

Counseling de première phase

La réception du présent livret indique que vous avez récemment soit déclaré faillite, soit déposé une proposition de consommateur en vertu de la *Loi sur la faillite et l'insolvabilité*. Une partie des procédures exige que vous assistiez à deux séances de counseling. Le présent livret vous présente ces séances pas à pas.

Causes de l'endettement

En général, l'endettement a deux causes principales :

1. Des situations sur lesquelles vous avez peu contrôle

- Maladie grave, invalidité ou maladie mentale.
- Décès d'un membre de la famille.
- Perte ou réduction du revenu.
- Séparation ou divorce.
- Changement dans la dynamique familiale tel que la naissance d'un enfant ou les soins de parents âgés.
- Échec d'une entreprise.
- Dépendances / jeu compulsif.

2. Des comportements d'endettement négatifs

Ce type de dette est le résultat de comportements personnels. Il s'agit d'habitudes négatives dans le maniement des finances qui se sont développées au fil du temps. Elles comprennent :

- la surutilisation ou mésutilisation du crédit : marges de crédit, découverts, emprunts;
- des dépenses mal gérées : mauvais choix de dépenses, dépenses excédentaires, dépenses impulsives;
- l'esquive devant les versements à faire;
- le défaut de créer ou de respecter un plan de dépenses ou un budget.

On peut modifier ces habitudes et les contrôler en adoptant des comportements positifs en matière d'endettement.

Souvent, la cause d'une faillite ou d'une proposition découle d'une combinaison à la fois de situations et de comportements. C'est une excellente idée de se pencher sur le passé pour tenter d'analyser la cause de ses problèmes financiers et de prendre les mesures nécessaires en vue d'éviter qu'ils ne se reproduisent à l'avenir.

Forces qui prolongent les mauvais comportements en matière d'endettement et perturbent les comportements positifs

- Un crédit facilement accessible et facile à utiliser.
- Manque de formation en manutention de l'argent / manque de discipline.
- Manque d'éducation sur les effets de l'endettement.
- Réactions émotionnelles : dépression, colère, blessure, ennui, jalousie.

Aptitudes en gestion de l'argent – dresser un plan pour réussir

Pour arriver à contrôler vos finances à l'avenir, vous devez acquérir, mettre en œuvre et peaufiner de bonnes aptitudes en gestion de l'argent. Voici quelques mesures pour vous aider dans ce processus :



Fixer des objectifs

La fixation d'objectifs est une des composantes d'une bonne gestion de l'argent. La fixation d'objectifs à atteindre donne des raisons d'être à votre budget et l'oriente. Les objectifs aident à vous motiver et à vous encourager, et ils vous aident à comprendre où vous en êtes maintenant et là où vous voulez en être à l'avenir.

Fixer des objectifs de manière intelligente (SMART)

Veillez à que vos objectifs soient :

- S – Spécifiques et assez détaillés pour y voir clairement.
- M – Mesurables et énoncés en dollars et en étapes repérables.
- A – Atteignables en termes de coût, de date limite et de plans à réaliser.
- R – Réalistes, pertinents et significatifs pour chacun des membres du ménage.
- T – Temporels avec des dates limites ou des délais précis pour faciliter la reddition de compte.



Établir les types d'objectifs

- Objectifs à court terme : à atteindre au cours de la prochaine année.
- Objectifs à moyen terme : à atteindre d'ici un à trois ans.
- Objectifs à long terme : à atteindre après trois ans.

Astuces pour l'établissement d'objectifs

- Écrivez sur papier vos objectifs, les mesures à prendre et les délais nécessaires pour les atteindre.
- Sollicitez l'apport et la collaboration des autres membres de votre famille.
- Consignez dans un journal ou créez un moyen visuel de suivre l'évolution dans l'atteinte de vos objectifs.
- Soyez réalistes par rapport à vos objectifs.
- Soyez patient. Il faut du temps pour s'ajuster au fonctionnement avec un plan d'épargne.

Objectifs à court terme – Ces objectifs devraient être atteints dans les 12 mois, et ils devraient être très précis.

Priorité	Objectif	Coût	Période	Montant mensuel

Objectifs à moyen terme – Ces objectifs devraient être atteints en 1 à 3 ans, et ils sont moins précis.

Priorité	Objectif	Coût	Période	Montant mensuel

Objectifs à long terme – Ces objectifs sont habituellement atteints après 3 ans, et ce sont les objectifs les moins précis.

Priorité	Objectif	Coût	Période	Montant mensuel

Pour des renseignements additionnels, consultez notre site Web
GTDebtSolutions.com/fr.

3





Fonds d'urgence

L'un de vos premiers objectifs financiers sera l'établissement d'un fonds d'urgence. Pendant la période de votre faillite ou de votre proposition, vous n'aurez peut-être pas accès à du crédit. Néanmoins, les situations de vie ne cessent d'évoluer, et il vous faudra peut-être des fonds pour faire face à des urgences. Bien qu'il semble impossible d'épargner pendant cette période, commencez par les petits et visez à déposer à la banque un mois de revenu, voire un seul chèque de paie, puis continuez à vous renflouer. N'oubliez pas que vous êtes autorisé à épargner pendant la période de votre faillite ou de votre proposition, et, puisque l'accès au crédit est restreint, il est important de le faire.



Commencer un programme d'épargne

Il est vraiment important de faire des épargnes. C'est le moyen de se préparer à l'imprévisible et d'obtenir ce que vous voulez. Traitez les épargnes comme un élément essentiel de votre budget, et non comme un luxe, et n'oubliez pas qu'on épargne pour atteindre des objectifs et non pour payer les factures. Voici quelques astuces pour vous aider à commencer à épargner :

- Établissez un compte d'épargne libre d'impôt (CELI).
- Prenez l'habitude d'épargner en vous « payant en premier lieu ». Épargnez l'argent avant de la voir ou avant d'avoir la possibilité de le dépenser. Les régimes de retenue salariale fonctionnent bien ici.
- Épargnez une partie plus importante de vos revenus dans les mois qui ont une « paie additionnelle ».
- Vérifiez si on offre des régimes d'épargne pour les employés à votre travail.
- Épargnez une partie de toute augmentation salariale ou de toute prime que vous recevez.

Les régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) sont un moyen d'épargner pour l'avenir, mais on devrait les garder pour plus tard. On ne devrait pas en dépendre en tant que fonds d'urgence. L'encaissement des REER engendre une dette fiscale pendant l'année de leur encaissement.



Suivre ses revenus et ses dépenses

La fondation de bonnes aptitudes de gestion de l'argent, c'est de connaître le montant de vos dépenses et de vos revenus mensuels. Il est habituellement plutôt facile de suivre ses revenus. Vous recevez des chèques de paie ou des dépôts automatiques à votre banque que l'on peut suivre avec peu d'effort. Bien qu'il soit nécessaire de suivre les revenus qui entrent dans votre ménage, il faut également prendre note du moment où ils arrivent. Un calendrier qui indique le moment de réception de la paie et le montant prévu est un bon moyen de visualiser votre revenu mensuel pour vous aider à planifier vos dépenses.

Pour des renseignements additionnels, consultez notre site Web
GTDebtSolutions.com/fr.

4



Le suivi des dépenses demande beaucoup plus d'efforts, mais il pourra être très révélateur d'y consacrer le temps et l'énergie nécessaires. Essayez d'être exact dans votre suivi. Rendez compte de chacun des dollars qui entrent et qui sortent de votre demeure. Soyez honnête face à vous-même : n'omettez pas une dépense pour la simple raison que vous ne voulez pas vous admettre que vous avez dépensé de l'argent sur cette dépense particulière.

Méthodes de suivi de vos dépenses :

- **Méthode des reçus** : Obtenez et conservez des reçus pour les biens et services que vous payez, y compris pour les achats effectués à l'aide d'une carte de débit (ou d'une carte de crédit à l'avenir). Fabriquez votre propre reçu si vous n'en avez pas obtenu un. Rangez vos reçus dans un seul endroit jusqu'à la fin de votre période de comptabilisation.
- **Méthode du calepin** : Servez-vous d'un calepin ou de votre téléphone cellulaire pour consigner vos dépenses au fur et à mesure. Prenez note de la date, du montant et de l'article acheté.
- **Méthode de l'enveloppe ou de l'argent liquide** : Cette méthode fonctionne bien si vous aimez payer vos achats en argent comptant. Déposez l'argent que vous souhaitez dépenser dans une enveloppe ou, mieux encore, répartissez l'argent liquide dans plusieurs enveloppes, une pour chacune des dépenses. Ne dépensez pas pour un article davantage que ce qu'il y a dans l'enveloppe. Si vous ne dépensez pas toute la somme, gardez ce qui reste dans l'enveloppe. Cela signifie que vous aurez davantage à dépenser à ce chapitre plus tard! C'est aussi une bonne idée de conserver vos reçus dans les enveloppes pour vous aider avec le suivi et faire un budget à l'avenir.
- **Essai d'une application ou d'un service en ligne** : En cette ère numérique, nous avons la chance d'avoir accès à de nombreuses applications et logiciels budgétaires qui peuvent nous aider à surveiller et à suivre nos dépenses. Une application gratuite qui est fantastique pour tenir un budget, c'est Mint. Il s'agit d'une application gratuite pour les appareils mobiles ou les ordinateurs de bureau qui vous indique toutes vos dépenses et vos habitudes de dépenses à un seul endroit, ce qui facilite la gestion de vos finances. De nombreuses banques offrent également en ligne des calculatrices de budget et des outils bancaires qui peuvent vous aider à préparer votre budget et à surveiller vos dépenses.

Examiner et analyser ses dépenses

Une fois que vous avez une idée de vos dépenses, examinez chacune de vos dépenses et leurs catégories. Demandez-vous :

- Est-ce que les sommes consacrées à chacune des dépenses et à chacune des catégories font du sens?
- Y a-t-il une de ces dépenses qui devrait être modifiée, voire éliminée?
- Faudrait-il allouer vos dollars de manière différente?

Ciblez les dépenses que vous croyez qu'il faut modifier et, au cours des prochains mois, faites un effort pour apporter les changements nécessaires. Conservez vos totaux chaque mois et faites quelques comparaisons. Cela vous aide non seulement à constater vos progrès, mais



suivre et comparer ses revenus et ses dépenses sur plusieurs mois vous aideront également à rester sur la bonne voie et à planifier vos dépenses futures.



Établir un budget

Pour améliorer sa bonne forme financière, il ne suffit pas de suivre ses revenus et ses dépenses. Vous devez tirer parti de cette information et dresser un plan pour que vos dépenses correspondent à vos revenus.

Un budget ne vous transformera pas et ne changera pas la personne que vous êtes. Néanmoins, la discipline et un effort soutenu de votre part vous aideront à répondre à vos besoins de base, à planifier vos désirs, à prendre le contrôle de vos finances, à mieux vous organiser pour être plus efficace et à éviter des aspects négatifs tels que les retards dans vos paiements, les comptes à découvert et les chèques sans provision.

Étape 1 : Établir son revenu mensuel disponible

Établissez le revenu que vous prévoyez obtenir pendant le mois de toutes les sources de revenu et pour toutes les personnes de votre ménage. Si votre revenu est variable, essayez d'estimer le montant que vous recevrez pendant le mois.

Que votre revenu soit fixe, variable ou les deux, prévoyez ne dépenser que ce qui est nécessaire pour vos frais de subsistance. Épargnez tout revenu additionnel pour ces périodes où votre revenu sera moins élevé ou que vos dépenses seront supérieures à ce à quoi vous vous attendiez.

Étape 2 : Établir les dépenses prévues de son ménage pendant le mois

Dressez la liste de vos dépenses mensuelles prévues. Inscrivez la somme que vous souhaitez épargner pour vos objectifs à court, à moyen et à long terme en tant que dépenses fixes chaque mois. Assurez-vous de mettre effectivement ces sommes de côté pour qu'elles s'accumulent aussi.

Définissez un total annuel pour les dépenses inhabituelles (p. ex. soins dentaires, coûts d'entretien, vêtements, vacances). Divisez cette somme par 12 pour estimer un montant mensuel qu'il faut mettre de côté pour couvrir ces dépenses à venir. Inscrivez cette moyenne mensuelle en tant que dépense fixe à chaque mois. Encore une fois, assurez-vous de mettre cette somme de côté chaque mois pour qu'elle s'accumule au fil de l'année pour couvrir cette dépense.

Étape 3 : Établir son budget

Remplissez une feuille déjà prête pour un budget ou une feuille de votre propre création en indiquant votre revenu mensuel disponible pour le mois, ainsi que vos dépenses non



discrétionnaires. N'oubliez pas d'inscrire la somme qu'il vous faut mettre de côté pour des épargnes et pour les dépenses inhabituelles, ainsi que les dépenses mensuelles occasionnelles.

Puis, soustrayez vos dépenses non discrétionnaires de votre revenu mensuel total. Le revenu qui reste est ce dont vous disposez pour vos dépenses variables. Il vous faudra peut-être faire quelques ajustements. Souvenez-vous qu'il vous faut vivre selon vos moyens et ne pas dépenser davantage que ce dont vous disposez.

Astuces utiles

- Planifiez vos dépenses en fonction du moment de chacune des paies et du montant que vous recevez.
- Décidez quelles dépenses fixes ou quelle portion d'une dépense vous paierez à chaque paie.
- Établissez la somme qui reste et affectez des montants à chacune des dépenses variables.
- Apportez les ajustements nécessaires pour que vos dépenses correspondent à votre revenu.

Habitudes en matière de dépenses

Voici plusieurs astuces pour vous aider à réduire vos dépenses :

Alimentation	Entreprises de service public
<ul style="list-style-type: none">• Apportez votre propre lunch et café au travail ou à l'école.• Faites votre épicerie quand vous n'avez pas faim et n'êtes pas fatigué.• Consultez les circulaires pour les spéciaux et planifiez vos repas en conséquence.• Comparez les prix des fruits et légumes : est-ce plus économique de les acheter frais, gelés ou en conserve.• Achetez les fruits et légumes qui sont en saison.• Joignez-vous à un jardin communautaire ou cultivez vos propres légumes.	<ul style="list-style-type: none">• Réduisez les services publics – enrayez la gaspille d'eau, baissez les thermostats, éteignez les lumières et les appareils électroniques quand vous quittez la pièce ou quand vous ne les utilisez pas.• Nettoyez le filtre de la fournaise.• Baissez la température de votre chauffe-eau.• Débranchez les appareils électroniques quand vous ne les utilisez pas.• Servez-vous des gros appareils ménagers la nuit quand les tarifs de l'électricité sont moins élevés.



Vêtements	Transports
<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez le coût des vêtements des enfants en échangeant des vêtements avec des amis ou des membres de la famille. • Achetez des vêtements qui sont en solde, mais ne négligez pas la qualité. • Rapiéciez et réparez les vêtements et les chaussures plutôt que de les remplacer. • Planifiez vos achats – achetez des articles qui peuvent s’assortir. • Essayez de magasiner à des ventes-débarras, dans des friperies et dans des boutiques d’articles usagés. • Informez-vous toujours de la politique d’échange du magasin. • Évitez les vêtements qu’il faut nettoyer à sec. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez les transports en commun, faites du covoiturage, déplacez-vous à vélo ou marchez plutôt que de conduire. • Planifiez vos trajets en voiture en vue d’économiser de l’essence. • Effectuez l’entretien périodique du véhicule.
Divertissements	Autres
<ul style="list-style-type: none"> • Profitez des spectacles et des divertissements gratuits (p. ex. concerts, musées, parcs urbains, sentiers pour le vélo). • Réexaminez vos souhaits en matière de câble / satellite. Servez-vous d’un service de diffusion en continu tel que Netflix ou allez au cinéma lors des soirées « à rabais ». • Fréquentez la bibliothèque – on peut souvent y emprunter des DVD ou des disques compacts, au même titre que des livres, des magazines ou des journaux. • Songez à arrêter de fumer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites des cadeaux à toute la famille ou tirez des noms au hasard lors des fêtes saisonnières. • Achetez des sacs réutilisables. • Effectuez les travaux vous-même dans la mesure du possible plutôt que d’embaucher quelqu’un. • Prenez soin de vos appareils ménagers et faites-en l’entretien. • Conservez toutes vos cartes de garantie. • Échangez des services, partagez le matériel et troquez des talents avec vos amis, les membres de votre famille et vos voisins.



Signes avertisseurs de difficultés financières

Insuffisance d'argent liquide	Problèmes de revenu et de dépense	Mauvaise utilisation de cartes de crédit
<ul style="list-style-type: none">• Ne plus avoir d'argent avant le jour de la paie de manière régulière.• Demander des avances en espèces avant le jour de la paie.• Emprunter de l'argent auprès de membres de la famille et d'amis pour simplement boucler son mois.• Recourir à des prêts sur salaire.	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas connaître le montant exact de ses dépenses et de son revenu mensuels.• Ne pas épargner de l'argent de manière régulière.• Ne pas établir d'objectifs.• Faire ses paiements à reculons ou les reporter / sauter des versements ou passer la date limite.• Se servir de découverts ou constater des paiements sans provision.• Ne pas connaître son solde bancaire.	<ul style="list-style-type: none">• Se servir du crédit pour ses frais de subsistance quotidiens.• Atteindre ou s'approcher dangereusement de la limite de crédit de la plupart de ses cartes.• Ne pas payer le solde complet de ses cartes de crédit à chaque mois.• N'effectuer que les versements minimaux.• Demander l'augmentation de ses limites de crédit.• Adhérer à des cartes de crédit inutilement.• Emprunter d'une carte pour en rembourser une autre.• Transférer des soldes tout juste avant l'expiration d'une offre de lancement.

La liste est longue, mais on peut y ajouter des éléments. L'occurrence d'une ou deux de ces situations à l'occasion n'est pas si terrible. Par contre, si deux de ces situations ou plus se répètent régulièrement, vous devriez revoir vos habitudes financières.

Obtenir du crédit et s'en servir à l'avenir

Après avoir déclaré faillite ou déposé une proposition, il y aura une période où on n'a pas accès à du crédit. Cela ne sera pas forcément le cas pour toujours. Vous pourriez avoir accès à du crédit à nouveau à l'avenir, et il vous faudra réfléchir plus profondément à la notion de crédit. Le moment est propice pour vous demander si vous souhaitez obtenir du crédit et, si c'est le cas, de réfléchir à la manière dont vous allez l'obtenir et comment vous vous en servirez.



Choses à prendre en considération avant de demander du crédit à nouveau

- Apprenez à vivre en payant comptant et selon vos moyens. Adoptez ce modèle en tant que manière de vivre.
- Payez vos dépenses mensuelles habituelles à temps et au complet. Ne vous fiez pas au crédit pour les payer.
- Ne songez pas à demander du crédit avant que votre situation financière soit en ordre et que vous avez repris le contrôle de vos dépenses.
- Éduquez-vous quant à la manière d'obtenir du crédit et de l'utiliser. Décidez de quelle sorte de crédit et de combien de crédit vous avez besoin, puis informez-vous de combien il vous en coûtera pour obtenir et utiliser ce crédit.
- Élaborez quelques règles quant à la manière dont vous rembourserez le crédit une fois que vous en aurez obtenu.

Facteurs à prendre en considération avant d'obtenir et d'utiliser des cartes de crédit à l'avenir

- Connaissez-vous vous-même, ainsi que vos habitudes en matière de dépenses.
- Rappelez-vous qu'une seule carte de crédit bancaire générale vaut mieux que plusieurs différentes cartes.
- Avant de vous procurer une carte de crédit, fixez quelques règles quant à son utilisation et quant à vos paiements.
- Limitez le montant que vous facturez à vos cartes de crédit. C'est facile de prendre l'habitude de se servir trop librement d'une carte.
- Si vous devez reporter un solde sur votre carte, ne vous en servez plus avant que le solde ait été remboursé au complet.
- Si vous espérez rebâtir votre crédit, assurez-vous que votre fournisseur fait des déclarations au bureau de crédit régulièrement.
- Pour établir des antécédents en matière de crédit, une carte de crédit doit avoir été utilisée et payée.
- Comprenez les coûts rattachés à votre carte de crédit. Y a-t-il des frais mensuels? Des frais annuels?
- Comprenez comment les intérêts sont facturés à votre carte de crédit.

Saviez-vous que?

- Si vous payez entièrement les sommes facturées chaque mois avant la date limite, vous ne paierez aucun intérêt (sauf pour les avances de fonds).
- L'intérêt sur les soldes impayés est facturé chaque jour; donc, si vous devez reporter un solde sur votre carte de crédit, veuillez effectuer vos paiements le plus tôt possible.
- Sur les avances en espèces, l'intérêt est facturé à compter du jour de réception de l'avance jusqu'au moment où elle a été entièrement remboursée. Il vaut mieux éviter de prendre des avances en espèces sur sa carte de crédit.
- Le paiement au complet indique que vous êtes en contrôle de vos finances et que vous êtes un emprunteur responsable.
- En effectuant des versements réguliers, vous contribuez à améliorer votre historique de crédit.



Définitions – quelques notions à ne pas oublier

Vivre selon ses moyens

- Payez tous vos frais de subsistance habituels avec le revenu qui entre dans le ménage.
- Accordez la priorité au paiement de vos frais de subsistance à temps et au complet.
- N'utilisez aucun crédit que ce soit pour payer vos frais de subsistance.
- Planifiez en vue des dépenses que vous allez encourir à l'avenir.

Besoins comparativement à désirs : Il est important de faire la différence entre les besoins et les désirs. Un besoin est une chose essentielle ou nécessaire pour survivre. On ne peut éviter la dépense que suppose un besoin. Un désir est une chose qu'il serait agréable d'avoir. Les désirs rendent la vie plus agréable, mais ils ne sont pas nécessaires à la survie.

Revenus et dépenses non discrétionnaires : par revenus et dépenses non discrétionnaires (quelques fois appelés revenus et dépenses fixes), on désigne les revenus reçus et les dépenses effectuées de manière régulière. Les montants sont stables et varient peu d'une période de comptabilisation à l'autre. On considère que le revenu salarial, le revenu d'une pension et le revenu du crédit d'impôt pour enfants sont des revenus non discrétionnaires. Parmi les exemples de dépenses non discrétionnaires, notons le loyer ou l'hypothèque, les paiements du prêt-automobile et les versements pour votre faillite ou votre proposition.

Revenus et dépenses variables : Un revenu variable peut changer d'une période de comptabilisation à l'autre. Les employés qui sont payés à l'heure, ceux qui travaillent selon des quarts de travail et ceux qui travaillent à leur compte ont des revenus variables. Les frais de subsistance et les dépenses personnelles telles que l'épicerie, l'essence et les divertissements reviennent à tous les mois, mais peuvent varier d'une période de comptabilisation à l'autre. On appelle ces dépenses des dépenses variables.

Revenus et dépenses irréguliers ou occasionnels : Il y a d'autres revenus et dépenses qui peuvent subvenir de manière irrégulière ou occasionnelle. Comme exemple de revenu irrégulier, notons les primes, le temps supplémentaire ou les commissions. Des revenus occasionnels de la TPS ou d'une rente sont versés à intervalles réguliers, mais seulement de manière occasionnelle. Certaines dépenses telles que d'importantes réparations de la voiture ne peuvent être prévues ni quant au montant, ni quant au moment. Il s'agit de dépenses inhabituelles.

Épargnes : Épargner, c'est mettre de l'argent de côté pour créer un fonds d'urgence ou pour atteindre des objectifs.

Déclarations de revenus et de dépenses : Si vous avez déclaré faillite, on exigera que vous remplissiez chaque mois un état des revenus et dépenses et le remettiez à votre syndic. Ceux qui ont déposé une proposition ne sont pas obligés de présenter ces états, mais ce sont des outils utiles pour organiser ses dépenses.

Lignes directrices relatives au revenu excédentaire : Ces lignes directrices indiquent le montant de revenu net réputé nécessaire pour qu'un ménage puisse vivre confortablement s'il n'a pas de dette excessive. Les membres du ménage dont le revenu est supérieur au montant indiqué dans



les lignes directrices sera en faillite plus longtemps et versera davantage au titre de la faillite.
Les lignes directrices sont établies par le Bureau du surintendant des faillites.

Pour des renseignements additionnels, consultez notre site Web
GTDebtSolutions.com/fr.

12



www.facebook.com/GrantThorntonLimited |



[@GTDebtRelief](https://twitter.com/GTDebtRelief)