



# La vie après les dettes

---

**Comment aller de l'avant après une proposition de consommateur pour tirer le meilleur parti de votre nouveau départ financier?**

**MNP**  
LTÉE

[mnpdettes.ca/fr/](https://mnpdettes.ca/fr/)

# Table des matières

Introduction.....	3
Comment rétablir ma cote de crédit après une proposition de consommateur?.....	4
J'ai remboursé mes dettes. Et après? .....	6
Devrais-je de nouveau me tourner vers le crédit? .....	8
J'ai décidé de reprendre un crédit. Comment bien le gérer? [1re partie].....	10
Les avantages insoupçonnés d'une proposition de consommateur .....	12
J'ai décidé de reprendre un crédit. Comment bien le gérer? [2e partie].....	14
Les clés pour aller de l'avant sur les plans financier et émotionnel .....	17

---

# Introduction

**Félicitations! Vous allez écrire un nouveau chapitre de votre vie financière et personnelle! La fin de votre proposition de consommateur marque non seulement le bout du tunnel, mais aussi le début d'une ère nouvelle pour vos finances.**

Depuis que la dette n'obscurcit plus votre horizon, votre champ des possibles paraît infini. Bien entendu, il vous reste du pain sur la planche, car déjà un nouveau défi vous attend.

En effet, la route pour rétablir votre cote de crédit et atteindre vos objectifs financiers promet d'être longue. Il vous faudra faire preuve de vigilance pour ne pas retomber dans les mêmes écueils et rompre définitivement avec la spirale de la dette. Cependant, si vous gardez à l'esprit les enseignements tirés de votre période d'insolvabilité, la phase qui s'annonce se révélera plus gratifiante encore.

Le stress et les difficultés ne sont pas tout à fait derrière vous, mais c'est un futur placé sous le signe de la persévérance et du succès qui pour vous se dessine. Bientôt, vous célébrerez des victoires qui vous semblaient encore hors de portée il y a peu.

Afin de vous aider à franchir avec confiance les prochaines étapes, les articles suivants contiennent divers conseils utiles qui vous permettront de tirer le meilleur parti de votre nouveau départ. Si vous parvenez à suivre ces conseils avec la même détermination et la même ardeur qu'il vous a fallu pour briser le cycle de l'endettement, plus rien ne devrait vous résister.



---

## Comment rétablir ma cote de crédit après une proposition de consommateur?

À peine avez-vous brisé le carcan de l'endettement qu'un autre défi s'annonce déjà : rétablir votre cote de crédit. Et la tâche peut paraître presque aussi colossale – un peu comme si vous aviez mis toute votre énergie à atteindre le sommet d'une montagne pour finalement vous retrouver au pied d'un nouvel Everest. Mais rappelez-vous que les épreuves traversées au fil des mois ont permis de vous renforcer et de vous aguerrir.

Comme pour toute ascension, patience et persévérance sont de rigueur. C'est en effet en grim pant chaque jour un peu plus haut que vous parviendrez à atteindre le sommet. Alors, suivez cette feuille de route qui vous aidera à mieux cibler vos objectifs et à planifier les prochaines étapes de votre parcours, afin de ne jamais vous perdre en chemin.

### Première étape : demandez votre dossier de crédit

La toute première chose à faire est de demander votre dossier de crédit à Equifax et à TransUnion pour en vérifier l'exactitude. Prenez connaissance de chaque information qui s'y trouve, puis réclamez sans attendre les corrections nécessaires.

Un rapport truffé d'erreurs et d'approximations ne fera qu'entraver vos efforts.

### Deuxième étape : fixez-vous des objectifs financiers

Déterminez clairement où vous allez et ce qu'il vous faut pour y parvenir. L'essentiel est de réfléchir à vos objectifs financiers et de les mettre par écrit. Vous pourrez alors utiliser des produits de crédit adaptés en vue de les atteindre.

Voici quelques-uns des objectifs les plus courants :

- Acheter un jour une maison;
- Acheter un nouveau véhicule dans quelques années;
- Emprunter de l'argent pour rénover son logement;
- Emprunter de l'argent pour financer ses études ou celles de ses enfants;
- Gagner en sérénité en sachant qu'il est possible d'obtenir un prêt en cas de besoin.

Tous ces objectifs sont réalisables, à condition d'adopter la bonne stratégie et de garder le cap. Plus tôt vous clarifierez vos intentions, plus vite vous les concrétiserez.

### Troisième étape : choisissez le chemin à suivre

Tous les chemins mènent à Rome, mais tous ne vous conviendront pas forcément. Choisissez des produits

de crédit adaptés à votre tolérance au risque et à vos compétences actuelles afin de rebâtir votre historique de crédit à un rythme raisonnable.

### Cartes de crédit garanties

Certains prêteurs peuvent vous demander de verser un dépôt de garantie avant de vous accorder une carte de crédit. Il s'agit pour eux d'un gage financier supplémentaire en cas de défaut de paiement. Votre prêteur conservera votre dépôt et vous versera des intérêts sur cette somme jusqu'à l'obtention d'une carte non garantie.

Votre limite de crédit sera peu élevée, mais tentez idéalement de maintenir votre solde à zéro. D'ailleurs, n'utilisez cette carte que pour effectuer des achats que vous rembourserez sur-le-champ.

Une fois que vous aurez noué un lien de confiance avec le prêteur, il vous proposera peut-être d'augmenter votre limite ou de passer à une carte non garantie. N'acceptez cette offre que si vous avez la certitude de pouvoir gérer votre crédit de façon responsable.

### Prêts remboursables par versements et marges de crédit

Par la suite, vous pourrez commencer à envisager un produit de crédit à plus long terme, comme un prêt remboursable par versements ou une marge de crédit.

Un prêt remboursable par versements, assorti d'un échéancier de paiement fixe, constitue l'un des moyens les plus sûrs de rétablir votre cote de crédit. Il est en effet impossible d'emprunter à nouveau cet argent une fois remboursé. Assurez-vous simplement que votre prêteur signale vos paiements mensuels aux agences d'évaluation du crédit.

**Une marge de crédit vous permet d'emprunter une somme prédéfinie, utilisable à tout moment.**

Elle présente un taux d'intérêt faible et vous donne la possibilité d'effectuer un versement minimum, composé d'une partie d'intérêts et de capital. Mais attention! Cet accès facile et répété au crédit peut aisément vous faire retomber dans la spirale de l'endettement.

**Ne vous cantonnez pas à un seul type de crédit**

Si vous envisagez d'acheter une maison, il est judicieux de ne pas vous cantonner à un seul type de crédit.

Prenez plutôt deux ou trois produits de crédit renouvelable, comme des cartes ou des marges de crédit. Il est alors essentiel d'utiliser activement ces comptes pendant deux ou trois ans, en vue de faire augmenter vos limites de crédit de manière cohérente au fil du temps.

C'est la voie que préconisent de nombreux conseillers en prêts hypothécaires pour vous bâtir un bon

historique et rétablir votre cote de crédit. Tous ces efforts vertueux vous ouvriront ultimement les portes d'un prêt hypothécaire. Certes, le chemin est ainsi plus long et plus éprouvant. Mais le jeu en vaut largement la chandelle au regard des multiples possibilités qui s'offriront à vous.

**Ne brûlez pas les étapes**

Comme le dit le vieil adage, « si tu veux aller vite, marche seul; mais si tu veux aller loin, marchons ensemble ».

Alors, nourrissez-vous de l'expérience et de l'expertise des autres. Discutez de vos objectifs avec un professionnel de la finance, écoutez ses recommandations et étudiez ensemble les solutions possibles.

Enfin, ne tentez pas de brûler les étapes. Pensez à prendre une pause de temps en temps pour savourer l'instant, profiter du paysage et vous féliciter du chemin parcouru.



# J'ai remboursé mes dettes. Et après?

Après une proposition de consommateur, beaucoup estiment que la priorité consiste à rétablir leur cote de crédit. Cet objectif est réalisable. Mais s'il vous faut connaître votre destination pour arriver à bon port, il est tout aussi important de savoir par où commencer.

## Demandez votre dossier de crédit

Dans les deux ou trois mois suivant la fin de votre proposition de consommateur, demandez un exemplaire de votre dossier de crédit à Equifax et à TransUnion. Vous pourrez ainsi vous assurer que toute l'information qui y figure est exacte et actualisée, et que votre ardoise a bel et bien été effacée.

Par courrier et par télécopie [gratuit]	En ligne [payant]	Autres solutions gratuites [ATTENTION]
<p>Chaque agence d'évaluation propose sur son site Web des formulaires que vous pouvez imprimer, remplir et envoyer par courrier ou par télécopie pour obtenir gratuitement votre dossier de crédit.</p> <p>Il vous sera alors transmis dans les deux semaines qui suivent, à condition d'avoir fourni toute l'information et tous les documents nécessaires à la vérification de votre identité.</p>	<p>Moyennant des frais de 15 \$ à 35 \$, Equifax et TransUnion vous fourniront instantanément votre dossier de crédit en ligne. Toutefois, cette information ne sera disponible que pour une durée limitée.</p> <p>Les agences d'évaluation offrent également d'autres services payants (envoi automatique de votre dossier de crédit chaque mois, alerte en cas d'activité suspecte, assurance contre le vol d'identité, etc.).</p>	<p>Méfiez-vous des sociétés (autres qu'Equifax, TransUnion ou des institutions financières) qui vous proposent un abonnement gratuit pour consulter votre pointage et votre dossier de crédit.</p> <p>Il s'agit presque toujours d'entreprises spécialisées dans le domaine des prêts, qui vous promettent d'améliorer votre pointage moyennant l'achat d'un de leurs produits de crédit à taux d'intérêt élevé. Elles ont également la réputation de vendre, de divulguer ou de compromettre les renseignements personnels de leurs clients.</p>



---

## Comment lire votre dossier de crédit?

En général, ce dossier détaille tous les produits de crédit que vous avez pris à titre individuel ou collectif, ainsi que les antécédents de paiement et la cote de crédit associés à chacun d'eux.

### État de vos comptes

Tout produit de crédit en cours, tel qu'un prêt automobile, portera la mention « ouvert », alors que les comptes non actifs se verront attribuer la mention « fermé ». Pour les dettes incluses dans votre procédure d'insolvabilité, le dossier précisera qu'elles ont été annulées dans le cadre d'une faillite.

### Cote de crédit

Une cote est attribuée à chacune de vos dettes en fonction de vos antécédents de paiement. Les dettes incluses dans votre proposition de consommateur porteront le code R7 durant les trois années suivant la fin de la procédure – c'est le code R9 (faillite) qui leur était associé pendant votre proposition.

### Vérification de votre dossier

Lisez chaque ligne et assurez-vous que vous êtes (ou avez été) titulaire de tous les produits de crédit mentionnés. N'oubliez pas non plus de vérifier que les antécédents de paiement et les dates de remboursement sont corrects, y compris pour les dettes incluses dans votre procédure d'insolvabilité.

Il est tout aussi essentiel de veiller à l'exactitude de vos données personnelles (orthographe de votre nom, numéro d'assurance sociale, date de naissance, adresse, etc.). Une fois les éventuelles erreurs répertoriées, signalez-les à l'agence d'évaluation du crédit concernée. N'occultez pas cette étape, car toute négligence pourrait nuire à votre cote de crédit.

### Pourquoi corriger les erreurs dans votre dossier de crédit?

Votre dossier de crédit est un historique de prêt, qui dresse un bilan mensuel de votre situation. Les erreurs potentielles ne nuisent donc pas à votre pointage de crédit une seule fois, mais chaque fois qu'elles sont signalées, et ce, jusqu'à correction.

Si vous demandez un crédit, votre prêteur potentiel verra apparaître cette erreur et tout l'historique qui lui est associé. Il devient alors impossible de vous en tirer en plaidant un simple malentendu. Pour un prêteur, c'est en effet la parole de l'agence d'évaluation du crédit qui prévaudra toujours sur la vôtre.

### Comment corriger une erreur dans votre dossier de crédit?

Si vous demandez votre dossier de crédit par télécopie ou par courrier, il est fort probable que vous receviez en même temps un formulaire de mise à jour. Si vous avez au contraire consulté votre dossier en ligne, ce formulaire devrait être directement disponible sur votre compte. Utilisez-le pour documenter les erreurs ou les inexactitudes figurant dans votre dossier, et renvoyez-le dès que possible à l'agence d'évaluation du crédit concernée.

Elle ouvrira alors une enquête et vous transmettra un rapport de suivi pour vous faire part de ses conclusions. TransUnion indique que le processus peut prendre jusqu'à 30 jours, contre 10 à 20 jours en général pour Equifax. Notez que ce service est gratuit et qu'il appartient aux agences de procéder aux corrections nécessaires.

### Un nouveau départ sur des bases saines

En procédant à la vérification de votre dossier de crédit quelques mois après la fin de votre procédure d'insolvabilité, vous mettez toutes les chances de votre côté pour rétablir votre cote de crédit au plus vite.

Vous aurez alors l'assurance que les dettes incluses dans votre proposition de consommateur ont été correctement consignées et annulées et que la cote correspondante a été modifiée. Vous pourrez également vérifier l'exactitude de vos données personnelles et des corrections apportées. Lorsque vous déciderez de rebâtir votre historique de crédit, vous aurez ainsi la certitude de repartir sur des bases saines.

---

# Devrais-je de nouveau me tourner vers le crédit?

Maintenant que vous en avez fini avec votre proposition de consommateur, vous envisagez peut-être de vous tourner de nouveau vers le crédit. N'oubliez pas que le crédit n'est qu'un des nombreux éléments de votre boîte à outils financière. En effet, beaucoup de personnes mènent une vie pleine et épanouie sans emprunt. Rétablir votre cote de crédit après une procédure d'insolvabilité n'est donc en aucun cas une nécessité absolue.

Si c'est toutefois la voie que vous désirez emprunter, il est important de tenir compte de plusieurs facteurs afin de pouvoir vous prononcer au préalable sur les points suivants : 1) Pouvez-vous gérer votre crédit en toute sécurité? 2) En quoi un crédit vous aidera-t-il dans votre parcours financier? 3) Quelles sont les autres solutions qui s'offrent à vous? 4) Êtes-vous réellement en mesure de contracter un crédit?

## Quelles sont vos perspectives financières?

Une évaluation honnête de vos revenus permettra de savoir si un crédit participera ou nuira à votre bien-être financier.

Voici quelques-unes des questions à vous poser :

- Est-ce que mon revenu après impôts est suffisant pour payer toutes mes factures et couvrir mes frais de subsistance?
- Mon ménage dispose-t-il d'une ou de plusieurs sources de revenus?
- Est-il prévu que ma situation financière change dans un avenir proche (départ à la retraite, changement de poste, etc.)?
- Ai-je des économies? Si oui, sont-elles suffisantes?

Avoir un crédit est un choix. Si votre situation financière prend une tournure imprévue, vous ne devez pas avoir à trancher entre le paiement de votre loyer et le remboursement de votre carte de crédit.

C'est pourquoi il est impératif de vous interroger sur la fiabilité de vos paiements en cas de coup dur, avant de contracter un emprunt – plus votre marge de manœuvre est serrée, moins cette solution est adaptée à votre situation.

Par exemple, si vous êtes à la retraite et que vous touchez une rente d'invalidité ou que vous disposez de revenus limités sans perspective d'augmentation, le crédit n'est probablement pas le bon choix pour vous.

D'ailleurs, il est tout simplement impossible pour une personne vivant en dessous du seuil de pauvreté (soit

environ 22 000 \$ au Canada en 2017) de rembourser un crédit.

## Quels sont votre âge et votre mode de vie?

Selon votre âge et votre mode de vie, il se peut que vos tentatives d'améliorer votre cote de crédit vous fassent plus de mal que de bien.

En effet, si vous êtes à la retraite ou sur le point de l'être, vérifiez au préalable que vos prestations du Régime de pensions du Canada et de la Sécurité de la vieillesse sont suffisantes pour couvrir vos frais de subsistance et les remboursements de votre carte de crédit. Même si vous disposez d'autres placements, demandez-vous à quelles conséquences fiscales vous vous exposez en retirant des montants plus élevés de vos REER pour rembourser vos dépenses.

Si vous envisagez de fonder une famille, il est nécessaire de réfléchir à la façon dont vous gèrerez tous les frais imprévus et les dépenses à long terme, indissociables de ce projet. Idéalement, le crédit ne doit pas être la solution pour réussir à joindre les deux bouts, car il viendrait encore ajouter de nouvelles charges financières.

Cela dit, si vous travaillez depuis plusieurs années et que vos revenus promettent de s'améliorer, le crédit peut constituer un tremplin nécessaire pour atteindre vos objectifs financiers, comme l'achat d'une maison ou d'un nouveau véhicule. Faites tout de même preuve de prudence et ne contractez que les crédits que vous êtes en mesure de rembourser dans un délai raisonnable.



---

## Pourquoi souhaitez-vous ou devez-vous contracter un crédit?

Il existe autant de réponses à cette question que de types de cartes de crédit. Mais c'est peut-être la question la plus importante de toutes.

Votre réponse en dira long sur l'utilisation que vous comptez faire de l'argent emprunté. Elle vous apportera également des indices sur la réelle nécessité de ce crédit, la solidité de votre situation financière ou l'existence d'une meilleure solution.

### Achats ou réservations en ligne

Auparavant, une carte de crédit était indispensable pour à peu près tout et n'importe quoi. Il n'est aujourd'hui guère plus nécessaire d'avoir une carte de crédit classique pour effectuer des achats et des réservations en ligne.

Les cartes de débit Visa offrent en effet toutes les fonctionnalités d'une carte de crédit, et peuvent généralement être utilisées à leur place. De plus, elles ne présentent pas les mêmes risques, car les fonds proviennent directement de votre compte chèques. Vous ne pouvez donc jamais dépenser plus que le solde de votre compte. En connaissant précisément vos limites, vous êtes à même d'éviter les dépenses excessives et les achats impulsifs.

Une carte de crédit prépayée rechargeable, émise par une banque, est une solution pratique pour les réservations d'hôtels ou de voitures de location. Cette carte n'oblige pas à contracter un crédit, et ne vous fait donc courir aucun risque d'endettement. Le montant que vous transférez sur la carte est celui que vous pouvez dépenser – quand il ne reste plus d'argent, impossible de faire un achat.

Aucune de ces cartes ne permettra de vous bâtir un historique de crédit, mais elles constituent des outils pratiques et efficaces qui vous aideront à gérer vos dépenses sans vous endetter. C'est d'autant plus vrai lorsque votre passé financier n'a pas été un long fleuve tranquille.

### Crédit immobilier ou prêt automobile

Avant de vouloir rétablir votre cote de crédit pour effectuer un achat plus important (et envisager par exemple l'acquisition d'un véhicule ou d'une maison), demandez-vous si ce projet est financièrement à votre portée. Concrètement, vous devez exercer un emploi

rémunéré et avoir devant vous plusieurs années de carrière afin de pouvoir améliorer vos revenus.

Si vous envisagez sérieusement d'acheter une maison et que cette perspective vous paraît raisonnable, discutez de votre projet avec un spécialiste du courtage hypothécaire ou de la planification financière. Cette personne vous proposera alors des stratégies sur mesure afin d'améliorer votre cote de crédit. Ensemble, vous pourrez aussi établir des objectifs d'épargne et un échéancier précis.

### Un crédit au cas où

« Au cas où », c'est la formule dont il faut se méfier lorsqu'il est question de crédit. Rapidement, elle peut devenir indissociable de ses deux corollaires : « C'est juste pour un café de temps en temps » et « C'est vraiment une super affaire... Je verrai comment rembourser plus tard ».

Avant votre proposition de consommateur, vous aviez peut-être pris l'habitude d'avoir une carte de crédit pour compléter vos revenus en cas d'imprévu. Mais le résultat n'a pas été celui escompté : votre budget a été mis sous pression, et vous avez multiplié les achats non essentiels dont vous avez différé le paiement.

Vous souvenez-vous combien il était plus facile de dépenser à crédit pour ensuite oublier vos achats? En va-t-il de même avec une carte de débit ou de l'argent liquide? L'éloignement entre la date de vos emplettes et l'échéance de remboursement de votre carte de crédit vous détache mentalement de vos achats et de leurs conséquences à long terme. En général, la logique est tout autre lorsque vous payez immédiatement, car l'effet est concret et instantané.

Il faut une certaine volonté pour vivre selon ses moyens et se contenter de ce que l'on a. Il est bien plus simple de tenir bon sans carte de crédit pour se laisser tenter.

### Êtes-vous en mesure de contracter un crédit?

La perspective de prendre un crédit vous séduit, mais vous nagez dans l'incertitude. Alors, ne faites pas abstraction de vos doutes.

Il est tout à fait naturel et constructif d'hésiter à se lancer. En ignorant ces signaux d'alerte, vous vous exposez à un nouveau risque d'insolvabilité. Même si vous pensez devoir contracter un crédit pour atteindre vos objectifs financiers, demandez-vous si le moment est bien choisi. Peut-être vous faut-il encore renforcer votre confiance en vous avant de franchir le pas.

---

# J'ai décidé de reprendre un crédit.

## Comment bien le gérer? [1re partie]

---

Après une proposition de consommateur, il est difficile de se résoudre à renouer avec le crédit. Pour certains, cette idée est effrayante, voire anxiogène. Pour d'autres, elle s'avère fondamentale en vue de pouvoir entamer un nouveau chapitre de leur vie financière.

Quelle que soit votre perspective, il faut vous préparer à surmonter les défis et les obstacles qui vous attendent. Et la liste est longue : vous devrez non seulement apprendre à vous refaire confiance, mais aussi regagner les faveurs des prêteurs potentiels et instaurer des garde-fous afin de ne pas céder à des habitudes stériles ou à la tentation.

Mais ne brûlons pas les étapes. Examinons tout d'abord la marche à suivre avant de pouvoir effectuer votre demande de crédit.

### Élaborez votre plan de dépenses personnel

Une bonne gestion de votre crédit passe par une bonne gestion des revenus et des dépenses de votre ménage. Pour ce faire, il vous faut élaborer un plan de dépenses complet, qui vous révélera si vous êtes en mesure de prendre un crédit et si vous serez toujours capable de rembourser vos achats.

Afin de créer un budget mensuel fiable que vous devrez respecter à la lettre, passez en revue les différentes méthodes et techniques disponibles et trouvez celle qui vous convient le mieux. Vous pouvez utiliser une application connectée à votre compte bancaire, une feuille de calcul Excel ou un simple calepin. Il est aussi possible de vous appuyer sur les documents fournis lors de vos séances de consultation financière, puis de compléter cette information par des recherches en ligne.

Si vous envisagez d'utiliser des cartes de crédit, associez chacune d'entre elles à une catégorie de dépenses précise. Vous pourrez ainsi conserver la maîtrise de vos dettes.

Si le montant à allouer à vos cartes de crédit est nul, c'est qu'il vous faut proscrire ce type d'outil financier. Pas de montant budgétisé, pas de dépense : c'est aussi simple que ça.

### Des limites, pas des restrictions

Ce budget ne doit en aucun cas être vécu comme une punition ou un frein. Il s'agit en fait d'un cadre, qui permet de tirer le meilleur parti de votre argent, tout en posant des limites.

Plus concrètement, votre budget vous aide à canaliser vos dépenses pour mieux comprendre quand et pourquoi vos finances passent dans le rouge. En cas de risque de débordement, vous saurez ainsi à quel niveau intervenir pour éviter la débâcle.

### Faites des économies

Vous vous demandez peut-être quel rapport il y a entre faire

des économies et bien gérer votre crédit. En fait, l'épargne a une double utilité : elle permet non seulement de vous attirer les faveurs des prêteurs, mais aussi de ne pas dépendre du crédit pour vous en sortir financièrement.

### Diminuez le risque de crédit pour les prêteurs

Supposons que deux de vos amis viennent vous demander un prêt. Le premier n'a jamais un sou et paie souvent son loyer en retard. Il n'arrive pas à garder un emploi plus de quelques semaines, et ne vous a pas remboursé la somme qu'il vous a empruntée la dernière fois.

Le second vous indique qu'il ne pourra exceptionnellement pas rembourser son prêt hypothécaire dans les temps en raison d'une urgence familiale qui l'a obligé à prendre une semaine de congé sans solde. Il vous explique alors clairement par écrit comment il compte vous payer au cours des deux prochains mois.

Auquel de ces deux amis prêteriez-vous votre argent?

Ce dilemme, c'est celui que vivent chaque jour les créanciers. Si vous avez économisé de l'argent – que ce soit sur un compte d'épargne, grâce à un placement, ou même au regard de la valeur nette de votre maison ou de votre véhicule –, vous démontrez aux prêteurs votre aptitude à vous organiser et à gérer vos finances de manière responsable. En résumé, ces économies vous aident à mettre toutes les chances de votre côté.

### Limitez l'utilisation de votre crédit

En créant plusieurs « tirelires », vous parviendrez à mieux résister aux sirènes du crédit en cas d'urgence ou de gros achat. En effet, ces sommes peuvent vite devenir difficiles à rembourser en temps voulu si vous les empruntez.

Tirelire no 1 : urgences	Tirelire no 2 : dépenses ponctuelles	Tirelire no 3 : objectifs précis
<p>Il s'agit d'un filet de sécurité pour faire face aux dépenses imprévues. Ne touchez jamais à cet argent, sauf en cas de force majeure.</p> <p>Commencez par vous fixer un petit objectif réalisable, en tâchant par exemple d'accumuler 1 000 \$.</p> <p>Continuez ensuite sur votre lancée jusqu'à économiser entre trois et neuf mois de frais de subsistance.</p>	<p>L'argent épargné dans cette tirelire servira à couvrir des dépenses n'advenant que quelques fois par an (frais d'adhésion, impôt foncier, fournitures scolaires, etc.). Dressez-en une liste et indiquez le coût approximatif de chacune d'elles.</p> <p>Faites ensuite le total de ces coûts, puis divisez-le par 12. Chaque mois, vous devrez alors mettre le montant correspondant de côté sur un compte séparé afin de pouvoir financer ces dépenses.</p>	<p>Créez une troisième tirelire en vue d'atteindre un objectif précis. Mettez-y l'argent qui vous reste après avoir payé vos frais de subsistance et alimenté vos deux autres tirelires.</p> <p>Vous pourrez ainsi financer une mise de fonds hypothécaire, un acompte pour l'acquisition d'une voiture, des vacances ou un achat important. Choisissez un objectif qui vous motive et mettez un point d'honneur à le réaliser.</p>

### Gagnez en tranquillité d'esprit

Imaginez combien votre vie serait plus douce si vous aviez la certitude de pouvoir obtenir un prêt sans pour autant en avoir besoin pour couvrir vos dépenses. Songez aussi à votre soulagement si vous ne financiez à crédit que des achats remboursables dans le mois.

D'ailleurs, ne dit-on pas que la sérénité financière est le fruit d'une bonne gestion de ses revenus et de ses dépenses ainsi que d'un suivi assidu de ses comptes?

### Prenez tous les renseignements nécessaires

N'hésitez pas à poser des questions si vous êtes novice en matière de crédit. Avant de demander, de vous procurer ou d'utiliser un produit de crédit, informez-vous du mieux possible et prenez connaissance de toutes les clauses applicables. Sachez exactement où vous mettez les pieds sans laisser aucun détail au hasard. Par exemple, renseignez-vous sur le taux d'intérêt proposé, le montant des frais de gestion et les conditions de paiement – ainsi que sur les conséquences auxquelles vous vous exposez en cas de non-respect de vos obligations.

### Cherchez le produit qui vous convient le mieux

L'offre de cartes de crédit est absolument pléthorique : primes-voyages, remise en argent, taux d'intérêt réduit, absence de frais annuels... Prenez le temps de comparer chacun des produits sur le marché, avant de choisir celui qui vous convient le mieux.

Ne vous faites pas avoir par des récompenses tape-à-l'œil. Mettez toujours en balance la valeur de l'avantage proposé et les sacrifices à consentir pour l'obtenir. En effet, la plupart des cartes de crédit avec récompenses présentent un taux d'intérêt et des frais annuels élevés. Il est également tentant de dépenser

plus que nécessaire pour accumuler des points de récompense. Cependant, la valeur de celle-ci sera probablement inférieure au montant des intérêts payés entre-temps. Somme toute, il aurait été plus rentable et plus simple d'économiser pour vous offrir des vacances.

D'ailleurs, il est inutile de posséder une carte assortie de primes-voyages si vous n'avez pas l'argent pour partir. Il est sans doute préférable de porter votre choix sur une carte de crédit avec remise en argent. En effet, l'essence et l'épicerie sont des achats courants, déjà intégrés à votre budget mensuel. Vous pouvez également vous tourner vers une carte de crédit à taux d'intérêt réduit ou sans frais annuels. Vous n'aurez certes pas droit à une récompense alléchante, mais vous pourrez plus facilement éviter les achats inconsidérés.

### Faites preuve de patience

Votre cote de crédit ne s'améliorera pas du jour au lendemain. Cette démarche est en fait un parcours jalonné de hauts et de bas, et représente le travail de toute une vie. En chemin, votre discipline, votre constance et surtout votre patience seront vos meilleures alliées.

Il est important de ne prendre aucune décision à la hâte en ce qui concerne le crédit. Examinez d'abord vos finances pour savoir si un emprunt est réellement nécessaire et à votre portée. Fixez-vous aussi des objectifs d'épargne précis, en particulier pour les achats que vous avez pris l'habitude d'effectuer à crédit par le passé. Enfin, connaissez les tenants et aboutissants de chaque produit de crédit qui vous intéresse.

En suivant ces quelques conseils simples avant de contracter un crédit, vous mettez toutes les chances de votre côté pour le gérer au mieux.

---

# Les avantages insoupçonnés d'une proposition de consommateur

Au moment de déposer votre proposition de consommateur, votre unique préoccupation était sans doute de vous libérer du stress lié à l'endettement. Puis, il a fallu du temps pour que la situation se décante et que vous parveniez enfin à surmonter l'accablement et le désespoir découlant de vos problèmes d'argent persistants. Mais une fois ce lent processus derrière vous, vous avez sans doute vu certains avantages s'esquisser.

Si vous passez outre la peur – celle due au jugement des autres, à la dégradation de votre cote de crédit et à l'acceptation de votre situation –, vous vous apercevrez peut-être que cette épreuve marque aussi un tournant positif dans votre existence. Comme beaucoup, vous finirez alors par vous demander pourquoi vous n'avez pas consulté plus tôt un syndic autorisé en insolvabilité.

## **Vous connaissez maintenant la valeur de l'argent**

Avant de déposer votre proposition de consommateur, vous aviez probablement du mal à vous expliquer où et comment partait votre argent. De nombreuses personnes dans votre situation admettent d'ailleurs avoir perdu le fil de leurs dépenses mensuelles.

Grâce à votre proposition de consommateur, cette situation a aujourd'hui changé. En effet, les syndicats autorisés en insolvabilité se basent sur votre revenu mensuel pour établir vos paiements. Le fait d'adopter plus tôt des mesures saines vous aurait permis de conserver un niveau de vie raisonnable, tout en mettant un sérieux coup de frein à vos dépenses non essentielles.

Rappelez-vous combien de fois vous avez mangé au restaurant, acheté des produits de marque et ignoré le coût de dépenses courantes comme l'épicerie. Désormais, cette insouciance à l'égard de l'argent appartient au passé. Vous avez en effet renoncé aux mauvaises habitudes à l'origine de vos dettes.

Aujourd'hui, vous effectuez uniquement vos achats en liquide. Vous réfléchissez avant de sortir un dollar de votre poche et ne vous laissez plus aller à des dépenses inconsidérées. Bien que vos paiements se fassent dans le cadre de votre proposition de consommateur, vous avez aussi pris conscience, pour la première fois depuis des années, que vous pouviez économiser de l'argent. Il est vrai que vous avez déployé de nombreux efforts pour trouver des moyens créatifs de réduire vos dépenses, au lieu d'essayer désespérément de jongler avec vos dettes.

## **Vous passez plus de temps en famille**

La vie moderne est extrêmement remplie. Nos journées

font en effet d'activités, de rendez-vous et d'obligations en tous genres. Les parents sont donc tenus de mener de front le maintien de l'ordre familial, l'organisation des horaires et le contrôle des finances.

Cet emploi du temps surchargé pousse certains à manger sur le chemin de la maison ou de leur prochaine activité. Il peut en effet être tentant d'acheter un repas à emporter quand la fatigue vient s'ajouter à la faim et au manque de temps – quitte à faire grimper le solde de votre carte de crédit ou à entamer sérieusement votre budget d'épicerie.

Mais lors d'une proposition de consommateur, vous avez l'obligation de surveiller chaque dollar et de mettre en place de nouvelles habitudes. Pour réduire au minimum vos déplacements à l'épicerie, il vous faut par exemple planifier rigoureusement vos repas hebdomadaires et votre liste de courses. Il convient d'admettre que vous aviez plutôt tendance jusque-là à attraper un calendrier afin de voir les jours où vous pourriez faire la cuisine et manger en famille.

Ce nouveau contexte vous a probablement aussi incité à faire participer vos enfants à la préparation des repas et à leur inculquer par la même occasion certaines bases qui leur seront utiles toute la vie. Peut-être leur demandez-vous de s'asseoir près de la cuisine pendant que vous êtes aux fourneaux, afin de pouvoir en même temps les aider à faire leurs devoirs.

En vous asseyant en famille pour manger au lieu d'engloutir des repas à emporter devant la télévision ou au volant, vous vous laissez le temps d'avoir des conversations intéressantes et de prendre des nouvelles de chacun. Ces habitudes simples vous permettent de passer des instants de qualité avec votre famille et de stabiliser le budget de votre ménage.

---

## Vous communiquez davantage avec votre partenaire

La relation conjugale est l'une des victimes collatérales de la dette, qui s'érige souvent en muraille infranchissable entre partenaires. Peut-être en avez-vous d'ailleurs fait les frais dans votre couple : dialogue pratiquement inexistant concernant votre avenir commun, récriminations mutuelles en tous genres et mésentente quasi systématique.

La question de la gestion de l'argent fait rarement l'unanimité au sein des couples endettés. Ces désaccords récurrents sont en général symptomatiques d'une mauvaise communication. Cependant, le dépôt d'une proposition de consommateur est une première étape clé pour redresser la barre.

Lors de vos séances de consultation financière, vous avez appris à connaître les objectifs de l'autre, tant à court terme (p. ex., création d'un fonds d'urgence) qu'à long terme (p. ex., rétablissement de votre cote de crédit en vue d'acheter une maison).

Ainsi, vous êtes désormais sur la même longueur d'onde que votre partenaire, et percevez sans doute la nécessité de maintenir le dialogue quant à la gestion mensuelle de votre argent. Vous avez compris que parler de finances était l'antidote aux dettes inutiles et le seul moyen d'atteindre vos objectifs budgétaires. Aujourd'hui soulagés du poids de la dette, vous vous sentez probablement plus libres de discuter de vos autres objectifs de vie.

## Vous renouez enfin avec l'espoir

Il y a de la lumière au bout du tunnel de la dette. Aussi cliché que cela puisse paraître, la honte et la culpabilité liées aux problèmes d'argent avaient pris une telle place dans votre vie qu'elles obscurcissaient totalement votre horizon. Au début, vous vous êtes peut-être dit que cette proposition de consommateur constituait la preuve manifeste que vous aviez touché le fond. Et pourtant, elle a sans doute fait naître aussi la première lueur d'espoir depuis des mois, voire des années. En fait, elle vous a ouvert les portes d'une existence totalement différente.

Bien sûr, nous vous avons rassuré. Mais nos mots avaient besoin de temps pour résonner. Il vous fallait aussi constater par vous-même où ce chemin vous mènerait.

Nous sommes souvent les témoins de transformations radicales chez les personnes qui viennent nous consulter de façon confidentielle et gratuite. À la fin des séances, les dos se redressent, les visages s'illuminent, et les attitudes se font plus confiantes et décidées. Déjà, l'abattement laisse place à une certaine forme de soulagement.

Votre syndic autorisé en insolvabilité a sans doute pu déceler chez vous des changements comparables. Depuis, le maigre halo lumineux n'a cessé de croître pour briller un peu plus chaque jour.



---

# J'ai décidé de reprendre un crédit.

## Comment bien le gérer? [2e partie]

---

Pour bien gérer votre crédit, il ne suffit pas d'effectuer vos remboursements à temps. Vous devez aussi planifier vos finances et vous préparer efficacement. C'est ainsi que vous parviendrez à rationaliser votre utilisation du crédit et à éviter les décisions nuisibles, prises à l'emporte-pièce.

### Une épreuve d'endurance

Imaginez deux personnes qui se préparent à courir un marathon. L'une d'elles s'entraîne depuis des mois. Chaque semaine, elle s'exerce un peu plus souvent, vise une plus longue distance et accroît la cadence de ses foulées. Elle sait jusqu'où pousser son corps, quand accélérer et quand s'économiser. Elle connaît aussi les efforts à fournir pour atteindre la ligne d'arrivée.

L'autre concurrent s'est inscrit à la dernière minute. Il a acheté une nouvelle paire de chaussures de sport et s'est contenté de faire quelques joggings légers dans son quartier. Il ne connaît pas le parcours du marathon, et encore moins les défis qui l'attendent. Mais il se dit qu'il verra bien une fois sur place.

Selon vous, qui a le plus de chances de franchir la ligne d'arrivée?

La gestion de votre crédit n'a rien d'un 100 mètres. C'est une course de fond qui dure toute une vie. Vous aurez certes des défis à relever en chemin. Mais si vous suivez méticuleusement les règles, plus rien ne pourra vous arrêter.

### N'oubliez pas que cet argent n'est pas le vôtre

Avant de demander un prêt de 5000 \$ à votre sœur, vous vous entoureriez sans doute de précautions. En effet, vous ne prendriez certainement pas une telle décision à la légère. Vous réfléchiriez à deux fois à la pertinence de vos motivations, à l'urgence de votre situation et aux autres solutions envisageables. De plus, vous n'utiliserez ce montant que pour parer au plus urgent et mettriez tout en œuvre afin de la rembourser dans les meilleurs délais.

Pourquoi?

Parce que vous sauriez que cet argent n'est pas le vôtre et que votre sœur vous fait confiance. De plus, vous

souhaiteriez coûte que coûte défendre votre relation et préserver votre réputation.

Il devrait en aller de même dans le cas d'une carte de crédit, d'une marge de crédit ou d'un prêt personnel. Mais pour être honnête, prenez-vous de telles précautions jusqu'ici? Et pourtant, cette source de fonds invisible et sans visage vous confie également de l'argent qui n'est pas le vôtre. Vous devriez donc tout mettre en œuvre pour défendre la relation avec vos créanciers et préserver votre réputation auprès d'eux (dont votre pointage de crédit est la plus fidèle expression). Voyez déjà comme l'argent s'envole lorsqu'on le dépense prudemment.

Pour utiliser votre crédit de façon responsable, il est avant tout essentiel de bien saisir la différence entre l'argent que l'on vous prête et l'argent qui vous appartient. Bien sûr, il est naturel de prendre des mesures supplémentaires quand vous sollicitez une personne proche. Mais une dette reste une dette, et les responsabilités qui vous lient à vos créanciers demeurent les mêmes. Alors, comprenez que l'argent d'un crédit n'est pas le vôtre. Votre prudence n'en sera que plus grande au moment de le dépenser.

### Conservez des limites de crédit peu élevées

Tout l'art de bien gérer votre crédit réside dans votre aptitude à fixer clairement la ligne rouge. D'ailleurs, une limite de crédit n'est par définition ni floue ni ambiguë. Le mécanisme est simple : une limite de crédit élevée entraîne un solde de carte élevé – et par ricochet, une mauvaise gestion de vos finances.

Ce n'est pas parce que vous avez le droit de prendre plusieurs cartes ou d'augmenter vos limites de crédit que vous devez systématiquement accepter. Posez-vous les trois questions suivantes pour savoir quoi faire.

---

**Quel montant maximal puis-je rembourser en un mois?** Ne prenez jamais un solde de crédit supérieur au montant de vos revenus disponibles au cours d'un cycle de facturation afin de ne pas vous faire étrangler par vos dettes.

**Quelles sont les raisons qui m'incitent à m'endetter?** Voyez si vous pouvez justifier votre limite de crédit actuelle ou son augmentation à l'aide d'un argumentaire logique et clair. Pour ne pas remettre le doigt dans l'engrenage de l'endettement, ne vous réfugiez pas derrière des prétextes du type : « je veux augmenter ma limite de crédit, car j'ai déjà atteint mon plafond » ou « je souhaite contracter un nouveau crédit pour me ménager une porte de sortie en cas de coup dur ».

**Que me dicte mon instinct?** Si la perspective d'augmenter votre limite de crédit ou de contracter une nouvelle dette éveille en vous un sentiment d'anxiété ou de perplexité, écoutez-vous. C'est le signe qu'il vous faut conserver ou même réduire votre plafond actuel.

Laissez-vous guider par votre plan de dépenses et par votre bon sens. De plus, ne cédez jamais à des méthodes de vente insistantes ou à la pression. Sachez aussi que votre refus d'une augmentation de crédit n'a aucune incidence négative sur votre pointage. Enfin, si vos plafonds actuels vous inspirent une quelconque réserve, n'hésitez pas à demander à vos créanciers de les abaisser.

### Gérez au mieux vos remboursements

Il est important d'avoir conscience que les limites de crédit proposées sont terriblement trompeuses. Ce n'est pas votre capacité à rembourser votre solde dans un délai raisonnable qui entre en ligne de compte pour fixer votre plafond. En fait, la plupart des institutions financières ne s'appuient que sur votre aptitude à effectuer votre versement minimum chaque mois.

Qui n'a pas déjà vu au bas de son relevé de carte de crédit une phrase de ce genre : « Il vous faudra 16 ans et 45 jours pour finir de rembourser votre solde si vous continuez à effectuer les paiements minimums »? C'est précisément en vous encourageant à dépenser au-delà de vos moyens que les prêteurs vous enferment dans le carcan de l'endettement.

Alors, oubliez l'idée selon laquelle il faut avoir plusieurs cartes, des limites stratosphériques et des soldes élevés pour bien gérer votre crédit.

C'est en fait tout le contraire. Seules les personnes qui parviennent à rembourser leur solde chaque mois et à couvrir leurs frais de subsistance avec le reste de leurs revenus sont effectivement de bons gestionnaires.

La plupart des planificateurs financiers s'accordent à dire qu'il est essentiel d'utiliser à tout moment moins de 30 % de son crédit disponible pour maintenir des remboursements raisonnables, quelle que soit sa limite. Ainsi, si votre plafond est fixé à 500 \$, tâchez de conserver votre solde dans une fourchette comprise entre 0 \$ et 150 \$.

### Remboursez rapidement vos achats

Qu'est-ce qui est mieux que de payer le solde de votre carte de crédit à la fin de chaque mois? Rembourser tous vos achats au moment où vous les faites, bien sûr! C'est de loin la meilleure façon de rétablir votre cote et de gérer votre crédit.

Un mythe persistant veut que vous deviez conserver en permanence un solde sur votre carte afin de vous bâtir un historique de crédit – ou d'y parvenir plus vite. C'est faux. Une utilisation ponctuelle mais cohérente de votre crédit se révélera bien plus efficace pour arriver à vos fins.

### Pourquoi ne pas essayer cette stratégie?

Lorsque vous établissez votre budget mensuel, choisissez deux ou trois dépenses récurrentes que vous pouvez payer avec votre carte de crédit. Mettez ensuite ces fonds de côté comme vous le feriez d'habitude. Effectuez alors vos paiements avant de transférer immédiatement les montants correspondants sur votre carte. Puis, n'y touchez plus jusqu'au moment de régler ces mêmes factures le mois suivant.



## Anticipez vos obligations, pas vos revenus

Nous avons au mieux une vision limitée de l'avenir. Bien sûr, il est possible d'essayer d'anticiper certaines choses, comme le paiement récurrent d'une facture, un remboursement d'impôt, une augmentation ou une prime. Mais au fond, que savez-vous avec certitude? Peut-être un mois plus froid entraînera-t-il une hausse de votre facture de chauffage – à moins d'un gel temporaire des salaires dans votre entreprise ou de réparations urgentes et coûteuses sur votre véhicule.

Compter sur des revenus que vous attendez ou espérez pour financer un achat en cours est une porte ouverte sur l'endettement. Votre seule garantie, c'est l'argent disponible sur votre compte. Un budget prévisionnel apparemment excédentaire n'est pas la preuve que vous pourrez rembourser un nouveau crédit. En effet, les circonstances sont susceptibles de changer sans crier gare. Plus vous tenterez de tout prévoir et plus la vie s'amusera à torpiller vos plans.

Les vendeurs ont une devise : « Promettez moins et donnez-en plus. » Adoptez la même philosophie afin de gérer votre crédit. Chaque fois que vous envisagez d'emprunter de l'argent, attendez-vous à ce que des obstacles se mettent en travers de votre chemin. C'est pourquoi vous devez toujours dépenser moins que ce que vous estimez pouvoir vous permettre. Au mieux, il vous restera assez

d'argent pour rembourser vos dettes et pour faire des économies dans la perspective de lendemains moins cléments.

## Gérez au mieux votre crédit

Vous avez désormais toutes les cartes en main pour gérer votre crédit à la perfection : vous établirez un plan de dépenses complet chaque mois; vous mettrez un point d'honneur à alimenter généreusement votre fonds d'urgence; vous choisirez vos produits de crédit et leur plafond avec minutie, selon vos revenus et votre mode de vie; enfin, vous rembourserez avec discipline la totalité de vos soldes chaque mois, et n'effectuerez que les achats que vous pourrez effectivement vous permettre.

N'oubliez jamais que l'argent d'un crédit ne vous appartient pas et qu'il se transforme en dette au moment même où vous l'utilisez. Ainsi, vous éviterez certaines dépenses regrettables.

Inspirez-vous de ce marathonien qui s'est entraîné avec constance et méthode avant la course. Préparez-vous comme lui de manière réfléchie, et apprenez comment gérer au mieux votre crédit. Le succès ne pourra être qu'au rendez-vous. En chemin, vous connaîtrez certes des hauts et des bas. Mais si vous avancez à votre propre rythme sans jamais perdre de vue votre objectif de vivre sans dette, rien ne pourra plus s'opposer à votre triomphe.





---

# Les clés pour aller de l'avant sur les plans financier et émotionnel

Maintenant que vos dettes sont derrière vous, vous êtes libre de prendre vos décisions financières en fonction de vos propres objectifs, et non des exigences de vos créanciers. Vous avez enfin récupéré les rênes de votre budget et de vos choix financiers. Mais comment gérer ce nouveau départ sans vous heurter aux mêmes écueils?

## Changez votre mode de pensée

Les habitudes ont souvent la vie dure. Mais imaginez : que se passerait-il si vous gériez votre argent autrement?

Concrètement, ça donnerait quoi d'économiser 1 000 \$ pour démarrer un fonds d'urgence? Ou de rembourser votre solde chaque mois si vous décidiez de reprendre une carte de crédit?

Lorsque le poids de la dette ne pèse plus sur vos épaules, vous êtes libre de repenser entièrement votre approche financière : économiser pour acheter ce que vous voulez plutôt que de le financer à crédit, c'est possible; vous détendre lorsque votre chèque de paie arrive plutôt que de vous démener pour joindre les deux bouts, c'est aussi possible.

La balle est dans votre camp. Mais avant de changer votre mode de pensée, vous devez réévaluer vos priorités.

## Changez de discours

Vous ne pouvez pas modifier votre façon de penser si vous ressassez constamment les mêmes rengaines :

- « Je suis fauché(e). »
- « Je n'ai pas d'argent pour aller chez le dentiste / acheter de nouvelles lunettes / consulter un chiropraticien. »
- « Je n'ai pas les moyens d'acheter une assurance vie / de cotiser au régime de retraite de mon entreprise. »

Ces phrases vous sont-elles familières? Ce type de discours renforce le sentiment de manque. En vous répétant sans cesse que vous ne pouvez pas vous offrir certaines choses essentielles, vous finissez par vous en convaincre et ne vous demandez même plus si c'est vrai.

Alors, pourquoi ne pas surveiller vos dépenses pendant un mois ou deux afin de mieux cerner votre approche financière? Vous pourrez ainsi faire la chasse aux mauvaises habitudes et voir comment affecter certaines sommes à d'autres postes de dépenses plus importants.

Cet exercice vous aidera à abandonner vos vieilles manies et à ne plus dépenser sans réfléchir.

## Changez votre budget

Vous gagnez un bon salaire, mais avez du mal à vous défaire de vos anciens réflexes?

Alors, rencontrez un conseiller ou un accompagnateur financier pour obtenir un nouvel éclairage et évaluer les possibilités qui s'offrent à vous. Ces professionnels peuvent également vous orienter vers des produits d'investissement et vous aider à souscrire une assurance adaptée, à planifier votre succession ou à établir des objectifs financiers réalistes.

En adoptant un regard neuf, vous vous apercevrez que des solutions qui vous paraissaient hors de portée avant la faillite s'intègrent désormais aisément à votre budget mensuel.

## Changez votre avenir financier

Malheureusement, nombreux sont ceux qui ont à déposer une nouvelle proposition de consommateur au cours de leur vie financière. Ces personnes ont souvent déployé de multiples efforts, sans réussir à changer la façon dont elles géraient leur budget. En outre, elles sont parfois aux prises avec d'importants problèmes émotionnels liés à l'argent.

Même si vos finances se portent mieux, il est important d'avoir conscience des vieilles habitudes dans lesquelles vous seriez susceptible de retomber. Peut-être ne disposez-vous pas de stratégies adaptées afin de maîtriser les émotions et le stress inhérents à la gestion de l'argent. Si vous ne vous attaquez pas à la racine du problème, vous risquez fort d'entrer dans un nouveau cycle de dépenses dictées par vos émotions. Il n'y aura dès lors qu'un pas vers l'endettement, le stress et un pessimisme destructeur – et donc vers de nouvelles dépenses et de nouvelles dettes.

Si vous renouez avec les errements financiers et l'instabilité émotionnelle, nous vous encourageons à explorer les solutions à votre disposition et à demander au plus vite l'aide d'un professionnel. Vous trouverez aussi de nombreuses ressources en ligne pour vous aider à mieux comprendre votre relation à l'argent. Ainsi, vous parviendrez à modifier durablement votre façon de penser et de gérer votre budget, afin de réinventer votre avenir financier.

---

## À propos de MNP Ltée

MNP Ltée est l'un des plus importants groupes de professionnels en insolvabilité des particuliers au Canada.. Depuis plus de 60 ans, notre équipe chevronnée de conseillers et de syndics autorisés en insolvabilité aide les particuliers à se relever de leurs difficultés financières et à reprendre leur situation en main.

---

