



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 gérer votre endettement

Nous vivons dans une société où une carte de crédit est aussi essentielle qu'un téléphone et où les jeunes s'endettent avec des prêts étudiants avant même de gagner un salaire. Il n'est donc pas étonnant que tant de gens soient dans l'impossibilité de rembourser leurs dettes.

Pour sortir du cercle vicieux de l'endettement, il faut d'abord en comprendre la cause. Si une perte d'emploi ou une urgence personnelle sont difficiles à prévoir, le fait d'épargner pourrait permettre de parer à certaines situations. Cependant, si des achats compulsifs sont la cause de l'endettement, comme c'est souvent le cas, il devient important de comprendre nos habitudes et les raisons qui nous incitent à dépenser. Quelle qu'en soit la cause, le fait d'admettre l'existence d'un problème représente un grand pas dans la bonne direction.

Des conseils pratiques

Commencez par dresser une liste de vos dettes pour avoir une image très claire de votre situation. Puis, demandez-vous si un budget serré et des changements à votre mode de vie vous permettront de rembourser votre dette ou si votre endettement est tel que vous devez absolument obtenir de l'aide. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul. Il existe de nombreuses ressources pour vous venir en aide. Voici des suggestions :

L'autogestion de la dette. Il existe des moyens de gérer vous-même votre dette :

- Calculez tous les versements que vous devez faire pour rembourser vos dettes et établissez un budget en conséquence.
- Annulez vos cartes de crédit et conservez une seule carte à faible taux d'intérêt que vous utiliserez en cas d'urgence.
- Étudiez la possibilité d'utiliser une carte à faible taux d'intérêt pour payer le solde des cartes à taux plus élevé.
- Réfléchissez aux causes de votre endettement et trouvez une solution pour éviter que la situation se produise à nouveau.
- Si une consommation compulsive n'est pas la cause du problème, consultez un conseiller en crédit.

© 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.

Les services de counseling en matière de crédit. Ces services sont offerts par plusieurs organisations sans but lucratif; un coût minime pourrait s'appliquer.

- Un conseiller en crédit établira un plan qui vous permettra de rembourser vos dettes dans un délai précis, habituellement une période de quatre ans.
- Le client effectue un paiement mensuel à ce service qui le répartit ensuite entre les créanciers.
- Une négociation avec les créanciers permet habituellement d'obtenir un gel des intérêts.
- Le conseiller en crédit vous aidera à établir un budget.
- Votre cote de crédit sera révisée à la baisse – habituellement R7.

La proposition de consommateur. Ces services sont gérés par des syndics en matière de faillites. Vous paierez seulement un pourcentage de vos dettes, à l'exclusion des dettes garanties.

- Le remboursement s'effectue en fonction de votre revenu, du nombre de personnes à votre charge et de votre endettement.
- Les paiements au syndic peuvent s'étaler sur trois à cinq ans et doivent être faits tous les mois.
- Vous devrez participer à deux ateliers sur la préparation d'un budget.
- Votre cote de crédit sera révisée à la baisse – habituellement R7.

La faillite. Voici des éléments importants que vous devez connaître au sujet de la faillite :

- Ce service est géré par des syndics en matière de faillites.
- Le coût d'une faillite varie entre 1 600 \$ et 1 800 \$, ce qui représente environ 200 \$ par mois.
- Une faillite peut durer de neuf à douze mois.
- Le failli est réhabilité après neuf mois.
- Vous devrez participer à deux ateliers sur la préparation d'un budget.
- Votre cote de crédit sera révisée à la baisse – R9.

Le meilleur conseil que nous puissions vous donner en ce qui concerne la gestion de la dette, c'est d'agir avant qu'il soit trop tard. En consultant un conseiller financier, vous serez mieux en mesure de la réduire et d'adopter des habitudes qui feront en sorte que cette situation ne se présentera plus à l'avenir.