

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU

MOI



Vous en avez fini avec 2018, mais n'arrivez pas à vous départir de vos vieilles habitudes et sources de frustrations?

Voici quelques conseils pour vous mettre sur la bonne voie et vous aider à réussir cette année.

Présenté par



La nature humaine est ainsi faite que, dès que nous accrochons un nouveau calendrier au mur, nous ne pouvons pas nous empêcher d'y voir le potentiel d'une année complète qui s'amorce. C'est l'occasion parfaite de renoncer à toutes nos mauvaises habitudes et de repartir à neuf.

Nous savons toutefois que, bien que louables, nos efforts pour mieux manger, faire plus d'exercice et avoir une vie plus saine se soldent souvent par un échec. Qu'il s'agisse de faire une croix sur la crème glacée mangée à même le pot ou de mieux épargner, notre enthousiasme s'estompe généralement avant la Saint-Valentin et cède la place à la frustration.

Manquons-nous de volonté? Sommes-nous simplement paresseux? Notre dépendance aux pâtisseries, aux croustilles au ketchup et aux cigarettes est-elle si forte que nous perdons notre temps en essayant d'y renoncer?

Fixez-vous des objectifs et respectez-les

La D^{re} Karyn Hood, psychologue clinicienne à Toronto, traite des patients souffrant de stress et d'anxiété, de troubles de l'humeur, de difficultés relationnelles et de problèmes de poids et de santé depuis plus de dix ans.

« Le secret, c'est d'établir des objectifs raisonnables et atteignables qui peuvent être divisés en petites étapes, explique-t-elle. Cette approche peut favoriser le sentiment d'accomplissement et permet d'établir une stratégie ou un plan à suivre. »

Selon la D^{re} Hood, un objectif absolu (p. ex., « je ne mangerai plus jamais de croustilles à partir de 2019 ») peut être contre-productif, car il risque de sembler inatteignable et donc de saper les bonnes intentions.

« Le problème avec les objectifs absolus est que le moindre écart vous fera vous sentir coupable, faible, ou incapable, poursuit-elle. Cet état d'esprit peut saboter vos progrès et vous décourager, ce qui vous rend plus susceptible d'abandonner entièrement l'objectif. »

Pour reprendre l'exemple des croustilles, elle suggère d'estimer sa consommation par semaine et de faire un plan pour la diminuer de manière progressive (p. ex., de diminuer d'un sac par semaine) sur une période donnée, au lieu d'arrêter d'un seul coup. Sinon, il est également possible de remplacer les croustilles par une collation plus saine, comme des craquelins à grains entiers cuits au four ou une poignée d'amandes.

« Les étapes à franchir doivent être petites et atteignables, selon la D^{re} Hood. Le fait de les franchir et d'atteindre les sous-objectifs procure généralement un sentiment d'accomplissement. C'est une façon de rester motivé et de poursuivre ses efforts jusqu'à atteindre l'objectif final. »

Il est aussi important de savoir comment gérer les tentations qui pourraient vous détourner du gym ou vous attirer vers le garde-manger. Lorsque vous connaissez à l'avance les raisons qui pourraient vous faire dévier de votre objectif, il est plus facile d'élaborer une stratégie pour vous aider à surmonter ces obstacles inévitables.

« Le secret, c'est d'établir des objectifs raisonnables et atteignables qui peuvent être divisés en petites étapes. »

D^{re} KARYN HOOD
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Préférez la stratégie à la volonté

Selon elle, pour s'attaquer à de mauvaises habitudes ou à une dépendance, il ne faut pas compter exclusivement sur la volonté, la discipline et le contrôle. Ne pas être capable d'aller s'entraîner trois ou quatre fois par semaine comme prévu ne veut pas dire que vous êtes lâche. Elle estime plutôt que la règle d'or pour fixer des objectifs est de privilégier la stratégie à la volonté. Vous êtes plus susceptibles d'atteindre vos objectifs lorsque vous avez un plan par étapes et le soutien des autres.

« Lorsqu'on désire s'attaquer à un problème de longue date ou à un problème psychologique, comme une dépendance, il est parfois préférable d'obtenir un soutien professionnel que d'essayer de tout régler par soi-même », affirme la D^{re} Hood.

Elle croit également que le « facteur de responsabilité », c'est-à-dire compter sur l'aide d'une autre personne pour rester motivé et sur le droit chemin, peut être bénéfique pour certains. C'est facile de se donner des excuses et de sauter une séance d'exercice matinale mais, pour certains, le compagnon d'entraînement qui les attend au centre de conditionnement physique est une obligation sociale. Si cela les aide à respecter leur routine, tant mieux!

Organisez vos finances

Certaines personnes pourraient s'être donné l'objectif de reprendre leurs finances en main, d'épargner ou de planifier en vue de leur retraite. Selon Laima Alberings, planificatrice spécialiste de la fiscalité et des successions, Gestion de patrimoine TD, il y a beaucoup de gens qui voudraient mieux gérer leur argent, mais qui, pour diverses raisons, en sont tout simplement incapables.

Pour elle, une de ces raisons peut être le manque de familiarité avec les concepts financiers ou le simple manque de familiarité avec ceux-ci. Si beaucoup de Canadiens sont experts dans leur propre domaine, quand vient le temps d'examiner l'état de leurs finances, ils se heurtent souvent à un mur en raison de leur manque de connaissances sur le sujet. Personne n'aime se sentir ignorant. Par conséquent, tant que les factures courantes sont payées et que les revenus sont suffisants pour garder la tête hors de l'eau, la planification financière peut être remise à plus tard.

Cette façon de penser mène souvent les gens à se mettre la tête dans le sable, ce qui peut finir par empirer une situation financière déjà mauvaise. Tout le monde devrait avoir sur sa liste de choses à faire l'objectif de devenir plus apte à élaborer des plans financiers.

« Comme pour toutes les bonnes résolutions, telles que la perte de poids ou la planification de vacances, il faut faire un examen de ses habitudes et déterminer ce qui fonctionne ou ne fonctionne pas », poursuit M^{me} Alberings.

Pour approfondir ses connaissances financières, elle suggère de lire les journaux, d'aller à la bibliothèque, de consulter des blogues financiers axés sur le Canada et de discuter avec un professionnel des services financiers.

Autrement, les personnes peu familières avec les concepts de base pourraient avoir de la difficulté à élaborer des plans concrets.

Une autre résolution populaire du Nouvel An est d'épargner davantage. Selon M^{me} Alberings, il faut commencer par avoir un budget. La meilleure façon de s'y prendre est d'utiliser une application financière ou un autre outil de suivi, comme un logiciel, qui enregistre tout ce que vous achetez.

De cette façon, il est facile de voir si vous dépensez trop d'argent au restaurant ou en sorties et d'élaborer un plan pour réduire les dépenses contrôlables.

« Une autre résolution populaire du Nouvel An est d'épargner davantage. »

LAIMA ALBERINGS

PLANIFICATRICE SPÉCIALISTE DE LA FISCALITÉ ET DES SUCCESSIONS, GESTION DE PATRIMOINE TD

« Vous pouvez, par exemple, décider de ne pas sortir toutes les fins de semaine, mais plutôt une fin de semaine sur deux », propose-t-elle.

Une autre résolution à adopter en janvier serait de prendre en main la planification de sa retraite. Nous sommes trop souvent accaparés par les problèmes du quotidien pour prendre le temps de réfléchir à des

événements à long terme, comme la retraite. Cette planification est donc continuellement remise au lendemain.

Selon elle, il arrive souvent que des gens ouvrent des REER, mais n'y cotisent pas chaque année ou utilisent plusieurs régimes avec différentes perspectives d'investissement. Il n'est pas rare que des gens aient plusieurs comptes REER, sans aucune coordination entre eux.

M^{me} Alberings est du même avis que la D^{re} Hood en ce qui concerne le besoin d'aide et de soutien professionnel pour modifier certains comportements. Si un médecin peut vous aider à déterminer sur quels problèmes de santé

vous devez vous concentrer (surpoids, tension artérielle, cholestérol), un professionnel des services financiers saura vous dire quels aspects de vos finances méritent plus d'attention. Il peut s'agir de mettre davantage d'argent de côté pour votre retraite, de réduire vos dettes ou d'épargner. Cela fait, vous passerez une belle année avec moins de stress.

— **Don Sutton, Parlons argent et vie**

MENTIONS JURIDIQUES : Les renseignements aux présentes ont été fournis par Gestion de patrimoine TD à des fins d'information seulement. Les renseignements proviennent de sources jugées fiables. Les graphiques et les tableaux sont utilisés à des fins d'illustration et ne reflètent pas des valeurs ou des rendements futurs. Ces renseignements n'ont pas pour but de fournir des conseils financiers, juridiques, fiscaux ou de placement. Les stratégies de placement, de négociation ou de fiscalité devraient être étudiées en fonction des objectifs et de la tolérance au risque de chacun. Gestion de patrimoine TD, La Banque Toronto-Dominion et les membres de son groupe et ses entités liées ne sont pas responsables des erreurs ou omissions dans les renseignements ni des pertes ou dommages subis. Gestion de patrimoine TD représente les produits et services offerts par TD Waterhouse Canada Inc. (membre du Fonds canadien de protection des épargnants), Gestion privée TD Waterhouse Inc., Services bancaires privés, Gestion de patrimoine TD (offerts par La Banque Toronto-Dominion) et Services fiduciaires, Gestion de patrimoine TD (offerts par La Société Canada Trust). Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

^{MD} Le logo TD et les autres marques de commerce sont la propriété de La Banque Toronto-Dominion.

Présenté par

