

CONNEXIONS :

**LIEN ENTRE LE MIEUX-ÊTRE FINANCIER ET PHYSIQUE
ET LA SANTÉ MENTALE**

UNE PRÉSENTATION DE

Marie-Noëlle Carey, MBA, ASA

Chargée des relations avec la clientèle
Régimes collectifs de retraite, Financière Sun Life

Martin Nadon

Gestionnaire, Gestion Santé Intégrée – Québec
Garanties collectives, Financière Sun Life



ORDRE DU JOUR

- Les Canadiens stressés par leurs finances
- La dynamique de la santé financière
- Santé financière en milieu de travail





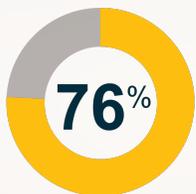
LES CANADIENS

STRESSÉS PAR LEURS FINANCES

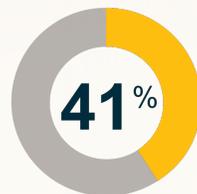
LES FINANCES, LA CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE

DE STRESS POUR LES CANADIENS

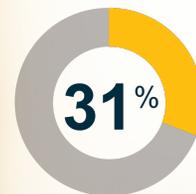
Les trois sources principales de stress intense sont liées aux finances.



Au moins une source de stress intense



Mes finances personnelles ou celles de mon foyer



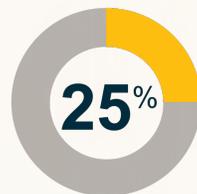
Tentative de respect du budget



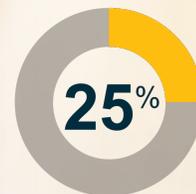
Dépenses imprévues



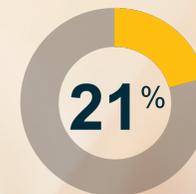
Relations personnelles



Ma vie au travail



Un problème de santé/des problèmes de santé personnels



Épargne suffisante pour la retraite

LES FINANCES: LA PRINCIPALE SOURCE DE STRESS POUR LES CANADIENS

Pour 42 % des Canadiens, l'argent est le principal facteur de stress



46 % souffrent de
troubles du
sommeil



45 % sont
embarrassés



40 % se disputent
avec leur conjoint

À CHAQUE GÉNÉRATION

SES PRÉOCCUPATIONS FINANCIÈRES ET SES DÉFIS



Baby-boomers
(de 1945 à 1964)



Génération X
(de 1965 à 1981)



**Génération du
millénaire/Y**
(de 1982 à 1995)



**Génération
numériques/Z**
(de 1996 à
aujourd'hui)



**LA DYNAMIQUE DE
LA SANTÉ FINANCIÈRE**

DÉFINITION CLASSIQUE DE LA SANTÉ FINANCIÈRE



Vivre selon ses moyens



Avoir un revenu de retraite durable



Maintenir le style de vie désiré



Gérer les dépenses quotidiennes et rajuster ses attentes sur le plan financier



Se doter d'outils pour pouvoir faire face à des crises financières à court et à long terme

COMMENT EXPLIQUER L'APPARITION DE DIFFICULTÉS FINANCIÈRES?



Vouloir faire
comme le
voisin

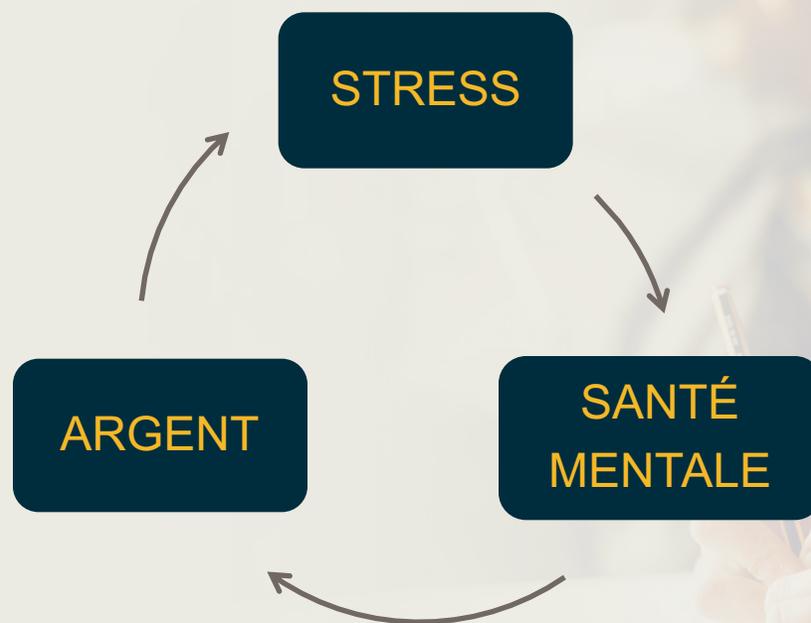


Choc financier
pour le foyer
(perte d'emploi
ou divorce)



Problème de
santé majeur
ou maladie
chronique

QU'EST-CE QUI VIENT EN PREMIER?



À LA BASE, VOTRE PERCEPTION DE LA SITUATION

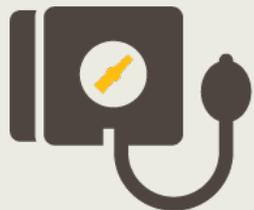


Perception de la santé
financière, prédicteur fiable
de la santé mentale



Répercussions sur les
interventions
d'ordre psychologique

RELATION ENTRE LES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ET LA SANTÉ PHYSIQUE

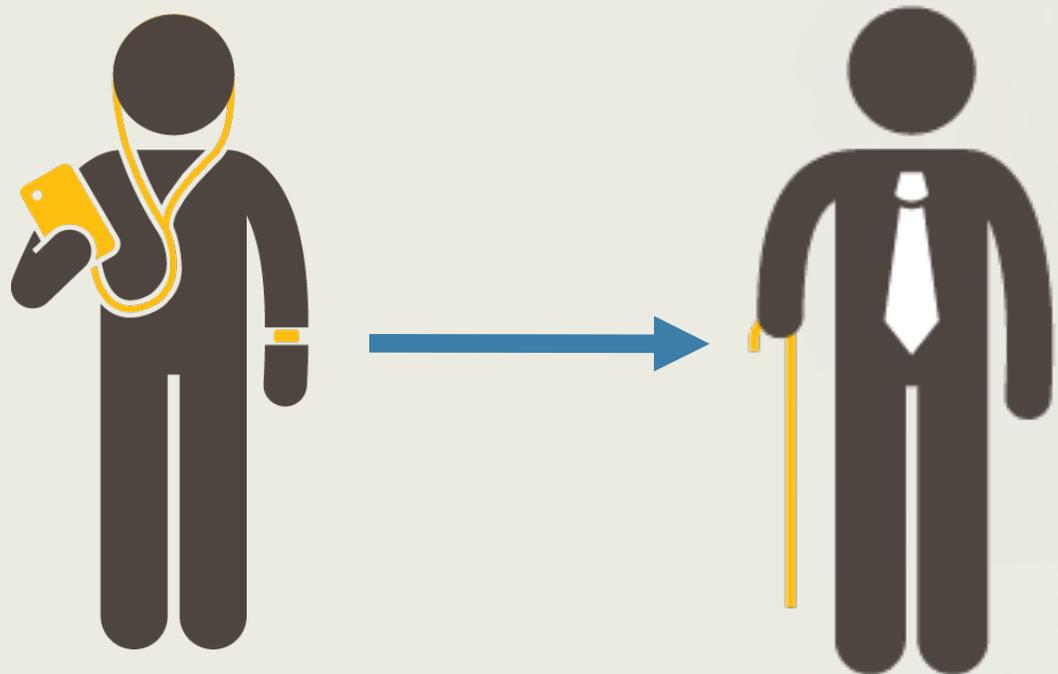


Les jeunes adultes exposés à un stress financier avaient une **pression artérielle plus élevée que les autres.**



Il était **11 fois plus probable** qu'une personne cherchant des conseils en matière de dettes souffre d'un mal de dos.

DISTANCE PSYCHOLOGIQUE



SANTÉ FINANCIÈRE

EN MILIEU DE TRAVAIL



UNE PERSPECTIVE HOLISTIQUE



UN CONTEXTE EN ÉVOLUTION, LE TEMPS D'AGIR



Maladies chroniques
et
troubles mentaux



Profil de la main-
d'œuvre



Coûts



Absentéisme et
invalidité



Culture de la
génération du
millénaire



Attentes des employés



PRINCIPES CLÉS



Stratégie
organisationnelle en
santé globale



Personnalisée



Complète



Un processus, et non un
événement



UNE APPROCHE STRATÉGIQUE

1 | Évaluer

- Analyse de données
- Évaluations organisationnelles
- Évaluation des risques des employés

2 | Créer un plan

- Vision et objectifs clairs
- Stratégie et plan d'action
- Conception de programmes
- Critères de succès

3 | Exécuter et mesurer

- Gestion du changement sur le plan organisationnel
- Communications
- Programmes à l'intention des employés avec identification et mesure des critères de succès



EXEMPLES DE PROGRAMMES



Littératie financière



Possibilité (programmes d'épargne et de retraite)



Conseils personnalisés



Soutien aux comportements positifs



CONCLUSION

- La santé financière est liée à la santé globale
- Une approche holistique apportera des résultats favorables et durables
- Les employeurs et leurs partenaires ont un rôle important à jouer



POURSUIVONS LA CONVERSATION

Marie-Noëlle Carey, MBA, ASA

Chargée des relations avec la clientèle
Régimes collectifs de retraite, Financière Sun Life

Martin Nadon

Gestionnaire, Gestion Santé Intégrée – Québec
Garanties collectives, Financière Sun Life

www.sunlife.ca/GSI

