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.

C'est le temps de dépenser judicieusement

Tirer le maximum de votre budget des fêtes ne veut pas dire que vous devrez donner des oranges en cadeau cette année. Les consommateurs avertis savent qu'il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour avoir du plaisir.



Vous pourriez fixer une limite pour vos achats ou participer à un tirage de type loterie familiale. Cependant, si vous devez offrir des cadeaux ou recevoir, voici quelques règles à suivre :

Décidez le montant total que vous pouvez dépenser et ne le dépassez pas.

Simplifiez-vous la tâche. Demandez aux gens ce qu'ils aimeraient recevoir. Vos cadeaux auront plus de chances de plaire s'ils sont choisis en fonction des suggestions reçues.

Lorsque vous magasinez, tenez-vous-en à la liste que vous avez préparée. Résistez aux achats compulsifs.

Organisez des repas familiaux et demandez aux membres de la famille d'apporter leur plat favori.

Offrez un cadeau qui intéressera toute la famille, par exemple, un abonnement à une revue que chacun voudra lire.

- Si vous recevez un cadeau qui ne vous plaît pas ou dont vous n'avez pas besoin, conservez-le dans le but de l'offrir en cadeau plus tard, mais n'allez pas le donner accidentellement à la personne qui vous l'a offert!
- Demandez aux membres de la famille de fixer un prix pour les cadeaux et insistez pour que cette limite de prix ne soit pas dépassée.
- Si vous êtes en panne d'idées ou d'argent, pourquoi n'offririez-vous pas votre temps en cadeau? Vous pourriez garder les enfants et faire du ménage gratuitement ou offrir un souper à l'occasion. Une personne âgée sera heureuse d’obtenir de l’aide pour entretenir sa maison.
- Ne donnez des cadeaux qu'aux enfants et rayez les adultes de votre liste ou offrez aux adultes des cadeaux peu dispendieux, comme une boîte de chocolat.

© 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.

La planification des dépenses portées aux cartes de crédit

Il est possible de dépenser sagement durant la période des fêtes. Voici quelques suggestions :

- Fixez-vous un budget des fêtes et ne dépensez pas plus que ce que vous pouvez rembourser dans un mois. Trop de gens achètent des cadeaux extravagants qui font augmenter le solde de leur carte de crédit.
- Achetez vos cadeaux des fêtes tout au long de l'année. Cela vous évitera de dépenser en décembre plus d'argent que vous en avez.
- Commencez votre magasinage le plus tôt possible : vous aurez un meilleur prix, un meilleur choix et vous éviterez les états de compte désastreux de janvier. À l'approche des fêtes, certains détaillants augmentent leurs prix tandis que d'autres pourraient être en rupture de stock. C'est particulièrement vrai en ce qui concerne les jouets pour enfants.
- Réglez vos factures à l'avance ou, quelques mois avant les fêtes, augmentez vos paiements de 20 pour cent. En décembre, vous serez soulagé d'avoir allégé votre fardeau financier.
- Lorsque vous recevez votre état de compte, si votre situation financière le permet, payez le maximum et non pas seulement le minimum.

Faites marcher vos doigts

- Consultez les sites de magasinage sur Internet, mais soyez prudent. Plusieurs transigent en fonds américains et leurs frais d'expédition et de manutention sont élevés. Il se pourrait aussi que Douanes Canada impose des droits de passage à la frontière, en plus de la TPS et de la taxe provinciale. De plus, malgré tous les frais que vous avez déjà déboursés, Postes Canada pourrait imposer des frais supplémentaires de 5 $ pour livrer un colis en provenance des États-Unis.
- Même si vous magasinez sur un site Internet canadien, vous devez être prudent. L'an dernier, chez nos voisins du Sud, le commerce électronique du temps des fêtes a connu un succès sans précédent. Cependant, nombreux sont les consommateurs qui ont reçu leurs achats en retard ou qui n'ont rien reçu.
- Soyez créatif et vous réaliserez des économies! Fabriquez vos propres cadeaux – de la confiture, un vinaigre fin ou des sachets parfumés sont faciles à faire en peu de temps – ou visitez un salon d'artisanat.
- Au nom d'un membre de la famille ou d'un ami, faites un don à un organisme de charité de son choix.
- Visitez les magasins d'occasions ou à prix réduit ou les ventes-débarras : vous y trouverez des cadeaux pour les fêtes, des décorations et des articles d'artisanat.
- Invitez les gens chez vous ou engagez un traiteur plutôt que d'aller au restaurant.
- Faites des provisions de denrées non périssables – sans oublier la banque d'alimentation – et évitez les hausses de prix avant les fêtes.