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.

Les barrières psychologiques qui vous empêchent de briser le cycle de l'endettement

Cela arrive à plusieurs d'entre nous. Nous travaillons dur pour rembourser nos cartes de crédit et autres dettes, pour nous retrouver au point de départ quelques mois plus tard. Une telle situation est frustrante et démoralisante. Tant d'efforts et de sacrifices réduits à néant. Quelle peut en être la raison?



En réalité, se débarrasser de ses dettes relève moins du contrôle de nos finances que de notre attitude mentale. Pour aller de l'avant, il faut comprendre notre comportement financier, réévaluer nos priorités et assumer nos erreurs. Il faut surmonter les barrières psychologiques qui nous retiennent. Voici quelques exemples de telles barrières :

- **« Ce n'est pas si grave. »** Si vous vous dites : « De nos jours, tout le monde a des dettes » ou « Pourvu que je paie le solde minimum, ça va aller », vous êtes en déni. Si certaines dettes sont inévitables, comme une hypothèque, les dettes dues à la consommation excessive (notamment les cartes de crédit ou les emprunts) représentent un problème sérieux et peuvent miner vos relations personnelles et professionnelles, en plus de vous empêcher d'atteindre vos objectifs financiers.

- **Se sentir dépassé par la situation.** Les dettes sont si élevées qu'il paraît impossible de tout rembourser, alors à quoi bon? Cette attitude n'aidera en rien. Pour rembourser ses dettes, il faut avoir une attitude positive et ne pas perdre son objectif de vue.

- **Sentir un manque.** Payer ses dettes demande de la persévérance et de la patience. Cela peut prendre des mois pour arriver à maîtriser ses finances et plusieurs mois encore pour réussir à ne pas succomber à la tentation. Les dépenses émotionnelles peuvent aggraver le problème. Pour beaucoup de gens, dépenser ou faire une « thérapie du magasinage » est un moyen de se sentir mieux. Que ce soit parce qu'on se sent anxieux, triste ou simplement par pur ennui, s'offrir le gadget de l'heure, de nouveaux vêtements, une sortie ou un spa peut nous remonter le moral. Toutefois, en réagissant de façon émotionnelle, on ne pense pas aux conséquences. La meilleure façon d'aborder ce problème consiste à en comprendre les raisons et à trouver de meilleures façons de gérer ses émotions.

- **Se sentir sous pression.** Garder nos dettes sous contrôle peut être particulièrement difficile lorsque nos amis ou collègues se paient les derniers gadgets électroniques, partent en voyages ou font les magasins pour se trouver de nouvelles chaussures. Nous pouvons nous sentir forcés d'imiter nos clients, collègues, amis ou membres de notre famille dans la course au dernier téléphone intelligent ou à la voiture la plus performante. Vous croyez peut-être que ne pas posséder ces choses envoie une image négative de vous-même. Est-ce que quelqu'un s'en rend compte? Et si c'est le cas, est-ce vraiment important? Votre santé financière l'est beaucoup plus.

- **Se sentir gêné.** Il peut être embarrassant d'admettre que l'on est endetté. Mais c'est à ce moment qu'il faut demander de l'aide. Faites appel à votre fournisseur de programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) ou à votre institution financière et demandez à parler à un conseiller financier. Parlez-en avec votre famille et vos amis. Ils peuvent vous aider à voir les choses d'une autre manière, en plus de vous offrir du soutien et de bons conseils. Il est possible qu'ils soient un

peu surpris au début, voire déçus, mais ils veulent votre bien et seront heureux de vous aider, surtout s'ils voient que vous avez commencé à vous attaquer au problème.

Si vos pensées négatives et votre comportement vous empêchent d'atteindre vos objectifs financiers, souvenez-vous que l'argent que vous dépensez en intérêts élevés pourrait demeurer dans vos poches. Certes, rembourser ses dettes nécessite de la patience et des sacrifices, mais une fois débarrassé de ce fardeau, vous vous sentirez libéré d'avoir enfin le contrôle de l'argent si durement gagné.

© 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.