Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Quelques conseils pour établir un budget des fêtes, pour vous et votre enfant



Le temps des fêtes peut se révéler difficile, tant pour les enfants que pour les adultes. Les campagnes publicitaires des fabricants de jouets et des commerçants commencent tôt, et les enfants sont de plus en plus bombardés de publicités annonçant les derniers jouets les plus formidables ou les gadgets soi-disant indispensables. Les enfants commencent alors leur propre campagne de persuasion auprès de leurs parents. Ils y vont allègrement de remarques comme « tout le monde l'aura, et je ne peux pas être le seul à ne pas l'avoir » ou ils emploient la célèbre formule éprouvée qui consiste à répéter « s'il vous plaît » plusieurs fois sur un ton suppliant.

Bien que la plupart des parents aient un certain recul par rapport aux demandes de leurs enfants et fassent des achats sensés et appropriés, ils ne sont pas à l'abri des pressions associées au temps des fêtes. Chaque Canadien dépense en moyenne 1 200 $ par année à cette occasion. Lorsque notre budget prévoit tous ces achats, il n'y a aucun problème. Or, tel n'est pas le cas pour nombre d'entre nous. En fait, 20 pour cent des Canadiens ignorent comment ils arriveront à payer leurs achats des fêtes!

Toutefois, un peu de planification permet de ne pas franchir le cap de la nouvelle année dans le rouge. On peut aussi profiter de ce moment de l'année pour enseigner aux enfants quelques leçons de finance utiles. Par exemple :

- **Préparez une liste.** Énumérez tous ceux à qui vous désirez faire un cadeau, puis inscrivez à côté de chaque nom le montant maximum que vous êtes prêt à dépenser. Faites faire le même exercice à votre enfant pour ses amis et sa famille. Si la liste est trop longue, envisagez :
  - de demander à vos amis et aux membres de votre famille s'ils souhaiteraient plutôt donner chacun un cadeau à une seule personne tirée au sort;
  - de demander à vos amis de limiter l'achat de cadeaux à vos enfants respectifs;
  - d'acheter des cadeaux destinés à la famille au lieu de cadeaux individuels.

- **Établissez un budget pour les fêtes.** Déterminez le montant que vous pouvez dépenser cette année sans recourir au crédit. Il doit comprendre d'autres dépenses comme le prix de l'emballage, les loisirs et les dons. Faites faire le même exercice à votre enfant en ce qui concerne ses amis et sa famille.

- **Indiquez à votre enfant à quoi s'attendre.** Les plus jeunes ont souvent des attentes irréalistes. Prévenez votre enfant du montant que vous entendez dépenser pour les cadeaux cette année et ce à quoi il peut s'attendre.

- **Donnez des cadeaux que vous avez fabriqués vous-même.** Préparez des cadeaux pour les enseignants, les amis, les collègues et les voisins. Cuisinez des biscuits, tricotez des chandails ou confectionnez des paniers-cadeaux. Votre enfant se fera une joie de vous aider et découvrira qu'il peut témoigner son amour et son appréciation autrement qu'en dépensant beaucoup d'argent.

- **Payez comptant le plus souvent possible.** N'utilisez une carte de crédit que si vous êtes en mesure d'acquitter le solde votre compte immédiatement. Si votre enfant vous accompagne pendant votre magasinage, cessez d'acheter dès que vous aurez dépensé l'argent prévu.

- **Prévoyez du temps pour comparer les prix.** Faites le tour des magasins avec votre enfant pour dénicher le meilleur prix. C'est l'occasion de lui d'apprendre d'une façon agréable à se souvenir du prix des articles à chaque magasin, puis à décider lequel d'entre eux offre la meilleure aubaine.

- **Aidez les gens dans le besoin.** Un excellent moyen d'enseigner aux tout-petits la responsabilité sociale (et la véritable signification derrière la période des fêtes) et de faire découvrir différentes causes aux plus vieux consiste à faire un don au nom de la famille à un organisme caritatif. Demandez aux membres de votre famille de nommer une cause qu'ils aimeraient adopter et pourquoi. Ensuite, faites-leur verser un don pour la soutenir.

Effectuer une planification pour la nouvelle année

Atténuez votre stress financier l'an prochain en planifiant dès maintenant. Déposez une petite somme d'argent chaque semaine dans un compte d'épargne. Avec des versements hebdomadaires aussi peu élevés que cinq dollars, vous aurez accumulé la somme rondelette de 250 $ au mois de décembre. Épargnez 25 $ par semaine et vous aurez accumulé 1 300 $ au retour du temps des fêtes.

Encouragez votre enfant à épargner un certain pourcentage de son allocation hebdomadaire. Ainsi, l'épargne deviendra une habitude de vie chez lui.

Il est aussi recommandé de répartir son magasinage des fêtes tout au long de l'année. Vous profiterez ainsi de grandes promotions et vous éviterez la cohue dans les magasins! Si vous souhaitez obtenir des conseils complémentaires en matière de finances, n'oubliez pas que votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider. Il existe plusieurs moyens de rendre la période des fêtes plus agréable et moins stressante!

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.