



Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

## Comprendre les achats compulsifs

Le magasinage étant devenu un passe-temps courant et socialement accepté, il est difficile d'imaginer que, pour certaines personnes, il puisse devenir une dépendance et un problème aussi sérieux que la consommation excessive d'alcool ou de drogues.



L'achat d'un article dont nous avons besoin ou que nous désirons est une source de plaisir. Cependant, pour ceux qui ne réussissent pas à limiter leurs dépenses, il pourrait se transformer en dépendance. Les achats compulsifs sont en fait un moyen de compenser des problèmes et des préoccupations.

Les dettes sont le principal signe du magasinage problématique; cependant, d'autres éléments pourraient aussi signaler la présence d'un problème, entre autres :

- Vous magasinez lorsque vous êtes déçu, triste, en colère ou anxieux
- Votre magasinage entraîne des problèmes dans d'autres aspects de votre vie
- Vous vous disputez avec d'autres personnes au sujet de vos achats
- Sans cartes de crédit, vous vous sentez perdu
- Le fait de dépenser vous remonte le moral
- Vous vous sentez coupable, honteux ou gêné par vos achats
- Vous constatez que vos achats sont inutiles
- Vous mentez au sujet du coût des articles achetés
- Vous jonglez avec l'argent pour couvrir vos dépenses
- Vous ne cessez de penser à l'argent

Comme c'est le cas pour toute dépendance, le counseling peut vous aider à comprendre votre problème d'achats compulsifs et les comportements qui y sont liés. Vous pourrez aussi apprendre des techniques qui vous permettront de reprendre le contrôle.

### Un mot sur les dettes

Les personnes qui ont des dettes n'ont pas nécessairement un problème d'achats compulsifs. Quelles que soient les circonstances à l'origine de dettes importantes, la situation est toujours stressante et pourrait avoir des répercussions négatives sur d'autres aspects de leur vie.

Pour une personne croulant sous les dettes, trouver la lumière à la sortie du tunnel peut sembler une bataille perdue d'avance. La plupart des gens tireront profit des services de gestion de la dette et du crédit offerts par des conseillers financiers professionnels.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.