

Votre portrait budgétaire
Un budget d'urgence
Des trucs pour économiser
Si vous avez des dettes...

Faire face à une diminution de revenus



**Association coopérative d'économie
familiale des Bases-Laurentides**

42b, rue Turgeon | Sainte-Thérèse, Qc J7E 3H4
T. : 450-430-2228 | www.consommateur.qc.ca/acef-bl

Introduction

Ce petit guide a été créé afin de vous outiller à faire face à une période temporaire de diminution de revenus. Peut-être avez-vous perdu votre emploi, êtes-vous tombé malade ou vivez-vous une séparation ?

Comme première démarche, afin de voir clairement où vous en êtes, faites votre budget. Évaluez vos nouveaux revenus. Établissez les dépenses incontournables pour répondre à vos besoins de base, incluant les besoins en loisirs. Si vous avez des dettes, faites-en aussi la liste.

Dans un deuxième temps, si les revenus ne combrent pas

toutes les dépenses, il faudra identifier celles que vous pouvez temporairement couper pour quelques mois. Vous établirez ainsi votre budget d'urgence. Pour vous aider à faire des économies, nous vous avons préparé une section sur les trucs pour économiser, peut-être trouverez-vous quelques bonnes idées !

Finalement, si vous avez des dettes et que le budget n'arrive pas, il faudra proposer des ententes à vos créanciers. Si vous deviez cesser complètement certains paiements, la section [Qu'arrive-t-il si je ne paie pas mes dettes ?](#) vous renseigne sur vos droits et ceux de vos créanciers.

L'Association coopérative d'économie familiale des Basses-Laurentides est un organisme voué à la protection et à la défense des droits des consommateurs et consommatrices. Elle a aussi pour mission de soutenir et de conseiller les personnes et les familles face à leurs différents problèmes financiers, particulièrement ceux liés à l'endettement.

Avant toute chose, votre portrait financier

Avant d'entreprendre quelque démarche que ce soit, il vaut mieux avoir une idée claire de votre situation financière.

Grille de revenus et dépenses

Revenus nets

	par mois	budget d'urgence
Adulte 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adulte 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Allocations familiales	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pension alimentaire	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Autres	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total des revenus par mois	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Dépenses du mois

Dépenses fixes

Loyer ou hypothèque	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Électricité, chauffage (huile, bois)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Téléphone, paget, cellulaire, internet	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Câble	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Taxes municipales/scolaires	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Assurance-habitation / auto / vie	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Immatriculation, permis de conduire	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pension alimentaire	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Frais bancaires	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Autres :	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total des dépenses fixes	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Moment de réflexion

Arrêtez-vous quelques minutes. Quels constats faites-vous ? Après avoir prévu l'ensemble de vos dépenses budgétaires, accusez-vous un surplus ou un déficit ? En ajoutant les dettes, surplus ou déficit ?



Résultats

	par mois	budget d'urgence
Total des revenus	<input type="text"/>	<input type="text"/>
moins Total des dépenses (sans les dettes)	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Surplus ou déficit	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Total des paiements mensuels des dettes	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Surplus ou déficit final	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Pour bien remplir votre grille budget

Servez-vous uniquement de la colonne Par mois pour l'instant.

- Inscrivez le montant qui représente le minimum acceptable pour vous. Il vous faut être le plus réaliste possible (ne rien inscrire sous l'item Vêtements par exemple, n'est fort probablement pas réaliste).

- Pour les dépenses occasionnelles, elles sont difficiles à évaluer. Pourtant, elles arrivent un jour ou l'autre dans une année. Calculez-les par année puis divisez par 12 mois.

- Afin de tenir compte des mois qui contiennent cinq semaines (il y en a quatre par année), vous devrez multiplier vos dépenses ou revenus hebdomadaires par 52 semaines puis diviser par 12 mois.

- Si vous avez une assurance pour vos soins de santé, indiquez dans votre budget seulement les montants après remboursement.

Un portrait de vos dettes

Indiquez le nom de chacun de vos créanciers (ceux à qui vous devez de l'argent), la somme qu'il vous reste à rembourser (posez-

vous la question suivante: si je voulais les rembourser en entier maintenant, combien devrais-je leur donner?) et le montant ha-

bituel des paiements mensuels demandés ou négociés.

Hypothèque

capital dû

Dettes à la consommation

Créanciers

sommes dues

mensualités
habituelles

Exemple : Caisse pop. prêt personnel

7 880 \$

268 \$

TOTAL

Exemples de dettes possibles

Cartes de crédit

Prêts personnels, marges de crédit

Prêt-auto et locations

Achetez maintenant, payez plus tard

Factures en retard (Bell, Hydro, avocat, dentiste, etc.)

Contraventions

Retards de taxes municipales ou scolaires

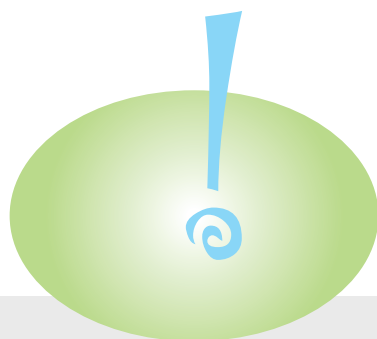
Retards de loyer

Dettes aux gouvernements (sécurité du revenu, chômage, impôts)

Emprunts à des amis ou parents

Le budget D'URGENCE

La planification d'un budget d'urgence est nécessaire lorsque nous faisons face à des difficultés financières temporaires.



Il s'agit de faire votre budget pour les quelques mois à venir en faisant des coupures budgétaires qui vous sont acceptables et viables. Le but étant d'arriver à subvenir à vos besoins avec les revenus disponibles du moment. Ceci pourrait vouloir dire de ne pas faire de dépenses de vêtements durant quelques mois, de réduire les sorties au maximum, de sacrifier des vacances, etc.

Pour établir votre budget d'urgence, servez-vous de la colonne budget d'urgence de la grille budgétaire de la page 3.

Espacer le remboursement des dettes

Si vous avez des dettes, il s'agira d'espacer le remboursement des dettes mensuelles de façon acceptable pour vos créanciers (un ou deux mois de retard n'entraînent pas de poursuites juridiques) pour permettre une marge de manœuvre au budget. Ici, une entente avec les créanciers est préférable mais souvent ardue car chacun, individuellement, veut être payé de façon prioritaire.

La solution du budget d'urgence ne devrait s'appliquer que pour le redressement à court terme d'une situation problématique au niveau de votre budget. Appliquer cette solution plus de cinq ou six mois, ne serait pas adéquat puisqu'elle entraînerait de trop grandes privations et qu'au moindre imprévu, elle deviendrait inopportune et obligerait de toute façon une solution plus radicale.

Les trucs pour ÉCONOMISER

Il faut que vous coupiez dans les dépenses ? Il y a différentes façons de répondre à nos besoins. Il s'agit d'user d'un peu de créativité et de discipline. Voici quelques trucs qui pourront vous aider.

Habitation

- Coop d'habitation
- HLM (municipalités)
- Colocation, chambreur-euse
- Habiter près de notre emploi
- Électricité :
 - avant de louer, vérifier le coût du logement convoité
 - adopter le plan budgétaire (plus facile à budgéter)
 - économiser l'énergie de différentes façons (thermostats programmables, se servir de la corde à linge, économiser eau chaude, etc.)
- Téléphone :
 - avez-vous besoin de toutes les options ?
 - acheter votre téléphone et votre répondeur au lieu de le louer
 - comparer les prix des différentes compagnies pour les interurbains

Alimentation

- Cuisines collectives
- Groupes d'achat en gros

Épicerie :

- faire l'inventaire de son garde-manger, réfrigérateur et congélateur avant de faire l'épicerie
- planifier les repas de la semaine à partir des spéciaux
- faire une liste d'achat précise
- planifier un montant à dépenser
- faire les recettes soi-même plutôt que d'acheter tout fait
- manger avant d'aller faire l'épicerie
- y aller seule (pas d'enfant ni de conjoint !)
- congeler pour éviter de perdre la nourriture
- faire l'épicerie aux 15 jours
- faire des lunches
- éviter le plus possible les allées centrales
- éviter le dépanneur



Vêtements

- Visiter régulièrement les comptoirs d'entraide et les fripperies
- Acheter hors saison
- Profiter des ventes
- Éviter les achats impulsifs
- Fixer un budget de vêtements pour l'année et pour chaque personne

Posez-vous ces trois questions avant d'acheter :

1. Est-ce que j'en ai vraiment besoin ?
Ou est-ce un désir ?
2. Est-ce que je pourrais m'en passer ?
3. Est-ce que j'ai prévu de l'argent pour cet achat ? Si non, où vais-je la prendre ?

Transport

- Acheter plutôt que louer
- Entretenir adéquatement votre véhicule prolongera sa vie
- Demeurer près de son emploi
- Covoiturage, bicyclette, marche, transport en commun
- Entretenir soi-même son véhicule

Soins de santé

- Utiliser les services des écoles de formation (coiffure, esthétique, dentiste, etc.)
- Rechercher les services populaires et communautaires (psychothérapie, écoute, cours croissance, etc.)
- Pas trop souvent la pharmacie, beaucoup de tentations

Loisirs

- Restaurants : les dîners et déjeuners sont moins chers ; boire de l'eau, ne pas prendre de dessert
- Surveiller les activités de sa municipalité (journaux locaux)
- Utiliser la bibliothèque pour les revues, les livres, les journaux
- Cinéma : y aller en avant-midi ou les soirs de rabais
- Épargner pour les vacances
- Échanges de gardiennage
- Penser à des sports peu dispendieux (excursions, bicyclette, glissade, marche, natation, tennis...)
- Éviter les ballades au centre commercial

Les trucs pour ÉCONOMISER suite

Finances / crédit

- Établir un budget annuel
- Utiliser sa carte de crédit comme carte de paiement
- Frais bancaires : magasiner les forfaits
- Éviter les compagnies de finance à 32% d'intérêt
- Consulter au plus vite lorsqu'on sent qu'on perd le contrôle
- Se faire sa propre marge de crédit (500 \$)
- Achats impulsifs : attendre 2 jours avant d'acheter
- S'observer dans ses dépenses impulsives pour agir ensuite
- Déterminer ses rêves, projets à court, moyen et long terme. Les chiffrer puis les prévoir dans son budget.

Divers

- Cadeaux :
 - les confectionner soi-même
 - faire des échanges de cadeaux
 - se fixer un montant par cadeau
- Enfants :
 - leur fixer un budget pour les vêtements par exemple qu'ils géreront eux-mêmes.
- Fixer ses priorités dans la vie, simplifier sa vie et modifier ses dépenses en conséquence.
- Se poser toujours la question suivante avant d'acheter : Est-ce un besoin ou un désir ?



SI VOUS AVEZ
DES DETTES

Une ENTENTE avec vos créanciers



En plus d'établir un budget d'urgence, il se peut que vous deviez retarder certains paiements pour vos dettes. Il est souvent possible de prendre des ententes temporaires, il suffit de communiquer avec vos créanciers.

Cette entente peut consister à obtenir un délai plus long pour rembourser vos dettes, remettre à la fin le remboursement de certains paiements ou encore renégocier un nouvel emprunt plus approprié.

Faites vos démarches...

Remplissez tout d'abord votre grille des dettes à la page 6, si ce n'est déjà fait. En reprenant une à une chacune de vos dettes, posez-vous les questions suivantes :

- puis-je rééchelonner mes paiements sur une plus longue période ?
- puis-je remettre un paiement à la fin de mon contrat ?
- puis-je ne payer que les intérêts pendant un ou quelques mois ?
- puis-je renégocier le montant des mensualités ?

- puis-je retarder un paiement et le rattraper sur quelques mois ?

Appelez vos créanciers afin de voir avec eux quelles ententes pourraient être possibles.

Ententes possibles avec Hydro-Québec

Si vous êtes à faible revenu, vous pouvez demander une entente CFR (clients à faible revenu). Cette entente représente le montant estimé de votre plan budgétaire mensuel auquel on ajoute votre dette séparée en un maximum de 48 mois.

Si vos revenus ne vous permettent pas de respecter une telle entente, il existe les ententes personnalisées. Contactez alors le service de recouvrement d'Hydro-Québec et mentionnez le niveau de vos revenus.

Notez que du 1^{er} décembre au 1^{er} avril, Hydro-Québec doit fournir l'électricité à tous les ménages.

Les solutions à plus long terme

Si la situation ne semble pas se régler et devient intenable, il faudra alors envisager des solutions à plus long terme. Vous pourriez envisager la consolidation de dettes, la vente d'un actif, le dépôt volontaire, la proposition de consommateur ou même la faillite.

Pour évaluer laquelle de ces solutions vous convient le mieux, procurez-vous le [Cahier des solutions aux dettes](#) à l'ACEF des Basses-Laurentides. L'organisme peut aussi vous conseiller face aux différentes solutions.

Qu'arrive-t-il si JE NE PAIE PAS mes dettes ?



Lorsque vous cessez de payer vos dettes, les créanciers peuvent entreprendre différents types de recours selon le contrat que vous avez signé. Ils réclameront leur argent ou, si le contrat leur permet, leur bien. Ils doivent cependant respecter certaines étapes prévues à la loi, de sorte que vous les voyez venir.

Cartes de crédit | Prêts personnels | Achetez maintenant, payez plus tard

Si vous cessez de respecter l'un de ces types de contrat de crédit, le créancier est légalement tenu de suivre le processus qui suit avant d'arriver à la saisie :

1. Avis de déchéance du bénéfice du terme (avis de 30 jours)
2. Requête introductive d'instance (avis de 10 jours)
3. Bref de saisie

L'avis de déchéance du bénéfice du terme vous alloue une période de 30 jours pour payer vos retards. Après ce délai, la totalité de votre emprunt pourra vous être réclamée.

Le créancier enregistrera alors une requête à la cour et c'est

à ce moment que vous recevrez la requête introductive d'instance, habituellement remis par huissier.

Par la suite, un bref de saisie pourra être émis. Le créancier a alors en main un jugement lui permettant de saisir votre salaire (uniquement vos revenus de travail) ou vos biens saisissables. Il a 10 ans pour le faire.

Vente à tempérament

(ex. : prêt-auto)

Si vous cessez vos paiements, le créancier a le choix parmi deux procédures pour faire valoir ses droits :

1. Envoi d'un avis de déchéance du bénéfice du terme qui vous alloue une période de 30 jours pour rattraper vos retards.

À cette étape-ci, vous avez alors la possibilité de vous adresser à la cour pour modifier les modalités de vos paiements ou pour offrir de remettre le bien.

Si vous ne réagissez pas dans le délai de 30 jours, le créancier pourra entreprendre la saisie de son bien, de votre salaire ou de vos biens saisissables.

OU

2. Envoi d'un avis de reprise de possession, qui vous alloue 30 jours pour rattraper vos retards, à défaut de quoi, le créancier reprendra son bien (si vous avez respecté plus de la moitié de votre contrat, le créancier doit cependant obtenir la permission de la cour avant de reprendre son bien). Le contrat sera ainsi résilié et vous serez libéré de vos obligations.



Qu'arrive-t-il si JE NE PAIE PAS mes dettes ? suite

Les agences de recouvrement

Les agences de recouvrement sont des compagnies que vos créanciers mandatent pour récupérer les sommes que vous leur devez. Ils sont généralement rémunérés au pourcentage des sommes qu'ils récupèrent.

Aucun pouvoir légal

Les agences de recouvrement n'ont aucun pouvoir légal.

Comme ce n'est pas auprès de l'agence que vous avez contracté votre dette, elle ne peut entreprendre aucune procédure juridique contre vous. Elle n'est légalement pas autorisée à le faire.

Par contre, elle peut très bien vous appeler ou vous écrire et vous demander de payer votre dû.

Ce droit, les agences en abusent souvent, jusqu'à faire du harcèlement téléphonique et de l'intimidation en adoptant des manières franchement vulgaires, grossières et insultantes.

Harcèlement illégal

Sachez qu'il est illégal pour une agence de recouvrement de faire du harcèlement, de vous menacer de saisie, de peine d'emprisonnement ou de vous faire des menaces physiques.

Par écrit s.v.p.

Si vous n'en pouvez plus de leurs appels téléphoniques, la loi vous autorise à leur exiger qu'elles communiquent avec vous que par écrit. Faites-leur part de cette requête par envoi postal, de préférence enregistré.

Cette requête est valide pour une période de trois mois, mais rien ne vous empêche de la réitérer aussi longtemps qu'il le faudra.

Prêt hypothécaire

Pour réclamer son dû, le créancier hypothécaire doit tout d'abord vous envoyer un Préavis d'exercice d'un droit hypothécaire qui vous alloue 60 jours pour régler les retards.

Il y mentionnera le type de

recours qu'il compte entreprendre et vous demandera de délaisser volontairement l'immeuble dans les 60 jours si vous prévoyez ne pas être en mesure de rattraper vos retards.

Ainsi, le créancier prend la maison en paiement de votre dette et vous êtes libéré de vos obligations et dettes rattachées à la maison telles que les taxes municipales et taxes scolaires.

Services publics

Tous les fournisseurs de services, que l'on parle d'électricité, de télécommunications, de gaz naturel, d'assurances, etc. peuvent tout simplement interrompre leur service si vous cessez de les payer.

Dans la pratique, ils vous auront évidemment envoyé quelques avis de retards avant de suspendre le service.

Notez que Hydro-Québec, pour sa part, ne fait aucune interruption de service en période hivernale (1^{er} décembre au 1^{er} avril) et rebranche les foyers sans électricité pour cette période.



Les OUTILS disponibles à l'ACEF

Cahier budgétaire

Le cahier budgétaire s'adresse aux personnes et aux familles ayant principalement des revenus de travail. C'est un cahier détaillé où l'on y fait ses prévisions budgétaires annuelles et mensuelles pour ensuite noter au jour le jour ses dépenses et revenus.

| Coût 12\$

Le petit budget

Cet outil s'adresse aux personnes ayant de faibles revenus. Il permet d'établir la prévision de ses dépenses mensuelles fixes et de faire un suivi des sommes restantes pour les dépenses courantes et occasionnelles.

| Coût 2 \$

Cahier des solutions aux dettes

Cet outil, parsemé de grilles de calculs fort utiles, s'adresse aux personnes qui vivent un endettement problématique. On y aborde, en plus des différentes solutions, les recours des créanciers, le délai de prescription sur les dettes, les agences de recouvrement, etc.

| Coût 3 \$

Bien manger à bon compte

Ce petit document aborde les sujets suivants : l'aménagement du magasin, la publicité, les prix et le classement des produits, les étiquettes, l'épicerie, les trucs et astuces, les groupes d'aliments, la cuisine, les alternatives. Bref, une foule d'informations qui vous feront économiser sur votre panier d'épicerie.

| Coût 1 \$