

Solutions

POUR PLANIFIER VOS FINANCES

RÉSILIENCE FINANCIÈRE

Comment gérer les imprévus



MK2819F 09/16

AUTOMNE 2016

ÊTES-VOUS PRÊT?

Dans un récent sondage, 73 % des propriétaires interrogés se sont dit tout à fait ou relativement prêts à faire face à une dépense imprévue (p. ex., voiture à réparer, chaudière à remplacer). Cependant, 38 % ont été pris au dépourvu – incapables de couvrir des dépenses – au moins une fois en 2015¹.

ET VOUS, COMMENT SE PORTE VOTRE SANTÉ FINANCIÈRE?

Avez-vous un fonds d'urgence? Avez-vous un régime de retraite? Êtes-vous confiant face à votre avenir financier?

Pour en savoir davantage, lisez l'article à la page 12 et participez au jeu-questionnaire afin de connaître votre niveau réel de préparation financière.



¹ Sondage sur l'endettement des propriétaires mené pour le compte de la Banque Manuvie en novembre 2015.



PRÉVOIR L'IMPRÉVISIBLE, UN PARADOXE ESSENTIEL

BIEN QUE NOUS LE SOUHAITERIONS, nous ne pouvons pas toujours prévoir ce que la vie nous réserve. Se préparer à quelque chose que nous savons, c'est une chose. Par exemple, être prêt au changement de saison, tandis que l'on passe de l'été à l'automne et qu'on troque l'arrosoir et la tondeuse pour le râteau et la souffleuse à feuilles.

De même, nous nous préparons aux étapes importantes de la vie comme le mariage, l'achat d'une première maison, l'arrivée des enfants et, un jour, la retraite.

Nous pouvons aussi planifier de plus petits projets, comme épargner pour les vacances ou un nouveau véhicule. Mais comment se prépare-t-on à l'imprévisible?

Les leçons apprises des événements passés représentent une grande partie de notre préparation aux événements futurs. Nous apprenons en cherchant de l'information, mais aussi à partir de nos propres erreurs et des expériences vécues par les autres. Cependant, il n'existe pas de manuel d'instructions pour nous dire comment faire face à des situations inattendues, surtout quand celles-ci peuvent avoir de lourdes conséquences financières.

Une chose est sûre, en prévoyant l'imprévisible, on peut plus facilement se protéger. Faire appel à un conseiller reconnu est souvent la meilleure façon de parer aux impondérables. Les conseillers ont les connaissances et l'expérience nécessaires pour nous aider à nous tracer un plan.

Question finances, 88 % des clients interrogés disent qu'ils ne seraient pas parvenus là où ils en sont aujourd'hui sans les conseils qu'ils ont reçus¹. Voilà ce que permettent la préparation et la planification, voilà qui démontre l'intérêt de travailler de concert avec un professionnel pour mieux nous positionner face aux aléas de la vie.

Ce numéro du magazine *Solutions* est consacré aux moyens de vous aider à parer aux situations financières inattendues. Répondez à notre questionnaire et lisez nos articles pour vous faire une idée de votre niveau de préparation à l'inattendu. Votre conseiller peut vous aider à vous doter d'un plan global comprenant notamment un fonds d'urgence pour remédier aux situations imprévues.

Cordialement,

Paul Lorentz

Vice-président directeur et directeur général
Services aux particuliers
Manuvie

¹ Sondage effectué par Advocis en 2015 auprès de 1 739 clients de ses membres, www.advocis.ca/pdf/Consumer-Voice-2015.pdf (en anglais seulement).



À LA UNE

24 | Se remettre d'un revers financier

Il arrive à tout le monde de connaître des revers financiers. Pour surmonter un tel obstacle, quelle qu'en soit la nature exacte, il faut faire preuve de détermination et de patience, et surtout bien planifier.

QUESTIONS FINANCIÈRES



8 | Un match parfait

Trouver le conseiller idéal peut contribuer à l'atteinte de vos objectifs financiers.



12 | Soyez prêt

Prévoyez et intégrez les dépenses urgentes dans votre plan financier.



16 | Cinq décisions financières avisées

Que vous décidiez de rembourser vos dettes ou de faire des placements, un peu de planification stratégique vous aidera à en faire plus avec votre argent.

DANS CE NUMÉRO

SOLUTIONS POUR PLANIFIER VOS FINANCES
AUTOMNE 2016

CHRONIQUES

6 | DES CHIFFRES ET DES FAITS

Actualités et faits amusants pour engager une conversation avec adresse.

30 | PME Les décisions touchant votre petite entreprise

Concentrez-vous sur les choix qui ont le plus de poids.

32 | CONSEILS FISCAUX L'épineuse question de la récupération des prestations

Comment réduire votre revenu déclaré et maximiser vos prestations de retraite.

34 | VOYAGE Bien plus que des plages ensoleillées

Découvrez les riches cultures des Antilles et vivez des aventures enivrantes.

38 | STYLES DE VIE Offrez-vous les bienfaits de la lecture

Lire un bon livre pourrait améliorer votre bien-être général.

40 | CONSEILS SANTÉ, JEU ET RECETTE Dites bonne nuit à l'insomnie; Galette aux pommes et aux amandes; Stimulez vos neurones!



18 | Ceci n'est pas l'assurance vie de vos parents

Le processus de souscription d'une assurance vie se modernise.



20 | Un refuge dans la tourmente

Les contrats de fonds distincts sont conçus pour offrir un refuge aux Canadiens préoccupés par la volatilité des marchés.

Des chiffres et des faits

Actualités et faits amusants pour engager une conversation avec adresse.



8 ÉMOTIONS

Selon le psychologue Robert Plutchik, les émotions complexes se forment à partir de huit émotions primaires : la joie, l'attirance, la peur, la surprise, la tristesse, le dégoût, la colère et l'anticipation¹.

DE 1/15 À 1/24 DE SECONDE

C'est le temps que dure l'expression qui passe furtivement sur le visage de quelqu'un qui tente de cacher une émotion forte².

25 % Les gens qui écoutent leurs émotions ont 25 % plus de succès dans leurs prédictions que ceux qui se basent uniquement sur la raison. Qui plus est, c'est vrai dans n'importe quel domaine, que ce soit le résultat d'une élection, le classement d'un film au box-office ou la météo du lendemain. Ce qu'on appelle « l'effet oracle des émotions » a même donné des prévisions 25 % plus justes sur l'évolution future des indices boursiers. Comment est-ce possible? Selon les chercheurs, les gens qui font confiance à leurs émotions auraient une vue privilégiée sur leurs connaissances et sur l'information qui concerne le monde extérieur, mais c'est une vue que le raisonnement analytique peut voiler³.



3 SENTIMENTS CONTAGIEUX

Des chercheurs ont découvert que la solitude et le stress étaient contagieux. Le sentiment qui complète le trio est heureusement plus agréable : la joie et le rire qui l'accompagne⁴.



18 SOURIRES Selon le psychologue Paul Ekman, il existe 18 façons différentes de sourire, mais seulement l'une d'entre elles traduit un véritable sentiment de bonheur⁵.

1001 MOTS

En français comme en anglais, il existe des milliers de mots pour exprimer des émotions⁶. Malgré tout, il arrive parfois qu'on ressente des émotions qui n'ont pas de nom dans notre langue. Voici cinq exemples d'émotions que nous sommes nombreux à avoir déjà ressenties ainsi que les façons à la fois éloquentes et élégantes qu'on a trouvées dans d'autres langues pour les nommer⁷. **1. Gigil (filipino)** – l'envie qui nous prend, lorsqu'on voit quelque chose d'irrésistiblement mignon, de le pincer ou de le serrer dans ses bras. **2. Hygge (danois)** – ce sentiment profond, douillet et agréable qu'on ressent au coin du feu en compagnie de bons amis. **3. Koi no yokan (japonais)** – l'impression que vous avez, lorsque vous faites connaissance avec quelqu'un, que vous deviendrez amoureux l'un de l'autre. **4. Tartle (écossais)** – l'hésitation teintée de panique que vous marquez au moment de présenter quelqu'un dont vous avez oublié le nom. **5. Waldeinsamkeit (allemand)** – la sensation d'être seul en forêt.



Apprenez un nouveau langage à votre corps

Vous savez sans doute que le langage corporel est le miroir des émotions, n'est-ce pas? Toutefois, saviez-vous qu'en modifiant consciemment ce langage, vous pouviez améliorer grandement votre humeur, votre confiance en vous et l'attitude des gens autour de vous?

Souriez, même si vous devez faire un effort. Votre cerveau produira plus de dopamine, d'endorphines et de sérotonine, des hormones antistress et antidéprime qui peuvent réduire le rythme cardiaque ainsi que la tension artérielle. En voyant ce beau sourire qui orne votre visage, les gens vous trouveront plus agréable, digne de confiance et sincère. Et, à moins de faire un effort conscient pour rester de marbre, ils pourraient très bien vous sourire à leur tour⁸.

Même si ce n'est que pour deux minutes, l'adoption d'une posture dominante – c'est-à-dire prendre le plus d'espace possible, les bras éloignés du corps et les jambes décroisées – influence la sécrétion de deux hormones, tant chez les hommes que chez les femmes : elle fait augmenter la testostérone, qui favorise la confiance en soi, et fait baisser le cortisol, responsable du stress⁹. Dans une entrevue d'embauche, projeter le calme et la confiance pourrait vous mériter le poste. De plus, un taux de cortisol faible peut accroître votre capacité d'apprentissage, de même qu'améliorer votre mémoire, votre système immunitaire et votre espérance de vie¹⁰.

Laisser votre corps guider vos émotions plutôt que l'inverse peut vous sembler étrange, mais les bienfaits pour la santé sont assez importants pour que le jeu en vaille la chandelle.

Parfois, les gestes ont plus de poids que les mots

Les gestes nous aident à communiquer, surtout avec des gens qui ne partagent pas notre langue. Il faut toutefois choisir les bons gestes!

Prenons l'exemple du pouce tendu vers le haut. Au Canada, aux États-Unis et dans la plupart des pays européens, c'est un geste qui signifie qu'on aime quelque chose, qu'on approuve. En Asie et au Moyen-Orient, cependant, c'est un geste impoli. Autre signe d'approbation, le fait de toucher le bout du pouce avec l'index de la même main veut peut-être dire « OK » ou « tout va bien » pour vous, mais faites ce signe à un Australien et il comprendra que c'est nul. Le Français et le Latino-américain risquent pour leur part d'être insultés. Aux Philippines, plier l'index de façon répétée pour dire « viens ici » pourrait vous attirer des ennuis avec la police, car ce geste réservé aux chiens devient une grave insulte lorsqu'il s'adresse à un humain¹¹.

Même hocher la tête de haut en bas ne veut pas toujours dire « oui ». En Bulgarie et en Albanie, ce mouvement veut dire « non ». En Turquie, projeter le menton une seule fois vers le haut, puis le redescendre veut aussi dire « non »¹².



¹ whatis.techtarget.com/definition/Plutchiks-Wheel-of-Emotions ² www.businessinsider.com/how-involuntary-micro-expressions-can-reveal-your-true-emotions-2015-2 ³ www8.gsb.columbia.edu/newsroom/news/1957/the-emotional-oracle-effect et www.jstor.org/stable/10.1086/663823 ⁴ www.medicaldaily.com/catch-me-if-you-can-4-things-you-didnt-know-are-contagious-278732

⁵ www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Not-All-Smiles-Are-Created-Equal-The-Differences-Bet.pdf ⁶ www.popsci.com/science/article/2013-01/emotions-which-there-are-no-english-words-infographic ⁷ mentalfloss.com/article/50698/38-wonderful-foreign-words-we-could-use-english et sobadsogood.com/2012/04/29/25-words-that-simply-dont-exist-in-english/ ⁸ www.psychologytoday.com/blog/cutting-edge-leadership/201206/there-s-magic-in-your-smile ⁹ harvardmagazine.com/2010/11/the-psyche-on-automatic ¹⁰ www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1 ¹¹ www.buzzle.com/articles/hand-gestures-in-different-cultures.html ¹² www.telegraph.co.uk/education/educationadvice/10055769/International-body-language-a-language-with-no-words.html



Un match parfait

Trouver le conseiller idéal peut contribuer à l'atteinte de vos objectifs financiers.

AVEZ-VOUS DÉJÀ REMARQUÉ QUE BON NOMBRE de nos objectifs les plus importants comportent un aspect financier? Vous arriverez évidemment à maîtriser une langue étrangère ou à courir un marathon sans trop de mal, financièrement parlant, mais essayez d'acheter une maison, de fonder une famille ou d'aider vos enfants à payer leurs études universitaires, et vous verrez que ce n'est pas du tout la même chose. Même constat lorsque vous voulez prendre une retraite anticipée ou laisser un héritage. Si vous ne planifiez pas et n'épargnez pas de façon disciplinée, vous pourriez facilement rater vos objectifs.

Entre votre vie professionnelle intense et votre vie familiale bien remplie, vous n'avez probablement pas beaucoup de temps pour vous occuper de vos finances. Il se peut aussi que, comme bien des Canadiens, vous en soyez venu à la conclusion que vous n'avez pas les connaissances nécessaires pour gérer seul les multiples facettes de votre situation financière. Voilà où les conseils professionnels prennent toute leur valeur. En fait, trouver la bonne personne pour vous aider peut constituer un facteur décisif dans la réalisation de vos objectifs. Plus précisément, les conseils judicieux que vous recevrez pourraient même vous aider à les dépasser. Vous êtes surpris? Selon un récent sondage (voir l'encadré à la page 10), les Canadiens qui font appel à un conseiller épargnent plus que ceux qui ne le font pas¹.

Il n'y a pas de mal à se fixer des attentes élevées

Compte tenu de l'importance de la question pour vous, il est tout à fait normal d'avoir des attentes élevées à l'égard de votre conseiller. Un bon conseiller fera trois choses.

¹ Les conseils, source de valeur solide pour les Canadiens

1. Il voudra mieux vous connaître.

Il s'intéressera bien entendu à vos finances personnelles, mais il voudra également en savoir plus sur votre situation familiale, ainsi que sur vos objectifs à court et à plus long terme, sans compter qu'il vous demandera de lui parler de vos aspirations et de vos rêves. Votre conseiller dressera également votre profil d'épargnant. Êtes-vous du type prudent qui veut éviter toute forme de risque ou êtes-vous plutôt accro à la poussée d'adrénaline que vous procurent les marchés boursiers, ainsi qu'au potentiel de gains qu'ils recèlent? Il se peut fort bien que, comme la plupart d'entre nous, vous vous trouviez quelque part entre ces deux extrêmes.

2. Il élaborera un plan pour vous.

C'est là qu'entre en jeu la fonction « conseil ». Votre conseiller doit vous préparer un plan concret, que vous pourrez mettre en œuvre sur-le-champ.

Ce plan doit également être conçu de façon à ce que vous puissiez évaluer les progrès que vous réalisez. Voici ce que devrait couvrir votre plan :

- L'épargne méthodique – les sommes que vous mettrez de côté périodiquement
- Un portefeuille de placements – établi en fonction de votre profil d'épargnant, un portefeuille diversifié peut vous aider à protéger votre actif et à le faire fructifier
- La gestion de l'endettement – elle devrait faire partie de tout plan financier
- Une stratégie fiscale – pour réduire vos impôts, bien entendu
- La gestion des risques – l'assurance vie, l'assurance invalidité et l'assurance contre les maladies graves, pour protéger votre famille
- Un plan de retraite – suivant votre âge et vos objectifs, le plan peut

comporter des projections vous indiquant quand vous pouvez prendre votre retraite, et le montant de votre capital-retraite

3. Il rajustera votre plan. La vie est faite de changements, et souvent de changements imprévus. Votre plan doit donc être souple, et il doit faire l'objet d'un examen régulier, normalement une fois par année. Vous rencontrez alors votre conseiller, vous passez en revue vos progrès, vous revoyez vos objectifs et, au besoin, vous faites les rajustements qui s'imposent.

Au-delà de la retraite

Certains Canadiens estiment qu'ils ont besoin d'un conseiller lorsqu'ils arrivent dans la quarantaine ou la cinquantaine et qu'ils voient la retraite poindre à l'horizon. Lorsque survient un événement marquant dans votre vie – comme l'achat d'une maison ou la naissance d'un enfant, une mise au point financière s'impose aussi parfois, et le besoin de conseils se fait alors sentir chez certains. Cela dit, il n'est pas nécessaire que vos objectifs soient aussi importants. Épargner en vue de l'achat d'une voiture ou du voyage de vos rêves peut aussi être l'occasion tout indiquée pour commencer à faire appel à un conseiller.

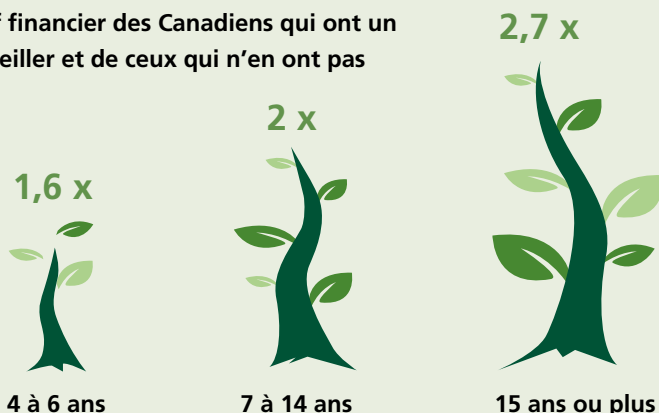
Bref, c'est vous qui décidez ce que votre conseiller fera pour vous, car il peut vous aider à planifier votre succession, vous créer une feuille de route précise ou tout simplement vous écouter et vous donner son avis.

Soyez également prêt à faire votre part et à acquérir des connaissances de base dans le domaine des finances. Vous pouvez par exemple commencer par lire la section Affaires de votre quotidien préféré ou suivre des experts financiers sur les médias sociaux. Évidemment, personne ne s'attend à ce que vous deveniez une sommité en

LES CONSEILS SONT-ILS PAYANTS?

Il semble que oui! Des recherches montrent que les Canadiens qui font appel à un conseiller sont plus susceptibles d'avoir un plan financier et d'être plus confiants face à leur situation financière. Qui plus est, une étude menée en 2015 par l'Institut des fonds d'investissement du Canada a révélé que les investisseurs qui font appel à un conseiller épargnent beaucoup plus que leurs pairs qui ne le font pas.

Actif financier des Canadiens qui ont un conseiller et de ceux qui n'en ont pas



Source : <https://www.ific.ca/wp-content/uploads/2015/11/Advisor-Insights-Advice-Creates-Strong-Value-for-Canadians-French.pdf/12051/>

la matière, mais plus vous en savez sur les finances, plus vous pourrez prendre une part active à certaines des décisions les plus importantes de votre vie.

Trouver le bon conseiller

Chaque conseiller est unique et possède des aptitudes professionnelles et personnelles qui lui sont propres. Évidemment, si vous rencontrez un conseiller et avez l'impression que vous avez trouvé le professionnel idéal pour vous et votre famille, fiez-vous à votre instinct.

Donc, où pouvez-vous trouver la perle rare? Si vous n'avez personne en vue, demandez des recommandations à des amis et à des membres de votre famille. Vous pouvez également chercher sur le site de l'Autorité des marchés financiers (lautorite.qc.ca) ou, si vous n'habitez pas au Québec, sur le site du Financial Planning Standards Council (fpssc.ca).

Avant d'entrer en contact avec le candidat de votre choix, consultez son site Web ou son profil LinkedIn, où vous trouverez probablement de l'information sur ses titres professionnels et ses services. Lorsque vous serez prêt à rencontrer un conseiller, abordez votre rencontre comme s'il s'agissait d'une entrevue d'embauche, et rencontrez au moins trois candidats avant de prendre une décision.

La rencontre

La relation que vous aurez avec votre conseiller est très importante, donc n'hésitez pas à lui poser beaucoup de questions au sujet de sa scolarité, de son expérience et de sa vision. Voir l'encadré à la page 11 pour des

FAIRE LES VÉRIFICATIONS QUI S'IMPOSENT

Voici quelques questions à poser lorsque vous choisissez un conseiller :

- Quelles sont votre scolarité et votre formation? Quels diplômes avez-vous?
- Depuis combien de temps travaillez-vous dans le domaine et quel type de clientèle avez-vous?
- Pouvez-vous me décrire en quelques mots votre approche des placements et du service à la clientèle? En quoi votre approche est-elle différente de celle des autres conseillers?
- Au besoin, pouvez-vous faire appel à des experts des domaines juridique ou comptable et à d'autres professionnels pour obtenir des conseils? Puis-je communiquer avec quelqu'un d'autre dans votre bureau si j'ai des questions?
- Comment êtes-vous rémunéré? (Conseil : n'hésitez pas à comparer les réponses des candidats.)
- Pouvez-vous me montrer un exemple de plan financier? (Demandez-vous s'il porte sur tous les aspects importants, dont l'épargne, les placements, l'imposition et les assurances, et s'il est clair et facile à suivre.)

exemples de questions que vous pouvez poser à un conseiller.

N'oubliez pas les aspects pratiques. L'emplacement de son bureau vous convient-il? Est-il prêt à se déplacer pour vous rencontrer à la maison ou au travail? Dans quelle mesure est-il accessible, en ligne ou par téléphone?

Tenez compte de l'âge et des antécédents du conseiller. Si vous faites partie de la génération des baby-boomers, vous préférerez peut-être traiter avec un conseiller de votre âge. De même, si vous êtes dans la trentaine ou la quarantaine, il n'y a pas de mal à pencher pour quelqu'un qui vous comprend parfaitement quand vous lui parlez de vos objectifs.

Lorsque vous rencontrez des conseillers, donnez-leur l'occasion de mieux vous connaître. D'ailleurs, c'est bon signe s'ils ne se limitent pas à vos objectifs financiers et s'ils vous posent

des questions sur votre famille, votre style de vie et vos objectifs de vie.

Réglez les derniers détails

Lorsque vous pensez avoir trouvé le bon conseiller (rassurez-vous, vous le saurez probablement rapidement), demandez-lui de vous soumettre une entente signée faisant état de la portée de ses services et de la nature de votre relation afin que les limites et les attentes soient claires. Au-delà de l'entente, vous devez vous sentir à l'aise avec votre conseiller afin de pouvoir tisser avec lui une relation de confiance. Après tout, vous partagerez passablement de renseignements personnels avec lui au fil du temps, et la relation la plus enrichissante est celle qui vous sera bénéfique aujourd'hui, ainsi que pendant de nombreuses années à venir. ■

Sources :

<http://www.forbes.com/sites/sites/laurashin/2013/05/09/10-questions-to-ask-when-choosing-a-financial-advisor/#6d9c9a787d9d> (en anglais seulement)

<http://www.theglobeandmail.com/globe-investor/investor-education/money-manager-colin-monteith-puts-connection-first-when-picking-advisers/article25671961/> (en anglais seulement)

<http://www.theglobeandmail.com/globe-investor/investor-education/how-to-know-when-your-adviser-is-behaving-badly/article18593654/> (en anglais seulement)



Soyez prêt

Prévoyez et intégrez les dépenses urgentes dans votre plan financier.

SI UN IMPORTANT TREMBLEMENT DE TERRE FRAPPAIT Nanaimo, en Colombie-Britannique, Pam et Bill Merriweather* ne seraient pas pris au dépourvu. Ils ont déjà préparé deux sacs à dos, qui contiennent tout ce dont ils auraient besoin s'ils devaient évacuer les lieux : eau, rations de secours, copies de leurs passeports et d'autres pièces d'identité, ainsi que de l'argent comptant. Pour eux, être prêt est un peu un mode de vie.

En plus de conserver des troussees de premiers soins dans leurs véhicules ainsi que des bougies à la maison en cas de panne d'électricité, ils sont prêts à faire face à toute urgence financière. Ils ont ouvert un compte d'épargne qui contient la somme nécessaire pour payer leurs dépenses essentielles pendant trois mois (en règle générale, vous devriez disposer de l'équivalent de trois à six mois de dépenses essentielles). Ils ont aussi accès à une marge de crédit à frais modiques qui leur servirait à régler leurs dépenses pendant quelques mois de plus, par exemple en cas de perte d'emploi, ou à couvrir le coût de rénovations imprévues.

Les Merriweather ont-ils toujours été aussi bien préparés? En tout cas, pas sur le plan financier. Peu après leur mariage et l'obtention de leurs diplômes, tout ce qu'ils voulaient, c'était rembourser leurs prêts étudiants et vivre selon leurs moyens. Leur seul autre objectif financier précis, c'était leur vague intention d'acheter une maison. En fait, ils ont attendu de se lancer à la recherche d'une maison, il y a 20 ans, pour se doter d'un budget. Leurs finances serrées les ont contraints à examiner de près leurs dépenses. Ils hésitaient à épargner les sommes recommandées pour faire face aux urgences, étant donné leurs autres obligations.

* Les noms ont été changés.

Ils comprenaient toutefois les aléas que pouvait comporter la propriété d'une maison. Qu'arriverait-il si la machine à laver et la sècheuse rendaient l'âme au même moment? Si l'odeur étrange au sous-sol révélait la présence de moisissure? Si un raton laveur trouvait refuge au grenier?

Le moment était venu de faire appel à un conseiller, qui leur a confirmé qu'ils devraient établir un budget pour parer aux dépenses imprévues dans le cadre de leur plan financier. Selon ses recommandations, ils ont pris les mesures suivantes :

- ils ont ouvert un compte d'épargne et ont établi des virements automatiques afin d'avoir des fonds disponibles en cas de besoin;

- ils ont demandé une marge de crédit hypothécaire.

Au cours des années qui ont suivi, ils ont dû puiser plus d'une fois dans leur fonds d'urgence. Que ce soit pour des travaux de nettoyage après qu'une tempête de vent a fait tomber quatre arbres sur leur propriété ou pour engager un préposé pour aider Bill qui s'était cassé une jambe, ils ont fait face à diverses urgences sans compromettre leur plan financier. Chaque fois, ils ont reconstitué leur épargne et ont veillé à rembourser efficacement leur marge de crédit afin d'être prêts à composer avec la prochaine urgence.

Les Merriweather rencontrent régulièrement leur conseiller, notamment pour réviser les sommes affectées à leur fonds d'urgence, de

même qu'à leur retraite et à d'autres objectifs à long terme.

Il peut sembler plus intéressant d'épargner en vue d'un projet plus amusant, comme des vacances ou l'achat d'une voiture, mais les Merriweather apprécient la tranquillité d'esprit que leur procurent leurs fonds épargnés en cas d'imprévu.

Et vous, comment évaluez-vous votre niveau de préparation financière? Pour la savoir, répondez au questionnaire compris dans le présent article. Il pourrait vous fournir les renseignements dont vous avez besoin pour déterminer votre niveau de préparation. Puis, discutez des résultats avec votre conseiller qui vous aidera à élaborer un plan pour vous permettre de faire face aux imprévus. ■



ÊTES-VOUS PRÊT?

Selon un récent sondage, la moitié des ménages ont un fonds d'urgence de 1 000 \$ ou moins ou ils ne savent tout simplement pas à combien s'élève leur fonds d'urgence¹. Or, en cas de perte d'emploi ou lorsqu'il faut remplacer la toiture ou la fournaise, on ne va pas très loin avec 1 000 \$! En plus des dépenses « imprévues » habituelles, vous pourriez être confronté à deux autres types de dépenses :



SOINS D'UN ANIMAL DE COMPAGNIE. Vous avez probablement déjà prévu les dépenses relatives à la nourriture et au bilan de santé annuel, mais des soins de santé imprévus pourraient plomber lourdement votre budget. Êtes-vous prêt pour une facture de soins dentaires de 1 200 \$ pour votre vieux matou? Et que dire de ces 750 \$ que vous demandera votre vétérinaire après que vous lui aurez amené en urgence votre chiot qui a décidé d'avaler votre réserve de gâteries pour chien?



PARENTS ÂGÉS. Si le régime d'assurance maladie provincial ne couvre pas les soins dont un parent âgé a besoin à la suite d'une intervention chirurgicale ou d'un grave problème de santé, vous devrez peut-être payer de votre poche une partie de la différence. Si vous vivez loin de vos parents, avez-vous l'argent requis pour un déplacement de dernière minute en cas d'urgence?

LA PERCEPTION ET LA RÉALITÉ²

- **73 %** des propriétaires pensent être relativement ou tout à fait prêts à faire face à des dépenses imprévues, comme les réparations coûteuses d'une voiture ou le remplacement d'une fournaise, par exemple.
- **38 %** des propriétaires ont été pris de court – c'est-à-dire qu'ils n'ont pas eu assez d'argent pour couvrir leurs dépenses – au moins une fois en 2015.
- **24 %** des propriétaires ne savent pas s'ils ont un fonds d'urgence, et 13 % n'ont pas de fonds d'urgence.
- **13 %** des propriétaires ont 1 000 \$ ou moins dans leur fonds d'urgence.
- **33 %** des propriétaires utilisent une marge de crédit et 32 % utilisent une carte de crédit lorsqu'ils sont à court d'argent, tandis que 23 % ont recours à leur épargne.

^{1,2} Sondage sur l'endettement de la Banque Manuvie, novembre 2015.



IL VEUT RÉNOVER. ILS VEULENT S'AMUSER.

C'est votre prêt hypothécaire. C'est votre vie. Tirez le meilleur des deux.

Vous essayez toujours d'équilibrer vos besoins et vos souhaits. Voilà où Manuvie Un peut vous aider. Ce produit novateur est un compte tout-en-un qui regroupe prêt hypothécaire, marge de crédit et compte bancaire. Il vous donne la liberté de choisir ce qui convient le mieux à vos besoins d'aujourd'hui et de demain. Qu'il s'agisse de faire des rénovations, d'effectuer un voyage, de faire un placement immobilier, de rembourser vos dettes ou d'économiser des milliers de dollars en intérêts, le choix vous appartient.

Vous êtes prêt. Allez-y!

manuvieun.ca

 **Banque Manuvie**



Cinq décisions financières avisées

Que vous décidiez de rembourser vos dettes ou de faire des placements, un peu de planification stratégique vous aidera à en faire plus avec votre argent.

IMAGINEZ LA SITUATION DE RÊVE SUIVANTE : vous avez un surplus de fonds. Vous avez peut-être épargné de façon disciplinée tout au long de l'année ou vous avez peut-être tout simplement obtenu un gros remboursement d'impôt. Comment pouvez-vous tirer le maximum de ce surplus de fonds?

Évidemment, tout dépend de votre situation personnelle. Nous examinerons dans cet article quelques stratégies qui pourraient vous aider à tirer pleinement profit d'une somme de 5 000 \$.

Deux stratégies pour accélérer le remboursement de vos dettes

Plus de trois propriétaires canadiens sur quatre (77 %) considèrent le remboursement de leurs dettes comme prioritaire¹. Si vous faites partie de ce nombre, l'une des meilleures façons d'y parvenir est de consacrer le plus d'argent possible à la réduction de votre endettement.

1. Remboursez vos dettes à la consommation

Puisque vos dettes à la consommation – c'est-à-dire les dettes liées aux cartes de crédit, aux prêts et aux marges de crédit – portent souvent intérêt à un taux plus élevé que votre prêt hypothécaire, il est préférable de vous y attaquer en premier. La dette totale non hypothécaire moyenne des Canadiens s'élevait à 21 164 \$ au milieu de 2015².

Vérifiez vos relevés pour déterminer laquelle de vos dettes comporte le taux d'intérêt le plus élevé et songez à utiliser l'essentiel de votre surplus d'argent pour

¹ Sondage sur l'endettement de la Banque Manuvie, novembre 2015. ² <http://www.consumer.equifax.ca/fr/au-sujet-d-equifax/bulletins-de-presse>, 15 septembre 2015.

la réduire. Si vous remboursez un solde de carte de crédit de 3 000 \$ qui porte intérêt à un taux de 19,99 %, par exemple, vous pourriez économiser près de 560 \$ en frais d'intérêts la première année. Toutefois, si vous continuez de ne payer que le versement minimal exigé chaque mois, il vous faudrait alors 17 ans pour rembourser votre solde et vous auriez payé près de 3 500 \$ en intérêts³.

2. Remboursez votre prêt hypothécaire

Pour bon nombre d'entre nous, le prêt hypothécaire est souvent notre dette la plus élevée. La dette hypothécaire moyenne est d'environ 175 000 \$ au Canada⁴. Si vous pouvez faire des remboursements anticipés par versements forfaitaires, songez à utiliser votre surplus de fonds pour réduire votre prêt hypothécaire. Vous pourriez ainsi économiser des centaines, voire des milliers de dollars en frais d'intérêts, et vous pourriez vous libérer de votre prêt hypothécaire plus rapidement.

Trois stratégies d'épargne pour vous aider à réaliser vos rêves

Quelle habitude financière est-elle la plus stressante pour les Canadiens? Selon un récent sondage, 43 % des Canadiens ont indiqué que leur habitude financière la plus stressante était celle de « ne pas épargner »⁵. S'il est important pour vous d'épargner, mettez de l'argent de côté pour l'un de ces objectifs.

3. Épargnez en vue de la retraite

Le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) permet de faire fructifier vos fonds rapidement, car vous n'avez pas

d'impôt à payer sur leur croissance tant que vous ne les retirez pas du REER.

En supposant que vos droits de cotisation le permettent, si vous placez 5 000 \$ dans un REER aujourd'hui, à un rendement moyen de 6 % composé annuellement, la valeur de votre placement atteindra presque 29 000 \$ en 30 ans. Voilà qui constitue une jolie somme pour vous aider à vivre la retraite à laquelle vous aspirez.

Qui plus est, n'oubliez pas que votre cotisation REER vous donne droit à une déduction d'impôt, ce qui pourrait se traduire par un remboursement d'impôt lorsque vous produirez votre prochaine déclaration de revenus. Une autre belle rentrée d'argent!

4. Épargnez en vue d'un objectif à court terme

Plusieurs d'entre nous ont des objectifs à court terme. Vous épargnez peut-être pour vous constituer une mise de fonds en vue de l'achat d'une maison, pour acheter une voiture ou pour faire le voyage de vos rêves. Il se peut aussi que vous épargniez pour vous constituer un fonds d'urgence.

Pour ce genre d'objectif, le compte d'épargne libre d'impôt (CELI) est tout indiqué, car les revenus de placement réalisés au sein d'un CELI ne sont pas imposables, même au moment de leur retrait. L'un des principaux avantages d'un CELI est la possibilité de retirer une somme pour réaliser un objectif à court terme puis de redéposer cette somme l'année civile suivante. En d'autres mots, vous ne perdez pas vos droits de cotisation lorsque vous retirez des fonds de votre CELI.

5. Épargnez pour les études de vos enfants

Si vous voulez épargner pour les études postsecondaires de vos enfants,

LE BABILLARD

CONSEIL D'ÉPARGNE

Faites transférer automatiquement 5 % ou 10 % de votre paye dans un deuxième compte d'épargne ou un compte de placement dès que vous la recevez.

– A. sur Twitter

J'ai des REEE pour mes enfants, et je mets de l'argent supplémentaire dans un compte d'épargne.

– B.P. sur Instagram

Épargnez automatiquement dans un CELI et un REER.

– P.M.K. sur Instagram

essentiellement un taux de rendement « garanti » grâce à la Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE), qui correspond à un maximum de 20 % de la première tranche de 2 500 \$ versée chaque année.

Si vous n'avez pas cotisé à un REEE l'année dernière et si vous versez une cotisation de 5 000 \$ cette année, vous pourriez avoir droit à une SCEE de 1 000 \$. Or, si vous obtenez un taux de rendement moyen de 5 % composé annuellement, votre placement de 6 000 \$ pourrait valoir plus de 9 700 \$ dans 10 ans.

Consultez votre conseiller

Quelle est la meilleure approche? Tout dépend de votre situation financière et de vos priorités. Votre conseiller peut vous aider à choisir la stratégie, ou la combinaison de stratégies, qui vous permettra de maximiser votre surplus d'argent. ■

³ À titre indicatif seulement. En présumant que le paiement du versement mensuel minimum (10 \$ ou 3 % du solde mensuel, selon la plus élevée des deux sommes) est fait. ⁴ Sondage sur l'endettement de la Banque Manuvie, novembre 2015. ⁵ <https://www.interac.ca/fr/selon-un-sondage-ne-pas-epargner-est-la-principale-source-de-stress-financier-pour-les-canadiens.html>



Ceci n'est pas l'assurance vie de vos parents

Le processus de souscription d'une assurance vie se modernise.

AVOUEONS-LE, IL EST RARE d'entendre une personne dire qu'elle a hâte de souscrire une assurance. En effet, plus de six millions de ménages au Canada affirment ne pas avoir une protection d'assurance vie suffisante, selon une étude récente. Ce chiffre représente 45 % des ménages canadiens, contre 38 % en 2006 et 33 % en 1999¹. Parmi les raisons qui expliquent cette situation, on cite l'impression généralisée que le processus de sélection et de proposition de la couverture appropriée est long et ardu.

C'était peut-être le cas dans le passé, mais plus maintenant. Comme bien d'autres achats, la souscription d'une assurance vie est de plus en plus simple, rapide et pratique, et l'expérience du client est grandement améliorée. Alors, si vous avez songé à souscrire une assurance mais que le processus vous rebute, le moment est tout indiqué pour examiner de nouvelles solutions avec votre conseiller.

Des propositions plus faciles à remplir

Les processus de proposition ont été rationalisés, grâce entre autres à des exigences à caractère moins intrusif et à la transmission électronique; les

¹ Étude de la LIMRA sur la souscription d'assurance vie au Canada, 2013.

formalités à remplir sont donc beaucoup plus simples. Dans bien des cas, on n'exige aucune preuve médicale, par exemple un bilan sanguin, ce qui fait épargner du temps et évite des désagréments. Certaines propositions peuvent même être réglées en une seule rencontre.

Des décisions plus rapides

Ayant simplifié et rationalisé leurs processus, les assureurs peuvent approuver les propositions – et établir la couverture – plus rapidement. Par exemple, si vous avez besoin d'une assurance temporaire, votre couverture pourrait être en vigueur à peine un jour ouvrable après la réception de votre proposition.

Des choix plus nombreux

L'assurance vie a beaucoup évolué et vous pouvez maintenant l'adapter à vos besoins. Parmi les nouveautés les plus intéressantes, certains contrats vous permettent maintenant d'obtenir des récompenses et de bénéficier de réductions de primes quand vous adoptez de saines habitudes. Comme les assureurs continuent d'innover, vous pouvez vous attendre à des choix et à une souplesse encore plus grands.

Une valeur toujours aussi sûre

Dans un récent sondage, 54 % des participants se sont dits soucieux d'assurer le bien-être de leur famille dans l'éventualité où ils décèderaient prématurément et 43 % ont indiqué comme principale raison de détenir une assurance le fait que ce produit est bon, utile ou nécessaire. Un tiers (33 %) des répondants ont affirmé que si le principal soutien de famille décédait, devenait invalide ou était atteint d'une maladie grave, le ménage aurait immédiatement de la difficulté à payer les dépenses courantes².

Bien des gens sont freinés par l'apparente complexité du processus. Dans les faits,

RENSEIGNEZ-VOUS AVANT D'ACHETER

Voici les questions les plus importantes à poser à votre conseiller avant de souscrire une assurance vie.

- Quel est le montant de la couverture dont j'ai besoin pour protéger ma famille?
- Quel type d'assurance convient le mieux dans mon cas, temporaire ou permanente?
- Ce choix sera-t-il toujours le meilleur? Sinon, quand allons-nous réexaminer mes besoins?
- Comment puis-je soumettre ma demande? Y a-t-il plusieurs formulaires à remplir? Devrai-je me soumettre à des prises de sang?
- Pendant combien de temps devrai-je attendre avant de savoir si ma proposition est acceptée?
- Que se passera-t-il si mon état de santé change après que j'aurai souscrit le contrat?
- Des choix me seront-ils offerts si je n'ai plus les moyens de payer la prime dans l'avenir?
- Est-il possible de protéger d'autres membres de la famille?

avec l'aide de votre conseiller, il n'est pas compliqué d'obtenir l'assurance vie dont vous avez besoin. La souscription d'une assurance vie est peut-être l'étape la plus simple de la mise en œuvre de votre plan financier. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec votre conseiller pour discuter de votre situation et de la protection dont vous avez besoin. ■

² Étude de la LIMRA sur la souscription d'assurance vie au Canada, 2013.



Un refuge dans la tourmente

Les contrats de fonds distincts sont conçus pour offrir un refuge aux Canadiens préoccupés par la volatilité des marchés.

BON NOMBRE DE CANADIENS ÉPROUVENT DE L'APPRÉHENSION à l'idée de placer leur argent. Et qui pourrait les blâmer? Du plongeon des cours du pétrole et des produits de base à la chute libre du dollar canadien, l'économie a été frappée de plein fouet. La confiance des épargnants s'en est ressentie. La volatilité du marché et l'incertitude économique sont désormais monnaie courante – jusqu'à nouvel ordre.

Cela dit, même lorsque la conjoncture est difficile, la diversification pourrait être un moyen de garder une longueur d'avance sur l'inflation, tant qu'elle offre au moins une certaine exposition aux marchés boursiers. C'est précisément pour cela que les conditions tumultueuses actuelles incitent certains investisseurs à s'intéresser de plus près aux solutions de fonds distincts.

Qu'est-ce qu'un contrat de fonds distincts?

Les contrats de fonds distincts combinent le potentiel de croissance d'une vaste gamme de fonds de placement à des clauses de protection de patrimoine que seul un contrat d'assurance peut offrir. Les contrats de fonds distincts permettent d'atténuer les risques grâce à différentes garanties, telles que des garanties de revenu, des garanties à l'échéance et au décès, une protection éventuelle contre les créanciers et des avantages en matière de planification successorale, dans le cadre d'un seul et même produit ou contrat d'assurance.

La valeur d'une garantie

Pour les épargnants réfractaires au risque, l'aspect le plus attrayant d'un contrat de fonds distincts est la garantie. Après tout, la vie n'offre pas tant de garanties que cela.

En souscrivant un contrat de fonds distincts, vous avez l'assurance de recevoir au moins 75 % de vos dépôts (ou 100 %, selon le contrat) à l'échéance du contrat, déduction faite des retraits effectués. C'est ce que l'on appelle la garantie à l'échéance, qui s'applique à la date d'échéance (fixée un certain nombre d'années après l'établissement du contrat ou à une date donnée, par exemple, lorsque le rentier atteint l'âge de 100 ans), même si les marchés se replient au cours de cette période. Et si les marchés s'apprécient, vos fonds peuvent gagner de la valeur. Certains contrats vous permettent même de « réinitialiser » votre garantie à l'échéance pour cristalliser les gains. Vous avez donc la possibilité de protéger votre capital, tout en profitant du potentiel de croissance.

Démystification des produits de fonds distincts

Ce qu'il faut savoir à propos des contrats de fonds distincts, c'est que ce sont des produits d'assurance. Ils ne peuvent être proposés que par des sociétés d'assurance et vendus que par des représentants en assurance autorisés.

Il existe en outre une grande variété de contrats de fonds distincts, qui ont chacun leur propre jeu de garanties, de caractéristiques et de frais. Votre conseiller pourra vous expliquer ces différences et vous recommander plusieurs options.

Qui pourrait choisir un contrat de fonds distincts?

Les solutions de fonds distincts

plaisent habituellement aux épargnants prudents, notamment en période de turbulence des marchés. Les garanties qui accompagnent ces contrats peuvent rassurer les épargnants auxquels les montagnes russes du marché empêchent de dormir. Ces contrats conviennent aussi aux personnes qui s'intéressent de près aux avantages en matière de planification successorale ou à la protection éventuelle contre les créanciers qu'ils offrent.

Garantie au décès

Les contrats de fonds distincts prévoient aussi une garantie au décès. Cette garantie peut atteindre jusqu'à 100 %, selon le type de contrat choisi et l'âge qu'avait le rentier à la souscription du produit. En cas de décès, la prestation est versée au bénéficiaire que vous avez désigné. Ce bénéficiaire peut être n'importe qui – un membre de votre famille, un ami ou un organisme de bienfaisance.

Les coûts

N'oubliez pas que les garanties sont une forme d'assurance et qu'elles ont donc un prix. Les coûts des contrats de fonds distincts comprennent les frais de gestion, le coût de l'assurance, les frais d'exploitation et les taxes de vente applicables. Un contrat peut en outre prévoir des frais en cas de retrait anticipé. Tous ces frais sont clairement indiqués pour que vous puissiez prendre une décision éclairée.

La réinitialisation

Supposons que la garantie à l'échéance associée à votre contrat de fonds distincts corresponde à 100 % du dépôt initial (de 10 000 \$, par exemple), mais que la valeur des placements sous-

jacents augmente de 5 % la première année. Que se passe-t-il? Certains contrats de fonds distincts permettent de cristalliser cette augmentation, et de relever ainsi le montant garanti – pour le porter à 100 % de 10 500 \$ (à moins, bien sûr, que vous ne retiriez de l'argent). Les sociétés d'assurance qui proposent des contrats de fonds distincts parlent de « réinitialisation » ou de « revalorisation ». Ce mécanisme est très intéressant en période de volatilité des marchés, puisqu'il vous permet de réinitialiser votre garantie lorsque le marché atteint un sommet, sans que la valeur de votre contrat chute.

Selon le produit souscrit, les réinitialisations peuvent être automatiques ou exécutées à votre demande. Ces opérations peuvent avoir une incidence sur la garantie à l'échéance ou sur la garantie au décès et avoir une périodicité annuelle ou plus courte. Certaines conditions s'appliquent pour demander une réinitialisation; ces conditions dépendent du contrat que vous souscrivez.

Décisions, décisions...

Tout cela donne ample matière à réflexion. Les contrats de fonds distincts pourraient être la solution idéale pour les épargnants qui souhaitent minimiser leurs risques et, compte tenu des fortes fluctuations actuelles du marché, ils méritent un examen plus approfondi. Le meilleur conseil? Prenez contact avec votre conseiller pour déterminer si ce produit est fait pour vous. ■

Les entreprises
doivent être certaines
de prendre les
bonnes décisions en
matière de RH...

Les questions liées aux
ressources humaines peuvent
poser problème.

C'est pourquoi Manuvie offre
les Services de soutien des RH
aux entreprises de 2 à 399
employés qui sont clientes de
l'Assurance collective.

Il n'y a aucuns frais additionnels.



Conseils en direct



Ressources en ligne



Formation en ligne



Outils de sondage

Faites appel à HRdownloads^{MC},
l'un des fournisseurs de services de
gestion des ressources humaines les
plus fiables au Canada.

Pour en savoir plus, rendez-vous
à l'adresse **manuvie.ca/RH**



A dynamic action shot of a person in a white t-shirt and black shorts splashing through water. The person is captured mid-motion, with water droplets frozen in the air around them. In the background, a red kayak is partially visible, and the scene is set against a backdrop of mountains and a blue sky with scattered clouds. The overall mood is energetic and adventurous.

SE REMETTRE D'UN

REVERS FINANCIER



Il arrive à tout le monde de connaître des revers financiers. Pour surmonter un tel obstacle, quelle qu'en soit la nature exacte, il faut faire preuve de détermination et de patience, et surtout bien planifier.

PERSONNE N'EST À L'ABRI DES REVERS DE FORTUNE.

Perte d'emploi, divorce ou convalescence après une maladie grave, les scénarios sont nombreux et variés. Sans parler des dépenses imprévues auxquelles il faut bien faire face. Et elles sont nombreuses. Un toit qui coule, un sous-sol inondé, une panne de voiture... autant d'occasions de dépenser des milliers de dollars, sans préavis.

Et parfois un malheur n'arrive pas seul. Il peut être difficile de remettre de l'ordre dans sa situation financière, mais voici des conseils qui vous seront utiles.

1. FAITES APPEL À UN CONSEILLER PROFESSIONNEL

Quelle que soit l'ampleur de votre revers financier, le point de vue d'un expert vous sera précieux. Ce dernier vous aidera à évaluer les répercussions sur vos plans immédiats et à long terme, à revoir vos objectifs ou à en établir de nouveaux, puis à dresser un plan d'action qui facilitera votre retour à l'équilibre. En demandant conseil le plus tôt possible, vous éviterez de prendre des décisions intempestives qu'il vous serait peut-être difficile de réparer par la suite – en vous rabattant sur votre carte de crédit, par exemple. Votre conseiller devrait être en mesure de vous rassurer et de vous suggérer des solutions créatives à votre problème.

2. RESSERREZ VOTRE BUDGET

Il est presque toujours possible de resserrer un budget. Que votre revenu ait diminué ou que vos dépenses aient explosé, il est temps d'éliminer le superflu afin de retrouver l'équilibre dans vos finances. Passez à la loupe vos dépenses discrétionnaires, c'est-à-dire non essentielles : loisirs, voyages, etc. Pourriez-vous substituer à certaines de ces dépenses des équivalents gratuits ou moins coûteux? En empruntant des livres, des magazines ou des vidéos à la bibliothèque, par exemple, en fréquentant un parc ou un centre communautaire, ou en optant pour des vacances à la maison? Vous pourriez aussi négocier des prix plus avantageux sur certains produits et services (achats en masse et forfaits, par exemple) au lieu de réduire vos dépenses.

3. ENVISAGEZ DES ÉCONOMIES PLUS SUBSTANTIELLES

Si la situation semble devoir se prolonger et exiger des sommes considérables, vous serez peut-être obligé d'apporter des changements substantiels à votre train de vie – il ne suffira pas de diminuer les dépenses. Penchez-vous sur les plus gros postes de votre budget. Vous serait-il possible de déménager dans une maison plus petite dans le même quartier, ou dans

une maison comparable, mais dans un quartier moins huppé? Si vous avez deux voitures, pourriez-vous n'en utiliser qu'une seule? Ce ne sont pas là des changements faciles à faire, mais votre bien-être financier futur pourrait en dépendre.

4. TROUVEZ D'AUTRES SOURCES DE REVENU

Serait-il possible d'augmenter les revenus du ménage? Peut-être avez-vous des objets de valeur – œuvres d'art, antiquités, objets de collection – dont vous pourriez vous défaire? Vous pourriez aussi accroître vos heures de travail (passer d'un emploi à temps partiel à un emploi à temps plein, par exemple) ou même trouver un deuxième emploi. Évidemment, si vous vous occupez des enfants ou d'un membre de votre famille et qu'il vous faudrait confier ces tâches à des tiers pour travailler davantage, faites les calculs nécessaires pour vous assurer que le jeu en vaudrait la chandelle.

5. NÉGOCIEZ AVEC VOTRE PRÊTEUR HYPOTHÉCAIRE

Si vous avez un prêt hypothécaire, vous pourriez réduire vos frais mensuels en négociant avec votre prêteur des conditions plus souples. Par exemple, si vous faites des versements accélérés, vous pourriez revenir à un calendrier standard pour diminuer le montant annuel de vos versements. Si vous avez versé des paiements anticipés par le passé, votre prêteur pourrait même accepter de vous consentir un congé de paiements pour un certain temps. Renseignez-vous sur la possibilité de rallonger la période d'amortissement de votre prêt et d'ajouter les paiements manqués à votre solde hypothécaire dans le but de rembourser votre prêt plus graduellement.

Pièges à éviter après un revers financier

Au lieu de...	Faites ceci...
Paniquer	Concentrez-vous sur les solutions
Vous sentir coincé	Évaluez vos options
Prendre des décisions téméraires	Prenez le temps de mesurer les avantages et les inconvénients
Cumuler les erreurs	Limitez les pertes
Faire cavalier seul	Faites appel à un conseiller professionnel

6. DISCUTEZ AVEC VOS AUTRES CRÉANCIERS

Au lieu de ne pas régler vos factures, appelez vos créanciers, décrivez votre situation et demandez-leur s'il serait possible de diminuer votre taux d'intérêt, de réduire le montant de vos paiements ou de les reporter pendant un certain temps. Vous pourriez ainsi obtenir un répit en attendant que votre situation se régularise et protéger du même coup votre cote de solvabilité, au lieu de lui nuire. Discutez avec votre conseiller de la possibilité de regrouper vos dettes pour bénéficier d'un taux d'intérêt plus avantageux et pour n'avoir qu'un paiement à faire chaque mois.

7. EMPRUNTEZ AVEC DISCERNEMENT

S'il vous est impossible de comprimer vos dépenses ou de gagner davantage et si votre fonds d'urgence est épuisé, vous n'avez pas d'autre choix que d'emprunter, mais renseignez-vous sur les solutions de crédit les moins coûteuses. Si vous êtes propriétaire, une marge de crédit garantie sera sans doute la meilleure solution. Dans certains cas, il peut être sage d'obtenir un prêt que vous rembourserez régulièrement en sachant combien de temps il vous faut pour vous en libérer. Votre conseiller vous aidera à choisir la solution la mieux adaptée à votre situation.

Prenez un peu de recul

On ne se remet pas du jour au lendemain d'un revers financier. Il faut parfois plusieurs mois ou même quelques années pour retrouver la santé financière à laquelle on était habitué. Mais la chose est possible, dans la plupart des cas. Il faut faire preuve de détermination et de patience et bien planifier.

Quand votre situation financière commencera à s'améliorer, vous aurez intérêt à respecter un budget serré, pour consacrer le plus d'argent possible au remboursement de vos dettes. Commencez progressivement à vous constituer un bon fonds d'urgence, pour être en mesure de faire face à d'autres revers.

À mesure que votre situation se redressera, vous pourrez vous renseigner sur d'autres moyens de vous mettre à l'abri des mauvaises surprises : assurances soins médicaux et soins dentaires, maladies graves ou invalidité.

Une fois que vous pourrez respirer plus aisément, commencez à mettre de l'argent de côté pour vos vieux jours. Vous avez le choix entre un compte d'épargne libre d'impôt (CELI), un régime enregistré d'épargne-retraite (REER), un régime enregistré d'épargne-études (REEE) et un compte non enregistré.

Une fois que vous pourrez prendre un peu de recul, réfléchissez à ce qui s'est produit et demandez-vous si vous auriez pu prendre d'autres mesures pour amortir le coup. Essayez de tirer des leçons de votre expérience, sans blâmer personne. Ce qui est arrivé est du passé. Assurez-vous plutôt de renforcer votre situation financière pour faire face, le cas échéant, à d'autres difficultés.

Vous trouverez en page 12 des conseils sur les mesures à prendre *avant* un revers financier. Enfin, si vous êtes en train de gérer un revers financier, consultez votre conseiller. ■

TROIS MENACES

Voici trois événements graves qui risquent d'ébranler votre situation financière.



MALADIE GRAVE

Chaque semaine, environ 8 % des travailleurs à temps plein doivent s'absenter de leur poste pendant une partie ou la totalité de la semaine en raison d'une maladie, d'une invalidité ou d'obligations personnelles ou familiales. Ces personnes sont absentes pendant une moyenne d'un peu plus de neuf jours ouvrables par année¹. Il peut s'agir de maladies graves (mais de courte durée) ou chroniques (et de longue durée). Que ce soit vous ou un membre de votre famille qui souffrez d'une maladie, il peut en découler des absences non rémunérées ainsi qu'une gamme de frais non couverts par votre régime provincial d'assurance maladie ou le régime de votre employeur.



PERTE D'EMPLOI

En 2015, 151 000 emplois à temps plein ont été créés au Canada. À première vue, voilà une statistique réjouissante, sauf qu'elle ne dit pas tout. La même année, le taux de chômage a augmenté de 0,4 % pour atteindre 7,1 %, ce qui signifie qu'il y avait 110 000 personnes de plus à la recherche d'un emploi à la fin de l'année par rapport au début². Ce nombre comprend des personnes qui viennent d'arriver sur le marché du travail, mais aussi des travailleurs de longue date qui ont perdu leur emploi. Les pertes d'emploi se concentrent parfois dans des secteurs particuliers, comme l'industrie manufacturière en Ontario et celle de l'énergie en Alberta. Mais pas uniquement. Certains se voient offrir une indemnité de départ, mais d'autres ne reçoivent rien du tout et le revenu du ménage chute immédiatement.



DIVORCE

On enregistre quelque 70 000 divorces chaque année au Canada – sans parler des ruptures d'unions de fait³. Une séparation ou un divorce peut survenir après des années de mécontentement, ou encore très soudainement, lorsque se présente un problème insoluble. Quelle qu'en soit la raison, deux ménages coûtent plus cher qu'un seul et il faut souvent payer des frais d'avocat substantiels.

¹ Statistique Canada, « Les absences du travail en 2011 », <http://www.statcan.gc.ca/pub/75-001-x/2012002/article/11650-fra.htm> (site consulté le 29 février 2016).

² Statistique Canada, « Enquête sur la population active, décembre 2015 », www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/160108/dq160108a-fra.htm (consulté le 29 février 2016).

³ Statistique Canada, « Divorces, par province et territoire », www.statcan.gc.ca/tables-tableaux/sum-som/l01/cst01/famil02-fra.htm (site consulté le 29 février 2016).

LES DÉCISIONS TOUCHANT VOTRE PETITE ENTREPRISE

Concentrez-vous sur les choix qui ont le plus de poids.



DANS LA VIE, ON PREND SANS CESSER DES DÉCISIONS. Des plus triviales – les vêtements qu'on va porter aujourd'hui ou ce qu'on va manger à l'heure du dîner – aux plus lourdes de sens. Si vous êtes propriétaire d'une entreprise, c'est dans cette dernière catégorie que vous classez sans doute la gestion de votre trésorerie, la protection de votre entreprise au moyen de l'assurance et le choix d'un régime d'avantages sociaux susceptible d'attirer et de fidéliser des employés qualifiés.

Si vous avez parfois du mal à prendre une décision importante, sachez que vous n'êtes pas seul. Selon les chercheurs, les capacités décisionnelles de chacun sont limitées et une fatigue s'installe progressivement au cours de la journée¹. À mesure que les heures avancent et que les décisions se multiplient, notre cerveau se met à chercher des solutions de facilité. Quitte à remettre certaines décisions à plus tard ou à décider sans trop réfléchir, pour se débarrasser du problème.

Il est possible de gérer cette fatigue, par exemple en éliminant certains choix. Ainsi, deux entrepreneurs parmi les plus prospères de la planète ont simplifié la gestion de leur garde-robe en portant toujours la même chose : Steve Jobs était reconnaissable à ses cols roulés noirs, tandis que Mark Zuckerberg préfère les t-shirts gris². On peut aussi consacrer du temps aux décisions importantes en début de journée, avant d'avoir épuisé ses capacités décisionnelles. Ce serait sans doute une bonne idée de vous réserver une heure chaque matin pour prendre les décisions les plus importantes touchant votre entreprise.

¹ www.nytimes.com/2011/08/21/magazine/do-you-suffer-from-decision-fatigue.html ² www.businessinsider.com/barack-obama-mark-zuckerberg-wear-the-same-outfit-2015-4

Cernez vos décisions les plus cruciales

Les décisions relatives aux mouvements de trésorerie figurent en tête de liste des priorités de la majorité des propriétaires d'entreprise. Selon un sondage récent, 59 % des propriétaires de PME se préoccupent de leurs mouvements de trésorerie, et 20 % de manière sérieuse. Pourtant, près de deux répondants sur cinq (38 %) ne font pas appel à un conseiller externe pour les aider à gérer leurs problèmes de trésorerie³. L'un des principaux atouts du conseiller est justement sa capacité à vous aider à prendre des décisions touchant la gestion de votre trésorerie. Par exemple, il peut vous proposer un montage optimal de comptes bancaires et de marges de crédit qui maximisera vos rendements à court terme et mettra l'entreprise à l'abri des découverts.

La gestion des risques est un autre domaine où les propriétaires d'entreprise doivent prendre des décisions importantes. Si vous avez un objectif de gestion des risques bien défini – vous constituer une clientèle diversifiée ou des sources de revenu variées, par exemple – vous aurez plus de facilité à prendre des décisions en matière de planification stratégique qui vous rapprocheront de votre objectif. En ce qui a trait à l'assurance, le fait de remettre à plus tard une décision peut accroître vos risques. Les propriétaires d'entreprise avisés se donnent comme priorité de se renseigner puis de souscrire les contrats d'assurance qui leur conviennent, soit en matière de responsabilité générale et de pertes d'exploitation pour l'entreprise, mais aussi des assurances maladies graves, invalidité et personnes clés pour le propriétaire.

Il y a un autre aspect de la gestion des risques auquel les propriétaires d'entreprise n'accordent pas toujours l'importance qu'il mérite. Si vous avez des employés, vous savez à quel point votre entreprise dépend de leur productivité et de leur loyauté et vous êtes sans doute conscient de ce que vous coûte le roulement du personnel. Pourtant, le sondage déjà cité a révélé que seulement 17 % des propriétaires d'entreprise estiment que les régimes collectifs d'assurance et d'épargne-retraite sont de bons moyens de réduire le risque⁴. Même un régime d'entrée de gamme peut fortement contribuer au recrutement et à la fidélisation des employés. Et comme ces régimes sont conçus

CINQ SITES UTILES À LA PRISE DE DÉCISIONS

www.decisionaffairesavisee.ca

www.canadabusiness.ca/fra

www.ic.gc.ca

www.bdc.ca

www.regimeenvolee.ca

en fonction des besoins des petites entreprises, les décisions complexes ont déjà été prises pour vous et il ne vous reste plus qu'à choisir entre « oui » ou « non ».

Saisissez les occasions en prenant des décisions fondées sur de bons conseils

Si vous remettez à plus tard vos décisions financières importantes, vous laisserez passer des occasions de faire croître votre entreprise et de la protéger. Examinez donc les raisons qui vous empêchent d'aller de l'avant, en vous posant les questions suivantes :

- Est-ce que j'ai envisagé toutes les solutions possibles?
- Suis-je suffisamment informé au sujet de chacune de ces solutions?
- Pourrais-je me renseigner auprès de mon conseiller, de mes pairs, de mes employés ou d'un comité consultatif?
- Quels sont les obstacles à surmonter?
- Puis-je scinder la décision importante en plusieurs éléments?
- Serait-il utile de me fixer une échéance?

Les propriétaires de petite entreprise sont occupés et c'est pourquoi ils ont tout intérêt à trouver des moyens de simplifier leur processus décisionnel pour le rendre plus efficace et efficient. Sachez que vous pouvez toujours compter sur votre conseiller pour vous éclairer, vous donner une vue d'ensemble de la situation et vous aider à prendre des décisions qui bénéficieront à votre entreprise à court terme et à long terme. ■

^{3,4} www.smallbizresearch.ca/wp-content/uploads/2015/09/MSBR_Report_2015_ENG-11_Approved.pdf

L'ÉPINEUSE QUESTION DE LA RÉCUPÉRATION DES PRESTATIONS

Comment réduire votre revenu déclaré et maximiser vos prestations de retraite.



QUAND LES CANADIENS DE 65 ANS OU PLUS songent à leur plan de retraite, ils pensent surtout à la bonne gestion de leur épargne, de leurs placements et de leurs autres sources de revenus. Or, pour la plupart des gens, le revenu de retraite est aussi composé de diverses prestations versées par l'État, dont les plus connues sont la Sécurité de la vieillesse et le crédit en raison de l'âge. Ces prestations ont une caractéristique fondamentale : elles sont étroitement liées à votre revenu imposable. Si le revenu déclaré (à la ligne 234 de votre déclaration de revenus fédérale) est trop élevé, ces prestations peuvent être récupérées en partie ou même totalement retirées.

Pour éviter de perdre une partie des prestations d'État qui vous sont versées, il est donc important de réduire votre revenu déclaré. Voici quelques moyens simples d'y parvenir.

1. Structurez efficacement vos placements non enregistrés

Il est important de savoir que chaque type de revenu tiré de placements non enregistrés est soumis à un traitement fiscal différent. Ainsi, la moitié seulement des gains en capital nets est incluse dans votre revenu imposable, tandis que la totalité des intérêts gagnés sur vos placements, par exemple les CIG¹, est incluse.

Les dividendes provenant de sociétés canadiennes sont aussi à surveiller. Même s'ils bénéficient d'un traitement fiscal avantageux grâce au crédit d'impôt pour dividendes, un montant majoré est inclus dans le revenu imposable qui sert à déterminer l'admissibilité aux prestations d'État fondées sur le revenu, dont la Sécurité de la vieillesse.

¹ Désigne les contrats Comptes à intérêt garanti des compagnies d'assurance et les certificats de placement garanti des autres institutions financières.

Il est donc important de gérer de manière proactive vos placements productifs de revenus. En sachant quel effet chaque type de placement aura sur votre revenu déclaré, vous serez mieux en mesure de structurer vos placements de manière avantageuse pour réduire la récupération des prestations d'État et préserver votre patrimoine. Le tableau ci-dessous montre diverses possibilités que vous pourriez envisager, notamment les rentes prescrites, les retraits de fonds communs de placement

Montant inclus dans votre déclaration de revenus (Revenu de 10 000 \$)

Source	Pourcentage inclus dans la déclaration de revenus (%)	Montant déclaré (\$)
Dividendes admissibles*	138	13 800
CIG ou obligations	100	10 000
Gains en capital	50	5 000
Rente viagère prescrite	15 [†]	1 500
Retraits de fonds communs ou de contrats de fonds distincts	2,5 [†]	250
Distributions de fonds communs de catégorie T	0 [§]	0

*Les dividendes provenant de bénéfices qui ont été imposés au taux fédéral d'imposition des sociétés (entre autres les dividendes des sociétés ouvertes) sont des « dividendes admissibles » et ils sont inclus dans le revenu imposable à raison de 138 %. Les autres dividendes, appelés « dividendes non déterminés », sont inclus à raison de 117 % en 2016. [†]Pourcentage imposable estimatif pour une femme de 65 ans. [‡]Pourcentage imposable la première année. Ce pourcentage augmente progressivement pour atteindre 20 % la dixième année. [§]Calcul basé sur un placement de 200 000 \$ à un taux de rendement de 5 %. Les distributions et attributions de fin d'année n'ont pas été prises en compte. [¶]Les distributions sont considérées comme des remboursements de capital jusqu'à ce que le prix de base rajusté du placement soit nul, après quoi elles sont considérées comme des gains en capital. Ce pourcentage ne tient pas compte des distributions de fin d'année.

ou de contrats de fonds distincts ou encore les distributions de fonds communs de catégorie T.

2. Maximisez les déductions fiscales

Sur le plan fiscal, le début de la retraite coïncide avec la perte de diverses déductions fiscales courantes, par exemple celles accordées sur les cotisations de régime enregistré d'épargne-retraite (REER), les cotisations de régime de retraite, les frais de garde d'enfants et les cotisations syndicales. Vous pourriez cependant avoir droit à d'autres déductions.

Verser la cotisation maximale au REER :

Si vous avez des droits de cotisation inutilisés, il pourrait être avantageux de verser une cotisation forfaitaire à votre REER avant de le transformer en fonds enregistré de revenu de retraite (FERR). Les déductions qui en découleront pourront être réparties sur plusieurs années.

Emprunter pour investir² : Si votre revenu est supérieur à ce dont vous avez besoin et si vous acceptez d'assumer un risque de placement plus élevé, vous pourriez recourir au financement par emprunt. Cette stratégie consiste à utiliser les versements de votre FERR ou tout revenu discrétionnaire pour payer les intérêts sur l'emprunt que vous avez contracté pour investir afin d'obtenir une déduction fiscale.

Consultez votre conseiller

Si votre retraite approche ou si vous êtes déjà retraité, communiquez avec votre conseiller et votre expert en fiscalité pour obtenir des précisions. Ces personnes sauront mieux que quiconque vous renseigner sur les moyens à prendre pour maximiser vos prestations d'État et éviter leur récupération. ■

² Le financement des placements par emprunt ne convient qu'aux épargnants ayant une très grande tolérance au risque. Vous devez bien comprendre les risques et les avantages liés aux prêts placement, car les pertes comme les gains peuvent être amplifiées. La valeur de vos placements fluctuera et n'est pas garantie, mais vous devrez néanmoins assurer le service des intérêts ainsi que le paiement de l'impôt, et rembourser la totalité de votre emprunt. Veillez à prendre connaissance des conditions du contrat de prêt ainsi que des documents d'information sur votre placement. Le courtier et le conseiller ont la responsabilité de déterminer la pertinence des placements pour leurs clients et de les informer des risques associés aux placements financés par emprunt.



BIEN PLUS QUE DES PLAGES ENSOLEILLÉES

Découvrez les riches cultures des Antilles et vivez des aventures enivrantes.



À L'AUTOMNE DE CHAQUE ANNÉE, AU DÉPART DES OUTARDES ou autres oiseaux migrateurs, de nombreux Canadiens commencent à planifier leur propre envolée vers le Sud. La Jamaïque et la République dominicaine sont les destinations soleil les plus prisées par les Canadiens qui se rendent dans les Antilles¹. Ces pays et leurs environs regorgent d'endroits où un touriste peut vivre des expériences enrichissantes et mémorables, hors des sentiers battus. Voici des suggestions qui mettront du piquant dans votre escapade hivernale.

Des îles aux riches sonorités

La sérénade des grillons et des grenouilles ne comble pas tous vos besoins musicaux? Sachez alors que la Jamaïque vous propose le reggae, Trinité et Tobago le calypso, Cuba, la salsa, et la République dominicaine, la *bachata* aux accents de blues². Si vous choisissez soigneusement la date de votre départ, vous pourrez assister à un festival de musique, comme par exemple le World Creole Music Festival de la Dominique (fin octobre), le Festival Casals de Porto Rico (fin février au début de mars) ou le Festival de jazz de Sainte-Lucie (fin avril au début de mai)³.

Trouvez un peu de fraîcheur dans un musée

En Jamaïque, la maison du célèbre Bob Marley a été transformée en musée qui rend hommage au roi du reggae. Si vous vous intéressez aux arts visuels, le Museo de Arte de Ponce, à Porto Rico, vous propose une intéressante collection de chefs-d'œuvre



À GAUCHE : Petit Piton (sur la photo) et Gros Piton à Sainte-Lucie proposent des randonnées exigeantes à flanc de volcan.

EN HAUT : Le quartier historique de Pietermaai à Curaçao compte de nombreux hôtels, restaurants, bars et magasins aux couleurs vives.

CI-DESSUS : Voyez de près les tortues et la faune et la flore marines des côtes de la Barbade.

Photo de gauche : Office de tourisme de Sainte-Lucie. Photo en haut à droite : Office de tourisme de Curaçao. Photo en bas à droite : Barbados Tourism Marketing Inc. ¹ http://tiac.travel/_Library/TIAC_Publications/L_Industrie_touristique_canadienne_-_Un_rapport_sp_cial_Web_Optimized_.pdf ² <http://worldmusic.about.com/od/genres/f/What-Kinds-Of-Music-Come-From-The-Caribbean.htm>

³ www.travelandleisure.com/articles/top-music-festivals



EN HAUT À GAUCHE : Explorez des épaves pittoresques près de Sainte-Croix dans les Îles vierges américaines.

EN HAUT À DROITE : Les chutes d'Argyle à Tobago, sises dans un écrin de verdure tropicale luxuriante, comportent trois niveaux et comptent un dénivelé de 54 mètres.

CI-DESSUS : Dansez au son des tambours métalliques qui résonnent partout dans les Caraïbes.

PAGE CI-CONTRE, À GAUCHE : Profitez des terrasses à l'année en compagnie des sympathiques habitants du pays.

PAGE CI-CONTRE, À DROITE : Lancez-vous en surf cerf-volant sur les vagues et profitez du vent et du soleil radieux des Caraïbes.

allant du XIV^e au XXI^e siècle, tandis que le Musée Paul Gauguin, en Martinique, est un autre incontournable. Voyagez dans le passé au musée archéologique d'Aruba, grâce à sa collection d'objets façonnés par des Amérindiens il y a plus de 5 000 ans, ou visitez la Barbados Museum and Historical Society, logée dans une ancienne prison militaire⁴.

Découvrez de nouvelles spécialités culinaires

Chaque île des Antilles a ses propres spécialités. Si vous aimez les nouvelles expériences gustatives, essayez le fungee (une pâte faite de semoule de maïs et d'okra) et le pepperpot (une soupe de viandes et de légumes) à Antigua-et-Barbuda, la conque épicée et les beignets de Saint-Martin, ou encore un ragoût de poisson salé accompagné de plantain épicé, à Saint-Kitts-et-Nevis⁵. Songez par ailleurs à visiter une plantation de bananes, de café, de cacao ou d'épices. Évidemment, qui dit Antilles dit rhum – pourquoi ne pas visiter une distillerie pour connaître tous les secrets de sa fabrication?

Choisissez votre propre aventure

Si vous recherchez les sensations fortes, roulez en voiture dans un cratère volcanique fumant, à Sainte-Lucie, balancez-vous d'arbre en arbre dans la forêt diluvienne de Porto Rico ou faites du vélo de montagne jusqu'à la plus haute cascade de Tobago. Éloignez-vous du rivage, dans des eaux turquoise, et nagez avec les dauphins et les raies du Grand Caïman, faites

CONSEIL AUX VOYAGEURS :

Avant tout séjour à l'extérieur du pays, il est toujours conseillé de souscrire une assurance voyage soins médicaux. Et si vous comptez pratiquer des activités dangereuses, vérifiez si votre contrat d'assurance couvre les risques que vous envisagez de prendre.

Photo en haut à gauche : U.S. Virgin Islands Department of Tourism. Photo en haut à droite : Tobago Division of Tourism & Transportation.

⁴ <http://caribjournal.com/2014/04/07/10-caribbean-museums-to-visit-in-2014/> ⁵ www.caribbeanandco.com/national-dishes-of-the-caribbean/



du kayak dans une mangrove à Bonaire ou de la planche à bras dans l'arrière-pays des îles Turques et Caïques⁶.

D'une île à l'autre

Vous n'arrivez pas à faire un choix parmi les 7 000 îles de la région? Optez alors pour une croisière : votre « hôtel flottant » vous donnera l'occasion de visiter diverses destinations sans refaire ou déplacer vos valises. Les activités ne manquent jamais sur un bateau-croisière; lorsque vous êtes à quai, rien ne vous empêche de vous éloigner de la foule si vous avez fait vos recherches à l'avance, pour vivre une expérience plus authentique.

La formule de la croisière peut d'ailleurs être très avantageuse du point de vue financier, puisque le forfait comprend l'hébergement, la nourriture et les activités de loisir. Il faut toutefois prendre soin d'inclure dans son budget toutes les dépenses qui ne font pas partie du forfait, soit les billets d'avion, les excursions, les rafraîchissements et les pourboires.

Des vacances sur mesure

Que vous optiez pour un forfait, au sol ou en mer, ou pour un programme sur mesure, l'archipel antillais a de quoi combler toutes vos attentes. Et si vous n'aspirez pas à autre chose qu'une chaise transat confortable à l'ombre d'un palmier, loin du froid et de la neige, vous serez servi également. ■

QUELLES SONT LES ÎLES COMPRISES DANS LES ANTILLES?

L'archipel antillais comprend les îles suivantes :

Grandes Antilles : Cuba, Jamaïque, Hispaniola (Haïti et République dominicaine), Porto Rico

Petites Antilles : îles Vierges, Anguilla, Saint-Kitts-et-Nevis, Antigua et Barbuda, Montserrat, Guadeloupe, Dominique, Martinique, Sainte-Lucie, Saint-Vincent-et-les-Grenadines, Barbade et Grenade

Îles du plateau continental nord-américain : Bahamas, îles Turques et Caïques

Îles du plateau continental sud-américain : Trinité-et-Tobago, Aruba, Curaçao et Bonaire

Source :
www.britannica.com/place/West-Indies-island-group-Atlantic-Ocean

Photo en haut à gauche : Jamaica Tourist Board UK. Photo en haut à droite : Barbados Tourism Marketing Inc. ⁶<http://caribjournal.com/2013/06/27/the-10-best-caribbean-adventures-2013/>
⁷traveltips.usatoday.com/trivia-caribbean-islands-108371.html

OFFREZ-VOUS LES BIENFAITS DE LA LECTURE

Lire un bon livre pourrait améliorer votre bien-être général



LA LECTURE EST UNE ACTIVITÉ ESSENTIELLE DE LA VIE QUOTIDIENNE – Elle nous aide à communiquer (par exemple, quand on reçoit un courriel ou un texto), à régler des factures et même à naviguer dans la circulation. Toutefois, saviez-vous qu'en lisant pour le plaisir, vous vous offrez bien plus qu'un bon divertissement peu coûteux? La lecture est en effet une source de nombreux bienfaits, dont voici quelques exemples.

Une bonne façon de se dégourdir les neurones

Quel que soit notre âge, plus le cerveau est exposé à une grande variété de stimuli, mieux il parvient à s'adapter, à apprendre de nouvelles choses et à les mémoriser. Selon les résultats d'une étude, les neurones peuvent modifier leur structure à la suite d'une nouvelle expérience¹, et la lecture se classe parmi les meilleurs moyens de développer ses connaissances, son vocabulaire et son intelligence de façon continue.

Qui plus est, en gardant son cerveau actif, on mobilise de nouvelles connexions neuronales ou des connexions peu utilisées, ce qui peut diminuer le risque de déclin cognitif. En fait, une étude récente démontre que chez les personnes très âgées qui ont eu beaucoup de passe-temps intellectuels (tels que la lecture) tout au long de leur vie, les fonctions cognitives déclinaient 32 % plus lentement que celles de leurs pairs qui s'étaient adonnés moins souvent à des passe-temps semblables².

Une façon d'atténuer le stress et d'accroître le bien-être

À l'heure de la connectivité constante et de l'emploi du temps surchargé, il est essentiel de trouver des moyens de remédier au stress. La lecture figure parmi ces

¹ www.livescience.com/505-adult-brain-cells-growing.html ² www.prevention.com/mind-body/emotional-health/reading-has-hidden-health-benefits

moyens : un rapport sommaire publié dans le cadre de la Campagne pour la lecture du Canada décrit la lecture comme la méthode de détente traditionnelle numéro un, puisqu'elle diminue le niveau de stress dans une proportion de 68 % et qu'il suffit de lire pendant six minutes pour réduire le rythme cardiaque et la tension musculaire³.

La lecture offre plusieurs autres bienfaits pour la santé physique et les rapports sociaux. Une étude a démontré que les lecteurs sont 28 % plus susceptibles que leurs pairs qui ne lisent pas de se déclarer en très bonne ou en excellente santé. De plus, ils sont 15 % plus susceptibles que les autres d'être très satisfaits de leur vie⁴.

Pour les amateurs d'œuvres de fiction, la lecture présente aussi l'avantage de faciliter les rapports avec les autres, car il a été démontré que la lecture d'ouvrages de fiction favorisait l'empathie, l'estime de soi et le développement d'aptitudes sociales. Lorsque nous nous identifions au héros d'un roman, que nous partageons ses émotions et que nous le suivons dans ses rapports avec les autres personnages, nous faisons appel aux mêmes régions du cerveau que nous utilisons pour résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés dans la vraie vie⁵.

Une aide à la réussite des enfants

Des études démontrent qu'un parent peut accroître l'intérêt de son enfant pour la lecture simplement en lui lisant des histoires. C'est important, car l'enfant qui lit pour le plaisir augmente son niveau de compréhension, enrichit son vocabulaire et développe sa capacité d'attention. Par ailleurs, il acquiert une plus grande confiance en ses aptitudes de lecteur et sera plus motivé à lire tout au long de sa vie⁶.

Le niveau de compétence en lecture des jeunes est aussi l'un des indicateurs les plus fiables de leur réussite future, à la fois dans leurs études et dans la vie en général. Selon un rapport de Statistique Canada, les personnes ayant obtenu les meilleurs résultats en compréhension de l'écrit à l'âge de 15 ans étaient 20 fois plus susceptibles de fréquenter l'université que leurs pairs dont les résultats ont été les plus faibles⁷. Une autre étude démontre que les enfants ayant les meilleures aptitudes à la lecture touchent des revenus plus élevés et sont plus nombreux à occuper des emplois de professionnels à l'âge adulte⁸.

Alors, que diriez-vous d'aller faire un tour à la bibliothèque ou à la librairie de votre quartier pour voir si quelque chose piquerait votre curiosité? Qui sait, peut-être dénicheriez-vous un roman passionnant que vous voudrez lire d'une traite. Une chose est sûre, toutefois, vous y trouverez un passe-temps des plus salutaires. ■

ENTRE LE LIVRE IMPRIMÉ ET LA TABLETTE, VOTRE CŒUR BALANCE?

Pour bon nombre de gens, c'est une simple question de préférence. Voici un aperçu des avantages et inconvénients de chacun.

LIVRE IMPRIMÉ

Avantages

- Le fait de tourner les pages manuellement peut faciliter la compréhension du texte.
- Intégrée à la routine du sommeil, sa lecture peut améliorer la qualité du sommeil.

Inconvénients

- Il est parfois plus cher que sa version numérique.
- Il occupe un plus grand espace de rangement dans votre maison.

TABLETTE

Avantages

- Légère et compacte, elle peut loger plusieurs ouvrages.
- Certains livres numériques sont gratuits ou peuvent être empruntés à la bibliothèque.

Inconvénients

- Dans certains cas, le texte est difficilement lisible à la lumière du jour. Certains appareils émettent une lueur blanche pouvant nuire au sommeil.
- Certaines personnes lisent de 20 % à 30 % moins vite à l'écran que sur papier.

Sources : www.wired.com/2014/05/reading-on-screen-versus-paper/ et www.ischool.utexas.edu/~adillon/Journals/Reading.htm

³ www.campagnepourlalecture.ca/research/faits-au-sujet-de-la-lecture/ ⁴ www.hillstrategies.com/fr/content/les-arts-et-le-bien-etre-individuel-au-canada ⁵ www.cea-ace.ca/fr/education-canada/article/power-engaged-reading ⁶ www.scholastic.com/readingreport/Scholastic-KidsAndFamilyReadingReport-5thEdition.pdf ⁷ www.conferenceboard.ca/hcp/provincial/education/stu-highread.aspx ⁸ www.cea-ace.ca/education-canada/article/power-engaged-reading

DITES BONNE NUIT À L'INSOMNIE

En manque de sommeil? Voici huit stratégies pour vous aider à mieux dormir.



« L'AVENIR APPARTIENT À CEUX QUI SE LÈVENT TÔT », dit le vieil adage, mais encore faut-il bien dormir. Quand on est fatigué, on est beaucoup moins porté à faire de l'exercice ou à bien manger. On devient plus irritable, plus stressé, et plus susceptible d'être malade¹. La productivité en souffre également : selon certaines estimations, le manque de sommeil coûterait aux entreprises canadiennes 15 milliards de dollars chaque année².

Alors que faut-il faire pour se lever bien reposé chaque matin? Voici des stratégies qui pourraient vous y aider.

Adoptez une routine avant l'heure du coucher

Allez au lit à la même heure tous les soirs et réveillez-vous à la même heure tous les matins, même les fins de semaine. Chaque soir, faites des activités apaisantes (bain, lecture, méditation, écriture dans un journal) pour signaler à votre cerveau et à votre corps qu'il est temps de se reposer.

Déposez votre téléphone intelligent

La lumière bleue qu'émet votre téléphone ou votre tablette nuit à la production de la mélatonine³, l'hormone du sommeil; voilà pourquoi les personnes qui regardent un écran trop longtemps avant de se coucher ont du mal à s'endormir. Si vous aimez les livres numériques, optez pour une liseuse qui n'est pas rétroéclairée; bon nombre d'entre elles offrent une lecture qui s'apparente à celle d'un livre papier. Impossible de déposer votre téléphone? Achetez un protecteur d'écran qui réduit la lumière bleue.

¹ healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk ² www.yourworkplace.ca/poor-sleep-affecting-accuracy-and-attitude ³ www.scientificamerican.com/article/q-a-why-is-blue-light-before-bedtime-bad-for-sleep

Apprenez à réduire votre stress

Un sommeil de mauvaise qualité est le premier signe de stress. Et c'est un cercle vicieux, car le manque de sommeil augmente le stress. Comment rompre la spirale? Trouvez des façons de vous ressourcer durant la journée. Faites une promenade de dix minutes, pratiquez des exercices de pleine conscience, essayez le yoga ou téléchargez une application de respiration profonde. Les petits changements peuvent eux aussi compter pour beaucoup.

Restez au frais

Notre température corporelle chute naturellement pendant que nous glissons vers le sommeil; une pièce fraîche pourrait faciliter ce processus, au contraire d'une température ambiante trop élevée. La température idéale pour une chambre se situe entre 18 et 22°C (65 et 72°F)⁴ – faites des essais pour trouver la température qui vous convient le mieux.

Éteignez

La noirceur déclenche la production de mélatonine, tandis qu'une trop grande luminosité peut l'empêcher. Plus votre chambre est sombre, plus vous êtes susceptible de bien dormir. Posez des rideaux opaques qui bloqueront la lumière extérieure, et couvrez ou débranchez les appareils électroniques à affichage lumineux.

Bougez plus

Les gens qui font régulièrement de l'exercice ont tendance à mieux dormir. S'entraîner trois ou quatre fois par semaine peut donc, à long terme, grandement favoriser le sommeil. Évitez toutefois le gym avant d'aller au lit, car l'adrénaline produite lors de votre entraînement pourrait vous empêcher de fermer l'œil.

Qui dîne dort

Saviez-vous que certains aliments peuvent vous aider à vous assoupir? Votre corps a en effet besoin de vitamine B6 pour fabriquer de la mélatonine; la consommation d'aliments qui en contiennent beaucoup, comme le poisson, les bananes, les pois chiches, les noix et les lentilles, peut donc vous aider à trouver le sommeil⁵. Selon une étude récente, le jus de cerise acide peut également aider à lutter contre l'insomnie, puisqu'il s'agit là d'une source naturelle de mélatonine⁶.

PARFUMEZ VOS RÊVES

Songez à l'aromathérapie pour vous relaxer et vous endormir plus facilement.

Lavande : La science a démontré que le parfum de la lavande prédispose au sommeil. Des chercheurs de l'université Wesleyenne ont constaté que les personnes qui respiraient ce parfum avant d'aller au lit dormaient plus profondément et se réveillaient pleins d'énergie.

Camomille : On a recours depuis des siècles à cette fleur parfumée pour se relaxer. Songez à déguster lentement une tisane avant d'aller au lit en respirant son parfum délicat, ou songez à l'huile essentielle.

Vanille : Voilà un parfum sucré et nostalgique qui a un effet calmant et réconfortant – des études ont prouvé que l'odeur de la vanille permet de réduire le stress causé par une situation angoissante.

Source : www.canadianliving.com/health/sleep/four_sleep_friendly_scents.php

Évitez l'alcool

Vous savez déjà que la caféine peut nuire à l'endormissement. Mais saviez-vous que la consommation d'alcool perturbe également le sommeil? Oui, un verre de vin peut vous aider à vous endormir, mais quand ses effets se seront estompés, vous serez plus susceptible de vous réveiller⁷. Évitez aussi de trop boire avant d'aller au lit, pour ne pas être obligé de vous relever trop souvent.

Vous souffrez toujours d'insomnie?

Essayez de ne pas vous en faire. Personne n'est à l'abri d'une insomnie passagère. Mais si vous êtes constamment fatigué, parlez-en à votre médecin : l'apnée du sommeil ou un autre problème sous-jacent pourrait expliquer votre état. Il vaut également la peine de demander à votre médecin si ces stratégies vous conviennent avant de les appliquer. ■

Cet article a été rédigé avec l'aide d'un conseiller en mieux-être de la société Tri Fit inc. (trifit.com).

⁴ www.webmd.com/sleep-disorders/features/cant-sleep-adjust-the-temperature ⁵ [www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vitamins/Food-Sources-of-Vitamin-B6-\(Pyridoxine\).aspx](http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vitamins/Food-Sources-of-Vitamin-B6-(Pyridoxine).aspx)

⁶ www.prevention.com/health/sleep-energy/tart-cherry-juice-increases-sleep-time ⁷ health.clevelandclinic.org/2014/12/why-you-should-limit-alcohol-before-bed-for-better-sleep/



GALETTE AUX POMMES ET AUX AMANDES

Malgré son titre de « galette » qui lui donne un air sophistiqué, cette recette est tout simplement une tarte à l'ancienne qui ne requiert qu'un rouleau à pâte et une plaque à biscuits. Ce dessert facile à réaliser composé de frangipane et de fines lamelles de pommes ravira vos papilles.

Ingrédients

Pâte :

1 $\frac{3}{4}$ tasse (425 ml) de farine tout usage

2 c. à table (30 ml) de sucre cristallisé

$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de cubes de beurre froid

$\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) de crème à fouetter 35 %

Garniture :

$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) d'amandes entières

4 tasses (1 l) de pommes à cuire, pelées, tranchées mince (environ 3 grosses pommes)

1 c. à table (15 ml) de jus d'orange ou de jus de citron

$\frac{1}{2}$ (125 ml) de sucre cristallisé, divisé

$\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) de crème à fouetter 35 %, divisée

$\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de farine tout usage

1 œuf

Préparation

Pâte : Au robot culinaire, mélanger la farine avec le sucre; parsemer des cubes de beurre; mélanger jusqu'à obtention d'une chapelure fine. Verser la crème en un mince filet et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit liée. Former une boule avec la pâte. Emballer dans une pellicule de plastique et réfrigérer 15 minutes, ou jusqu'à fermeté.

Entre-temps, préparer la garniture : préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Étendre les amandes sur une plaque à biscuits; griller au four environ 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles

dégagent leur parfum. Transférer dans le bol du robot culinaire; laisser refroidir. Déplacer la grille dans la partie inférieure du four; laisser le four allumé.

Dans un bol, mélanger les pommes et le jus; remuer pour enrober. Réserver 1 c. à table (15 ml) de sucre et de crème pour la garniture.

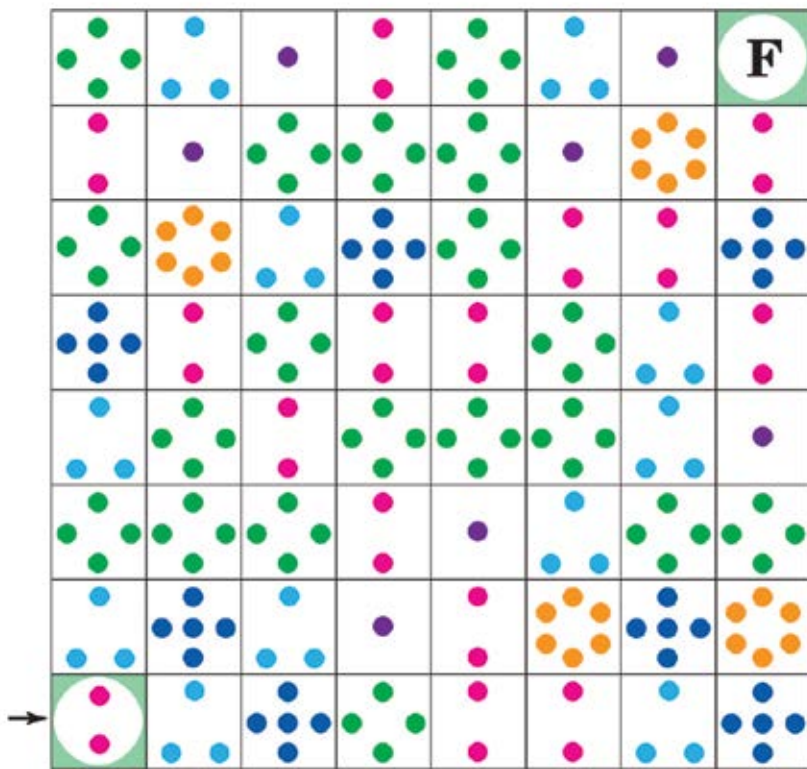
Verser le reste du sucre et de la farine dans le robot culinaire; mélanger jusqu'à ce que les amandes soient finement moulues. Ajouter le reste de la crème et des œufs; mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Sur un grand morceau de papier parchemin légèrement fariné, abaisser la pâte en un cercle de 14 po (35 cm) et la saupoudrer de farine pour éviter qu'elle n'adhère. Glisser le papier parchemin et la pâte sur une grande plaque à biscuits.

Étendre la garniture aux amandes dans un cercle au centre de la pâte, en laissant une bordure de 3 po (7,5 cm). Disposer les pommes sur le dessus, en les faisant chevaucher au besoin. Plier délicatement les bords de la pâte vers le centre sur les pommes, en plissant la pâte au besoin, et en laissant à découvert un espace d'environ 5 po (12,5 cm) au centre. Badigeonner la pâte avec la crème réservée; saupoudrer le sucre réservé sur la pâte et les pommes.

Cuire dans la partie inférieure du four pendant 20 minutes. Réduire la température à 375 °F (190 °C); cuire de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que les pommes soient tendres. Laisser refroidir un peu.

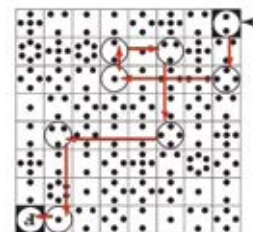
Recette et photo fournies par les Producteurs laitiers du Canada. Pour d'autres délicieuses idées de recettes, visitez le site plaisirlaitiers.ca.



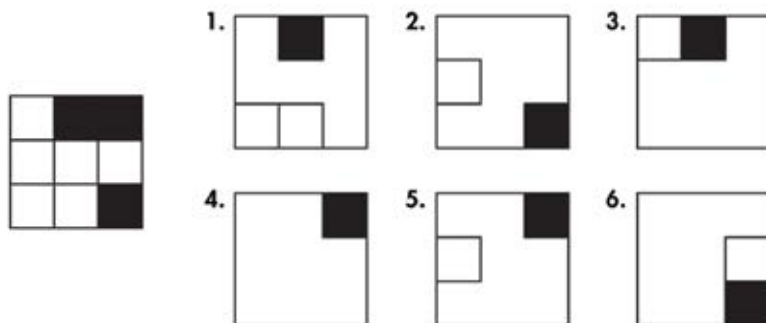
© 2016 par PennyDellPuzzles.com

CHEMINS CROISÉS

Commencez votre parcours à l'endroit où se trouve la flèche, dans le coin inférieur gauche du carré. Comme la première case contient deux points, vous devez vous déplacer de deux cases dans le sens vertical ou diagonal. Par la suite, chaque fois que vous arrivez dans une case, poursuivez en faisant autant de déplacements qu'il y a de points dans la case, dans une seule direction, à la verticale (vers le haut ou vers le bas) ou en diagonal, dans le but d'atteindre la case d'arrivée contenant la lettre F, dans le coin supérieur droit du carré. Vous pouvez croiser votre propre chemin, mais il n'est pas permis de reprendre le même trajet.



RÉPONSE



© 2016 par PennyDellPuzzles.com

RECONSTITUTION AU CARRÉ

Le carré à gauche peut être reconstitué par superposition de trois des figures carrées numérotées. Quelles sont les trois figures à superposer?

Carrés 1, 5 et 6

RÉPONSE

Solutions n'est pas destiné à fournir des conseils d'ordre juridique, comptable ou fiscal, ou de planification financière. Les lecteurs ne doivent pas se fier uniquement à *Solutions*, ils doivent aussi obtenir l'avis d'un spécialiste qualifié. Sauf erreurs ou omissions – Manuvie, sa direction et son personnel déclinent toute responsabilité quant aux conséquences des erreurs ou omissions, et quant à la nature et au contenu de ce document ou des pages qui y sont citées. © 2016 Manuvie. Vous êtes libre de faire des copies de ce magazine (ou des articles qu'il contient) et de les distribuer, sur support papier ou électronique, pourvu que vous y indiquiez la source et que vous n'y apportiez aucun changement et n'en retiriez aucun élément. Tout autre usage est interdit. Distribué à l'automne 2016.

Toute somme affectée à un fonds distinct est placée aux risques du titulaire du contrat et peut prendre ou perdre de la valeur. La souscription de fonds communs de placement peut donner lieu au versement de commissions ou de commissions de suivi ainsi qu'au paiement de frais de gestion ou d'autres frais. Veuillez lire le prospectus des fonds avant d'effectuer un placement. Les taux de rendement indiqués sont les rendements globaux annuels composés dégagés antérieurement par les fonds et tiennent compte des variations de la valeur des actions ou des parts ainsi que du réinvestissement de tous les dividendes ou de toutes les distributions. Ils ne tiennent pas compte des frais de souscription, de rachat, de placement ou d'autres charges ou impôts payables par le porteur de titres, qui auraient pour effet de réduire le rendement. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur liquidative varie fréquemment et les rendements passés peuvent ne pas se reproduire. Le nom Manuvie est une marque de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.

A photograph of a man and two children flying a kite on a beach. The man, wearing a green shirt, is on the left, looking towards the children. One child, in a striped shirt, is holding the kite string. The other child, in an orange shirt, is holding the kite aloft. The kite is colorful with purple, yellow, and red sections. The background is a bright, sunny beach scene.

Vitalité^{MC}

Manuvie Vitalité

Tous vos choix santé vous vaudront dorénavant des récompenses.

Grâce à Manuvie Vitalité, vous économisez sur vos primes d'assurance et vous accumulez des récompenses simplement en vivant sainement. Plus vous vivez sainement, plus vous économisez et plus vos récompenses sont grandes.

Disponible à l'automne 2016

 **Manuvie**