



[Canada.ca](#) › [Agence de la consommation en matière financière du Canada](#) › [Publications](#)

› [Rapports de recherche, études et examens de l'industrie](#)

# L'établissement d'un budget au fil du temps et son importance

Résumé de recherche sur les habitudes financières, les obstacles à l'établissement d'un budget et les résultats

## Sur cette page

- [Avant-propos](#)
- [Conception de l'étude](#)
- [Principales constatations](#)
- [Conclusion](#)

Le contenu de cette publication ou de ce produit peut être reproduit, en tout ou en partie et par quelque moyen que ce soit, sous réserve que la reproduction soit effectuée uniquement à des fins personnelles ou publiques, mais non commerciales, sans frais ni autre permission, à moins d'avis contraire. La reproduction et la distribution à des fins commerciales sont interdites, sauf avec l'autorisation écrite de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Agence de la consommation en matière financière du Canada  
427, avenue Laurier Ouest  
Ottawa (Ontario) K1R 7Y2

[www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere](http://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere)

No de cat. : FC5-103/2026F-PDF (PDF, Français)

ISBN : 978-0-660-97989-2

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada représenté par le ministre des Finances du Canada, janvier 2026.

Also available in English under the title: Budgeting Over Time and Why It Matters - A Research Brief Looking at Financial Habits, Barriers to Budgeting, and Outcomes.

## Avant-propos

L'établissement d'un budget est l'un des comportements clés considérés comme essentiels au renforcement de la résilience financière dans le cadre de la Stratégie nationale pour la littératie financière. Cependant, la plupart des recherches canadiennes reposent sur des mesures ponctuelles de l'établissement d'un budget, ce qui suppose qu'il s'agit d'un comportement constant et uniforme.

Le présent dossier de recherche est fondé sur une étude de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC). Cette étude est unique en son genre, car elle est axée sur l'adoption d'une approche longitudinale pour examiner l'évolution des habitudes d'établissement d'un budget des Canadiens au fil du temps ainsi que les liens entre les différentes tendances (faire un budget de manière constante, faire un budget de manière intermittente, et ne pas faire de budget) et les résultats financiers. Elle porte également sur la façon dont ces tendances relatives à

l'établissement d'un budget varient selon les groupes démographiques et fournit des renseignements plus approfondis sur les personnes qui font un budget, celles qui ne le font pas, et les raisons qui expliquent ces comportements.

Il est important de préciser que l'étude établit une distinction entre les personnes ne faisant pas de budget qui se heurtent à des obstacles à l'établissement d'un budget, et les personnes ne faisant pas budget qui disent ne pas avoir besoin d'un budget, ce qui permet de mieux comprendre pourquoi certaines personnes n'adoptent pas ce type de comportement. Elle montre également comment les résultats financiers diffèrent en fonction de ces raisons sous-jacentes, ce qui permet de mieux comprendre les répercussions concrètes possibles de l'absence d'un budget. En tenant compte de cette diversité, l'étude apporte un éclairage nouveau sur la façon dont les Canadiens gèrent leurs finances. De plus, elle met en relief les possibilités de mieux soutenir le bien-être financier au sein de différents groupes.

## Conception de l'étude

L'ACFC s'est associée à l'application gratuite de microapprentissage Optimity pour mesurer les habitudes d'établissement d'un budget au fil du temps. Les participants ont répondu à trois questionnaires sur une période de deux ans. Ils ont été classés par catégories en fonction de leur comportement en matière d'établissement d'un budget : les personnes faisant un budget de manière constante, les personnes faisant un budget de manière intermittente, et les personnes ne faisant pas de budget. L'ACFC a ensuite divisé les personnes ne faisant pas de budget en deux groupes : celles qui estiment ne pas avoir besoin d'un budget, et celles qui se heurtent à des obstacles, comme le manque de temps ou le fait de ne pas savoir par où commencer. Les personnes faisant un budget de manière

intermittente ont été divisées en fonction du fait qu'elles utilisaient activement ou non un budget à la fin de l'étude, ce qui a permis d'analyser le lien entre les habitudes actuelles d'établissement d'un budget et les résultats financiers.

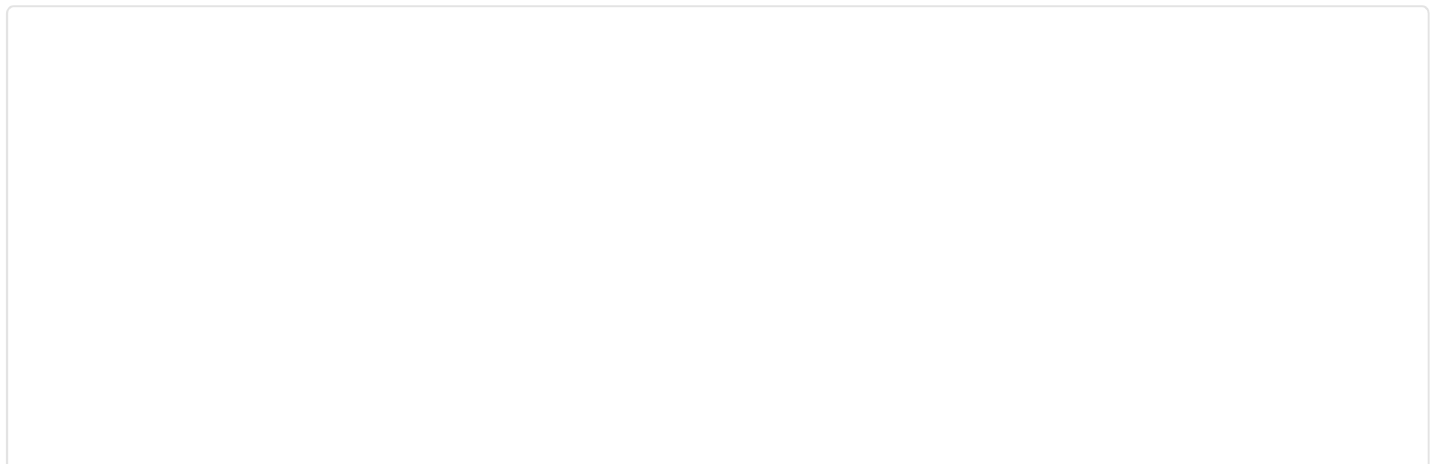
## **Principales constatations**

### **L'établissement d'un budget est lié à de meilleurs résultats financiers**

Les résultats indiquent que la tenue d'un budget constant est associée à un éventail de résultats financiers positifs, notamment une confiance élevée en la capacité de faire un budget et de gérer les dettes, la constitution d'une épargne plus importante, et une forte capacité à respecter les engagements financiers. Ce comportement est également lié à des niveaux plus faibles d'endettement par carte de crédit et de stress financier en lien avec les engagements en matière de crédit. Nous avons utilisé des techniques d'analyse pour examiner ces associations, en mettant de côté les effets des facteurs démographiques pertinents, comme l'âge, le niveau de scolarité et le revenu. Cela nous a permis de voir si les résultats financiers sont liés aux habitudes d'établissement d'un budget en soi, ou s'ils reflètent simplement des différences entre les personnes de divers milieux. Si les données montrent un lien étroit entre l'établissement d'un budget et les résultats financiers positifs, il est important de noter que ces résultats ne prouvent pas l'existence d'un lien de cause à effet. Néanmoins, l'une des principales explications possibles est que l'établissement d'un budget favorise ces résultats positifs.

## **L'établissement d'un budget à l'occasion, même si ce n'est pas de manière constante, est associé à des avantages**

L'établissement d'un budget de manière intermittente est également associé à des avantages financiers importants. Les participants faisant un budget, même à l'occasion, sont plus confiants dans leur capacité à gérer leurs dettes, se constituent une épargne plus importante, ont une plus forte capacité à respecter leurs engagements financiers, et ont un niveau de stress financier plus faible en lien avec leurs engagements en matière de crédit. Les personnes ne faisant pas de budget de manière intermittente ont également une plus grande confiance en leur capacité d'établir un budget pendant les périodes où elles utilisent activement un budget, alors que cette confiance diminue lorsqu'elles ne tiennent pas de budget. Bien que ces résultats ne prouvent pas l'existence d'un lien de cause à effet, ils laissent à penser qu'il n'est peut-être pas nécessaire d'avoir des habitudes parfaites en ce qui a trait à l'établissement d'un budget pour bénéficier des avantages qui y sont associés. Il convient également de noter que, même si les personnes faisant un budget à l'occasion s'en sortent mieux que les personnes ne faisant pas de budget qui se heurtent à des obstacles, leurs résultats n'atteignent généralement pas les niveaux obtenus par les personnes faisant un budget de manière constante ou par les personnes ne faisant pas de budget qui estiment ne pas avoir besoin d'un budget.





## Recommandations pour les Canadiens

- ✓ **Commencez là où vous êtes** : Même de tout petits gestes, qu'il s'agisse de faire le suivi de vos dépenses ou d'établir un budget à l'occasion, peuvent améliorer votre confiance financière et votre bien-être financier.
- ✓ **Utilisez les outils qui vous conviennent** : Choisissez une méthode d'établissement d'un budget qui est adaptée à votre mode de vie. Utilisez des outils sécurisés qui protègent vos données et respectent vos droits.
- ✓ **Ne laissez pas les obstacles vous freiner** : Si vous vous sentez dépassé par l'établissement d'un budget, recherchez des outils simples et faciles à utiliser qui vous aideront à démarrer en toute sécurité et en toute confiance.
- ✓ **Prenez confiance en vous au fil du temps** : En vous occupant régulièrement de vos finances, vous vous sentirez plus capable et maître de votre situation.

- ✓ **Choisissez la stratégie qui vous convient** : Certaines personnes disent se débrouiller très bien sans budget formel. Toutefois, l'établissement d'un budget peut s'avérer utile pour relever des défis financiers précis, comme la gestion des dettes.

## **Les obstacles à l'établissement d'un budget sont importants**

Les personnes ne faisant jamais de budget en raison d'obstacles (p. ex. le manque de temps, le fait de se sentir dépassé, ou le fait de ne pas savoir par où commencer) sont celles qui ont le plus de difficulté à obtenir des résultats financiers positifs. Ce groupe est celui qui a les plus bas niveaux de confiance financière et d'épargne ainsi que la moins grande capacité à respecter ses engagements financiers. C'est aussi le groupe qui a les niveaux les plus élevés de stress financier en lien avec les engagements en matière de crédit et l'endettement par carte de crédit. Bien qu'il soit impossible de déterminer avec certitude les causes de ces résultats, ces constatations permettent de supposer que le fait de cibler les obstacles mentionnés – plutôt que de simplement promouvoir l'établissement d'un budget en général – peut contribuer à améliorer le bien-être financier des personnes les plus à risque.

## **Il n'y a pas d'approche universelle**

Les personnes ne faisant pas de budget qui estiment ne pas avoir besoin d'un budget se distinguent des autres personnes ne faisant pas de budget. Même si elles n'ont pas recours à un budget, elles ont des niveaux élevés de confiance financière, d'épargne et de connaissances financières, ainsi que de faibles niveaux de stress financier en lien avec les engagements en matière de crédit et l'endettement par carte de crédit. Cette constatation

donne à penser que leur situation et leurs stratégies financières sont suffisantes pour leur permettre d'obtenir des résultats financiers positifs sans l'établissement d'un budget.



## Recommandations pour les intervenants en matière de littératie financière

- ✓ **Réduisez les obstacles à l'établissement d'un budget** : Faites la promotion d'outils simples et sécurisés qui facilitent l'établissement d'un budget pour ceux qui se sentent dépassés ou qui manquent de temps.
- ✓ **Adaptez les mesures de soutien aux différents profils relatifs à l'établissement d'un budget** : Concevez des programmes qui reflètent les besoins des personnes faisant un budget de manière

constante, des personnes faisant un budget de manière intermittente, et des personnes ne faisant pas de budget qui se heurtent à des obstacles.

- ✓ **Favorisez des approches budgétaires souples** : Encouragez les Canadiens à établir un budget adapté à leur mode de vie et à mettre l'accent sur le progrès plutôt que sur la perfection.
- ✓ **Renforcez la confiance financière** : Utilisez des stratégies qui aident les personnes à se sentir capables et maîtres de la situation, par exemple en célébrant les petites victoires et en normalisant les échecs.
- ✓ **Concevez vos produits dans une optique d'inclusion et de résilience** : Veillez à ce que les outils et les programmes soient accessibles aux personnes ayant des besoins divers, y compris celles qui n'ont pas beaucoup de temps, qui ont de faibles revenus ou qui n'ont pas une grande littératie numérique.
- ✓ **Appuyez la réalisation de recherches plus approfondies** : Encouragez les études avec des échantillons plus représentatifs et des données plus inclusives, afin d'approfondir la compréhension des comportements en matière d'établissement d'un budget et d'améliorer les outils et le soutien.

## Conclusion

L'étude permet d'avoir une meilleure vue d'ensemble de la façon dont les Canadiens gèrent leur argent au fil du temps. Les constatations qui en découlent sont les premières à montrer que l'établissement d'un budget n'est pas une simple question de « oui ou non » : de nombreux participants

font régulièrement un budget, d'autres n'en font jamais, et environ le tiers des participants se situent entre les deux et ont fait un budget de manière occasionnelle sur une période de deux ans.

L'établissement d'un budget est généralement lié à des résultats positifs. Mais le plus important, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'adopter ce comportement de manière constante pour profiter des effets favorables : même le fait d'établir un budget à l'occasion est lié à des avantages financiers considérables. Les participants faisant un budget disent également avoir une plus grande confiance dans leur capacité à gérer leur argent, et ce sentiment de confiance a tendance à être plus élevé chez les personnes qui font un budget de manière plus constante.

En revanche, les obstacles à l'établissement d'un budget, comme le manque de temps ou le fait de ne pas savoir par où commencer, sont liés aux moins bons résultats, ce qui met en évidence les avantages possibles des mesures de soutien qui rendent l'établissement d'un budget plus facile et plus accessible. Les résultats de l'étude permettent aussi de supposer que l'établissement d'un budget n'est pas nécessaire pour tous : les personnes qui estiment ne pas avoir besoin d'un budget semblent souvent bien réussir sans cet outil. Les recherches futures devraient explorer la manière dont ces participants parviennent à maintenir un bien-être financier solide sans établir de budget, possiblement grâce à d'autres stratégies de gestion financière ou à l'accès à des ressources qui n'ont pas été évaluées dans le cadre de l'étude, comme l'épargne, les placements ou le soutien de la famille.

Dans l'ensemble, cette recherche laisse à penser que les intervenants devraient s'efforcer de réduire les obstacles, d'offrir des outils flexibles et inclusifs pour l'établissement d'un budget, et de renforcer la confiance des Canadiens sur le plan financier grâce à des mesures de soutien qui

répondent à leurs divers besoins. Pour les Canadiens qui pensent qu'un budget pourrait les aider, l'étape la plus importante est tout simplement de passer à l'action, même à petite échelle.

Le rapport au complet est disponible sur demande. Si vous souhaitez obtenir une copie, veuillez envoyer un courriel à [fcac.research-recherche.acfc@fcac-acfc.gc.ca](mailto:fcac.research-recherche.acfc@fcac-acfc.gc.ca).

De :

- **Agence de la consommation en matière financière du Canada**

Date de modification : 2026-06-16