

Investisseur inspiré^{MC}

PAR RBC PLACEMENTS EN DIRECT^{MC}

10+

**ASTUCES FUTÉES POUR
LES INVESTISSEURS**

Des idées comme...

**PLAN DE MATCH FACE
À LA VOLATILITÉ**

**FLAIRER LES
BONNES AFFAIRES**

**BUDGET POUR
LA NOUVELLE
NORMALITÉ**

**COMMENT
PRENDRE LES
BONNES
DÉCISIONS**



**QUE DIRE
(OU NON)
CES JOURS-CI**





« Je ne suis sans doute pas la seule à penser cela, mais cette année m'a semblé interminable – et ce n'est pas encore fini. On dirait que nous n'avons plus aucun contrôle sur l'avenir, ce qui est particulièrement difficile pour les investisseurs autonomes dont je fais partie. C'est pourquoi nous avons créé ce manuel renfermant plein d'idées pour reprendre le dessus. Améliorez vos connaissances, trouvez de l'inspiration, prenez des décisions – vous avez la situation bien en main. »

— LEIGH FELESKY, RÉDACTRICE EN CHEF

1

Dix astuces financières futées en période d'incertitude

2

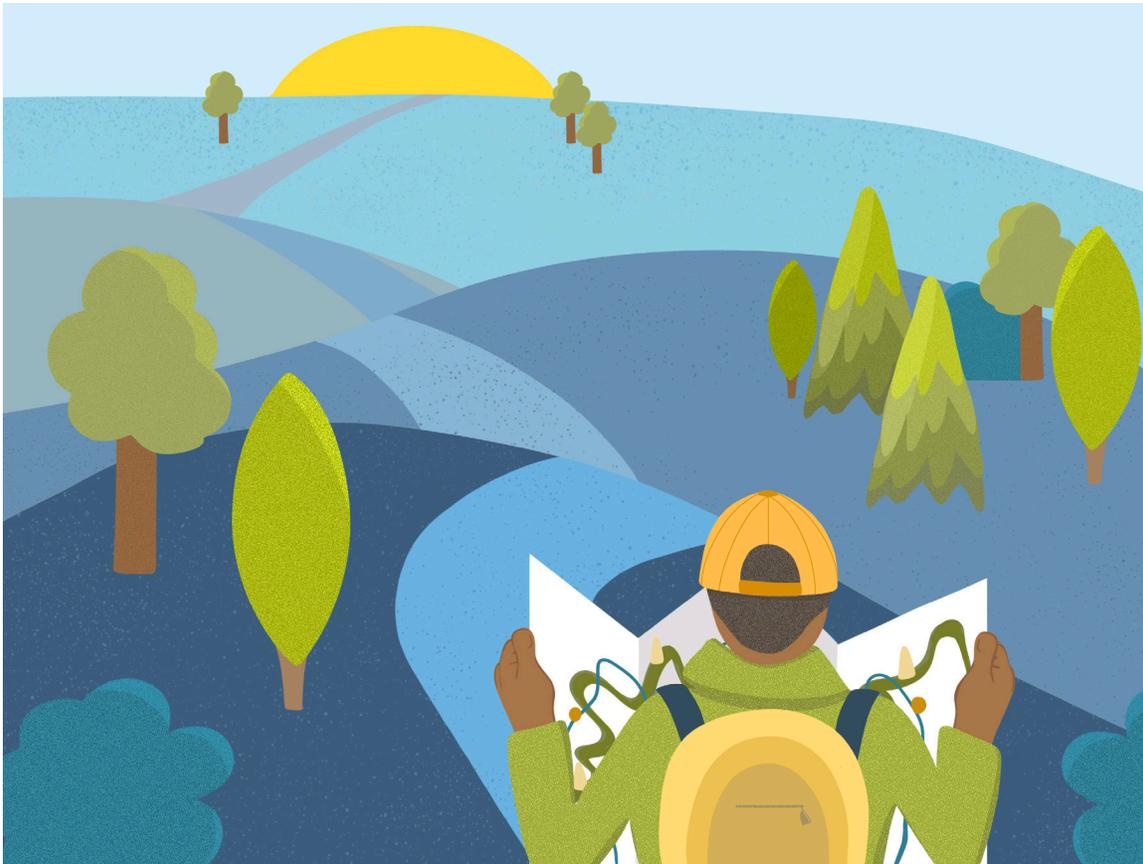
Comment prendre des décisions en période de stress

3

Que dire (ou non) ces jours-ci



En savoir plus sur l'équipe de l'*Investisseur inspiré*



10 astuces financières futées en période d'incertitude

À la demande générale, nos collègues dévoilent leurs meilleures astuces en matière de gestion financière durant la pandémie.

■ PAR MARY LEVITSKI ■ ILLUSTRATIONS PAR MICHELE PERRY

Comment les banquiers épargnent-ils? L'an dernier, nous avons présenté des [idées de gestion financière](#) que nos collègues de RBC – analystes, experts des chiffres, spécialistes des données – appliquent à leurs propres finances. Qu'il s'agisse de dépenser de façon responsable, de vérifier ses factures ou d'établir des objectifs détaillés, leurs astuces en matière de bonne gestion financière sont faciles à reproduire et valent vraiment de l'or. À présent, ils sont de retour avec de nouvelles leçons inspirées de ce qu'ils ont appris durant la pandémie.

IDÉES FUTÉES POUR LES INVESTISSEURS



1 TENIR COMPTE DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DES LIQUIDITÉS

Lorsque la pandémie a secoué les marchés au début de l'année, notre expert en mathématiques a jugé que c'était une occasion parfaite pour acheter à faible cours et rééquilibrer son portefeuille. Mais comme la plupart de ses avoirs étaient immobilisés dans des titres, il n'avait pas beaucoup de liquidités. « J'ai retenu la leçon, dit-il, en expliquant qu'il a engagé entre-temps une partie de ses avoirs dans des liquidités. Les [liquidités](#) offrent une souplesse dont je n'étais pas conscient auparavant. » Selon un gestionnaire de placements agréé de notre équipe de relations avec la clientèle, les investisseurs hésitent peut-être à conserver beaucoup de liquidités dans leurs comptes de placement, car cela les prive d'obtenir de bons rendements en plaçant des fonds sur les marchés. « Mais le fait d'avoir quelques réserves liquides à portée de main peut vous aider à profiter des occasions qui se présentent. »

2 ÉLABORER UN PLAN DE MATCH POUR FAIRE FACE À LA VOLATILITÉ

« J'étais figée », nous explique notre productrice de contenu numérique au sujet de ses placements plus tôt cette année. Aucune des stratégies qu'elle avait développées pendant 11 années de marché haussier ne fonctionnait. « Après coup, je me rends compte que j'ai raté des occasions que j'aurais bien aimé saisir », ajoute-t-elle. Depuis, elle a conçu une sorte de plan de match pour faire face à la volatilité : « J'écoute les nouvelles et les observateurs du marché pour essayer de rester au fait de la volatilité potentielle. Je planifie ce que je ferai *avant* qu'elle frappe au cas où je serais de nouveau figée. » Notre gestionnaire de placements agréé se fait l'écho de ses sentiments : il est bon d'avoir une [feuille de route](#) pour vous orienter. Vous pourrez ainsi positionner votre portefeuille de façon à le protéger contre la volatilité ou à en tirer profit. De quelle manière? « En tant qu'investisseur, vous pourriez



repérer les secteurs qui sont susceptibles d'être vulnérables, précise-t-il. Vous pouvez alors être prêt à acheter, à vendre ou à vendre à découvert pour en tirer un peu d'argent. »

INFO ÉCLAIR

Les gens ont tendance à réagir à une crise de l'une des trois façons suivantes : combattre, fuir ou figer. En apprenant à connaître vos réactions impulsives, vous saurez mieux comment vous prémunir face à la volatilité.

3 DRESSER UN NOUVEAU BUDGET, SELON LA NOUVELLE NORMALITÉ

Les chiffres sont clairs : les [dépenses des Canadiens](#) ont considérablement changé en raison de la pandémie. Alors que des dépenses comme le transport et les repas au restaurant ont diminué, d'autres, comme l'épicerie et les rénovations, ont augmenté. Quelques semaines seulement après le début de la crise, notre directeur, Initiatives stratégiques, a analysé la situation. « Je me disais qu'il était formidable d'économiser dans certains domaines sans vraiment essayer, mais qu'il était temps que j'examine mes nouvelles dépenses. » Il a ajusté le budget familial, exercice qu'il a répété plusieurs fois pour s'assurer que son plan cadre toujours avec la nouvelle normalité. « La situation évolue sans cesse, mais je fais ce qu'il faut pour suivre le rythme », dit-il.



4 CHERCHER LES AUBAINES

Pour notre directrice générale, Stratégie de produit, un sou économisé est un sou gagné. Comment s'y prend-elle pour économiser? « C'est l'aspect amusant de l'exercice », dit-elle. Prenons l'exemple des [repas à la maison](#), qui ont décuplé ces derniers temps. « J'utilise une application pour planifier mes repas de la semaine. L'appli me permet non seulement d'économiser, mais aussi de manger plus sainement. » Notre experte fait ensuite des références croisées avec un agrégateur numérique de coupons. « Je consulte les circulaires pour trouver les meilleures offres sur les articles les plus chers et je profite de la

politique de prix imbattables des bannières qui l'appliquent. » Bien sûr, elle paie avec une carte de crédit qui offre des récompenses et se sert d'applications de remise en argent.

INFO ÉCLAIR

De nombreux programmes d'adhésion offrent des codes de coupons exclusifs.



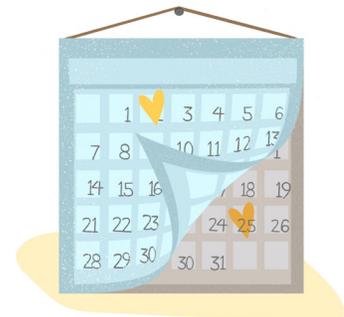
5 NE PAS LÉSINER SUR CE QUI RÉCONFORTE

Notre directeur, Initiatives stratégiques, est prêt à faire des folies si elles promettent de mettre du [bonheur dans sa vie](#) et dans celle de ses proches. Non seulement nous traversons une période difficile, mais en plus l'hiver approche. « Les journées raccourcissent et tout prend une teinte grisâtre. J'aime dépenser pour ajouter de la couleur ici et là, dit-il. Il n'y a rien

de mieux qu'une couche de peinture colorée ou une nouvelle photo sur les murs. Je compte aussi acheter plus de décorations de Noël et les installer plus tôt que d'habitude pour égayer les journées grises », dit-il. Aussi, prendre soin de soi et des autres ne doit pas nécessairement coûter une fortune. « Ces temps-ci, je prends le temps de flatter mon chien et de répondre à ses moindres besoins, raconte une de nos expertes en communication. En m'occupant de lui, je prends aussi soin de moi. »

6 ÉTALER LES DONNS

« En constatant l'impact de la pandémie sur ma collectivité, j'ai senti le besoin de faire des dons à divers organismes », témoigne notre directrice de la production, qui affirme toutefois qu'elle aurait voulu faire davantage. « À la fin de l'année dernière, j'avais fait don d'une somme forfaitaire, comme je le fais toujours pendant la période des impôts; je n'avais donc pas de fonds réservés disponibles. » S'inspirant d'une stratégie de placement populaire, [achats périodiques par sommes fixes](#), elle a décidé de faire des dons plus petits mais plus fréquents tout au long de l'année, afin de pouvoir répondre aux besoins à mesure qu'elle les constate.





7 REVOIR LES FORFAITS

Au fil des ans, notre productrice de contenu numérique a épargné beaucoup en examinant ses factures et ses relevés. « À tout moment, quelqu'un peut nous facturer des frais cachés ou nous facturer deux fois le même article par erreur », explique-t-elle. Cette année, elle a jeté un œil critique sur ses relevés de frais. Par exemple, « pourquoi payer un supplément de prime pour assurer une voiture qui n'a pas bougé depuis plus d'un mois? », s'est-elle demandé. Une membre de notre équipe administrative a eu le même genre de réflexion : « Pourquoi payer un forfait de données cellulaire alors que je passe pratiquement tout mon temps à la maison actuellement? » Les deux ont joint leur fournisseur pour modifier leur forfait. Ça demande un peu de travail, admettent-elles, mais les économies en valent la peine.

INFO ÉCLAIR

Vous pouvez changer le nom de vos comptes. Ainsi, en renommant un compte d'épargne « Dons de bienfaisance », par exemple, vous pouvez plus facilement garder le cap sur un objectif caritatif.

8 GÉRER LES DÉPENSES

La « thérapie du magasinage » est bien réelle, rappelle notre première directrice, Produits numériques, qui se déclare elle-même acheteuse compulsive. « Le commerce électronique a évolué, dit-elle. Il est plus facile que jamais de se procurer des articles en quelques clics sur son téléphone, et de se laisser convaincre par ces publicités personnalisées qui nous font miroiter des soldes imbattables. » Voici quelques tactiques qu'elle trouve utiles : séparer ses besoins de ses envies; se fixer une limite de dépenses mensuelle; et limiter la fréquence de ses achats. La clé? Respecter strictement ses propres règles.





9 PRÉVOIR LES URGENCES

Comme beaucoup d'entre vous, nos collègues n'ont pas vu venir la pandémie, mais plusieurs avaient fait quelques économies en cas d'urgence.

« Il peut être difficile de mettre de l'argent de côté en cas d'urgence, car il s'agit en quelque sorte de se préparer à l'inconnu », dit notre vice-présidente, Stratégie. Mais essayer de prévoir le pire qui peut arriver, ce n'est pas productif (et ça n'aide pas à faire de bonnes nuits). « L'année en cours m'a montré qu'il

est aussi important de se préparer à un besoin soudain que d'avoir une idée claire de ce à quoi on se prépare. »

10 NE PAS CÉDER AU BIAIS DU PRÉSENT

La crise actuelle finira par passer comme les autres. Même si nos collègues recommandent d'adapter votre approche à la situation actuelle, ils vous mettent en garde de ne pas perdre votre vision d'ensemble. Gardez à l'esprit vos objectifs à long et à moyen termes. ■





Comment prendre des décisions en période de stress

Sept astuces pour prendre de meilleures décisions sous pression.

■ PAR TAMAR SATOV ■ PHOTOGRAPHIE PAR RONALD TSANG

Vous souvenez-vous de l'époque où faire ses courses était une tâche machinale? Quand une visite chez votre nièce pour son anniversaire était l'évidence même? Vous souvenez-vous d'avoir heurté des étrangers dans la rue par distraction?

Et puis est arrivée la COVID-19, qui a remis en question tous les aspects de notre vie, imprégnant nos journées d'incertitude, d'anxiété et de prises de décisions qui semblent sans fin.

Même si vous êtes normalement bien arrêté dans vos décisions, le doute vous assaille sans doute en ce moment. Ce qui auparavant semblait faire l'objet d'un choix simple peut maintenant paraître d'une grande complexité. Sans parler des décisions plus complexes, comme celles concernant votre portefeuille de placements, qui pourraient vous laisser aux prises avec une incertitude accrue.

« La difficulté découle également de la façon dont notre cerveau traite ces types de décisions. »

L'effort requis actuellement pour faire des choix intelligents ne peut pas simplement être attribuable au fait qu'on ignore bien des choses sur le virus et son incidence sur l'avenir. La difficulté découle également de la façon dont notre cerveau traite ces types de décisions, selon Cendri Hutcherson, directrice du Decision Neuroscience Laboratory et professeure adjointe en psychologie de l'Université de Toronto, avec un poste partagé à la Rotman School of Management.

Il y a deux modes d'utilisation du cerveau pour prendre des décisions, explique-t-elle, et chacun fait appel à des circuits différents. Le premier mode est plus automatique et ancré dans les habitudes, pour traiter les scénarios connus, et compte sur vos apprentissages tirés de l'expérience pour être utile. Le deuxième mode, destiné aux nouvelles circonstances, est plus souple et se rabat sur ce qui a déjà fonctionné pour vous dans le passé, même si ce n'est pas pertinent à la situation actuelle.

« Grâce à ce deuxième mode plus souple, les neurones se conduisent différemment et semblent particulièrement vulnérables au stress », affirme Hutcherson, qui est également titulaire de la Chaire de recherche du Canada en neuroscience décisionnelle.

Autrement dit, le stress que vous éprouvez peut-être de vous retrouver au beau milieu d'une pandémie sans précédent pourrait entraver la capacité de votre cerveau de prendre de bonnes décisions.

Bien entendu, cela ne signifie pas qu'il faut baisser les bras ou jouer à pile ou face. Hutcherson propose les astuces suivantes pour vous permettre d'améliorer la qualité de vos prises de décision lorsque vous êtes sous pression.



1 PRENEZ VOTRE TEMPS

Vos parents avaient raison en vous disant que la nuit porte conseil. En général, les gens font de meilleurs choix lorsqu'ils tiennent compte de tous les facteurs applicables – chose difficile à faire si vous êtes pressé.

Malheureusement, nous sommes programmés par l'évolution à faire des évaluations hâtives en période de stress, précise Hutcherson. « Au milieu de la savane, c'est la rencontre éventuelle avec un prédateur, lion ou serpent, qui provoque le stress : prenez le temps d'évaluer toutes vos options et vous êtes croqué vif », ajoute-t-elle. Évidemment, cette réponse est moins adaptée à un contexte moderne. Il faut donc tenter de faire un effort conscient de ralentir et de soupeser toutes les options.

Une bonne stratégie dans certaines situations est d'arrêter ce que vous faites, de sortir votre calendrier et de fixer un « rendez-vous » le lendemain pour arrêter votre décision. Ensuite, avant l'échéance, adonnez-vous à quelques activités machinales – faire une marche ou des tâches domestiques, par exemple – pour vous donner beaucoup de temps de réflexion. Investir de l'argent peut parfois exiger de réfléchir rapidement, mais même dans ce cas [une pause](#) peut vous permettre d'éviter de prendre des décisions irréfléchies qui ne cadrent pas avec votre plan d'ensemble.

2 PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOS MATINÉES

La prise de décision efficace exige des efforts considérables. Au fil d'une journée qui s'éternise, où vous avez à faire une série de choix banals (p. ex., quoi porter) et difficiles (p. ex., qui inclure dans votre « bulle » sociale), votre cerveau peut perdre son acuité dans la prise de décision.



« Le cerveau veut tout simplement faire une pause et ne veut plus consentir tout cet effort », affirme Hutcherson. « Cela peut nous entraîner à prendre des décisions sans tenir compte de tous les facteurs. »

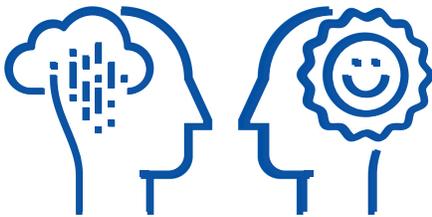
En donnant priorité tôt dans la journée aux décisions les plus difficiles – en matière de placements ou à d'autres choses –, vous les aborderez avec un cerveau optimal et d'attaque et vous serez sans doute mieux à même de réfléchir à des aspects importants qui passeraient inaperçus autrement.

3 TENEZ COMPTE DE VOTRE HUMEUR

Ce que vous ressentez peut influencer sur vos décisions de manières qui peuvent sembler non pertinentes à la question en jeu. Si, par exemple, vous venez d'apprendre la nouvelle qu'un ami est malade et vous êtes bouleversé, vous risquez d'être plus réfractaire au risque qu'à la normale – même si les décisions que vous prenez n'ont rien à voir avec la santé.

Par ailleurs, les décisions qui entraînent des résultats difficiles ou agréables sur le plan émotionnel mobilisent certains systèmes neurologiques qui font en sorte que le cerveau se préoccupe davantage du présent que du futur, remarque Hutcherson. C'est une des raisons pour lesquelles nous pouvons abandonner un régime le temps de savourer un dessert dans le moment présent, ou choisir de dépenser un remboursement d'impôt de façon frivole au lieu de l'investir pour l'avenir.

« C'est utile de prendre conscience de ces effets, parce que cela pourrait modifier nos comportements », explique-t-elle.

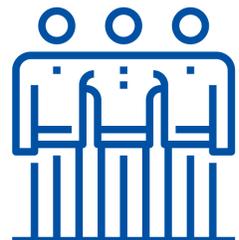


Les émotions peuvent peser sur nos décisions en matière de placements de façon que nous ne soupçonnons peut-être pas, en raison d'un certain nombre de biais cognitifs. Consultez l'article [*Pourriez-vous prendre de meilleures décisions de placement?*](#) pour en savoir plus.

4 MÉFIEZ-VOUS DES NORMES SOCIALES

Lorsqu'il s'engage dans la prise de décision à l'aide du deuxième mode souple, notre cerveau ne tient pas seulement compte de nos propres expériences. Étant donné qu'une bonne partie de ce que nous apprenons nous vient de l'observation des autres, leur comportement peut également affecter notre jugement.

Par exemple, il est possible que vous ayez vécu une situation inconfortable au cours des derniers mois. Peut-être avez-vous accepté d'aller rendre visite à un ami dans votre petite bulle, pour finalement vous retrouver dans une salle remplie de gens. Ou peut-être une personne ne portant pas de masque vous



a-t-elle approché dans la rue pour vous parler de trop près. « Lorsque nous trouvons une chose très risquée, affirme madame Hutcherson, si quelqu'un d'autre minimise la menace, nous pouvons nous surprendre à lui permettre de régir notre comportement. Avec du recul, nous regrettons parfois de ne pas nous être exprimés plus ouvertement. »

Cela vous rappelle quelque chose? C'est aussi ce qui peut arriver avec les placements, surtout s'il y a un engouement pour certaines actions ou certains secteurs très convoités.

Quelle est donc la solution? Ajoutez quelques vérifications pour contrôler la justesse de votre prise de décision et vous assurer que vous saisissez vraiment pourquoi les autres se comportent comme ils le font, au lieu de suivre bêtement la tendance, souligne-t-elle.



5 CHERCHEZ DES CONSEILS JUDICIEUSEMENT

Si vous sollicitez l'aide d'autres personnes pour prendre une décision, faites attention à qui vous consulter. « Si vous demandez à quelqu'un qui prend des risques – alors que ce n'est pas votre cas –, il peut être délicat de tenir compte de ses conseils parce que vous n'êtes évidemment pas préoccupés par les mêmes choses », affirme Hutcherson.

6 DEMANDEZ-VOUS : À QUOI N'AI-JE PAS PORTÉ ATTENTION?

Les recherches indiquent que ce qui vous préoccupe a d'importantes conséquences sur vos choix, surtout lorsqu'il s'agit de décisions financières. « Les personnes qui sont sans cesse à l'affût des pertes feront des choix comportant beaucoup moins de risques, alors que celles qui y voient des avantages vont prendre des décisions plus axées sur le risque », explique Hutcherson. « En prenant le temps de vous demander à quoi vous ne portez pas attention, et en y répondant consciencieusement, vous pouvez faire des choix avec lesquels vous serez plus à l'aise en fin de compte. » (Charlie Munger, vice-président du conseil d'administration de Berkshire Hathaway, a une [façon singulière](#) d'envisager cette notion.)



7 FAITES PREUVE D'EMPATHIE

En réfléchissant à la manière dont vos actions pourraient affecter les autres, vous pouvez prendre des décisions plus judicieuses. Nous l'avons vu récemment quand il a été question de porter le masque : le taux d'adhésion a grimpé lorsque les gens ont compris que le port du masque aidait à protéger les autres. Mais il faut aussi faire preuve d'empathie envers soi-même, notre soi actuel et celui de l'avenir, estime Hutcherson.



« Si nous ne faisons pas les bons choix pour [notre soi futur](#), c'est en partie parce que nous le voyons comme une autre personne. En prenant le temps de retrouver notre soi futur comme si c'était notre soi d'aujourd'hui, nous serons plus sensible à ses désirs et besoins. Cela peut entraîner des choix plus pondérés que vous allez moins regretter », affirme-t-elle.

En même temps, il faut aussi se ménager si nous faisons le mauvais choix en période de stress. « Chaque décision dans le vif du moment semble si lourde de conséquences. Parfois, vous avez à choisir entre deux maux parce qu'il n'y a pas d'option favorable. Reconnaissez-le et ne vous jugez pas trop sévèrement », conseille Hutcherson. « Ne vous affligez pas à propos d'une erreur que presque tout le monde aurait commise. » ■

« Chaque décision dans le vif du moment semble si lourde de conséquences. Ne vous affligez pas à propos d'une erreur que presque tout le monde aurait commise. »



Que dire (ou non) ces jours-ci

Un psychologue et une experte de l'étiquette présentent les choses à dire (ou non) selon eux lors d'une conversation.

■ PAR SYLVIA STEWART ■ PHOTOGRAPHIE PAR RONALD TSANG

Bonne nouvelle pour les personnes anxieuses sur le plan social, mais mauvaise nouvelle pour toutes les autres : l'étrange nouvelle réalité de la COVID-19 nous a tous rendus un peu maladroits sur le plan social. Il peut maintenant s'avérer difficile de déterminer ce qu'il faut dire – ou non. De plus, notre façon de vivre la pandémie collectivement a été comparée à une forme de deuil. Il est donc encore plus important de bien s'exprimer.

Pour nous éviter à tous de nous mettre les pieds dans le plat, nous avons consulté des experts. Un psychologue nous a expliqué que nous aurions probablement intérêt à revoir nos badinages habituels, et une experte de l'étiquette nous a suggéré des solutions plus appropriées à notre nouvelle réalité.



À ÉVITER : IGNORER COMPLÈTEMENT LA COVID

En temps de pandémie, plusieurs des formules que nous utilisons souvent pour [saluer les gens](#), comme « J'espère que vous avez passé une bonne fin de semaine! » ou « J'espère que vous allez bien », peuvent sembler moins amicales, voire provocantes. Lors d'une crise, la nature humaine nous pousse à adopter un point de vue catastrophique ou à envisager le pire, explique le docteur Theo De Gagne, un psychologue de Vancouver. « Certaines personnes pourraient adopter une perspective négative et répondre « Non, je *n'ai* pas passé bonne fin de semaine. C'était *lamentable*. » Quelle est la meilleure approche? Laissez tomber les formules toutes faites.



À FAIRE : RECONNAÎTRE L'EXISTENCE DE LA CRISE

Lorsque vous écrivez un courriel à une personne que vous ne connaissez pas personnellement ou pas du tout, Lisa Orr, une experte en étiquette de Toronto, a un conseil particulièrement simple : « J'ai changé l'introduction de mes courriels. Au lieu d'écrire simplement "J'espère que vous allez bien", j'ai ajouté "J'espère que vous allez bien en cette *période difficile*" », explique-t-elle. Même si vous ne dites rien au sujet de la COVID, ces quatre petits mots suffisent.



À ÉVITER : TENIR QUOI QUE CE SOIT POUR ACQUIS

Par exemple, une conclusion en apparence bénigne comme « Portez-vous bien! » comporte de nombreuses suppositions. « Certaines personnes ne se sentent ni bien ni en sécurité », explique madame Orr. Votre correspondant prend peut-être soin de ses grands-parents malades. L'un de ses proches pourrait aussi être un travailleur de première ligne. Peut-être que leurs enfants sont de retour à l'école, qu'ils ont opté pour l'apprentissage à distance ou qu'il y a eu un cas de COVID-19 dans la classe et que les élèves ont été retournés à la maison. Si vous ne connaissez pas suffisamment votre interlocuteur pour lui demander des nouvelles, ne tenez rien pour acquis.



À FAIRE : SE CONTENTER D'ÉCOUTER

C'était vrai avant la COVID, mais ça l'est encore plus maintenant : « Vous ne pouvez pas savoir dans quel état se trouvent les gens sur le

plan émotif, » explique le docteur De Gagne. Votre interlocuteur pourrait être malade, triste ou en deuil, et vous ne voulez certainement pas envenimer les choses. Quel est le moyen le plus simple d'éviter ça? Au lieu de faire des affirmations, posez des questions. Si vous demandez « Est-ce que vous tenez le coup? » et que vous écoutez la réponse, vous ne prenez aucun risque.



À ÉVITER : ÉVITER LES SUJETS TRADITIONNELLEMENT CONTROVERSÉS

« Même avant la crise, l'argent et les finances étaient des sujets tabous, et beaucoup de gens ont des problèmes financiers en ce moment, » explique madame Orr. Il est, plus que jamais, temps de nous poser les uns aux autres des questions potentiellement difficiles. L'important est d'être prêt à écouter et à faire preuve d'empathie. Vous pouvez demander à votre amie des nouvelles de son emploi (même si elle l'a possiblement perdu) et demander à votre frère comment se porte son portefeuille de placements (même si les marchés sont instables). Si vous voulez demander des nouvelles de son emploi à quelqu'un, explique le docteur De Gagne, allez-y, et répondez en restant fidèle à vous-même et en faisant preuve d'empathie.



À FAIRE : OUVRIR LA DISCUSSION

Pour approfondir vos conversations sur la COVID avec tact, parlez de votre propre expérience afin d'ouvrir la discussion. Préparez-vous à aborder des sujets difficiles. « Parfois, les gens souhaitent simplement se défouler, et votre travail consiste à les écouter, » explique madame Orr. Bien entendu, vous devez aussi répondre. Même si vous vous contentez de dire « Je suis désolé de l'apprendre », veillez à accuser réception des sentiments de votre interlocuteur et à lui répondre avec sensibilité.



À ÉVITER : OUBLIER DE COMMUNIQUER SOUVENT

Malgré les limites que nous impose la distanciation physique, la technologie nous permet de rester en contact. Toutefois, certains rechignent à le faire. « Si votre bande passante vous permet de communiquer et d'écouter, faites-le », affirme le docteur De Gagné. Un simple petit message pour dire « Je pense à toi », ce qui ne nécessite pas forcément de réponse, peut faire des miracles pour entretenir vos relations avec vos collègues et

vos amis. Et si c'est *vous* qui avez besoin d'une oreille attentive, n'hésitez pas à communiquer avec quelqu'un pour lui parler.

À FAIRE : RESPECTER LES LIMITES HABITUELLES (ET AUSSI LES NOUVELLES) AU TRAVAIL

Oui, il y a beaucoup de gens qui passent la journée à la maison, sur leur ordinateur portatif, mais cela ne signifie pas qu'ils sont disponibles à plein temps et à toute heure du jour ou de la nuit. Toutes les règles relatives au [respect de l'emploi du temps et de l'espace personnel](#) continuent à s'appliquer, et il en a aussi de nouvelles (comme de ne jamais communiquer avec quelqu'un sur Zoom par surprise). Par ailleurs, madame Orr suggère de laisser aux gens plus de latitude qu'avant par rapport aux échéances. Essayez de ne pas juger vos collègues qui ont besoin de plus de souplesse que vous, ajoute-t-elle. « En ce moment, nous faisons tous de notre mieux », explique madame Orr.

À ÉVITER : SUGGÉRER DES PLANS À AUTRUI POUR LES FÊTES

« Il n'y a rien d'inapproprié dans le fait de souhaiter de joyeuses Fêtes à vos amis et collègues, déclare madame Orr. En réalité, nous en avons tous besoin actuellement. N'oubliez toutefois pas que la période des Fêtes sera différente et probablement plus difficile pour beaucoup d'entre nous. La question de savoir comment les autres célébreront, s'ils célèbrent tout court, ne vous regarde pas. Restez à l'écart des discussions sur les plans des Fêtes et les réunions de famille », suggère-t-elle. Comparer les projets annulés de l'un avec le rassemblement trop important de l'autre n'apportera rien de bon, par exemple.

À FAIRE : FAIRE DE SON MIEUX POUR NE PAS JUGER

Cela dit, vous croiserez inévitablement des gens qui agissent et pensent différemment de vous. Faites votre possible pour éviter les jugements. Rappelez-vous que personne n'a entièrement tort ou raison. « Tout n'est pas blanc ou noir, explique le docteur De Gagne. Il s'agit plutôt de nuances de gris. » Si une personne dit quelque chose de mal ou de maladroit, essayez de la traiter avec la même compassion et la même indulgence que vous voudriez qu'on ait à votre égard, surtout en cette période déjà très difficile. ■

Investisseur inspiré^{MC}

PAR RBC PLACEMENTS EN DIRECT^{MC}

Pour d'autres articles intéressants,
allez à rbc.com/investisseurinspire

Pour parfaire vos connaissances,
consultez notre [Académie des placements](#)



RBC Placements en Direct Inc. et Banque Royale du Canada sont des entités juridiques distinctes et affiliées. RBC Placements en Direct Inc. est une filiale en propriété exclusive de Banque Royale du Canada et elle est membre de l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières et du Fonds canadien de protection des épargnants. Banque Royale du Canada et certains de ses émetteurs sont reliés à RBC Placements en Direct Inc. RBC Placements en Direct Inc. ne fournit pas de conseils en placement et ne fait pas de recommandations concernant l'achat ou la vente de titres. Les investisseurs sont responsables de leurs décisions de placement. RBC Placements en Direct est un nom commercial utilisé par RBC Placements en Direct Inc. ^{®/MC} Marque(s) de commerce de Banque Royale du Canada. RBC et Banque Royale sont des marques déposées de Banque Royale du Canada. Utilisation sous licence. © Banque Royale du Canada, 2020.

Les opinions exprimées dans cette publication sont d'intérêt général et ne reflètent pas nécessairement les opinions de RBC Placements en Direct. Par ailleurs, les produits, services et titres mentionnés dans cette publication sont offerts uniquement au Canada et dans les autres territoires où la loi autorise leur mise en vente. Si vous n'êtes pas actuellement résident du Canada, vous ne devez pas accéder à l'information accessible sur le site Web de RBC Placements en Direct.