

Le bien-être financier

Vivre à l'aise, tel est sans doute le souhait de chacun. Mais pour y parvenir, il faut d'abord réfléchir à son rapport à l'argent, à ses finances et à sa propre définition du bien-être. Un nouveau guide vient de paraître pour nous accompagner dans cette démarche.

«Quand on parle de bien-être financier, les oreilles se dressent, les yeux interrogent. Cette expression interpelle à chaque fois.

Si la juxtaposition de ces deux termes questionne, c'est avant tout, à mon avis, parce qu'ils semblent appartenir à deux réalités totalement différentes», explique la pétillante Huguette McCluskey-Cavin, heureuse retraitée, coach, artiste et auteure d'*Osez votre bien-être financier. Le guide pour les familles, les duos et les solos* (Secret Paths Editions, 215 pages). Assise face à un thé fumant, dans le brouhaha du bistrot de la gare de Lausanne en cette fin de journée hivernale, elle finalise l'édition de son ouvrage, qui ambitionne de transformer notre rapport à l'argent avec efficacité et joie.

«On se demande si le sentiment de bien-être financier est directement lié au fait de disposer de beaucoup d'argent ou à la possibilité de vivre dans la richesse ou l'abondance, poursuit-elle. Mais mon objectif est de montrer que le bien-être financier n'est pas qu'une question d'argent: c'est avant tout une attitude face à la vie. Une manière d'affronter les difficultés, de grandir à tra-



vers elles et de transformer nos choix en sources de liberté. C'est aussi un chemin que l'on peut emprunter à différentes étapes de son existence.»

Abondance financière

Employée de commerce, Huguette McCluskey-Cavin reprend ses études à 28 ans et obtient un master en sociologie à l'Université de Genève. Curieuse, toujours prête à apprendre et à relever de nouveaux défis, elle occupe rapidement des postes à responsabilités, notamment celui de cheffe de projet pour le programme PISA de l'OCDE en Suisse. A l'approche de la retraite, elle se tourne vers l'enseignement aux adultes. Puis,

Ci-dessous
Légende
Légende

une fois retraitée, un héritage familial l'incite à se former à la gestion financière. Elle complète ensuite son parcours par des formations en coaching et en développement personnel.

C'est en participant à une formation sur l'abondance financière qu'elle prend conscience de notre tendance à voir le verre à moitié vide et à nous laisser envahir par les mauvaises nouvelles. «Mais c'est surtout grâce à ma pratique du coaching que j'ai eu envie de partager, à travers un livre, mon désir de vivre dans la joie des découvertes et de l'apprentissage, dans le plaisir de trouver des solutions grâce à la créativité et dans la gratitude face à l'abondance qui nous compose et nous entoure», confie-t-elle.

Changer de regard

La Neuchâteloise, vaudoise d'origine mariée à un Britannique, est convaincue que l'accès au bien-être financier passe par des actions concrètes: se libérer de certaines croyances, reprendre la maîtrise de sa vie, s'autoriser davantage de liberté et, surtout, changer de regard. Cela implique d'oser se responsabiliser et faire preuve de courage, de discipline et de patience.

Basé sur son expérience pratique de coach, son guide aborde de nombreux thèmes allant de la mise en ordre de ses finances à la compréhension de son héritage en matière de finances et de son rapport à l'argent. Il propose également de transformer sa perception de la richesse, d'identifier ses ressources – financières ou non –, et de mettre en place une gestion plus rigoureuse et plus consciente de ses finances.

Education financière

L'ouvrage s'adresse aussi bien aux familles qu'aux personnes seules, aux adolescents qu'aux (futurs) retraités. Ce n'est toutefois pas un manuel d'investissement, Huguette McCluskey-Cavin tient à le préciser: «Je ne suis



© Keystone

Légende légende légende

pas experte en finance. Mon objectif est simplement d'aider les gens à développer un rapport plus serein et plus équilibré à l'argent».

A l'échelle internationale, la question de l'éducation financière suscite d'ailleurs un intérêt croissant, notamment dans les écoles. En Suisse, des organisations comme Pro Juventute et le Centre social protestant y sont également attentives. De plus en plus de jeunes, confrontés à une culture de l'immédiateté, peuvent se retrouver dans des situations financières délicates.

Préparer sa retraite

L'un des chapitres du guide est consacré à la préparation à la retraite. Il souligne l'importance d'anticiper cette transition en réfléchissant à ce qui fait sens: la santé, les relations, les activités, le lieu de vie et, bien sûr, la sécurité financière.

«A cette étape de la vie, le bien-être financier repose sur un équilibre entre

le temps, l'argent, l'énergie et les relations», insiste l'auteure. Anticiper permet de préserver sa sérénité et de donner une continuité à son parcours de vie.

Très concret, ce chapitre aborde aussi bien les questions de transition identitaire, de liberté, de mode de vie que les activités envisagées – jardiner, se former, apprendre, s'engager dans le bénévolat ou s'occuper de ses petits-enfants –, sans oublier les aspects financiers. Car une réalité demeure: à la retraite, les revenus tendent à diminuer. Combien d'argent aura-t-on à disposition? Quel budget prévoir? Quelles conséquences pratiques sur le logement, les loisirs ou les activités? Et que se passe-t-il en cas de solitude, si le conjoint décède?

A toutes ces questions, chacun apportera ses propres réponses. Personne ne peut décider à la place d'un autre ce qui compte vraiment. Huguette McCluskey-Cavin conclut avec simplicité:

«Laissez la joie, la confiance, la créativité et un esprit positif guider vos choix sur votre chemin du bien-être financier.».

Huguette McCluskey-Cavin. *Osez votre bien-être financier. Le guide pour les familles, les duos et les solos* (Secret Paths Editions, 215 pages).





Comment imaginez-vous le temps de votre retraite?

Une période de votre vie avec des restrictions dues à des maladies, des handicaps ou au manque d'argent? Ou plutôt une période où les opportunités s'ouvrent, où des projets peuvent ressurgir et enfin se réaliser?

À défaut de pouvoir prédire l'avenir, vous pouvez vous y préparer. Vous pouvez vous demander quels sont vos souhaits et commencer à les imaginer. Osez réfléchir à la vie qui vous plairait, même si elle vous semble irréaliste.

Vous verrez qu'en vous projetant vers votre futur, en vous focalisant sur vos désirs, de nombreuses solutions et opportunités

s'ouvriront à vous, quels que soient vos moyens financiers.

En plus de vos désirs, vous aurez des besoins qu'il sera important de remplir le plus agréablement possible. Le tout premier est probablement la santé. Comment allez-vous préserver votre santé? Ou même l'améliorer? En modifiant votre alimentation? En pratiquant régulièrement un sport, ou simplement en faisant des balades? Prenez le temps de ressentir au fond de vous ce qui vous ferait le plus plaisir et vous verrez que de nombreuses possibilités s'offrent à vous. Certaines sont même accessibles à très faible coût si nécessaire.

Intertitre

Vous risquez de perdre certaines relations amicales liées au travail, à moins que vous ne construisiez avec vos préférées des nouvelles habitudes, comme un café hebdomadaire ou une visite de musée de temps en temps. Perdre des relations, c'est aussi s'ouvrir à d'autres. Qu'en sera-t-il de votre entourage? Auriez-vous envie de renforcer certains liens? Votre temps et votre attention seront parmi les plus grandes richesses que vous pourrez offrir. Ces échanges donneront du sens à votre vie et vous permettront parfois d'aider par des services ou des conseils. La retraite, c'est aussi le temps de transmettre, de contribuer, d'apporter vos compétences multiples acquises au fil des années. Tout cela créera en vous un profond et agréable sentiment d'abondance.

Et puis, vous aimez peut-être aller au théâtre, au concert, au cinéma, visiter des expositions ou assister à des conférences? Avez-vous remarqué que bien des activités culturelles sont «au chapeau» ou moins chères certains jours? Savez-vous que les universités du troisième âge sont là pour stimuler votre intellectuel grâce à des conférences ou des voyages culturels? De quoi développer votre santé cérébrale tout en rencontrant de nouvelles personnes. C'est aussi cela, le bien-être financier.

La retraite n'est pas une fin, c'est un commencement. Un moment pour réinventer votre manière d'être au monde, pour vous sentir libre, utile et en paix. C'est à vous de décider quel regard vous portez sur votre vie. Les événements sont importants, mais c'est surtout votre manière de les vivre qui déterminera votre sentiment de bien-être, financier ou autre.

Dans mon ouvrage *Osez votre Bien-être Financier*, les chapitre 11 «Préparer une retraite heureuse» et 7 «Vivre avec simplicité et générosité» vous donnent encore de nombreuses pistes. |