

# L'ENTRAIDE EN MILIEU DE TRAVAIL...



## UN BESOIN PRIMORDIAL!

FÉVRIER 2014

### L'endettement...comment le prévenir?

Vous arrivez devant votre boîte aux lettres et le simple fait de l'ouvrir suscite en vous de l'anxiété. Les comptes de toute sorte rentrent, vous savez que les factures de vos cartes de crédit seront faramineuses, car vous y avez mis vos dépenses du temps des fêtes, vos diverses sorties, l'essence de votre véhicule, sans oublier l'épicerie et là, vous vous demandez comment vous allez réussir à payer le tout sans aller piger dans votre marge de crédit.

Est-ce que le montant de vos dépenses dépasse celui de vos revenus ? Si oui, c'est que tôt ou tard vous aurez des dettes et pouvez devenir surendetté.

#### **Vous êtes surendetté quand :**

- Vous éprouvez toujours de la difficulté à effectuer les paiements de vos cartes de crédit.
- Vous accusez un retard dans les remboursements de vos prêts.
- Vous utilisez régulièrement votre marge de crédit pour « financer » des dépenses de base comme l'épicerie ou le loyer.

Le fait de voir la réalité en face, d'éviter de jouer à l'autruche permet de se prendre en main et de trouver des outils ou des ressources pour nous aider à s'en sortir. Savoir dresser un bilan budgétaire n'est pas donné à tous. Plusieurs calculateurs existent sur les sites web des institutions financières, il suffit d'y indiquer nos revenus et nos dépenses pour voir si quelque chose cloche dans nos prévisions budgétaires.

#### **Pour éviter l'endettement, voici quelques trucs fortement recommandés :**

- Vérifiez vos factures et faites corriger les erreurs s'il y a lieu.
- Respectez votre budget et ne dépensez qu'en fonction de vos revenus.
- Évitez les offres d'achat du type « achetez maintenant et payez plus tard ».
- Laissez vos cartes de crédit à la maison et utilisez-les seulement lorsque c'est essentiel.
- Minimisez les taux d'intérêt.
- Déterminez la carte de crédit qui vous convient le mieux selon vos besoins.

<http://www.desjardins.com/coopmoi/plans-action-conseils/credit-endettement/>

<http://faistonbudget.ca/trucs-et-astuces/comment-eviter-l%E2%80%99endettement/>

Isabelle Larouche, personne-ressource en Entraide

## Consommation et surconsommation



C'est en 1940 que le psychologue Abraham Maslow identifie nos cinq niveaux de besoins.

- **Besoins physiologiques** : boire, manger, dormir...
- **Besoin de sécurité** : être à l'abri, se protéger des dangers...
- **Besoin d'appartenance** : être aimé, faire partie d'une famille, d'un groupe...
- **Besoin d'estime** : Avoir de la valeur, être apprécié...
- **Besoin d'accomplissement** : dépasser ses limites, estime de soi...

En identifiant ainsi nos besoins, nous devrions consommer et faire nos achats pour répondre essentiellement à ces besoins. Mais pour bien des gens il en est tout autrement. La publicité, les concepts de mode, les pressions sociales, la désuétude planifiée, les biens jetables et le crédit à la consommation sont de réels incitatifs à la surconsommation.

Comment y résister ? Se rebrancher sur ses besoins réels, se connaître comme consommateur, se donner des outils concrets pour consommer de façon raisonnable (budget, compte épargne) et se questionner sans cesse avant de procéder à un achat.

<http://www.danslamargejusquaucou.com/trucs.php>

### COORDONNÉES DES ORGANISMES À VOTRE SERVICE

#### **Association coopérative d'économie familiale Rive-Sud de Québec**

33, rue Carrier

418 835-6633

[www.acefrsq.com](http://www.acefrsq.com)

#### **Patro Laval**

145, avenue Bigaouette

418 522-2005

[www.patrolaval.com](http://www.patrolaval.com)

Pour rejoindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les mardis et mercredis.  
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de : Sylvain Coulombe, Mireille Gagnon, Robert Grace, Marie-Ève Morin et Lynne Perreault.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).