

# Se permettre d'échapper à la routine quotidienne

Nous vivons dans un monde en pleine effervescence, et avec un travail qui peut être stressant, nous pouvons ressentir l'envie de vivre des moments de détente pour se renouveler et faire le plein d'énergie. Bien que les travailleurs québécois reconnaissent l'importance d'investir en eux-mêmes, la plupart ne le font pas autant qu'ils le voudraient, faute de moyens financiers. Heureusement, les Québécois peuvent prendre certaines mesures pour se rapprocher de leurs objectifs.

## Les travailleurs québécois sont rongés par le stress.



**65 %** d'entre eux composent avec des niveaux de stress d'une ampleur modérée à élevée au travail<sup>1</sup>

## Ils veulent prendre du temps pour eux.

**96 %** d'entre eux estiment qu'il est important d'investir en eux-mêmes<sup>2</sup>

## Mais ils ne le font pas.

**51 %** d'entre eux ne le font pas aussi souvent qu'ils le souhaiteraient<sup>3</sup>

## Parce qu'ils ne peuvent pas se le permettre.

**65 %** d'entre eux ne peuvent pas se permettre<sup>4</sup>



## S'ils le pouvaient, **83 %** des travailleurs québécois investiraient plus en eux-mêmes<sup>5</sup>.

### Voici comment...



**77 %**  
Prendre des vacances<sup>6</sup>



**40 %**  
Commencer ou continuer un passe-temps<sup>7</sup>

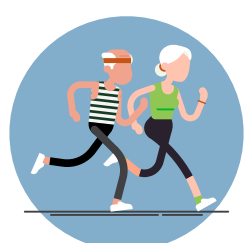


**17 %**  
Poursuivre leurs études ou faire avancer leur carrière<sup>8</sup>

### Pourquoi?



**67 %**  
Se détendre<sup>9</sup>



**56 %**  
Refaire le plein d'énergie<sup>10</sup>



**55 %**  
Se renouveler<sup>11</sup>

**Peu importe comment ou pourquoi vous voulez échapper à la routine quotidienne, vous n'avez pas à vous ruiner pour investir en vous-même. La TD offre ces quelques conseils sur la façon d'investir en soi et en récolter les avantages.**

**1. Trouvez-vous une passion :** Prévoyez du temps chaque semaine ou chaque mois pour faire les activités que vous aimez. Si vous n'avez pas de passion, faites des essais et inscrivez-vous à des cours ou joignez-vous à une nouvelle équipe.

**2. Utilisez votre remboursement d'impôt :** Prendre des vacances ou retourner sur les bancs de l'école peut coûter cher, mais votre remboursement d'impôt pourrait vous donner un coup de pouce. Pour les objectifs d'épargne à court terme, songez à investir dans un produit sûr, mais souple, assorti d'un taux garanti, comme un CPG TD encaissable, qui vous aidera à atteindre vos objectifs d'épargne et de placement ou encore, atteignez vos objectifs plus rapidement avec un compte d'épargne à intérêt élevé TD, qui vous incitera à épargner plus encore.

**3. Prenez des vacances dans votre région :** Prenez congé et profitez-en pour faire des choses que vous avez toujours rêvé de faire sans jamais pouvoir y donner suite, comme réserver un après-midi de détente au spa de votre localité. Le fait de passer ses vacances à proximité de la maison peut s'avérer une option de voyage plus abordable.

**4. Ouvrez un fonds « Moi » :** Investir en vous-même doit être abordé sous le même angle que tout autre investissement que vous pourriez devoir faire. Ouvrez un compte d'épargne libre d'impôt pour vous aider à faire croître votre épargne plus rapidement, à l'abri de l'impôt, et cotisez-y régulièrement<sup>12</sup>. Vous pouvez également établir des virements automatiques à l'aide de l'une ou l'autre des options d'épargne automatisée pour vous permettre d'atteindre vos objectifs d'épargne plus rapidement.

**Pour en savoir plus, consultez le [www.tdcanadatrust.com/fr](http://www.tdcanadatrust.com/fr).**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 Sondage TD Canada Trust « Investissez en vous-même » effectué auprès de travailleurs canadiens âgés de 18 ans et plus, mené par Environics Research Group.

<sup>12</sup> Les CELI sont assujettis à un plafond de cotisation annuel. Nous vous invitons à visiter le site Web du gouvernement du Canada pour en savoir plus.