'est pas parce que quelque chose va mal que nous devons nous identifier, nous-mêmes, à la honte.

ROMA :

Quel est le meilleur résultat, la meilleure issue, pour les personnes qui travaillent sur leur traumatisme financier, leurs problèmes d'argent, leur honte, quel que soit le nom que l'on emploie? Quelles sont les conséquences potentielles de cette démarche?

CHANTEL :

Évidemment, une honte moins marquée et un discernement accru. Un sentiment de liberté autour de votre relation avec l'argent. Et cette liberté vous permettra d'explorer les choses que vous évitiez peut-être dans le passé et que vous ne vouliez pas faire pour éviter de graves conséquences pour votre système nerveux. Vous savez, nous voyons des gens qui, à l'idée de s'asseoir pour faire un budget, sont si anxieux qu'ils luttent, qu'ils fuient, qu'ils se braquent ou qu'ils paniquent. Leur système nerveux subit un stress énorme, et cela peut conduire à toutes sortes de problèmes de santé. Et donc, en faisant ce travail, vous arrivez à un point où vous avez la capacité de parler d'argent à quelqu'un, d'aller dans une banque sans vous sentir inadéquat, de faire cet investissement, de demander une augmentation, de fixer des limites à

tout ce que vous êtes prêt à faire à cet égard. Cela peut vraiment assainir la relation que nous entretenons avec l'argent.

ROMA :

Chantel, merci beaucoup de nous avoir expliqué tout cela. Après la pause, nous nous entretiendrons avec quelqu'un qui a déjà vécu la honte face aux finances.

ROB :

Notre prochaine invitée est ici pour parler de son expérience, pour nous parler de la honte liée à l'argent qu'elle a vécue.

IRINA :

Je m'appelle Irina. J'ai 31 ans. Je vis à Toronto et j'ai une formation en politique de la santé et en informatique de la santé. J'ai déjà connu la honte face aux finances, à la façon dont je gère mon argent, de la façon dont je dépense, des choix que je fais. Ces choix se reflètent dans tout ce que je fais. J'ai donc découvert que je devais cacher ma façon de gérer mon argent, autant que je le pouvais. Et par conséquent, j'évite de faire face au problème en tant que tel, ou de chercher de l'aide. Il en résulte donc, dans l'ensemble, une attitude d'évitement.

ROB :

L'une des premières fois qu'Irina a ressenti de la honte face à ses finances, c'est lorsqu'elle s'est retrouvée à découvrir sur son compte bancaire, à l'adolescence. Or, ses parents, qui ont immigré au Canada, avaient imposé des règles strictes au sujet des dépenses.

IRINA :

Tout ce qui était une dépense, il fallait que ça vaille la peine. Il fallait que cela ait une utilité. Il fallait que ce soit une action significative. Dans ma famille, on ne s'achetait pas un jouet ridicule, un gadget que l'on finissait par jeter à la cave un peu plus tard. Quand nous allions à Canada's Wonderland, nous n'achetions pas de souvenirs, c'était déjà beau d'y être allé. Vous voyez le genre. Donc, je pouvais compter sur l'aide de ma famille pour les choses qu'elle jugeait nécessaires. Mais pour les activités extrascolaires, comme aller au cinéma, dépenser de l'argent pour sortir et prendre le bus, par exemple, c'est moi qui payais. Et quand mes parents estimaient que mon argent aurait pu être dépensé autrement ou de façon plus intelligente, ils me répétaient à quel point leur vie avait été plus difficile et comme ils géraient mieux leur argent. Je me souviens que j'avais l'objectif d'acheter une voiture. En fait, cela me revient aujourd'hui, je l'avais oublié. Même avant de trouver du travail, je gardais des enfants, pour m'acheter une voiture, et je me suis mise à économiser. J'étais vraiment sérieuse. Je pensais que c'était faisable. J'aurais probablement pu acheter une voiture d'occasion. Et puis je ne l'ai jamais fait, je n'ai jamais économisé pour acheter une voiture. Parce que j'ai réalisé qu'aller au cinéma ou acheter des vêtements dont on pense avoir besoin, même si ce n'est pas l'avis des parents, cela coûte cher. Donc, je n'ai jamais mis cet argent de côté. De temps en temps, ma mère me dit: « Tu te souviens quand tu disais que tu allais économiser pour acheter une voiture? Tu vois, tu ne l'as jamais fait. » Je pense que c'est sans doute la première fois que j'ai vraiment ressenti de la honte pour ne pas avoir atteint un objectif financier. C'est vraiment triste, car je n'ai toujours pas de voiture. Mais maintenant, j'en suis fière, parce que ça coûte vraiment très cher.

ROB :

Irina s'est mariée jeune et a confié la gestion de ses finances à son mari. Mais celui-ci dépensait en cachette. Ils ont fini par se séparer, mais cette situation lui a fait ressentir de la honte, une nouvelle fois. Et elle a suivi une thérapie pour surmonter cette épreuve.

IRINA :

Comme je l'ai déjà dit, je ne regrette aucune des décisions que j'ai prises. Je pense que j'ai simplement accepté le fait qu'à certains moments de ma vie, j'ai tout simplement fait ce qu'on m'encourageait à faire. Cela partait d'une bonne intention, cela venait de parents qui craignaient le pire pour leur enfant. Mais il m'a fallu beaucoup de thérapies, et cela m'a vraiment coûté cher. C'est, je pense, une très bonne raison pour dépenser son argent, mais ce n'est malheureusement pas accessible à tous. Je suis convaincue que c'est grâce à cela que j'ai le privilège de pouvoir parler de la honte que j'ai ressentie à l'égard de l'argent. Vous savez, il faut avoir consacré du temps et de l'énergie sur ce sujet pour être capable d'en parler, sans craindre les conséquences. Oui, c'est vraiment un investissement que j'ai fait, et j'ai dû, avec le temps, me sentir à l'aise, sentir que je méritais de dépenser cet argent pour moi-même.

ROB :

Irina a également un TDAH, un trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité. Elle dit qu'en plus de la honte que beaucoup de ceux qui ont un TDAH, le fait d'être neurodivergent peut rendre la gestion de l'argent encore plus difficile. Elle est déjà entrée dans un Dollarama pour acheter quelques articles, et en est ressortie en ayant dépensé 100 dollars.

IRINA :

La plupart du temps, je vais magasiner quand mon humeur est affectée et que je me sens anxieuse ou stressée. C'est une distraction. J'y vais pour cette dose immédiate de dopamine, et je ramène à la maison des fournitures de bureau pour m'aider à classer mes factures ou à ranger mon espace. Et donc c'est un petit changement. Mais alors, vous vous dites que vous venez de dépenser 100 dollars pour un tas de classeurs ou de protège-feuilles, mais que cela ne va évidemment pas provoquer de grand changement, même si vous vous en servez réellement. C'est très fugace, cela permet de ressentir une sorte de poussée de dopamine, mais cela ne signifie pas qu'il y aura un changement positif à long terme. Je crois que j'ai pris la décision la plus irresponsable au début de l'année en investissant dans du coaching. Cela m'a fait ressentir une honte vraiment immense. Je ne trouve pas les mots pour qualifier cette honte. J'étais dévastée. J'étais gênée. Je ne voulais avouer à personne que j'avais payé pour un programme de coaching pour TDAH. J'écoutais le balado depuis des années, et je pensais qu'il était impossible que je paie des milliers de dollars pour me joindre à un groupe de coaching. Et pourtant, je l'ai fait. J'ai dépensé au moins 2 000 \$, sans doute même plutôt 2 500 \$.

ROB :

Irina a réalisé que le cours n'était pas fait pour elle, et elle a réussi à se faire rembourser. Pour elle, parler d'argent aide à alléger la honte.

IRINA :

Je pense que la première étape pour aller de l'avant, c'est reconnaître que je vaudrais la peine de dépenser de l'argent, que je le mérite. Le conseil que je donnerais, c'est d'en parler. Je crois que c'est la première étape pour agir. La seule façon d'obtenir de l'aide pour aller de l'avant, c'est d'en parler à quelqu'un. Pas forcément de façon publique. Mais à un ami ou une amie en qui vous avez confiance, quelqu'un qui peut créer un espace sûr pour que vous puissiez aborder ces questions. Ce n'est peut-être pas un expert, mais il peut vous aider à tisser un lien. Si vous avez quelqu'un à qui parler de ce que vous vivez, vous pourrez vous en sortir. On en

revient donc à ce que j'ai dit précédemment : il faut être capable de parler de sa honte, il ne sert à rien de tout garder pour soi.

ROB :

Dans le domaine des finances personnelles, nous avons tendance à parler de ce qui ressemble à la réussite : épargner beaucoup, maîtriser ses dettes et faire fructifier ses placements. Il est normal de ressentir de la honte si vous n'êtes pas à la hauteur de ces normes. Même les chroniqueurs en finances personnelles ressentent une telle honte à l'occasion. J'espère que cet épisode aidera les gens à se sentir mieux avec eux-mêmes, et prêts à demander de l'aide. Roma, quels éléments reprenez-vous de ces conversations?

ROMA :

1. La honte face aux finances est très répandue, et c'est un important facteur de stress financier et personnel. Si vous êtes à l'origine d'une telle honte, arrêtez immédiatement. Si vous vous sentez mal à l'égard de vos finances, sachez que vous n'êtes pas seul.
2. Parler ouvertement d'argent est la première étape. S'informer est la deuxième. Si vous êtes intimidé, commencez par de petits changements. Le simple fait de placer quelques centaines de dollars sur un compte d'épargne chaque mois peut faire la différence.
3. N'oubliez pas que vos finances n'ont pas à être parfaites. Vous avez droit à l'erreur. Se créer un avenir financier sûr est un long parcours, et il n'est jamais trop tard pour entamer ce parcours.

ROB :

Merci d'avoir écouté Test de résistance. Cette émission a été produite par Kyle Fulton, Emily Jackson et Zahra Khozema. Notre productrice exécutive est Kiran Rana. Merci à Chantel Chapman et à Irina de nous avoir éclairés.

ROMA :

Vous pouvez trouver Test de résistance (Stress Test en anglais) partout où vous écoutez des balados. Si vous avez aimé cet épisode, donnez-nous cinq étoiles et faites-le connaître à vos amis.

ROB :

Dans le prochain épisode de notre série : le coût des rencontres. Avec l'inflation qui augmente, les célibataires sont plus enclins à prendre un café qu'un verre! Nous parlons du coût des rencontres, alors que nous nous préparons une nouvelle fois à un hiver très long.

ROMA :

En attendant, retrouvez-nous sur le site du Globe and Mail. Merci de nous avoir écoutés.