26 JULLIET 2023

Qu’est-ce qu’une récession et à quoi devez-vous vous attendre?

Par l'équipe de la Sun Life

Bien que l’économie du Canada soit plus résiliente que certains craignaient, la possibilité d’une récession au pays plane toujours pour les 12 prochains mois. En période d’incertitudes économiques, il est normal de s’inquiéter. Mais on semble s’inquiéter moins maintenant qu’il y a 6 mois. [**L’enquête sur les attentes des consommateurs au Canada – Premier trimestre de 2023**](https://www.banqueducanada.ca/publication/enquete-sur-les-attentes-des-consommateurs-au-canada/?theme_mode=light&_gl=1*ynm5sf*_ga*ODc0MjIyNzM0LjE2ODk3ODgyODg.*_ga_D0WRRH3RZH*MTY4OTc4ODI4OC4xLjAuMTY4OTc4ODI4OC4wLjAuMA..) de la Banque du Canada présente des perspectives partagées. D’un côté, certains sont inquiets de ce qui suit :

* l’augmentation du coût de la vie;
* l’augmentation des taux d’intérêt qui continue de restreindre les dépenses;
* le renouvellement hypothécaire et l’obtention de paiements considérablement plus élevés (et devoir couper dans les dépenses).

Tandis que d’autres croient que le pire est derrière eux :

* la confiance des consommateurs quant à l’avenir de l’économie a augmenté – on s’attend à une moins forte inflation;
* beaucoup s’attendent à une hausse du marché du logement, vu la baisse attendue des taux d’intérêt et un fort taux d’immigration;
* les travailleurs demeurent confiants quant à leur emploi.

Quel que soit votre niveau d’inquiétude, il est important de comprendre ce qu’est une récession, ce à quoi vous pouvez vous attendre, et ce que vous pouvez faire pour planifier un avenir plus radieux.

## Qu’est-ce qu’une récession?

Les économistes utilisent diverses méthodes pour déterminer si nous sommes en récession. La plus courante est la mesure de l’activité économique, qui vérifie si le produit intérieur brut (PIB)\* s’est replié durant :

* six mois; ou
* deux trimestres consécutifs.

Les récessions entraînent une hausse du taux de chômage. Les pertes d’emplois riment avec une perte de revenu et une diminution des dépenses. La croissance des entreprises ralentit, ou devient même négative dans certains cas.

## Qu’est-ce qui cause une récession?

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au déclin du PIB. Par exemple :

* Une hausse des taux d’intérêt, ce qui fait gonfler la facture des entreprises qui empruntent pour stimuler leur croissance.
* Une baisse de la confiance des consommateurs causée par des événements négatifs (comme une guerre ou une pandémie). Les consommateurs dépensent moins.
* Une crise financière, comme une chute des cours boursiers.
* Les guerres commerciales à l’échelle mondiale.
* Une réduction des dépenses publiques.
* Une perturbation soudaine de l’offre ou de la demande des produits de base comme le pétrole, ce qui risque de faire exploser les prix.

## Récession et dépression économique : quelle est la différence?

Une dépression est une forme grave de crise économique et dure beaucoup plus longtemps qu’une récession. Elle entraîne une baisse des dépenses des consommateurs et s’accompagne des conséquences suivantes (en comparaison d’une récession) :

* Un taux de chômage plus élevé.
* Une baisse beaucoup plus importante de la production industrielle.
* Un nombre supérieur d’entreprises faisant faillite.

Les récessions durent en moyenne 11 mois, tandis qu’une dépression peut perdurer plusieurs années. Par exemple, la Grande Dépression de 1929 a duré trois ans et demi, tandis que la Grande Récession de 2008 a duré 18 mois.

## À quoi devez-vous vous attendre?

Une récession peut toucher tout le monde, les riches comme les pauvres. Certains d’entre vous ont peut-être perdu leur emploi. Peut-être avez-vous subi une perte de revenu à cause de l’inflation. Et le ralentissement des marchés financiers peut avoir eu des répercussions sur vos placements.

Pour bien des gens, il peut être difficile de payer ses factures ou de mettre de l’argent de côté. Certains risquent de s’endetter pour effectuer les paiements nécessaires.

Durant cette période difficile, il faut se rappeler que les récessions sont généralement de courte durée et que l’économie finit toujours par se rétablir.

## Garder ses finances sur la bonne voie durant une récession

Nul n’échappe aux effets d’une récession, mais vous pouvez tout de même protéger vos finances. Voici quelques conseils pour vous aider à traverser la tempête :

### 1. Utiliser un fonds d’urgence plutôt que les services de crédit

Les urgences financières frappent souvent sans prévenir. Vous pouvez vous y préparer en constituant un fonds d’urgence pour les périodes difficiles.

Avez-vous un fonds d’urgence pour couvrir certains frais courants? Si c’est le cas, n’hésitez pas à y recourir pour pallier une baisse de revenu temporaire. Cette solution est beaucoup plus intéressante qu’une carte de crédit à taux d’intérêt élevé, car vous ne risquez pas de vous enfoncer encore plus dans les dettes. L’argent que vous retirez de votre fonds d’urgence peut être remboursé quand bon vous semble.

Si vous n’avez pas de fonds d’urgence, il n’est pas trop tard pour en bâtir un en suivant quelques étapes simples. Commencez par faire un examen réaliste de vos dépenses, puis déterminez combien vous pouvez mettre de côté. Même si ce n’est que 5 ou 10 $ par semaine, ne vous en faites pas, c’est un bon début! Vous n’avez qu’à choisir un montant fixe qui vous convient et à le transférer automatiquement de votre compte-chèques à un compte épargne chaque semaine ou chaque mois. Jetez-y un œil régulièrement et augmentez le montant quand vous le pouvez.

### 2. Prévoir un budget ou évaluer son budget actuel

La création d’un budget est un excellent moyen :

* de voir où va votre argent;
* de vous assurer qu’il est bien géré.

Si vous avez déjà fait votre budget, prenez le temps d’examiner vos dépenses.

Commencez par dresser la liste de vos dépenses mensuelles, puis réfléchissez à ce dont vous avez réellement besoin. Vous pourriez par exemple vous rendre compte que vous avez des abonnements inutilisés que vous pourriez annuler. Ces nouvelles économies pourront ensuite être versées entièrement ou en partie dans votre fonds d’urgence.

Ensuite, voyez si vous pouvez reporter le paiement de certains frais courants. Bon nombre d’institutions financières, de créanciers et de fournisseurs de prêts hypothécaires proposent des mesures d’allègement à leurs clients. N’hésitez pas à les appeler pour voir s’ils offrent des programmes d’aide ou des options de paiements flexibles qui pourraient vous aider pendant la récession.

### 3. Conserver ses placements, même quand le marché boursier est à la baisse

Il est normal d’être anxieux ou pris de panique lorsque les marchés financiers s’effondrent. Vous pourriez être tenté de vendre vos placements ou d’apporter d’importants changements à votre portefeuille. Mais il vaut toujours mieux garder la tête froide et éviter de réagir impulsivement.

Si vous avez déjà un portefeuille diversifié**\***, il vaut mieux conserver vos placements. Il y a une bonne raison pour maintenir le cap. En règle générale, les marchés financiers ont tendance à reprendre du poil de la bête après les baisses et à produire des gains supplémentaires par la suite. C’est ce qu’on a observé après la crise du SRAS en 2003, de la grippe porcine en 2009, du virus Ebola en 2014 et du virus Zika en 20161.

En outre, conserver vos placements vous permettra de réaliser des gains lors de la reprise des marchés. Mais si au contraire, vous vendez pendant la récession, vous risquez de :

* réaliser des pertes en vendant à faible prix;
* rater la chance de réaliser des gains quand les marchés se rétabliront.

### 4. Rechercher l’aide professionnelle d’un conseiller

Vous vous inquiétez de la récession et de ses conséquences sur votre épargne? Consulter un professionnel pourrait vous aider à réduire vos préoccupations.

Bottom of Form

1Centre pour le contrôle et la prévention des maladies; Organisation mondiale de la Santé; Bloomberg. Données au 4 mars 2020.

**\* Définition des termes :**

* Le ***produit intérieur brut*** ***(PIB)*** correspond à la valeur marchande totale des biens et services produits à l’intérieur d’un pays au cours d’une année.
* La ***volatilité des marchés*** fait référence aux variations importantes des marchés à la hausse ou à la baisse.
* Un ***portefeuille diversifié*** contient tout un éventail de placements – actions, titres à revenu fixe, produits de base – qui peuvent évoluer différemment dans une situation donnée. Certains placements peuvent gagner en valeur, tandis que d’autres en perdront. On réduit ainsi le risque global du portefeuille, car les gains réalisés sur certains placements peuvent compenser les pertes subies sur d’autres.

Le présent article est offert uniquement à titre indicatif. Il ne donne pas de conseils particuliers d’ordre financier, fiscal, juridique ou comptable ni en matière d’assurance et de placement. Il ne constitue pas non plus une offre d’achat ou de vente de valeurs mobilières. Son contenu provient de sources jugées fiables, mais aucune garantie expresse ou implicite n’est donnée quant à son caractère opportun ou à son exactitude.