



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.

Ressources en cas d'un problème financier urgent

Une crise financière peut être très stressante, qu'elle soit causée par une perte de revenu en raison du chômage, d'une maladie familiale, d'un handicap, du décès d'un partenaire ou d'une urgence médicale ou juridique. Il est important de se rappeler que de l'aide est disponible. Les ressources et l'information qui suivent vous aideront à faire face à la crise.

Que faire en cas d'urgence financière

Voici les mesures à prendre en cas d'urgence financière :

Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous aider à évaluer votre situation. Vous pouvez vous sentir dépassé en cas d'urgence financière. Un ami ou un parent qui s'y connaît ou encore un conseiller peut vous aider à mettre les choses en perspectives et à élaborer un plan.

Ne paniquez pas. Ne commencez pas à vendre vos actifs de façon impulsive. D'autres formes d'aide peuvent être disponibles.

Dressez une liste de vos factures et de vos dettes et classez-les par ordre de priorité, avec le logement en tête de liste. Votre objectif est de rester dans votre logement actuel tout en répondant aux besoins de base de votre famille.

Classez vos factures par ordre de priorité en fonction de leur importance et des conséquences d'un retard de paiement.

Communiquez avec vos créanciers. Si vos revenus ne couvrent pas vos dépenses, négociez immédiatement avec vos fournisseurs de services publics, vos créanciers et les autres personnes que vous devez payer. Demandez d'effectuer des paiements moindres et plus de temps pour rembourser. La plupart des créanciers acquiesceront à cette demande.

Réduisez les dépenses. Économisez de toutes les manières possibles. Envisagez de réduire ou d'éliminer la télévision par câble ou les services de diffusion en continu. Cessez d'aller au restaurant et reportez les achats non essentiels. Faites des économies d'énergie. Baissez la température du thermostat durant l'hiver et haussez-la durant l'été. Songez à acheter des produits d'épicerie et des articles ménagers en vrac. Profitez des rabais, des coupons et des offres « achetez un produit et obtenez-en un gratuitement ».

Payez au moins un petit montant sur chaque facture chaque mois. Ne manquez jamais le paiement d'un compte. Même un petit paiement est un geste de bonne volonté qui peut tenir à distance les agences de recouvrement.

Parlez avec un conseiller en crédit. Les services de conseil en crédit peuvent être des entreprises ou des groupes sans but lucratif. Ils fournissent des conseils personnalisés aux personnes qui doivent rembourser intégralement des dettes de consommation non garanties, telles que les soldes de cartes de crédit ou les factures de services publics. Ils proposent des solutions aussi variées que l'enseignement des fondements de la budgétisation, la négociation de plans de remboursement avec les créanciers en votre nom et la gestion des paiements convenus. Recherchez un organisme qui est affilié au [Conseil en](#)

[crédit du Canada](#) ou à une association de conseil en crédit dans votre province. Vérifiez également les évaluations en ligne des clients de l'organisme et son dossier auprès du [Bureau d'éthique commerciale](#).

Obtenir de l'aide pour le logement et les factures de services publics

En cas d'urgence financière, votre priorité est de garder un toit au-dessus de votre tête et de maintenir les services de chauffage, d'eau et d'électricité.

Payez votre loyer ou votre hypothèque. Contactez votre propriétaire ou votre créancier hypothécaire avant que votre prochain paiement ne soit dû. Ils sont souvent motivés à vous aider. La négociation d'un nouveau plan de paiement temporaire coûte moins cher qu'une expulsion ou une saisie.

Restructurez les paiements de votre loyer. Demandez à votre propriétaire de faire des paiements plus petits pendant un mois ou deux, ou demandez-lui si vous pouvez sauter un paiement. Expliquez que vous rembourserez la différence lorsque votre situation financière sera rétablie. Ou offrez de fournir un service, comme la peinture de votre appartement, en échange du loyer.

Refinancez votre prêt hypothécaire ou obtenez une abstention. Vous pouvez réduire vos paiements mensuels en refinançant votre emprunt à un taux d'intérêt plus bas ou en augmentant l'échéance, mais assurez-vous que vous pourrez payer les frais d'administration. Demandez à votre prêteur s'il est possible de conclure une entente d'abstention, laquelle vous permettrait de reporter des paiements ou de faire des paiements partiels pendant un certain temps. Pour plus de détails sur ces options, consultez le site Web de Ratehub (<https://www.ratehub.ca/refinancement-hypothecaire>).

Cherchez des ressources communautaires qui offrent de l'aide pour le logement ou le paiement de l'hypothèque. De nombreuses collectivités ont des programmes de prévention de la saisie ou des groupes sans but lucratif qui offrent une aide en espèces pour le paiement du loyer ou de l'hypothèque. Communiquez avec votre hôtel de ville, la ligne d'aide 211 ou le site Web de Centraide (<http://211.ca/fr>), ou un groupe confessionnel pour en savoir plus.

Payez vos factures de services publics. Les factures de services publics, l'électricité, le gaz naturel, l'eau ou le mazout peuvent faire monter rapidement le montant des dettes, particulièrement durant l'hiver. Les plans de paiement peuvent vous aider à gérer les fluctuations des coûts et les programmes d'assistance énergétique peuvent vous aider à payer votre facture.

Et dans de nombreuses régions, il est illégal de débrancher les services de chauffage et d'électricité pendant les mois d'hiver, indépendamment des factures impayées. Communiquez avec le service de facturation ou de crédit de chaque fournisseur de services publics pour discuter des options suivantes ou d'autres options :

Demandez un nouveau plan de paiement. Demandez s'il est possible de diviser vos coûts d'énergie en versements mensuels égaux (appelés « mode de versements égaux – MVE ») ou de les réduire des subventions pour vous aider à payer votre facture dans les mois de haute utilisation. Essayez de négocier une somme mensuelle qui assurera la continuité du service pendant que vous vous attaquez tranquillement aux autres factures.

Demandez une aide fédérale, provinciale ou locale. Certaines régions ont des programmes gouvernementaux pour vous aider à payer vos factures de services publics et d'autres dépenses pendant une période de difficultés financières. Par exemple, le Programme ontarien d'aide relative aux frais d'électricité (POAFE) ou le Programme d'aide à l'emploi et au revenu du Manitoba.

Cherchez de l'aide des programmes privés d'aide en matière de dépenses énergétiques. Ils offrent une aide en espèces ponctuelle aux personnes qui ne sont pas admissibles aux programmes fédéraux ou provinciaux. Le programme *Good Neighbour Energy Fund* de l'[Armée du Salut](#), par exemple, contribue à couvrir les dépenses de services publics. De plus, de nombreuses sociétés de services publics prévoient des fonds pour des subventions ou des prêts aux consommateurs qui ne peuvent pas payer

© 2025 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

leurs factures. Contactez le service de la facturation de votre fournisseur de services publics pour obtenir de plus amples renseignements.

Obtenir de l'aide pour les dépenses reliées à la nourriture et aux repas

Une des façons les plus faciles d'obtenir de l'aide lors d'une urgence financière est de trouver des aliments gratuits ou à prix réduit.

Si vous pouvez réduire vos dépenses de nourriture et de repas, vous pourrez affecter l'argent que vous économisez ainsi à d'autres factures.

Trouvez des distributeurs d'aliments gratuits dans votre communauté. Les banques alimentaires offrent des aliments non cuits que vous pouvez apporter à la maison. Faites une recherche en ligne en utilisant le nom de votre province, de votre territoire ou de votre collectivité et les expressions « garde-manger » ou « banque alimentaire » pour trouver ces ressources dans votre région.

Demandez des repas gratuits ou à prix réduit à l'école. Des programmes de repas, certains soutenus par les gouvernements provinciaux et municipaux, sont disponibles dans certaines régions. Communiquez avec l'école de votre enfant pour obtenir plus de renseignements à ce sujet.

Trouver des soins médicaux et obtenir de l'aide pour payer les frais médicaux

Une urgence médicale peut entraîner une crise financière. Même si votre budget est serré ou vous n'avez pas d'assurance maladie privée, vous pouvez obtenir des soins préventifs et aigus par l'assurance-maladie, le régime de soins de santé public. Au lieu d'un seul régime national pour tous les citoyens, les provinces et les territoires administrent leurs propres régimes d'assurance maladie.

Certains types de soins ne sont généralement pas couverts par le régime de soins de santé public : les soins de la vue, les soins dentaires non urgents, certains médicaments d'ordonnance, les services d'ambulance et les soins à domicile. Cependant, il existe des différences dans le régime de couverture de chaque région. Alors, assurez-vous de vous informer. Les provinces et les territoires fournissent également une couverture supplémentaire à certains groupes de personnes. Il s'agit notamment des personnes âgées, des enfants, des Inuits, des anciens combattants admissibles, des membres actifs des Forces canadiennes, des membres des Premières nations vivant dans les réserves, des bénéficiaires de l'aide sociale et de certains groupes de demandeurs d'asile, entre autres.

Si vous n'avez pas d'assurance maladie privée et les services dont vous avez besoin ne sont pas couverts dans votre région, n'abandonnez pas. Continuez à défendre les besoins de votre famille en matière de santé. Parlez aux dirigeants de votre clinique locale de santé publique. Il est souvent possible de faire quelque chose pour votre famille en cas d'urgence. Et aussi, trouvez des façons simples de prendre soin de vous.

Ne négligez pas votre santé durant une crise financière.

Obtenir de l'aide pour les réparations automobiles

La réparation et l'entretien d'une automobile peuvent être coûteux, mais cela est essentiel pour les personnes qui ont besoin de leur véhicule pour se rendre au travail. Les églises ou les organismes de bienfaisance locaux peuvent être en mesure d'aider. Une autre stratégie consiste à voir si une école secondaire ou un collège local offre des services de réparation automobile à prix réduit dans le cadre de son programme de formation en mécanique automobile. 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.

Obtenir de l'aide pour une urgence juridique

Communiquez avec votre société provinciale d'aide juridique pour trouver des programmes gratuits ou à taux réduit d'aide juridique dans votre région. Des services peuvent être offerts en droit de la famille, en droit criminel ou dans d'autres domaines juridiques.

Lignes d'urgence. Ces services fournissent gratuitement et immédiatement des conseils, de l'information et des références au téléphone. Aucun d'eux ne fournit le service de représentation par un avocat, mais ils peuvent vous aiguiller vers un avocat gratuit ou peu coûteux.

Services d'aiguillage vers un avocat. Ces services peuvent vous jumeler avec un avocat qualifié pour traiter vos problèmes juridiques. L'orientation est gratuite et la première consultation peut l'être aussi. Mais l'avocat facturera ses services pour le travail effectué au-delà de ce mandat à moins que vous ne négociez des services gratuits.

Services juridiques communautaires. Dans le cadre de ces programmes, des avocats, des étudiants en droit et des techniciens juridiques fournissent des avis juridiques gratuitement ou une représentation aux clients admissibles. Ils peuvent donner des conseils sur un large éventail de questions juridiques, y compris la faillite, la violence conjugale, les problèmes entre propriétaires et locataires, les questions d'assurance maladie et plus encore. Certains services du genre représentent leurs clients en cour, d'autres ne le font pas. De nombreux services juridiques communautaires sont affiliés aux facultés de droit. Appelez la faculté de droit la plus proche pour savoir si elle en a une. Si ce n'est pas le cas, l'administration devrait être en mesure de vous dire comment trouver un service juridique communautaire dans votre région.