

# Question d'équilibre

Des suggestions en matière de santé et d'équilibre de vie

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

L'affaiblissement 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. 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 dérogez 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*.

**Utilisez la gratuité.** La bibliothèque municipale est une excellente source de livres, de revues et même de films. En les empruntant, vous réalisez des économies et vous réduisez votre espace d'entreposage. Plutôt que d'engloutir des sommes importantes dans des excursions familiales, préparez un repas à emporter et partez en randonnée, regardez un défilé ou explorez dans votre collectivité les activités et les événements offerts gratuitement aux enfants.

**Commencez à épargner dès maintenant.** Maintenant que vous savez comment vous y prendre pour épargner, prenez tout cet argent que vous avez économisé et établissez un plan. Qu'il s'agisse d'ouvrir un compte d'épargne libre d'impôt, d'investir dans un REER, un fonds de placement garanti, dans un régime enregistré d'épargne-études ou d'utiliser toutes ces options, il est important de vous créer un plan d'épargne qui correspond et continuera de correspondre à vos besoins. Si vous trouvez ce jargon financier difficile à comprendre, consultez un planificateur financier ou un représentant de votre succursale bancaire et demandez-lui de vous fournir les renseignements qui vous permettront de prendre une décision éclairée.

Il est évident que l'incertitude financière a entraîné un grand malaise et énormément d'anxiété; cependant, cette situation a aussi permis à bon nombre d'entre nous d'examiner de plus près nos dépenses et nos économies. Même si l'argent ne peut acheter le bonheur, la stabilité financière – que vous réaliserez grâce à une réduction de vos dettes, de vos dépenses et à un programme d'épargne actif – atténuera votre stress et améliorera vos relations conjugales et votre dynamique familiale.

*Vous aimeriez obtenir un soutien financier complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme de consultation pour la magistrature (PCM) peut vous apporter du soutien*

**Communiquez avec votre PCM : pour le service en français et en anglais, composez le 1 866 872-6336.**

© Shepell-fgi, 2009  
Une division de HRCO Inc.  
Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles.  
Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAE ou consulter un professionnel.