Deuxième séance de consultation

Votre guide vers un renouveau financier

MNPdettes.ca

Syndics autorisés en insolvabilité

Comment gérer, réviser et respecter un budget

Un budget sert à créer un plan rationnel, confortable et routinier pour payer ses dépenses courantes et épargner. Une bonne compréhension du montant dont vous disposez chaque mois, et de la manière dont vous le dépensez, vous aidera à ajuster vos habitudes et à optimiser vos finances.

Maintenant que vous avez pris le temps de faire le suivi de vos revenus et de vos dépenses sur plusieurs mois, vous devriez avoir une meilleure idée de votre situation. Il est essentiel d'évaluer vos progrès et de réviser votre budget en conséquence. Si vos objectifs sont inatteignables sans déficit, vous devez revoir votre budget.

Il y a trois façons d'équilibrer votre budget :

1. **Réduire les dépenses :** réduisez vos dépenses non essentielles comme le magasinage, les abonnements et les repas au restaurant. Gardez l'œil ouvert pour de meilleurs prix et adoptez des pratiques de conservation (p. ex., prendre des douches plus rapides, baisser le niveau du chauffage, éteindre les lumières).

2. **Augmenter les revenus :** envisagez un deuxième emploi à temps partiel, songez à demander une augmentation de salaire et à faire contribuer davantage d'autres membres de votre ménage, visez une promotion. Il existe aussi des subventions publiques ou des programmes d'aide au revenu.

3. **Une combinaison de ces deux points.**

Gardez à l'esprit qu'un budget n'est rien d'autre qu'un plan qui indique comment vous souhaitez dépenser votre argent.

Étapes à suivre

1. **Passez en revue votre relevé bancaire mensuel :** déterminez si votre revenu correspond à vos dépenses, s'il les excède ou si, au contraire, vos dépenses sont plus élevées.
2. **Passez en revue vos dépenses mensuelles courantes :** sont-elles prises en compte dans votre budget?
3. **Passez en revue vos dépenses variables et annuelles :** sont-elles prises en compte dans votre budget? Si ce n'est pas le cas, il vous faut apporter des changements pour les y inclure.
4. **Passez en revue vos objectifs et vos économies :** ces éléments sont-ils pris en considération dans vos dépenses? Si ce n'est pas le cas, il vous faut apporter des changements pour en tenir compte.
5. **Révisez votre budget :** devez-vous réduire vos dépenses pour les équilibrer avec vos revenus?

N'oubliez pas de consulter vos relevés bancaires pour estimer vos dépenses variables et annuelles.

Après avoir terminé votre évaluation, préparez une version révisée de votre budget à l'aide des feuilles de calcul comprises dans le guide que vous avez reçu lors de la première séance de consultation et celles jointes au présent livret.

Quelques astuces sur la gestion d'un budget

- Essayez de convier tous les membres de votre famille en âge de comprendre aux discussions menant à la préparation, à l'examen et à la révision du budget familial.

- Faites en sorte que l'examen et la révision du budget fassent régulièrement partie des discussions familiales. Vous pourrez ainsi vous assurer que les changements, dynamiques et besoins de la famille sont tous pris en compte dans l'établissement du budget.

- Attendez d'avoir un moment calme où vous ne serez pas dérangé pour faire la tenue des comptes et la révision de ceux-ci.

- Assignez des tâches précises à chaque membre de la famille. Vous en aurez moins sur les épaules et l'établissement du budget en sera simplifié. Par exemple : Qui s'occupera de payer les factures chaque mois? Qui fera l'épicerie? Qui sera chargé de comptabiliser les dépenses et d'équilibrer le budget?

- N'oubliez pas de vous en tenir à votre budget lorsque vous magasinez.

- Mettez de l'argent dans un autre compte bancaire pour certaines dépenses annuelles et variables afin de garder une séparation avec les revenus habituels.

Repassez régulièrement votre budget et apportez les changements nécessaires selon votre situation personnelle ou familiale.

Questionnaire sur la gestion financière

Le questionnaire suivant vous aidera à comprendre comment vous gérez votre argent.

1. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à vos habitudes de gestion financière.
2. Tracez un carré autour du chiffre qui correspond le mieux à vos anciennes habitudes de gestion financière.

Comparez ensuite vos réponses pour évaluer vos progrès et déterminer ce qui doit encore être ajusté.

Feuille de travail nº 1

1. Je prépare un budget.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

2. Je dresse la liste de mes dépenses.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

3. J'examine mes dépenses pour déterminer les catégories où il est possible de les réduire.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

4. Je mets de l'argent de côté pour les dépenses annuelles (comme l'assurance auto ou habitation).

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

5. Je mets de l'argent de côté pour pallier les urgences (comme des réparations à mon véhicule ou dans la maison).

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

6. Je détermine ce qu'il faut acheter et le montant que je peux dépenser avant de procéder à un achat.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

7. Je revois mes objectifs personnels avant de déterminer où ira mon argent.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

8. Je règle mes dépenses mensuelles avec mes revenus actuels.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

9. Je discute d'enjeux financiers avec les autres membres de ma famille.

1	2	3	4	5
Jamais				Toujours

Causes de l'insolvabilité

Feuille de travail nº 2

Selon une étude menée par la Direction des faillites d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada[1], la majorité des faillites ont plusieurs causes. Une mauvaise gestion financière est souvent accentuée par d'autres facteurs, comme :

1. Les modèles familiaux inadéquats
2. Les mariages ou relations précoces
3. Les relations malsaines
4. Des facteurs liés à l'automobile (comme le coût d'acquisition, l'utilisation, l'entretien, les réparations et l'assurance)
5. L'abus d'alcool ou de drogue
6. Les jeux de hasard
7. Les achats impulsifs
8. Le manque de connaissances

Nous retrouvons aussi le chômage, les prêts étudiants et les problèmes graves de santé parmi ces facteurs.

Passez en revue la liste ci-dessus et encerclez les facteurs qui ont contribué à votre faillite. Si aucun d'eux ne s'applique à votre situation, inscrivez ci-dessous ce qui, à votre avis, a contribué à vos difficultés financières.

[1] Il est possible de consulter l'étude dans son intégralité : Clare, W. (1990). Repeat Bankruptcies of Consumer Debtors, Insolvency Bulletin, 10(2-3). Ministère de la Consommation et des Affaires commerciales [maintenant Innovation, Sciences et Développement économique Canada], 201-210.

Le stress est un autre facteur à ne pas négliger. Bon nombre d'événements et de situations peuvent causer du stress, lequel peut facilement mener ou contribuer à des difficultés financières. Les renseignements suivants vous aideront à reconnaître les premiers signes de stress et à connaître les étapes à suivre pour le réduire. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, n'hésitez pas à avoir recours aux ressources à votre disposition et aux services d'organismes pour vous aider à gérer votre stress.

Symptômes du stress

- Maux de tête fréquents
- Insomnie
- Tensions
- Problèmes de santé
- Fatigue constante
- Problèmes gastriques
- Dépression

Événements causant du stress

- Changements de la situation familiale
- Changements d'emploi
- Changements de la situation financière
- Changements sur le plan du logement
- Changements dans la vie personnelle

Gestion du stress

- Cernez les événements ou les situations causant du stress.
- Discutez-en avec les membres de votre famille, vos êtres chers ou un mentor.
- Consultez un professionnel de la santé pour obtenir des conseils ou de l'aide pour gérer votre stress.
- N'oubliez pas de prendre du temps pour vous reposer.
- Essayez de donner la priorité aux situations ou événements qui réduisent la pression sur vos épaules.
- Assurez-vous de bien manger.
- Assurez-vous de dormir suffisamment.

Reconnaître le cycle de la faillite

Examinez le diagramme du cycle de la faillite sur la page suivante, en prêtant une attention particulière à la courbe sous le mot *« Bankruptcy »* (ou faillite). Elle sert de signal représentant les comportements qui peuvent mener à une nouvelle faillite. Il est crucial de bien saisir ces signaux avant-coureurs pour intervenir rapidement.

Incapacité d'avoir confiance en qui que ce soit : Les faillis qui se sentent trahis par un partenaire d'affaires ou un conjoint peuvent avoir de la difficulté à trouver le juste milieu entre confiance excessive et incapacité d'avoir confiance en qui que ce soit. Si c'est ce que vous éprouvez, une aide supplémentaire pourrait vous être utile.

Blâme jeté sur les autres : Bien que certaines personnes vivent une faillite à la suite de circonstances hors de leur contrôle, d'autres jettent le blâme sur des facteurs externes comme les sociétés émettrices de cartes de crédit. Or, il est essentiel de reconnaître la part de responsabilité personnelle liée aux opérations pour reprendre le contrôle de ses finances.

Déni des problèmes liés à sa situation : Il s'agit du signal le plus alarmant, car la plupart des faillites ne s'expliquent pas seulement par une mauvaise gestion financière. Vous devez régler les facteurs aggravants comme l'abus d'alcool ou de drogue et la dépendance au jeu, sinon vous risquez de déclarer faillite de nouveau. Osez aller chercher de l'aide supplémentaire pour surmonter ces difficultés.

Maintien des dépenses impulsives : Si les dépenses impulsives représentaient une cause importante de votre faillite et qu'elles sont maintenues, il est probable que vous déclariez faillite à nouveau. Vous devez d'abord reconnaître le problème pour mettre fin à ce cycle, puis obtenir de l'aide supplémentaire pour remédier à la situation.

Ressentiment envers quiconque propose son aide : certaines personnes doivent « frapper un mur » financier avant d'accepter de changer. Celles qui reconnaissent les signaux d'alarme sont généralement en mesure de redresser leurs finances, bien que certaines n'échappent pas à une deuxième faillite.

Le cycle de la faillite

Feuille de travail n° 3

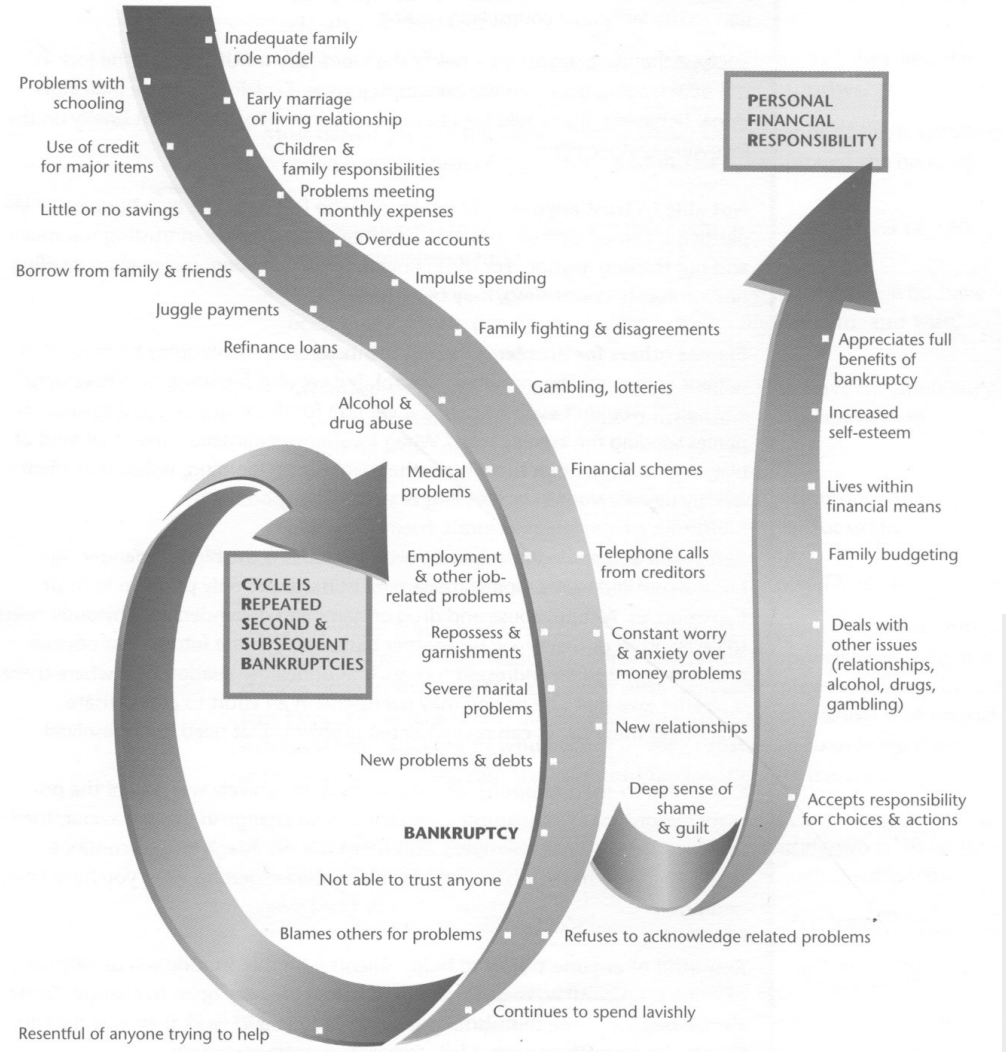
Examinez attentivement le graphique ci-dessous et relevez les facteurs qui ont concouru à votre faillite. Encerclez ceux qui correspondent à votre situation actuelle.

The Bankruptcy Cycle

As a result of the Bankruptcy Branch's study, a diagram called *The Bankruptcy Cycle* was developed to illustrate the various causal factors, as well as both negative and positive responses of bankrupt individuals. This diagram, shown in Figure 3.5, summarizes many interrelated factors.

FIGURE 3.5

The Bankruptcy Cycle



Reproduced with permission from the Superintendent of Bankruptcy.

Crédit à la consommation

Qu'est-ce que le crédit à la consommation?

Le crédit est un outil financier qui peut vous aider à atteindre des objectifs personnels et financiers. Mais comme tout outil, il faut des aptitudes et connaissances particulières pour bien l'utiliser. Sinon, il peut causer beaucoup de dommages à vos finances.

Le crédit est synonyme de dette. Il vous permet d'obtenir des biens, des services ou des fonds dès maintenant en échange d'une promesse de remboursement. Vous vous engagez donc à payer avec les revenus que vous gagnerez demain les achats que vous effectuez aujourd'hui pour répondre à vos besoins ou à vos désirs.

Avantages d'acheter à crédit :

- Le crédit est pratique.
- Les opérations portées à une carte de crédit vous donnent habituellement un délai de grâce de 30 jours.
- Les cartes de crédit peuvent donner accès à des offres spéciales, à des prix réduits et à d'autres avantages.
- Une bonne cote de crédit vous donne de meilleures chances d'obtenir du crédit en cas d'urgence.

Désavantages d'acheter à crédit :

- Le crédit encourage les dépenses impulsives.
- L'argent qu'il vous faut payer au titre de versements échelonnés est déjà affecté et ne pourra être utilisé pour d'autres besoins.
- Les frais liés au crédit augmentent le coût des biens achetés.
- Les paiements en retard peuvent mener à une reprise de possession du bien et nuisent grandement à votre cote de crédit.
- L'ambiguïté de certains contrats peut mener des consommateurs à donner leur accord à quelque chose qu'ils ne comprennent pas.
- Les acheteurs tendent à se procurer des biens à prix plus élevés comme ils ont un plus long délai pour payer.

Questions à se poser avant de recourir au crédit pour un achat :

- En ai-je besoin maintenant?
- L'achat vaut-il le coût supplémentaire que je dois assumer?
- L'achat vaut-il le risque de perdre de l'argent si je n'honore pas mes paiements?
- Est-ce que cet achat me rapproche d'un objectif familial ou personnel?
- Les frais d'intérêt sont-ils raisonnables?
- Vais-je encore m'en servir après l'avoir payé?
- Est-ce que j'effectue l'achat auprès d'une personne ou d'une entreprise honnête?
- Puis-je me le permettre sans augmenter mes revenus?
- Mon utilisation de la carte de crédit est-elle raisonnable?
- Habituellement, est-ce que j'effectue mes paiements à temps?
- Suis-je en mesure de rembourser le solde figurant à mon relevé de carte de crédit dans sa totalité, et donc d'éviter les intérêts?
- Puis-je effectuer les paiements sans lésiner sur les achats essentiels?
- Est-ce que j'ai un fonds d'urgence pour les imprévus?
- Ma cote de crédit est-elle suffisamment bonne pour emprunter en cas de maladie ou d'urgence?
- Mes perspectives en matière de revenus sont-elles bonnes?
- Ai-je évité de piger dans mes économies pour régler mes dépenses courantes?
- Est-ce que j'évite d'emprunter pour rembourser d'autres formes de crédit ou de dettes?
- Suis-je toujours honnête à propos de mes dépenses avec mon partenaire, avec les autres et avec moi-même?
- Est-ce que je règle toujours mon loyer ou mes paiements de services publics à temps?
- Mes avoirs sont-ils supérieurs à mes dettes?

Consignes à suivre pour bien utiliser le crédit :

- Établissez un budget réaliste.
- Adaptez votre style de vie à vos moyens.
- Modifiez votre utilisation de la carte de crédit (fréquence, but, source).
- Devenez un consommateur averti.
- Épargnez régulièrement, même des petits montants.
- Sollicitez de l'aide en matière de planification financière (agences, livres, etc.).
- Évitez les achats impulsifs.
- Remboursez le plus rapidement possible le crédit utilisé afin de pouvoir régler les dépenses imprévues ou répondre à une urgence.
- Réduisez au minimum le nombre de cartes de crédit que vous possédez.
- Limitez votre emploi du crédit à un montant que vous pourrez aisément rembourser à la fin du mois.
- Magasinez votre crédit comme vous le feriez pour un bien ou un service.
- Dotez-vous d'un plan d'utilisation du crédit. Si vous recourez au crédit, faites-le pour atteindre vos objectifs personnels et financiers.

Agences d'évaluation du crédit et leur fonctionnement

Votre dossier de crédit est lancé dès que vous faites une demande d'emprunt ou de crédit. Les sociétés qui vous prêtent de l'argent ou vous émettent des cartes de crédit envoient les informations qu'elles ont sur vos opérations financières aux agences d'évaluation du crédit.

Au Canada, les principales agences d'évaluation du crédit sont Equifax Canada Inc. et TransUnion du Canada Inc. Elles conservent vos données avec votre consentement et créent un dossier qui peut être consulté quand vous faites la demande d'un prêt ou d'une carte de crédit.

Chaque fois que quelqu'un consulte votre dossier, cette consultation est notée comme une demande. Votre dossier de crédit contient non seulement vos opérations financières, mais aussi des détails sur des faillites et propositions de consommateur. Les périodes de référence à cet effet varient, mais normalement aucun rapport ne devrait comprendre des renseignements à propos d'une faillite 14 ans plus tard ou d'autres renseignements de nature défavorable au-delà de 7 ans.

Il est judicieux de vérifier périodiquement son propre dossier de crédit pour s'assurer de son exactitude. Si vous remarquez des inexactitudes, avisez l'agence d'évaluation du crédit. Une consultation régulière du dossier de crédit assure que votre historique financier y est bien représenté. Ces connaissances vous permettent de gérer efficacement votre crédit et de prendre des décisions financières judicieuses.

Pour en savoir plus sur les politiques en vigueur, nous vous suggérons de communiquer avec les agences ci-après :

Equifax Canada Inc.
Tél. : 1 800 465-7166
Télécopieur : 1 514 355-8502
Site Web : www.equifax.ca

TransUnion du Canada Inc.
Tél. : 1 877 713-3393
Télécopieur : 1 905 527-0401
Site Web : www.transunion.ca

Obtenir son historique de crédit auprès d'Equifax

Voici un exemple d'un formulaire de demande à remplir pour obtenir une copie de votre historique de crédit.

EQUIFAX
Changing the Shape of Global Commerce

REQUEST TO OBTAIN MY CREDIT HISTORY REPORT

TWO PIECES OF IDENTIFICATION ARE MANDATORY, INCLUDING A PROOF OF ADDRESS. EQUIFAX WILL NOT PROCESS INCOMPLETE REQUESTS WITHOUT FURTHER NOTICE.

Please print
Name:

Last Name | First Name | Initial | Suffix (Sr., Jr., etc.)

Current Address:

Street Address | Apt. | City | Province | Postal Code

Prior address(es) if less than three years

Street Address | Apt. | City | Province | Postal Code

Street Address | Apt. | City | Province | Postal Code

Date of Birth: _____ Month/Day/Year

Social Insurance Number: _____ Optional

Current Employer: _____

The name and last four digits of a major credit card: _____

Were you denied credit? Yes ☐ No ☐ By which institution? _____

When? _____

- A copy of your personal credit history will be mailed to you shortly. If you have any further inquiries about delivery, please contact our toll-free number below.
- Please note that if any corrections are necessary, you must fill out the request form that will be included with your credit history report.
- A copy of two (2) pieces of identification (example – utility bill, gas, phone, electricity, cable, account statement, lease, driver's license) including a proof of address, must be attached with your request in order to process your request.

Signature | Date

P. O. Box 190, Station Jean-Talon
Montreal, Quebec H1S 2Z2
Telephone: 1 800 465 7166
Fax: 1 514 355 8502

There is another credit bureau in Canada:
Trans Union of Canada
P. O. Box 338 L.C.D.I.
Hamilton, Ontario L8L 7W2
Telephone: 1 800 663 9980
Telephone (for Quebec) 1 877 713 3393

Thank you for doing business with Equifax.

Planning a renovation, trip or major purchase? From retailers to renovators, know who you're dealing with. Equifax has credit reports on over two million Canadian businesses. Order a low-cost report today at www.equifax.ca.

CONSE002 0102 E Rev

Programmes et services nationaux et gouvernementaux

Alcooliques anonymes (AA)
https://www.aa.org/fr
Il s'agit d'un regroupement de personnes qui se rencontrent pour raconter leur expérience. Elles peuvent ainsi consolider leurs forces et leurs espoirs pour résoudre leur problème commun, soit l'alcoolisme.

Renseignements sur le SIDA, le VIH et les ITSS – Santé Canada
www.hc-sc.gc.ca
Vous y trouverez de l'information sur le VIH et les ITSS, leurs symptômes et leur prévention.

Debtors Anonymous (DA) (en anglais seulement)
www.debtorsanonymous.org
Il s'agit d'un regroupement de personnes qui se rencontrent pour raconter leur expérience. Elles peuvent ainsi consolider leurs forces et leurs espoirs pour résoudre leur problème commun, soit l'endettement compulsif. Les principaux objectifs consistent à demeurer solvable et à aider d'autres débiteurs compulsifs à le devenir.

Adult Children of Alcoholics and/or Dysfunctional Families (ACOA) (en anglais seulement)
www.adultchildren.org
Il s'agit d'un groupe de soutien ouvert aux personnes âgées de 19 ans ou plus qui ont grandi dans une famille aux prises avec l'alcoolisme, la dépendance ou une autre dysfonction et qui souhaitent améliorer leur qualité de vie en comprenant mieux leur passé et en examinant les comportements antérieurs.

Assemblée canadienne de Narcotiques Anonymes (ACNA)
www.canaacna.org
Il s'agit d'un organisme qui vient en aide aux anciens toxicomanes qui se rencontrent régulièrement afin de s'encourager les uns les autres à ne plus consommer.

Gamblers Anonymes
https://gaquebec.org/
Il s'agit d'un regroupement d'entraide pour ceux et celles qui désirent briser leur dépendance aux jeux de hasard.

Renseignements sur la Prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE)
www.cra-arc.gc.ca/bnfts/menu-fra.html
Vous y trouverez des renseignements sur les prestations pour enfants et familles offertes par le gouvernement du Canada.

Violence familiale
www.phac-aspc.gc.ca/sfv-avf
Il s'agit de ressources mises sur pied par Santé Canada afin de soutenir les personnes aux prises avec des problèmes de violence familiale.

Centre de ressources en emploi du YWCA
www.ywcacanada.ca/en/pages/programs/employment
L'organisme offre des ressources aux personnes chômeuses ou sous-employées qui ont légalement le droit de travailler au Canada.

Budget – Feuilles de calcul

Budget de six mois : Feuille de travail nº 4

	Budget	Montants du mois 4	Montants du mois 5	Montants du mois 6
Revenu familial total (A)	$	$	$	$
Dépenses mensuelles				
Pensions alimentaires	$	$	$	$
Services de garde	$	$	$	$
Frais médicaux	$	$	$	$
Amendes et pénalités imposées par un tribunal	$	$	$	$
Dépenses relatives à une condition d'emploi	$	$	$	$
Dettes assujetties à une levée des procédures	$	$	$	$
Autre : _____	$	$	$	$
_____	$	$	$	$
Logement				
Prêt hypothécaire ou loyer	$	$	$	$
Impôt foncier	$	$	$	$
Charges de copropriété	$	$	$	$
Chauffage	$	$	$	$
Électricité	$	$	$	$
Téléphone	$	$	$	$
Service de câblodistribution, de télévision par satellite ou abonnements	$	$	$	$
Eau	$	$	$	$
Mobilier (achat ou paiements)	$	$	$	$
Tabac	$	$	$	$
Alcool	$	$	$	$

	Budget	Montants du mois 4	Montants du mois 5	Montants du mois 6
Repas, restaurants	$	$	$	$
Divertissements, sports	$	$	$	$
Jeu (bingo, loterie, etc.)	$	$	$	$
Cadeaux, dons de charité	$	$	$	$
Argent de poche des enfants	$	$	$	$
Soins médicaux, ordonnances (non recouvrables)	$	$	$	$
Frais dentaires (non recouvrables)	$	$	$	$
Autres frais médicaux	$	$	$	$
Nourriture, épicerie	$	$	$	$
Buanderie, nettoyage à sec	$	$	$	$
Soins personnels	$	$	$	$
Vêtements	$	$	$	$
Animaux domestiques (nourriture, soins vétérinaires, toilettage)	$	$	$	$
Véhicule				
Mensualités (achat ou location)	$	$	$	$
Réparations, entretien	$	$	$	$
Assurances	$	$	$	$
Essence	$	$	$	$
Transport en commun	$	$	$	$
Taxi	$	$	$	$
Assurances				
Maison	$	$	$	$
Biens meubles	$	$	$	$
Vie, invalidité	$	$	$	$
Divers				
Paiements effectués à l'actif de la faillite	$	$	$	$
Autre	$	$	$	$
Total				
Total des dépenses mensuelles (B)	**$**	**$**	**$**	**$**
Revenus nets diminués des dépenses (C)	**$**	**$**	**$**	**$**
(A – B = C) Surplus (insuffisance)	**$**	**$**	**$**	**$**

*N'oubliez pas de passer en revue vos dépenses annuelles ou irrégulières en plus de suivre la progression de vos épargnes et objectifs.

Calendrier de planification annuelle : Feuille de travail nº 5

Janvier		
Date	Projet	Coût

Février		
Date	Projet	Coût

Mars		
Date	Projet	Coût

Avril		
Date	Projet	Coût

Mai		
Date	Projet	Coût

Juin		
Date	Projet	Coût

Juillet		
Date	Projet	Coût

Août		
Date	Projet	Coût

Septembre		
Date	Projet	Coût

Octobre		
Date	Projet	Coût

Novembre		
Date	Projet	Coût

Décembre		
Date	Projet	Coût

Notes

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.

PRAXITY®
A member of the Praxity Global Alliance

MNPdettes.ca

8767-24-CORP