



Aider les membres des FAC et leurs familles à reconnaître les dépenses liées au stress, et à intervenir

Chaque famille traverse des périodes de transition : un déménagement, une séparation temporaire entre les parents et les enfants, un changement d'école. Dans les Forces armées canadiennes (FAC), cela peut survenir plus fréquemment, ce qui peut influencer la façon dont les enfants, à tout âge, gèrent le stress.

Parfois, ces émotions se manifestent par des dépenses ou des demandes d'achats : la consommation devient source de réconfort. Dans ces moments-là, il est possible d'intervenir en favorisant l'adoption de stratégies d'adaptation saines et le développement de bonnes compétences financières.

Achats émotifs : comment se manifestent-ils à différents âges ?

Jeunes enfants

Les jeunes enfants auront tendance à demander des gâteries, des jouets ou de petites récompenses lorsqu'ils s'ennuient d'un parent, s'adaptent à un nouveau quotidien ou ont de la difficulté à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent.

Ce que ça peut révéler

Ils recherchent peut-être du réconfort, de l'apaisement ou un sentiment de sécurité pendant une période de changement.

Ce qui peut aider

- Avoir des routines aussi constantes que possible.
- Encourager les enfants à nommer l'émotion à l'origine du comportement.
- Poser des questions simples, par exemple : « Est-ce que tu te sens triste parce que les choses ont changé ? ».
- Commencer à enseigner, de façon simple et visuelle, la différence entre les besoins et les envies.

Préados

Les préados vont parfois associer les dépenses au fait de s'intégrer, de se sentir mieux ou d'atténuer un malaise social, surtout après un déménagement ou un changement d'école.

Ce que ça peut révéler

Ils cherchent peut-être à prendre de l'assurance, à se sentir moins mal à l'aise ou davantage acceptés.

Ce qui peut aider

- Leur laisser une certaine marge de manœuvre pour apprendre de petites erreurs.
- Les encourager à réfléchir avant d'acheter et à se demander quel problème ils essaient réellement de régler.
- Les soutenir dans la recherche de moyens gratuits ou peu coûteux de créer des liens, comme le sport, les clubs, les activités dans la base ou les événements communautaires.

Ados

Les ados vont parfois dépenser pour composer avec le stress, s'intégrer socialement ou reprendre un certain contrôle pendant des périodes de changement. Cela peut se traduire par des achats impulsifs, des dépenses en ligne ou même des dépenses en secret.

Ce que ça peut révéler

Ils se sentent peut-être frustrés, isolés ou incompris, ou manquent peut-être de confiance en eux.

Ce qui peut aider

- Aborder la situation avec curiosité plutôt qu'avec jugement.
- Poser des questions comme : « Qu'est-ce que tu ressentais quand tu as fait cet achat ? ». Le but est d'ouvrir le dialogue plutôt que de donner des leçons ou de critiquer.
- Encourager des exutoires sains, comme le sport, la tenue d'un journal, les loisirs créatifs ou le temps passé avec des adultes de confiance.
- Leur apprendre à utiliser des outils de budgétisation simples pour renforcer leur assurance et leur sentiment de compétence.

Jeunes adultes

Les jeunes adultes doivent souvent concilier, pour la première fois, les études, le travail, les factures, les relations et une autonomie grandissante. Sous la pression, il peut devenir facile de trop dépenser, de recourir vite au crédit ou d'ignorer les problèmes financiers jusqu'à ce qu'ils deviennent difficiles à gérer.

Ce que ça peut révéler

Ils se sentent peut-être dépassés par les responsabilités de la vie adulte, alors que leur confiance en eux et leurs habitudes financières sont encore en développement.

Ce qui peut aider

- Mettre l'accent sur la planification commune plutôt que sur le contrôle.
- Encourager des habitudes concrètes, comme vérifier régulièrement ses dépenses, fixer des limites à l'utilisation du crédit, automatiser le paiement des factures et demander de l'aide dès les premiers signes de difficulté.
- Tenir une courte rencontre hebdomadaire pour faire le point sur les finances.

Le rôle des familles, à tous les âges

Certaines stratégies sont utiles dans toutes les situations :

- **Reconnaître la transition**
Les grands changements peuvent affecter les émotions et les comportements. Mettre des mots sur la situation aide à la normaliser, par exemple : « Ce déménagement demande beaucoup d'adaptation. C'est normal de se sentir un peu déboussolé. »
- **Créer de la stabilité lorsque c'est possible**
L'intégration de routines prévisibles peut réduire le stress et diminuer le recours aux achats émotifs.
- **Montrer l'exemple en matière de stratégies d'adaptation saines**
Les enfants remarquent la façon dont les adultes gèrent le stress. En leur montrant d'autres moyens d'y faire face – en parler, aller se promener, tenir un journal, prendre une pause –, vous renforcez l'idée que les dépenses ne sont pas la seule option.
- **Prendre l'habitude de réfléchir avant d'acheter**
Une question simple, posée en famille, peut amener une prise de conscience : « Est-ce un besoin ou une réaction à une émotion ? ».
- **Privilégier des façons peu coûteuses d'entretenir des liens**
Les services disponibles dans la base, les activités du Centre de ressources pour les familles des militaires (CRFM), les Programmes de soutien du personnel (PSP) et les rabais Une FC peuvent favoriser l'engagement des familles sans ajouter un fardeau financier.
- **Maintenir le lien pendant les absences**
Les appels réguliers, les notes, les messages et les petits rituels communs peuvent réduire la vulnérabilité émotionnelle lorsqu'un parent est absent.

Quand on a besoin d'un petit coup de pouce

Si les dépenses deviennent fréquentes ou secrètes ou encore témoignent de signes marqués de stress, il est peut-être temps de demander de l'aide. Vous pouvez commencer par consulter les conseils financiers professionnels et impartiaux offerts par la Financière SISIP, en complément d'autres ressources des Services de bien-être et moral des Forces canadiennes (SBMFC) et de la communauté pour les familles.

Ressources des FAC et du CRFM

[Prenez rendez-vous](#) avec une conseillère ou un conseiller de la Financière SISIP.

Article : [Soyez un bon modèle financier pour vos enfants](#)

[Centres de ressources pour les familles des militaires](#)

[Services de bien-être et moral des Forces canadiennes](#)

[Ligne d'information pour les familles](#)

Ligne 24 h/24 des SBMFC : 1 800 866-4546

Ligne 24 h/24 du [Programme d'aide aux membres des Forces canadiennes](#) : 1 800 268-7708

Autres ressources utiles

[Jeunesse, j'écoute](#) :

ligne 24 h/24 : 1 800 668-6868 (appels) ou 686868 (textos)

[Institut des familles solides](#)

Soutien à l'enfance et à la jeunesse : [Sesame Street pour les familles de militaires](#) (activités à imprimer, en anglais)

Programmes pour la création de liens sociaux : [Les PSP](#)