



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.

Prendre un nouveau départ en matière de finances personnelles : comment réduire vos dettes et commencer à épargner

L'affaissement de l'économie a non seulement incité un bon nombre de personnes à se serrer la ceinture, mais elle leur a aussi causé de l'insomnie : une étude canadienne récente a montré que le quart de la population éprouve de la difficulté à dormir en raison d'inquiétudes financières.



Même si vos dépenses dépassent largement vos économies, il n'est jamais trop tard pour modifier vos habitudes. Voici des moyens très simples de réduire vos dettes, d'atténuer votre stress et de vous constituer un petit coussin, tout en éliminant les problèmes de couple associés à l'argent.

Regardez la réalité en face. S'il semble plus facile d'ignorer le montant de vos dettes, elles ne disparaîtront pas pour autant. Utilisez une feuille de calcul et inscrivez-y vos revenus et vos dépenses – c'est vraiment le meilleur moyen de savoir où va votre argent et les dépenses que vous pouvez réduire.

Mettez un terme aux taux d'intérêt élevés. Les dettes de cartes de crédit peuvent créer un cercle vicieux de dépenses excessives et d'intérêts élevés qui se transformeront rapidement en gouffre financier. Si vous ne pouvez payer chaque mois le solde entier de votre carte de crédit (le seul moyen d'éviter que des intérêts soient portés à votre compte), faites la somme de vos dettes et essayez de les consolider en utilisant une marge de crédit dont le taux d'intérêt est moins élevé. Si vous ne pouvez obtenir une marge de crédit, dressez un plan qui vous permettra d'effectuer le paiement minimum et de rembourser en premier le solde de vos cartes de crédit dont le taux d'intérêt est le plus élevé. Pour éviter d'effectuer de nouveaux achats à crédit, laissez votre carte à la maison et payez vos achats comptant.

Éliminez les dépenses superflues. Vérifiez vos factures de téléphone de câble et d'Internet; éliminez les options supplémentaires qui vous sont facturées (à votre insu, peut-être) et annulez les services que vous n'utilisez pas. Cherchez d'autres moyens de réduire facilement vos dépenses mensuelles afin d'avoir plus d'argent pour payer vos dettes ou d'augmenter votre compte d'épargne. Si vous effectuez vos versements hypothécaires toutes les deux semaines au lieu d'une fois par mois, sans même vous en apercevoir, votre prêt hypothécaire sera remboursé des années plus tôt. Nombre de conventions hypothécaires vous permettent de rembourser à chaque versement un montant supplémentaire de quinze pour cent et, à la date anniversaire de votre prêt, d'effectuer un paiement forfaitaire. Cependant, prenez soin de bien vérifier les particularités de votre convention hypothécaire, car vous pourriez être pénalisé si vous effectuez un paiement excessif.

Tenez-vous-en à l'essentiel. En matière d'épargne, il n'existe qu'une seule formule magique : la planification. Planifiez pour la semaine vos dîners, vos soupers, votre liste d'épicerie et vos sorties de magasinage. Votre café du matin et vos goûters peuvent facilement se transformer en centaines de dollars chaque mois. Laissez tomber les cafés de style mousseux et achetez un thermos que vous remplirez de votre boisson préférée. Resserrez votre budget et votre ceinture en apportant au travail un repas santé. Délaissez les mets à emporter et préparez un menu hebdomadaire de repas qui transformera le souper en activité familiale agréable. Si vous devez absolument vous rendre au centre commercial,

afin d'éviter les achats compulsifs, préparez une liste d'achats essentiels dont vous ne dérogerez pas. Pour épargner du temps, de l'argent et de l'essence, il suffit de faire vos devoirs et de passer en revue les circulaires, ce qui vous permettra de comparer les prix, d'obtenir des bons de réduction et de connaître les aubaines.

Adoptez un autre moyen de transport. Préservez l'environnement tout en économisant : rendez-vous au travail en vélo ou allez reconduire vos enfants à l'école à pied. En plus d'atténuer votre stress et de réduire votre tour de taille, vous éliminerez la nécessité de vous inscrire à un programme d'activités physiques. Si vous demeurez loin de votre lieu de travail, comparez le prix du transport en commun et du covoiturage et choisissez le mode de transport le moins dispendieux. Vous pourrez ainsi épargner des milliers de dollars en essence, en réparations, en entretien mécanique et en stationnement.

Pensez écologie. Baissez le chauffage de quelques degrés et montez la climatisation de quelques degrés. Utilisez des ampoules électriques qui économisent l'énergie (ampoules énergétiques) et souvenez-vous que votre mère avait raison – si vous éteignez les lumières allumées inutilement, à la longue, vous préserverez l'énergie et vous réaliserez des économies. Débarrassez-vous du vieux réfrigérateur à bière au sous-sol. Assurez-vous que votre maison est bien isolée et que l'air n'y entre pas afin de ne pas chauffer à l'extérieur et ainsi jeter votre argent par les fenêtres. Renseignez-vous sur les moyens de préserver l'énergie et sur les programmes d'aide à la conservation de l'énergie offerts par le gouvernement lorsque vous remplacez un vieil appareil ménager par un appareil à haute efficacité *Energy Star*.

© 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.