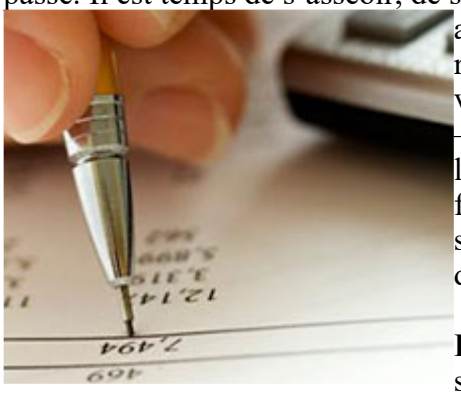
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Des remèdes contre les maux de tête causés par les dépenses de fêtes

Les excès du temps des fêtes — les célébrations, la bouffe, le magasinage — sont finalement choses du passé. Il est temps de s'asseoir, de se détendre et de profiter de la paix et de la tranquillité que nous apporte le mois de janvier. Cependant, l'inquiétante quantité de relevés de cartes de crédit non ouverts qui s'empilent sur la table vous procure des sentiments qui n'ont rien à voir avec la tranquillité — ils vous laissent avec une boule dans la gorge et des nœuds dans l'estomac. Bien que vous soyez tenté d'ignorer cette angoisse financière du lendemain des fêtes, il existe plusieurs moyens de soulager cette pression et d'assurer que le reste de l'année soit rempli d'aisance et de plaisirs budgétaires.



Prenez le contrôle de vos dépenses. Bien qu'il soit tentant de simplement ignorer les dettes et d'espérer un miracle, le fait de repousser vos échéances ne fera qu'augmenter votre stress. Affrontez la réalité : assoyez-vous, ouvrez les enveloppes — vérifiez vos factures et les transactions indiquées sur les relevés — et analysez la situation. En gérant votre dette de façon directe et honnête, vous éprouverez un sentiment de contrôle qui contribuera à soulager votre anxiété.

Établissez un budget. Évaluez soigneusement la somme que vous pouvez consacrer chaque mois au remboursement de votre dette. Trouvez des moyens de réduire vos dépenses courantes : essayez d'aller au restaurant moins souvent et apportez votre lunch au travail, cherchez des alternatives gratuites à vos soirées dispendieuses et laissez tomber le cappuccino lors de la pause-café.

Élaborez une stratégie. Effectuez un paiement plus élevé sur votre carte de crédit ayant le plus haut taux d'intérêt et au moins le paiement minimum sur celles dont le taux d'intérêt est plus bas. De nombreux émetteurs de carte de crédit offrent la possibilité de consolider votre dette sur une seule carte dont le taux d'intérêt est beaucoup moins élevé. Profitez-en mais soyez vigilant : un seul paiement oublié ou en retard et le taux d'intérêt remontera immédiatement à son niveau normal.

Augmentez vos paiements, remboursez rapidement. Il n'est pas nécessaire d'être comptable pour comprendre que plus le remboursement de la dette est long, plus les intérêts s'accumulent. De nombreuses personnes ne se rendent pas compte qu'en effectuant chaque mois le paiement minimum, le remboursement du solde élevé d'une carte de crédit pourrait s'étendre sur une période de 18 à 20 ans. Si vous le pouvez, consolidez vos dettes sur une marge de crédit à faible taux d'intérêt et effectuez toujours un paiement plus élevé que le minimum exigé.

Demandez conseil. Si vous avez l'impression d'être écrasé par les dettes, il est peut-être temps de consulter un spécialiste dans le domaine financier. Cette personne pourra analyser votre situation et vous aider à élaborer un budget à la fois clair et réaliste, vous permettant ainsi de vous libérer de vos dettes.

Commencez dès maintenant à planifier pour l'an prochain. Si vous planifiez à l'avance votre prochain temps des fêtes, vous serez moins porté à excéder votre budget et vous vous épargnerez des maux de tête financiers. Ouvrez un compte et déposez-y chaque semaine une petite somme d'argent destinée à vos dépenses de fin d'année. Achetez vos cadeaux des fêtes durant l'année : surveillez les

ventes, même si c’est en plein milieu de l’été. De cette façon, vous éviterez les achats impulsifs de dernière minute qui coûtent habituellement plus cher que prévu.

Même si vous êtes tenté d’ignorer vos dettes, si vous gérez votre situation financière dès que possible après les fêtes, vous reprendrez le contrôle de vos finances et vous pourriez même vous éviter des maux de têtes semblables l’an prochain.
© 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.