

Pourquoi la pleine conscience et l'argent vont-ils de pair?

Rhiannon : Bienvenue au balado sur l'économie consciente. Vos animatrices sont deux femmes issues du monde des affaires de Bay Street qui se sont rendu compte qu'il leur manquait quelque chose. Et nous voici donc réunies. Je m'appelle Rhiannon Rosalind. Je suis votre coanimatrice et chef de la direction de l'Economic Club of Canada. Je suis également cofondatrice de Conscious Economics.

Aseel : Bonjour. Je m'appelle Aseel et je suis chef de la direction de Conscious Economics et thérapeute financière.

Rhiannon : Nous nous considérons comme des « guérisseuses économiques ». Je suis sûre que personne n'a jamais entendu cette expression, mais nous croyons vraiment que si nous voulons guérir nos systèmes et créer une société plus équitable, il faut commencer par guérir notre relation avec l'argent et l'économie.

Aseel : En écoutant ce balado, vous entendrez des conversations courageuses qui nous aideront à examiner, à guérir et à redéfinir notre relation avec l'argent. Joignez-vous à nous pour créer ensemble une nouvelle économie.

Rhiannon : Bonjour et bienvenue au balado de Conscious Economics. Nous sommes de retour en ligne, je m'appelle Rhiannon.

Aseel : Et moi, Aseel. Et si vous regardez cette vidéo sur YouTube, vous verrez que nous portons toutes les deux des blazers verts; c'est parce que nous sommes ici pour vous parler de la pleine conscience et de l'argent.

Rhiannon : De quoi s'agit-il, Aseel? Qu'est-ce que « Mindfulness + Money »?

Aseel : C'est un programme qui nous tient à cœur et nous sommes très heureuses de vous le communiquer. Nous ne parlerons pas seulement du cours, mais de l'idée qui l'a motivé, car nous nous investissons corps et âme dans tout ce que nous faisons. La raison pour laquelle j'aime particulièrement ce cours sur la pleine conscience et l'argent, c'est parce qu'il nous a réunies.

Rhiannon : Oui. Absolument. Commençons par donner à notre auditoire un peu de contexte sur les origines du cours sur la pleine conscience et l'argent, Mindfulness + Money, et sur la façon dont nous nous sommes associées pour l'améliorer. Comme beaucoup le savent, Aseel et moi avons des carrières qui nous ont conduites à nous associer. De mon côté, je travaille depuis dix ans à améliorer la littératie financière des jeunes.

Par l'intermédiaire de l'organisme sans but lucratif de mon entreprise, à l'époque le Junior Economic Club of Canada, nous avons travaillé avec un grand nombre de jeunes autour de cette idée de la littératie financière. Je dois dire que lorsque j'ai commencé à parler d'argent, surtout parce que j'avais moi-même une certaine honte et tellement de messages tordus à ce sujet, je pensais vraiment qu'il fallait normaliser la conversation au

sujet de l'argent auprès des jeunes en leur parlant de toutes ces définitions et des outils mécaniques liés à l'argent. C'est quelque chose que je n'ai pas eu et je pensais que ce serait très utile et important.

Pourtant, je continuais de constater que peu importe les aspects ludiques qu'on essayait d'ajouter, peu importe le nombre de fois où nous avons tenté de changer les choses, je voyais vraiment le manque d'intérêt sur le visage et dans les yeux et le cœur de tant de personnes. En examinant la situation, je me suis vraiment rendu compte qu'il y avait quelque chose de beaucoup plus profond et que la littérature financière était vraiment secondaire par rapport à la première partie de l'enseignement, qui devait s'attacher à approfondir notre compréhension et la conscience de nos émotions; à cultiver ces pratiques de pleine conscience afin de comprendre notre position par rapport à l'argent et notre façon de l'aborder.

Avant de rencontrer Aseel, j'ai eu l'idée de créer un nouveau cours appelé « Mindfulness + Money » et, lorsque nous avons lancé le programme pilote, j'ai écrit un article dans le Globe and Mail parlant de mon propre traumatisme financier et de celui de ma famille. Je disais tout simplement qu'il s'agissait, selon moi, d'une question primordiale, non seulement à l'échelle nationale, mais aussi mondiale, et qu'il fallait commencer à en parler. Et c'est ce qui m'a fait rencontrer Aseel. Cet article nous a permis de nous réunir.

Aseel : Pour ce qui est de mon histoire, j'étais planificatrice financière à Bay Street et j'avais l'impression qu'il me manquait des outils pour aider mes clients à régler leurs différents problèmes d'argent. J'avais sans cesse l'impression qu'un bon nombre des problèmes auxquels je faisais face étaient d'ordre psychologique et émotionnel, et que les outils sur lesquels j'avais été formée étaient d'ordre logique sur la façon de créer différents plans financiers, stratégies et instruments de placement pour nous aider à atteindre nos objectifs financiers.

Mais personne, du moins dans ce domaine, ne s'occupait des émotions, des comportements et des couches subconscientes qui expliquent pourquoi nous gérons l'argent comme nous le faisons. Je suis donc retournée aux études pour devenir psychothérapeute et j'ai décidé de quitter le monde des affaires, de devenir une thérapeute financière et de créer mon entreprise que j'ai appelée Holistic Optimal Wealth, car j'estimais que la richesse devait être abordée d'une manière holistique sans se centrer uniquement sur l'accroissement des ressources financières; elle doit correspondre à une approche de vie et permettre d'élargir notre compréhension du domaine.

Fait intéressant : je m'interrogeais constamment sur ce que mon slogan serait et ce qui m'est venu à l'idée à l'époque c'est « vivre consciemment, vivre intentionnellement, vivre richement ». L'aspect conscient était le premier fondement, parce qu'il s'agit en fait de devenir plus conscient de vos propres modèles de pensées, ce qui, selon moi, est la base, avant même

de devenir riche ou même de comprendre et de guérir votre relation avec votre richesse.

Lorsque j'ai commencé mes formations de groupe, certains de mes clients sont tombés sur l'article du Globe and Mail et me l'ont transféré et c'est là que tout a commencé. À partir de ce moment, nous sommes devenues associées parce que nous avons réalisé que nous avions un objectif très précis qui était unique et très différent de ce qui se fait dans les cercles de la littérature financière.

Tout le monde reconnaît que la littérature financière est un problème, mais l'engagement est très bas en ce qui concerne la relation des gens avec l'argent au Canada, surtout chez les milléniaux et la génération future. Et il faut que les choses commencent à changer. Il ne s'agit pas seulement d'ajouter plus de connaissances, mais de changer complètement la conversation afin d'aborder la question sous un angle différent; les gens sont maintenant prêts à écouter et à y prendre part.

Rhiannon : Absolument. C'est très intéressant, parce que j'ai grandi avec beaucoup de traumatismes financiers, avec des problèmes d'argent, et il y avait tellement d'aspects en jeu. Je me souviens de situations précises, même créées par moi, dans lesquelles je me suis toujours sentie obligée de m'en remettre au banquier ou à l'expert financier pour apprendre.

Et je n'ai jamais vraiment pris conscience que ma propre expérience me guidait énormément dans ce domaine, mais je ne lui faisais pas confiance. Je ne faisais confiance qu'à l'expert avec un certain profil, je suis sûre que chaque personne a une idée en tête de ce à quoi un expert typique doit ressembler, et c'est ce genre d'experts qui venait enseigner dans certains des cours. Le décalage était impressionnant, en particulier lorsque nous avons travaillé avec différentes communautés de jeunes gens qui avaient grandi dans des conditions comparables aux miennes – et là, on leur présentait quelqu'un qui commençait à parler de placements, d'obligations et de dettes.

J'étais ahurie – et ça me faisait mal au cœur. Ce n'était pas encore le moment! Nous ne sommes même pas prêts à recevoir cette information. Certaines données scientifiques et recherches indiquent que ceux d'entre nous qui ont vécu un traumatisme financier, par exemple si vous avez traversé des périodes de pauvreté ou avez connu une personne qui a perdu son emploi ou sa maison, ou que vous avez vécu des événements marquants de ce type, comme ce fut mon cas, votre cerveau perd une partie de ses fonctions cognitives et de sa capacité à fonctionner et à traiter l'information lorsque vous participez à des événements financiers, même simulés – si vous avez vécu ce type de traumatismes sans les avoir soignés.

Pour nous, le cours sur la pleine conscience en matière d'argent est vraiment au cœur du mouvement de l'économie consciente, parce que c'est vraiment la base où nous disons : hé, il y a une autre façon de parler d'affaires, il y a une autre façon de parler d'économie et d'argent. Tout ne doit pas s'y limiter, ce n'est qu'un vieux schéma qui ne nous sert plus

vraiment dans la situation actuelle et compte tenu de la direction que nous prenons.

Ce balado vous est présenté par notre commanditaire, RBC Investi-Clic. Soutenu par des conseillers humains experts, RBC Investi-Clic est un service de placement en ligne pratique, intelligent et automatisé qui vous permet d'investir avec peu d'efforts et à coût modique.

Aseel : Ouvrez votre premier compte RBC Invest-Clic et ne payez aucuns frais de gestion pour la première année. De plus, vous pouvez commencer en investissant aussi peu que 100 \$. Il vous suffit de visiter le site rbcinvestease.com/getinvesting et de vous inscrire en utilisant le code promotionnel aa407.

J'aimerais ajouter quelque chose d'important ici : la définition de traumatisme financier, car le mot « traumatisme » est souvent associé à de grands événements marquants de la vie du passé. Il ne s'agit pas seulement d'être sur le seuil de la pauvreté ou de vivre quelque chose de vraiment dramatique. Il peut s'agir de choses aussi simples que le fait d'être la fille ou le fils d'un bourreau de travail qui accorde énormément de valeur à son travail et qui travaillait comme un malade, et qui ne vous a pas accordé l'attention dont vous aviez besoin.

Même si vous avez grandi avec beaucoup de privilèges et dans l'abondance, vous pouvez éprouver du ressentiment à l'égard de cette situation parce qu'elle ne vous a pas permis d'avoir le soutien émotionnel dont tout enfant a besoin à cet âge. Il pourrait s'agir tout simplement de voir vos parents se disputer au sujet de l'argent. Il pourrait aussi s'agir tout simplement d'être témoin de crimes ou de violence liés à l'argent.

Il ne s'agit donc pas tant de savoir où vous vous situez sur l'échelle de la pauvreté à l'extrême richesse et tout ce qui se trouve entre les deux. Il s'agit de toutes ces différentes couches, parce que l'argent est habituellement l'un des sujets les plus stressants de notre vie. Selon moi, chacun de nous a différentes formes de traumatismes financiers qui sont insufflés et intégrés dans notre identité. Et parce que nous ne les comprenons pas vraiment, nous ne pouvons pas être entièrement conscients de la façon dont ils influent sur notre vie aujourd'hui.

Je voulais simplement préciser ça parce que parfois, les gens décrochent lorsqu'ils entendent le mot « traumatisme financier ». Ils pensent : oh, je n'ai rien vécu de difficile dans ma vie et cela ne me concerne pas. Mais si vous réfléchissez au rôle que l'argent a joué dans votre vie en grandissant, il est très probable qu'il s'agissait d'un sujet stressant.

Rhiannon : Et ce à quoi nous revenons toujours, c'est que la tension financière et les problèmes d'argent ne font pas de distinction entre les millionnaires les plus fortunés et les personnes qui tentent de joindre les deux bouts. En général, il y a quelque chose au sujet de l'argent que les gens ont du mal à comprendre ou dont ils ne se rendent même pas compte.

Pour en revenir un peu plus au cours, parlons de ce que nous avons fait pour le rendre différent. L'une des premières choses qui me viennent à l'esprit, comme je l'ai déjà mentionné, et j'essaie de ne pas créer de stéréotypes, mais lorsque l'on pense à la personne qui va nous aider à gérer notre argent, il s'agit généralement d'un homme plus âgé. C'est ce à quoi vous vous attendez généralement.

Nous détruisons complètement ce mythe avec le cours sur la pleine conscience et l'argent. Nos formidables animateurs et professeurs sont des experts de partout dans le pays qui sont tous uniques et novateurs et qui apportent une approche si différente. Ce sont des personnes de tous les horizons qui fournissent une approche si différente à ce sujet, de la façon dont ils l'enseignent, à la façon dont ils l'utilisent. L'élément de pleine conscience est vraiment intégré, de sorte que certains de nos modules, en fait chaque module que vous suivrez comporte une activité spéciale, puis une activité de pleine conscience.

Vous pourrez ainsi mettre ces théories en pratique. Vous commencerez à cultiver vos propres pratiques monétaires conscientes, ce qui est vraiment génial et peut transformer n'importe qui. Ce cours s'adresse à tous les âges, car il est conçu de sorte que même si vous êtes une personne qui maîtrise tout et qui souhaite approfondir votre relation avec l'argent, vous y trouverez votre compte. Ou si vous n'avez jamais examiné les sujets abordés auparavant et que vous en êtes à vos débuts, vous y trouverez aussi votre compte. C'est vraiment très intéressant.

Aseel : Oui. J'aime beaucoup ce que tu as dit, car ce n'est pas une question d'âge, mais plutôt le degré de nouveauté de ce sujet dans votre vie et de l'intérêt que vous lui portez. Je me souviens de l'époque où j'étais planificatrice financière, certains clients dans la cinquantaine commençaient juste à se poser des questions au sujet de leur argent parce qu'ils étaient récemment devenus veufs ou qu'ils avaient connu un changement important dans leur vie et qu'ils avaient besoin d'être mieux informés financièrement. Ces transformations se produisent habituellement à différentes étapes de la vie.

L'âge, le niveau de richesse et tout le reste n'ont vraiment pas d'importance. Il s'agit davantage de la relation que vous avez avec l'argent. Et les autres éléments qui rendent ce programme vraiment spécial, mis à part les idées de réflexion qui vous aident à faire cette introspection et à réfléchir à ces éléments pour votre vie personnelle, c'est ce qui se passe en coulisses. Et une chose que j'apprécie vraiment c'est la façon dont tu nous réunis dans un magnifique cercle de méditation avant la production de chaque module.

Nous nous sommes vraiment assis ensemble et avons cultivé la pleine conscience en nous-mêmes, avec notre équipe, mais aussi en gardant à l'esprit notre auditoire et les participants, ce qui nous a vraiment apporté de l'énergie et qui a élevé le travail à un autre niveau parce que nous étions très, très attentifs à ce qui se passe lorsque les gens nous consacrent leur temps. C'est leur plus grand atout et nous le prenons très au sérieux et nous sommes très attentifs aux effets que nous aurons.

Rhiannon : L'autre chose que j'aimerais dire sur ce que je pensais habituellement, et je sais que c'était très vrai pour moi, quand j'entendais « bon, nous travaillerons sur l'argent ». Je me disais qu'il y avait tant d'autres choses plus importantes dans le monde. Je veux me soucier des libertés civiles et des droits de la personne et de toutes ces choses et j'avais l'impression que l'argent était la source du problème. Ce que nous essayons vraiment de faire comprendre ici à Conscious Economics, c'est que lorsque nous changeons notre relation avec l'argent et l'économie, nous commençons en fait à créer le changement systémique que nous recherchons, parce qu'en réalité, lorsque nous y réfléchissons, au cœur de tous les différents aspects de notre société et de la façon dont notre monde fonctionne, c'est l'argent qui est réellement au centre de tout cela en ce moment.

Pourquoi les enfants vont-ils à l'école? Pour faire des études afin qu'ils puissent trouver un emploi et gagner de l'argent. Pourquoi nous levons-nous chaque matin à une heure précise? Tout cela tourne autour du lien qui maintient nos systèmes en place actuellement, c'est-à-dire l'idée de gagner de l'argent, de contribuer et de vivre ainsi.

Donc, si nous voulons vraiment changer le paradigme et créer une nouvelle économie et un monde plus conscient qui se soucie du bien-être des gens, et de la planète, qui honore la créativité et l'art en tant que pilier fonctionnel de l'économie, alors, il faut commencer par revoir notre façon de penser : non seulement en ce qui concerne les paramètres de base de la façon dont nous utilisons l'argent, mais aussi en ce qui a trait à la façon dont ce genre de choses se manifestent pour nous et à la compréhension des obstacles ou des croyances limitantes.

Et même si vous ressentez immédiatement de l'hésitation, et que vous vous dites, par exemple, je ne veux pas faire un cours de pleine conscience sur l'argent parce que je ne veux pas me concentrer sur l'argent. Rappelez-vous que l'argent n'est en fait qu'un prolongement de nos valeurs sociétales et que si nous avons placé ces valeurs au mauvais endroit, ou si elles ne se présentent pas ou ne correspondent pas à ce que nous voulons, comment cultiver ce changement?

Ce cours peut vraiment nous amener à aller plus loin et c'est notre objectif en fin de compte. Nous voulons des changements dans le système, nous voulons voir de l'équité et nous voulons voir de la justice sociale, de l'inclusion et de la réconciliation économique.

Aseel : Absolument. Et c'est intéressant, parce qu'il y a de nombreuses perceptions, notamment que la pleine conscience est presque l'antidote à l'argent. Je me demande comment les gens se sentent lorsqu'ils voient ces deux mots ensemble. Je vous invite donc à penser à votre première réaction instinctive lorsque vous avez vu ces deux mots ensemble.

Et je me demande si certaines personnes ressentent de la résistance à ce sujet, parce que cela peut signifier un rejet de la richesse en raison de l'expression « pleine conscience ». Par exemple, je me demande si la pleine conscience au sujet de l'argent signifie que je ne serai pas riche ou

que je ne pourrai pas accumuler de l'argent parce que je suis maintenant vraiment ancré dans les pratiques de pleine conscience.

Et ce sont aussi des mythes que nous essayons de réfuter parce qu'ils sont limitants et, dans les faits, être spirituel ne signifie pas vivre dans le manque, et cela ne veut pas dire que si vous êtes quelqu'un qui se soucie des pratiques de pleine conscience dans votre vie, vous serez quelqu'un qui rejettera la richesse. Ces significations formalisées et attribuées que nous avons projetées sur tous ces éléments ont été établies par des êtres humains et nous avons l'occasion de les examiner, de comprendre leurs sources et de les remettre en question.

Et le plus important après tout cela est de commencer à en créer de nouvelles qui nous servent, qui sont libératrices, qui sont exaltantes, et créatrices de nature. Afin de pouvoir vivre avec des associations qui favorisent notre croissance et qui ne la freinent pas.

Rhiannon : Absolument. Je pense que c'est un bon point à souligner, car je sais que de plus en plus de gens tentent de s'engager dans une voie, je ne veux pas utiliser le mot « illumination », mais les gens qui veulent apprendre et découvrir comment vivre d'une manière plus authentique, bien souvent, pensent que cela inclut l'idée très pieuse de ne pas être intéressés par l'accumulation de biens matériels.

Et je pense que ce n'est pas du tout la bonne réponse. Je pense que nous sommes des êtres matériels qui vivent dans un monde matériel. Nous sommes ici pour avoir une expérience très tangible, et l'argent et tous ces éléments différents en font partie, mais il s'agit des motivations profondes en dessous qui, selon moi, donnent la véritable mesure de l'expérience.

Nous pouvons avoir une expérience authentique, magnifique et connectée avec l'argent si c'est ce que nous cultivons et recherchons. Et c'est ce que nous voulons vraiment. Nous souhaitons de l'abondance à tout le monde; que les gens sentent qu'ils ont de la valeur et qu'ils comprennent leur valeur. Tout cela pour dire que nous avons mis beaucoup de cœur et d'intention dans ce cours et que nous sommes très heureuses de le lancer à l'échelle nationale.

Nous sommes très reconnaissantes envers nos partenaires, nos partenaires communautaires et toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet. Ce n'est pas seulement ce que vous voyez en face de vous, il y a une équipe incroyable en coulisses, derrière la caméra, qui aide à cultiver tout cela, c'est vraiment quelque chose que nous apportons au monde pour vraiment –

Aseel : Une cocréation. Un élément qui selon nous est un pilier de la nouvelle économie, qui consiste à cocréer les choses avec des gens qui nous correspondent. Si vous aimez cette approche et souhaitez voir l'argent sous un angle différent, ces modules seront disponibles le 13 septembre, sous forme numérique à partir de notre site Web. Vous pouvez vous inscrire en tout temps après le 13 septembre, mais vous bénéficierez du prix pour

inscription hâtive si vous vous inscrivez entre le 13 et le 28 septembre et que vous terminez les modules d'ici là. Si c'est le cas, vous aurez accès à notre sommet numérique qui aura lieu le 29 septembre et qui vous donnera accès à tous les animateurs. C'est un événement vraiment inspirant.

Je ne vais pas gâcher la surprise et vous dire à quoi vous attendre. Mais c'est une expérience numérique vraiment géniale que nous offrons aux participants qui s'inscrivent tôt. Toutefois, si vous n'êtes pas dans ce créneau, ces modules sont toujours disponibles et nous aurons toute l'information dans les notes de la vidéo pour vous permettre de vous inscrire, d'avoir accès aux huit modules que nous avons préparés et aux feuilles de travail.

Rhiannon : Oui. Nous sommes impatientes de vous voir, d'entendre vos commentaires. Nous vous ouvrons totalement nos cœurs et nous sommes impatientes de changer radicalement notre façon de voir ces choses, nos valeurs et de commencer à évoluer dans cet espace conscient plus centré. C'est ce que l'économie consciente signifie vraiment. Merci à tous. Nous espérons vous voir dans le cours Mindfulness + Money. N'hésitez pas à communiquer avec nous à conciouseconomics.ca si vous avez des questions au sujet de ce cours ou des nombreux autres cours que nous offrons. Amusez-vous bien et à plus tard!

Ce balado vous est offert par Investissements RPC. À Investissements RPC, ils ne perdent jamais de vue le long terme. La société investit le fonds du Régime de pensions du Canada pour assurer la sécurité financière de générations de Canadiens.

Aseel : Elle diversifie la caisse du RPC en matière de régions et de catégories d'actif pour saisir les meilleures occasions de placement et obtenir des rendements à long terme. La caisse se chiffre maintenant à plus de 400 milliards de dollars.

Rhiannon : Pour en savoir plus sur le rendement de ses placements pour les Canadiens, consultez le site investissementsrpc.com/fr/.