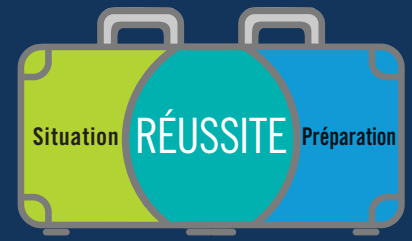


# 7 étapes pour mettre en œuvre la Stratégie d'intervention et de gestion du stress (SIGS)



Remplissez la *Stratégie d'intervention et de gestion du stress (SIGS)* avec votre client pour évaluer ses réactions et ajouter des informations au besoin. C'est le moment de découvrir des informations clés sur votre client et de planifier au préalable ses réactions face à des situations stressantes futures.

C'est également le moment d'obtenir le consentement de votre client pour vous permettre d'avoir un soutien si vous vous inquiétez à l'avenir de sa capacité à prendre des décisions financières éclairées. Votre client peut tirer un sentiment de contrôle du fait de participer à cet exercice et cela peut renforcer votre rôle en tant que conseiller de confiance.

### 1 Établir le lien entre la réussite et un plan financier à long terme

- il faut du temps, et non pas savoir quand entrer et sortir du marché;
- discutez du fait que le temps est une bonne façon d'aplanir les hausses et les baisses.

### 2 Discutez des différents types de hausses et de baisses : celles des marchés, celles de la vie, celles liées aux maladies physiques et mentales

- discutez des bons et des mauvais moments – ceux du passé et ceux de l'avenir;
- discutez du fait que les marchés à court terme et que les mauvaises nouvelles économiques ont peu de choses à voir avec les plans à long terme de votre client;
- posez des questions sur les événements de la vie de manière à pouvoir anticiper le genre de situation qui pourrait se produire (envisagez la possibilité d'utiliser *L'échelle Holmes-Rahe des facteurs de stress de la vie* qui fait partie de ce guide du conseiller);
- posez des questions sur le bien-être mental.

### 3 Discutez de l'impact que peuvent avoir le stress, les émotions et les décisions mal pensées sur un plan financier

### 4 Remplissez la section « Situations » de la SIGS

- Cela vous donne des informations sur la façon dont votre client pourrait réagir et sur le genre de situations qui pourraient entraîner de telles réactions.

### 5 Remplissez la section « Gestes que vous pouvez poser » de la SIGS

C'est l'occasion rêvée pour vous de cerner et de consigner :

- la façon dont vous répondrez au client dans des situations stressantes;
- la façon dont le client réagira aux situations stressantes;
- la façon dont vous offrirez un soutien au client au moyen de renseignements conçus pour apporter une clarification et pour faciliter la prise de décisions non émotionnelle et bien informée;
- la façon dont vous pouvez aider le client à agir à l'encontre de ses sentiments pour lui permettre de tirer profit de la turbulence des marchés;
- le consentement de votre client vous permettant de communiquer avec sa personne-ressource de confiance lorsque vous vous inquiétez de sa capacité à prendre des décisions financières judicieuses à l'avenir.

### 6 Signez et datez le plan

- le plan doit être signé et daté par le client, par vous (le conseiller) et par un témoin;
- le fait de signer ce document rend le processus plus « officiel » et augmente la probabilité d'y adhérer.

### 7 Procédez à l'examen du plan

- Procédez à l'examen du plan sur une base annuelle ou plus fréquemment si l'un des trois aspects stressants de la vie crée une situation qui exige l'une des réponses prédéfinies.

# L'échelle Holmes-Rahe des facteurs de stress de la vie\*

**Au cours de la dernière année, avez-vous éprouvé :**

ÉVÉNEMENT DE LA VIE	INCIDENCE SUR LA VIE (UNITÉS) ↓	VOTRE POINTAGE
Décès du conjoint ou de la conjointe	100	_____
Divorce	73	_____
Séparation conjugale	65	_____
Emprisonnement ou détention dans un autre établissement	63	_____
Décès d'un membre de la famille proche	63	_____
Blessure ou maladie grave	53	_____
Mariage	50	_____
Congédiement	47	_____
Réconciliation conjugale	45	_____
Prise de la retraite	45	_____
Changement important de l'état de santé <sup>1</sup> d'un membre de la famille	44	_____
Grossesse	40	_____
Difficultés sexuelles	39	_____
Nouveau membre de la famille <sup>2</sup>	39	_____
Rajustement important du plan d'activités d'une entreprise	39	_____
Changement important sur le plan financier <sup>3</sup>	38	_____
Décès d'un ami proche	37	_____
Changement de carrière volontaire	36	_____
Changement sur le plan de la fréquence des disputes conjugales <sup>3</sup>	35	_____
Contracter un prêt hypothécaire <sup>4</sup>	31	_____
Forclusion d'une hypothèque ou d'un prêt	30	_____
Changement important sur le plan des responsabilités professionnelles <sup>5</sup>	29	_____
Enfant adulte qui quitte le foyer <sup>6</sup>	29	_____
Ennuis avec la belle-famille	29	_____
Réalisation personnelle exceptionnelle	28	_____
Changement d'emploi du conjoint ou de la conjointe <sup>7</sup>	26	_____
Début ou fin d'une éducation formelle	26	_____
Changement important des conditions de vie <sup>8</sup>	25	_____
Changement sur le plan des habitudes personnelles <sup>9</sup>	24	_____
Ennuis avec le patron	23	_____
Changements importants sur le plan du nombre d'heures de travail et des conditions de travail	20	_____
Changements de résidence	20	_____
Nouvelle école	20	_____
Changement important sur le plan des activités de loisir <sup>10</sup>	19	_____
Changement important sur le plan de l'activité religieuse	19	_____
Changement important sur le plan des interactions sociales	18	_____
Contracter un prêt (p. ex. : pour une voiture)	17	_____
Changement important sur le plan des habitudes de sommeil	16	_____
Changement important sur le plan des interactions sociales familiales	15	_____
Changement important du régime alimentaire <sup>11</sup>	15	_____
Vacances	13	_____
Principaux jours fériés	12	_____
Infractions mineures à la loi <sup>12</sup>	11	_____

**VOTRE POINTAGE TOTAL** \_\_\_\_\_

## Faites le total de vos points pour connaître votre score.

**Moins de 150 points** signifie une incidence relativement faible sur la vie et une faible sensibilité aux problèmes de santé provoqués par le stress.

**De 150 à 300 points** signifie une probabilité d'environ 50 % de connaître de sérieux problèmes de santé dans les deux prochaines années.

**Plus de 300 points** signifie plus de 80 % de chances de connaître de sérieux problèmes de santé dans les deux prochaines années, selon le modèle statistique de prédiction Holmes-Rahe.

\* Abrégé par souci de brièveté

- 1 ou du comportement
- 2 naissance, adoption, adulte plus âgé qui emménage dans le domicile familial
- 3 plus fréquentes ou moins fréquentes qu'à l'habitude
- 4 pour un logement ou une entreprise
- 5 promotion ou rétrogradation
- 6 mariage, université, service militaire
- 7 commencer à travailler ou arrêter de travailler à l'extérieur du foyer
- 8 nouvelle maison, réaménagements, détérioration
- 9 vêtements, fréquentations, arrêter de fumer
- 10 beaucoup plus ou beaucoup moins qu'à l'habitude
- 11 augmentation ou diminution de la quantité, heures, environnement
- 12 contraventions, infractions mineures

Tiré de : Journal of Psychosomatic Research, volume 11, numéro 2, Thomas H. Holmes et Richard H. Rahe, The Social Readjustment Rating Scale, 213-218, Copyright (2018). Fourni par Gestionnaires d'actifs Bridgehouse avec la permission de Elsevier.

### DIVULGATION

À TITRE INFORMATIF SEULEMENT.

Gestionnaires d'actifs Bridgehouse<sup>MC</sup> est une marque de commerce de Les Associés en Placement Brandes et Cie (Bridgehouse). Les renseignements fournis proviennent de sources considérées comme fiables, cependant, Bridgehouse n'est pas responsable des éventuelles erreurs ou omissions contenues dans ce document. Bridgehouse ne sera en aucun cas responsable pour toute perte ou tout dommage subis ou soufferts dont il serait allégué qu'ils résultent de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation ou du fait d'avoir fait confiance à l'information ci-incluse. Ce matériel ne doit pas être interprété comme des conseils juridiques, financiers, médicaux ou autres, et il peut ne pas refléter les pensées et les opinions de Bridgehouse. Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez consulter un professionnel de la santé.

POUR DISTRIBUTION AUX INVESTISSEURS PAR DES COURTIERIS INSCRITS SEULEMENT.