



Financial Consumer Agency of Canada  
Agence de la consommation en matière financière du Canada

## Investir dans votre bien-être financier

### MOIS DE LA LITTÉRATIE FINANCIÈRE



## Éliminez le stress du temps des Fêtes en gérant vos dettes

C'est vrai, rien de plus agréable que la période des Fêtes. Mais ce temps de l'année peut aussi causer son lot de stress!

Ce ne sont pas que les achats de dernière minute, la dinde trop cuite et les guirlandes emmêlées qui minent la joie du temps des Fêtes. Les cadeaux coûtent cher, surtout quand on célèbre en famille. Qui n'a jamais ressenti la pression d'être l'hôte parfait tout en trouvant le cadeau rêvé de chacun? Tout ça finit par peser.

Alors comment passer à travers le temps des Fêtes en réduisant au minimum le stress lié aux finances? La maîtrise de vos dépenses est un des meilleurs moyens de réduire le stress du temps des Fêtes.

### Voici quelques judicieux conseils :

- Préparez un budget réaliste – et respectez-le;
- Remboursez la totalité de vos cartes de crédit pour éviter des frais d'intérêt élevés;
- Coupez dans votre liste d'achats au besoin pour gérer vos dettes.

Vous pensez peut-être que dépenser selon ses moyens va de soi. Mais le fait est que les Canadiens épargnent de moins en moins et dépensent de plus en plus, ce qui cause un taux record d'endettement des ménages. Selon Statistique Canada, les ménages épargnaient en moyenne 4 % de leur revenu disponible à la fin de 2015, une baisse marquée par rapport aux années 1980, alors que les Canadiens épargnaient 20 % de leur revenu disponible.

La situation financière générale des Canadiens est sur une pente descendante. Le temps des Fêtes est une excellente occasion d'examiner votre situation financière. Il s'agit aussi d'une bonne occasion d'enseigner à vos enfants comment épargner, consommer de façon responsable et préparer un budget. Il est important de leur apprendre à distinguer « ce dont ils ont besoin » de « ce dont ils ont envie ».

D'autres conseils et d'autres ressources sont disponibles à [canada.ca/mois-de-la-litteratie-financiere](http://canada.ca/mois-de-la-litteratie-financiere).