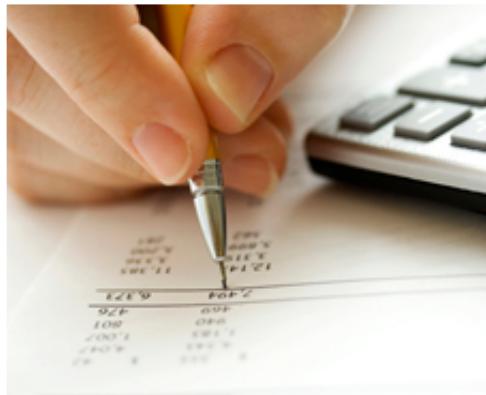




Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Comment créer un budget et gérer son argent

Alors que la plupart d'entre nous travaillent plus fort et plus longtemps que jamais pour maintenir notre niveau de vie, nous nous devons de gérer soigneusement l'argent que nous gagnons et de le dépenser sagement.



Malheureusement, comme la gestion des finances personnelles est rarement enseignée à l'école, c'est par nos essais et nos erreurs que nous finissons par apprendre. Or, cette façon de procéder engendre souvent énormément de stress : nous nous débattons avec les comptes à payer, la gestion des dettes et les économies à réaliser pour l'avenir. Si nous y ajoutons les problèmes causés par l'inflation, la tâche paraît parfois redoutable. Cependant, pour la majorité des gens, établir un budget représente le meilleur moyen de calmer la tempête que soulève le stress financier, et c'est beaucoup plus facile que vous pourriez le croire.

### Des conseils pratiques

Pour parvenir à établir votre budget, vous devez d'abord évaluer exactement vos revenus et vos dépenses. Celles-ci doivent être réparties entre les coûts fixes (les paiements obligatoires, comme le loyer ou le remboursement de l'hypothèque et les prêts) et les coûts variables (par exemple l'achat de cadeaux, les loisirs et les voyages). Le fait d'avoir une vue d'ensemble de vos dépenses de base vous mettra en excellente position pour commencer à maîtriser vos finances.

#### Évaluez la situation

- Additionnez tous vos revenus – salaire net, revenus de retraite, pension alimentaire pour enfants ou pour vous, revenus de loyers et autres.
- Déterminez vos dépenses fixes obligatoires – loyer ou hypothèque, services publics, remboursement de prêts, assurances et autres.
- Déterminez vos dépenses variables, c'est-à-dire les coûts dont vous restez maître dans une certaine mesure, par exemple la nourriture, les vêtements, les loisirs, les voyages et les cadeaux.
- Notez toutes vos menues dépenses au cours d'une semaine normale – collations, journaux et petits achats impulsifs.
- Prévoyez une certaine somme pour les urgences susceptibles de survenir pendant l'année.

- Prévoyez une certaine somme pour l'épargne.

## Équilbrez revenus et dépenses

Comparez vos revenus avec le total des dépenses dont vous avez dressé la liste. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses, demandez-vous si vous pourriez faire un meilleur usage du surplus en l'épargnant ou en l'investissant.

Par contre, si vos dépenses sont supérieures à vos revenus, il est temps de faire des choix. L'exercice indiqué ci-dessus devrait vous permettre d'établir le montant à retrancher de vos dépenses. Toutefois, si votre endettement est excessif, vous auriez sans doute intérêt à consulter un conseiller en crédit.

## Réduisez les dépenses

- Examinez vos dépenses fixes. Ce sont certes les dépenses les plus difficiles à réduire, mais il est parfois possible d'économiser à ce chapitre, par exemple en négociant un meilleur taux hypothécaire ou en consolidant vos dettes. Au pire, il vous faudra envisager une solution moins coûteuse pour vous loger.
- Répartissez vos dépenses variables selon qu'elles relèvent du « nécessaire » (nourriture de base, habillement, services publics) ou du « superflu » (loisirs, passe-temps, voyages, etc.). Demandez-vous où vous pourriez réaliser des économies.
- Fixez-vous des objectifs réalistes autorisant de petites gâteries. Si votre budget est trop sévère, vous risquez d'abandonner.
- Si vous avez des dettes, demandez-vous quel est le meilleur moyen de porter ce fardeau. Communiquez avec vos compagnies de crédit et renseignez-vous au sujet de leurs taux d'intérêt ou de leurs modalités de paiement. La majorité des planificateurs financiers sont en mesure de vous offrir des choix, comme le rééchelonnement de vos dettes moyennant un taux d'intérêt moindre ou le regroupement de vos dettes en vue de réduire vos mensualités.
- Dans la mesure du possible, classez les fonds affectés à l'épargne et aux urgences dans la catégorie « nécessaire ».
- Envisagez la possibilité d'un transfert automatique dans un compte d'épargne de sommes prélevées sur votre chèque de paye.

L'argent n'est pas aussi mystérieux que la plupart des gens le croient. C'est surtout une question de bon sens. Être responsable et créer un solide plan financier pour l'avenir de votre famille est le seul moyen d'avoir confiance en votre capacité de tenir le coup dans les moments difficiles et de vous sentir en sécurité face à l'avenir. Si vous vous donnez la peine d'établir un budget, vous aurez la tranquillité d'esprit et vous serez ainsi pleinement récompensé.