

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.

Stratégies financières et mesures à prendre après une mise à pied

L'argent est une source d'anxiété pour la plupart des gens à un moment ou à un autre. Lorsque vous perdez votre emploi, cette anxiété peut être exacerbée. La quantité d'information au sujet des finances et de l'établissement d'un budget dont vous aurez besoin dépendra de vos économies, de vos circonstances particulières et de votre situation financière. Dans le présent article, vous découvrirez des mesures que vous pouvez prendre pour avoir un sentiment de contrôle sur vos finances. Vous voudrez peut-être envisager de préparer un aide-mémoire des mesures indiquées ci-après et de consigner vos résultats après la mise en œuvre de chacune d'elles. Cela vous donnera un sentiment d'avoir fait un geste positif et accompli quelque chose.

Mesure 1 : Examinez vos finances et votre budget personnel

La première étape dans l'élaboration d'une stratégie financière pour les semaines ou les mois qu'il vous faudra pour trouver un nouvel emploi consiste à analyser votre situation financière afin de bien comprendre où vous en êtes actuellement. Vous voudrez examiner le revenu mensuel de votre ménage, y compris votre indemnité de départ, vos prestations d'assurance emploi, le revenu de votre conjoint (s'il y a lieu) et vos économies. Vous voudrez également déterminer combien d'argent vous dépensez, vos priorités en matière de dépenses et vos dettes. Pour ce faire, vous devrez rassembler les faits concernant vos finances personnelles. Cela exigera des efforts de votre part et la collaboration d'autres personnes qui s'y connaissent en matière de revenus et de dépenses. Mais vous aurez ainsi une meilleure idée de votre situation financière et vous pourrez réfléchir aux choix que vous pouvez faire pour l'avenir.

Mesure 2 : Parlez de vos finances avec votre famille

Il peut être difficile de vivre avec moins d'argent lorsque les ressources financières sont limitées. Un changement de revenu peut avoir un effet sur tous les membres de votre famille. C'est pourquoi il est important d'avoir une discussion familiale au sujet de vos finances. Ensemble, vous pouvez déterminer ce que signifie ce changement pour chacun de vous et adapter votre plan en conséquence.

Commencez à parler ouvertement d'argent avec les membres de votre famille ou de votre ménage. Vous voudrez peut-être organiser une réunion de famille pour discuter des répercussions qu'une baisse de revenu pourrait avoir sur tout un chacun. Échangez des idées sur la façon de réduire les coûts. Parlez de la manière dont vous allez gérer votre nouvelle situation financière. Travaillez ensemble pour diminuer les dépenses ou augmenter les revenus jusqu'à ce que vous soyez de retour sur la bonne voie. Les enfants plus jeunes peuvent toutefois devenir anxieux s'ils sont exposés aux inquiétudes des adultes, alors faites preuve de retenue lorsque vous parlez d'argent avec eux. Ne les surchargez pas avec trop de détails. Si vous devez réduire les dépenses de la famille, expliquez qu'il s'agit d'une situation temporaire jusqu'à ce que maman ou papa se trouve un nouvel emploi.

Discutez avec votre conjoint des dépenses que vous avez et des décisions d'achat que vous faites actuellement, notamment les coûts de logement, les assurances, les dépenses en matière de divertissement, et déterminez si vous devrez faire des choix différents pour tenir compte de votre situation.

Prenez conscience des éléments de votre budget que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler. Vos versements mensuels pour payer le loyer ou votre hypothèque, entre autres, sont probablement difficiles à modifier, du moins à court terme. Il est possible de renégocier votre prêt hypothécaire ou de déménager dans un logement moins coûteux, mais ces mesures nécessitent du temps et entraînent des dépenses. En revanche, avec un peu d'autodiscipline, vous pouvez très bien contrôler vos dépenses en matière de divertissement et d'articles de luxe. Bien que nous ayons tendance à prêter plus attention aux grosses dépenses mensuelles, ce sont souvent les plus petites (magazines, plats à emporter et soupers au restaurant, par exemple) qui déséquilibrent le budget. Vous pouvez exercer un contrôle sur vos dépenses.

Mesure 3 : Réduisez les coûts, si nécessaire

Selon votre situation, votre perte d'emploi pourrait avoir ou non une incidence importante sur votre budget et vos habitudes de consommation. Si vous jugez que vous devez réduire temporairement vos dépenses, vous trouverez ci-après plusieurs suggestions en ce sens. Toutefois, il est important durant cette période de ne pas vous priver de tout le luxe. Une sortie occasionnelle au resto ou l'abonnement au centre de conditionnement physique, par exemple, peuvent parfois être la clé pour préserver son équilibre et maîtriser son stress lorsqu'on traverse des périodes difficiles, alors vous pourriez prévoir ces dépenses dans votre budget, si vous le pouvez.

Cessez d'acheter à crédit. Si vous n'avez pas d'argent pour quelque chose, ne l'achetez pas. Même si vous avez l'argent, en cette période d'incertitude, il est sage de conserver vos ressources autant que possible. Laissez votre carte de crédit à la maison, sauf si vous savez que vous en aurez absolument besoin.

Communiquez avec les sociétés émettrices de vos cartes de crédit et demandez-leur de baisser vos taux d'intérêt. Il arrive que les sociétés de cartes de crédit réduisent le taux d'intérêt; il suffit de le demander. Vérifiez toutefois si l'obtention d'un taux moins élevé aura une incidence négative sur votre dossier de crédit. Vous pouvez également transférer le solde de votre carte de crédit à une autre carte assortie d'un taux d'intérêt inférieur, si vous en avez la possibilité.

- Laissez la personne économe de votre famille s'occuper de l'argent et faire les courses.
- Élaborez un menu pour la semaine et faites votre liste d'épicerie en fonction des ingrédients nécessaires à votre menu.
- Faites une liste d'épicerie et ne vous en écartez pas, utilisez des coupons et des bons, et envisagez d'acheter des produits de marques génériques plutôt que des produits de marque.
- Attendez avant d'acheter, comparez d'abord les prix pour savoir où trouver l'article le moins cher.
- Ne faites pas votre épicerie quand vous avez faim pour éviter d'acheter en trop grande quantité ou de choisir des aliments peu nutritifs.
- Limitez vos sorties au restaurant et vos visites aux centres commerciaux.
- Éteignez les lumières quand vous quittez la maison.
- Économisez sur l'essence. Si les commerces ou les services sont à proximité, envisagez d'y aller à pied au lieu de prendre votre voiture, si possible. Essayez de faire vos courses lorsque vous êtes en chemin vers le travail ou lors de votre retour.
- Recherchez les meilleurs tarifs pour les services de téléphonie et les services publics.
- Partagez la garde des enfants avec d'autres parents.
- Envisagez de troquer des services que vous pouvez fournir contre des services dont vous avez besoin.
- Mettez fin à votre abonnement à des services de câblodistribution ou réduisez le nombre de chaînes et de services que vous utilisez.
- Mettez fin à vos abonnements à des magazines, à moins que ces derniers puissent vous aider dans votre recherche d'emploi. Vérifiez si vous pouvez accéder aux magazines à moindre coût en ligne ou gratuitement à la bibliothèque.
- Cherchez des moyens d'éliminer des frais d'abonnement coûteux.
- Écrivez des lettres ou envoyez des courriels au lieu de faire des appels interurbains, si vous n'avez pas de forfait interurbain.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Mesure 4 : Demandez de l'aide si vous êtes en retard dans vos paiements

Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide si vous êtes en retard dans vos paiements. Les créanciers, les fournisseurs de services publics et autres sont souvent prêts à réduire le montant des paiements en situation d'urgence. Voici quelques façons de demander de l'aide :

Appelez vos créanciers et avisez-les que votre statut d'emploi a changé. Vous pourriez dire : « J'ai récemment perdu mon emploi et je suis temporairement au chômage. Je me demandais si vous offriez des modalités de paiement flexibles ou des dispositions de paiement particulières. » Dites-leur que vous êtes en train de mettre de l'ordre dans vos finances et que vous cherchez un nouvel emploi. Il n'est pas nécessaire d'entrer dans les détails de votre situation. Cependant, il est souvent préférable d'informer les créanciers avant, plutôt qu'après coup, que vous avez du mal à effectuer vos paiements.

Renseignez-vous si vos créanciers sont disposés à réduire vos paiements temporairement. Par exemple, si vous avez besoin de réduire vos paiements hypothécaires ou de prêt-auto, parlez-en à votre créancier. Vous pourriez dire : « J'ai perdu mon emploi et j'ai de la difficulté à effectuer mes paiements. Pourrions-nous établir un calendrier de versement particulier jusqu'à ce que je recommence à travailler? » Soyez aussi précis que possible quant au moment où vous prévoyez vous remettre sur pied financièrement.

Continuez de payer le montant minimum exigé sur vos cartes de crédit. N'oubliez jamais un paiement. Si vous en manquez un, parlez-en immédiatement au créancier et convenez d'un plan afin que tout rentre dans l'ordre.

Renseignez-vous sur la consolidation de vos dettes. La consolidation de dettes peut vouloir dire de transférer le solde d'une carte de crédit vers une carte dont le taux est moins élevé ou de contracter un prêt de consolidation. Pour obtenir un prêt de consolidation non garanti, vous n'avez pas à offrir un bien en garantie et vous devez habituellement avoir un bon dossier de crédit. Les prêts de consolidation garantis sont généralement liés à votre maison. Soyez prudent lorsque vous donnez votre maison en garantie pour d'autres dettes. Si vous avez de la difficulté à rembourser vos dettes et que vous contractez un prêt garanti pour consolider celles-ci, le prêteur pourrait saisir votre maison si vous ne parvenez pas à effectuer vos paiements.

Demandez l'aide d'un conseiller en crédit. Il pourrait être utile de consulter les ressources du gouvernement du Canada sur la **gestion des dettes** pour obtenir gratuitement des conseils sur le remboursement des cartes de crédit ou d'autres types de dettes, ou de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC) afin de se renseigner sur les services et la gestion efficace des finances.

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.