

La famille en temps de récession

Par Marie Charbonniaud

La récession est à notre porte. Et si elle entrait dans notre maison ? Mieux vaut s'armer d'un bon budget et de bonnes idées pour y faire face. Voici les principaux outils pour vous aider à mieux vivre avec moins.

Élever ses enfants avec un budget resserré ? Cela pourrait devenir de plus en plus fréquent au cours des prochains mois, si l'on en croit les prédictions de l'Institut Vanier de la famille. Du côté des associations coopératives d'économie familiale (ACEF), qui conseillent les consommateurs, on voit tranquillement poindre une vague d'inquiétude. «Nous commençons à recevoir des appels liés au ralentissement économique. Certaines personnes reçoivent des directives de leur employeur, qui leur suggère de prendre des congés sans solde, afin de contribuer à l'effort collectif. D'autres perdent leur emploi suite à la fermeture de leur entreprise», observe Cathy Simard, conseillère budgétaire auprès de l'ACEF de l'Île Jésus, à Laval.

Édith St-Hilaire, de l'ACEF de la Rive-Sud de Québec, dresse le même constat. «On sent une inquiétude ambiante et l'envie de se préparer. Même si la plupart des gens qui s'inscrivent à nos cours sur le budget ne sont pas dans le rouge, ils veulent être prudents, apprendre à s'organiser pour mieux profiter de leur salaire et se préparer au pire», remarque-t-elle.

Face à ces inquiétudes, les conseillers budgétaires sont unanimes : un bon budget est la recette la plus fiable. Il vous permet de ne jamais dépenser sur un coup de tête et de ne jamais manquer de l'essentiel. Si la crise survient et qu'il faut réagir vite, il sera ainsi plus aisé de trouver des solutions.

Votre meilleur outil : LE BUDGET

Lorsqu'elle s'est séparée, Anne-Andrée Martel a mis les bouchées doubles pour faire vivre sa petite famille. «J'ai cumulé un emploi à l'extérieur avec un emploi à la maison : plus de 50 heures en tout. Résultat : je me suis totalement épuisée», raconte la jeune maman de Québec. Cela l'a conduite à un congé maladie de 23 semaines, durant lequel - manque de chance - son poste a été aboli.

«J'ai donc choisi de retourner étudier à temps plein à l'université. Une envie que j'avais depuis longtemps», raconte Anne-Andrée. Aujourd'hui, elle fait vivre ses trois enfants, Jézabelle, huit ans, Shane, six ans et Kyra, trois ans, grâce à ses prêts étudiants et allocations. «Mes amies m'appellent la magicienne du budget. C'est sans doute vrai : nous n'avons jamais manqué de rien», confie-t-elle.

Chaque mois, elle part d'un revenu de 2480 \$, auquel elle doit soustraire : loyer, électricité, télévision, internet, téléphone, assurances, cartes de crédit, épicerie, essence, prêt-auto, soin des animaux, médicaments, milieux de garde et frais de comptes bancaires. La liste est précise et le budget est étiré au maximum.

Trois conseils pour **CONSTRUIRE** votre budget

Voici les meilleurs conseils des intervenantes budgétaires Cathy Simard et Édith St-Hilaire pour établir un bon budget.

1. Dresser un court bilan

Le bilan devrait comprendre **une colonne des dettes en cours et une colonne des avoirs disponibles**, pour savoir où vous en êtes et où vous voulez aller. «Est-ce qu'on veut orienter son budget vers l'épargne ou, prioritairement, vers le règlement de nos dettes ? Ce bilan permet de le savoir et de prioriser nos dettes entre elles», suggère Édith St-Hilaire.

À ce stade, nul besoin d'être trop ambitieux ! «L'erreur est de vouloir s'attaquer à la fois aux dettes et à l'épargne. Mais cela risque de démotiver. Il vaut mieux éliminer d'abord les dettes qui coûtent le plus cher», poursuit la conseillère. Le guide pratique *Finances personnelles 2009*, édité par la Collection Protégez-Vous, fournit une grille de bilan fort utile.

2. Rédiger votre budget

Lister toutes les dépenses et les entrées d'argent régulières sur une période donnée : un mois, six mois ou un an. Certaines sont fixes, d'autres variables. «Pour s'aider, on se référera à toutes nos dépenses et entrées des six derniers mois, qu'elles soient mensuelles ou saisonnières», explique Édith St-Hilaire. Vous pouvez ensuite ramener ce tableau sur un mois, pour avoir une idée plus précise de votre marge de manœuvre.

Pour cet exercice (toujours un peu fastidieux !), vous pouvez **vous aider d'un modèle-type de budget**. Les ACEF en distribuent, mais on en trouve aussi avec certains logiciels de budget ou sur internet (voir Ressources).

Le rédiger vous-même, à la main, est une autre solution. Cette dernière présente le grand avantage de partir de votre réalité et de vos besoins, sans vous laisser influencer par d'autres postes de dépenses auxquels vous n'auriez pas pensé.

3. Remettre en question votre budget actuel

Le but de tout budget est que les dépenses ne dépassent jamais les revenus, et y soient même inférieures. Vous gagnerez à **analyser vos habitudes de consommation et à les remettre en question**.

«Les gens portent souvent un regard mathématique sur leur budget : ils chiffrent leurs dépenses une à une, sans se questionner. Or, derrière tous ces chiffres, ce sont des choix et des valeurs que l'on retrouve. C'est le moment parfait pour les remettre en question !», rappelle

Nathalie Champagne dans ses cours sur le budget. Telle dépense est-elle encore pertinente ? Fait-elle encore plaisir ou est-elle devenue un réflexe inutile ?

La conseillère Céline Orvoine, de l'ACEF Lanaudière, suggère également de **regarder attentivement vos dépenses de communication** : internet, téléphones (fixe et cellulaire) et télévision par câble. « Cette dépense a explosé au cours des dernières années. Beaucoup de familles s'embarquent, malgré elles, dans des forfaits coûteux dont elles n'ont pas besoin », remarque-t-elle.

Enfin, c'est le moment de **chercher à augmenter votre revenu** grâce à des démarches simples. Céline Orvoine remarque, par exemple, que de nombreuses familles sont admissibles à l'allocation logement, à la prime au travail ou au programme Éconologis (offert par l'Agence de l'efficacité énergétique) sans le savoir (voir Ressources).

Regarder aussi tout ce que peuvent offrir les associations familiales, pour alléger votre budget. « Pendant l'attente difficile de mes prêts et bourses, le groupe de recherche en animation et planification économique (GRAPE) de Québec m'a référée à plusieurs organismes formidables, notamment à un comptoir vestimentaire, où chaque pièce était à 25 ¢, et à Moisson Québec, qui distribuait des aliments trois fois par mois aux familles modestes », raconte Anne-Andrée Martel.

Les spécialistes budgétaires conseillent de **mettre de côté l'équivalent de trois mois de frais de subsistance**, afin de pouvoir traverser une crise financière, comme la perte d'un emploi ou une maladie. Les autres surplus constitueront des épargnes pouvant servir à payer de futures vacances, l'achat d'une voiture ou tout autre objectif préalablement décidé par la famille.

Encadré :

Se créer un coussin de sécurité en toute facilité

Une fois votre budget établi, pourquoi ne pas essayer de vivre quelques semaines en « oubliant » une partie de votre revenu ? Par exemple, en retirant 20 \$ ou 40 \$ par semaine. Si vous y arrivez facilement, vous pouvez conserver cette habitude et accumuler ainsi un coussin de sécurité, permettant de financer les imprévus.

Encadré :

Halte à la détresse

Le stress et la détresse sont les principaux dangers qui accompagnent les difficultés financières, mentionne un rapport publié en janvier 2009 par Statistique Canada.

Selon ses auteurs, 11 % des adultes à faibles revenus ont connu des épisodes de grande détresse psychologique entre 1995 et 2007, en grande partie liés au stress causé par leurs difficultés financières et leur tension au travail. Bien sûr, cela se répercute sur leurs relations avec les autres : enfants, famille et amis.

Vous pensez être concerné ? Il s'agit de reconnaître le problème et de se faire aider. Le personnel des CLSC, des ACEF et d'autres organismes venant en aide aux adultes en

difficulté financière saura où vous diriger (voir Ressources). L'important, ensuite, est de s'attaquer à la source du problème : les difficultés financières.

Source : Statistique Canada, «Revenu et détresse psychologique : le rôle de l'environnement social». Ressource complète en fin de dossier.

Pour d'autres informations, visiter le site de l'Association canadienne pour la santé mentale, www.cmha.ca, sections «Votre santé mentale» et «Le stress».

Vivre aussi bien, avec moins ? Une maman donne ses trucs

«Pour habiller toute la petite famille, je fréquente un réseau de friperies pour adultes et enfants bon marché, des adresses de manufacturiers sur la rue Chabanel (à Montréal), des sites de vêtements pour mes enfants ou encore les centres de liquidation, qui sont intéressants pour les souliers et bottes. Pour l'alimentation, j'achète auprès des agriculteurs de la viande en gros (poulet, porc, cerf, sanglier, bison), des paniers de fruits et légumes à l'année et je fréquente les cuisines collectives et communautaires.

Pour le gardiennage, j'utilise les services d'une halte-répît subventionnée et accessible pour les familles à faibles revenus. J'ai aussi établi un service de gardiennage entre voisines. Pour m'aider à la maison, je recours au centre d'entraide paroissial, à des adresses d'échanges de services (réparation de l'auto, bricolage, etc.), aux centres de femmes, ou encore à une coop de ménage et de menuiserie où les tarifs sont basés sur les revenus. Par exemple, je me fais aider par une femme de ménage, qui a le temps de tout faire, pour 35 \$ par semaine.»

Karine Lahaie (Lachute), maman de Vincent, Laurianne, Karel et Colin Diamond

Encadré :

Dans son rapport publié fin 2008, l'expert Roger Sauvé estime que les familles canadiennes pourraient être touchées plus gravement et plus longtemps que durant les précédentes récessions. Leur niveau d'endettement n'a jamais été si haut : plus de 90 000 \$ par famille en 2008, comparé à 53 000 \$ en 1990. Cet endettement représente, en moyenne, 127 % de leur revenu net disponible. Un sommet historique, qui les place à égalité avec les familles américaines.

Source : Institut Vanier de la famille. «L'état actuel du budget de la famille canadienne» (Rapport 2008), www.vifamily.ca/library/cft/finfam08.pdf.

Trois conseils pour RESPECTER votre budget

C'est bien connu, les débuts de mois sont agréables, mais les fins de mois sont difficiles ! Voici trois moyens de soulager cette période et d'éviter les mauvaises surprises.

1. Payer comptant

Avec nos cartes de paiement, on oublie si vite la valeur de l'argent ! La solution ? Les utiliser au minimum et payer comptant. La méthode est recommandée par tous les conseillers budgétaires.

C'est ce que fait Anne-Andrée depuis longtemps. «C'est même mon secret le plus efficace pour respecter mon budget», admet-elle. Ainsi, une fois par semaine, elle retire en espèces le montant exact dont elle a besoin pour couvrir ses dépenses (épicerie, essence, gardienne, etc.) Puis elle le répartit dans une pochette plastique à classement.

«Je ne me sers jamais de ma carte débit autrement que pour retirer de l'argent liquide au guichet. Quand il n'y a plus d'argent dans le classeur, c'est qu'il n'y en a plus de disponible. Et c'est seulement en cas de coup dur que j'utilise ma carte de crédit», précise-t-elle.

2. Fuir le crédit

Payer comptant permet aussi de fuir le crédit. Cela dit, quelle famille arrive aujourd'hui à se passer de carte de crédit ? Ne serait-ce que pour payer des achats sur internet ou par téléphone, c'est presque impossible...

Par contre, vous aurez avantage à **résister aux offres d'achat à crédit ou aux marges de crédit qui vous sont proposées**. «Il s'agit de ne pas se sentir honoré parce qu'un banquier nous propose d'augmenter notre marge de crédit ou nous affirme qu'on est un client parfait parce qu'on paie toujours notre carte de crédit à temps. Même en payant le montant minimum chaque mois, on est toujours perdant à cause des taux d'intérêt et de notre dette qui ne se rembourse pas plus vite», rappelle Édith St-Hilaire. À son ACEF, l'étouffement par le crédit est ainsi la principale raison des consultations budgétaires.

3. Étaler vos dépenses et vos revenus

Les fournisseurs d'énergie (Hydro Québec, GazMétro) proposent, sur demande, le mode de versements égaux (MVE). Cette facilité de paiement permet de répartir sur une base mensuelle la facture annuelle de gaz ou d'électricité. «Cela évite de recevoir, en hiver, des factures de 800 \$ qu'on n'avait pas vues venir», explique Céline Orvoine.

Pour les mêmes raisons de confort budgétaire, on peut demander à étaler ses revenus. Le soutien aux enfants, une aide fédérale versée à tous les parents canadiens, peut être versé tous les mois au lieu des trois mois habituels. «On gère plus raisonnablement 200 \$ ou 300 \$, reçus chaque mois, que 1000 \$ reçus tous les trois mois», poursuit Céline Orvoine.

Parler d'argent avec les enfants, c'est possible !

Quand le porte-monnaie se resserre et que certains plaisirs familiaux sont coupés, il faut bien leur dire non. Parfois même, se justifier. Comment s'y prendre ? Comment leur expliquer la valeur de l'argent ? Des conseillères budgétaires donnent leurs solutions.

- Que l'argent manque ou non, il est toujours **souhaitable d'expliquer à vos enfants la valeur de l'argent et d'où il vient**. «C'est leur rendre service que de leur expliquer

que les choses se paient. Dans leur vie, rien ne sera gratuit», estime Cathy Simard, conseillère budgétaire. «Les parents peuvent expliquer que, pour avoir de l'argent, il faut travailler. L'argent ne pousse pas dans les arbres !», ajoute de son côté Céline Orvoine.

- Pour les sensibiliser, **vous pouvez monter un petit projet : mettre de l'argent de côté avec eux**, dans une jolie boîte, pour une sortie ou un livre. «Peu à peu, ils verront que l'argent s'accumule et, le jour où il y en aura assez, vous compterez l'argent ensemble en évoquant ce que cela permet d'acheter : peut-être un petit livre, mais pas encore une sortie. Vous pouvez même les amener à l'épicerie et regarder ensemble les prix. Ils réaliseront les différentes valeurs des objets et comprendront mieux quand vous leur dites non», suggère la conseillère Cathy Simard. Découper ensemble les bons de réduction et comparer les circulaires est aussi une excellente méthode.
- La crise est à votre porte ? «Sans pour autant entrer dans les détails, **il ne faut pas hésiter à parler des difficultés financières**», affirme Édith St-Hilaire. Leur dire : «Il y a moins d'argent, donc il faut réduire les dépenses.» Plus vous commencez tôt à leur parler de l'argent, plus vous les sensibilisez à l'importance de prévoir. Éviter, en revanche, de leur faire porter le poids de vos problèmes financiers.
- **Proposer d'autres loisirs, moins coûteux** que les sorties au cinéma, au restaurant ou au musée. Ils ne s'en rendront peut-être même pas compte ! Opter pour le vélo, les pique-niques, la piscine municipale, la bibliothèque, les activités offertes dans les Maisons de la famille, etc.

NDLR : Voir d'autres conseils dans la chronique de Sylvie Bourcier de juin 2009.

QUAND RIEN NE VA PLUS

Entre la fin de son congé maladie et la reprise des ses études, Anne-Andrée a sans doute connu la pire période financière de sa vie. Alors qu'elle venait de se séparer et que ses trois enfants étaient encore petits, l'assurance maladie a cessé et l'assurance-emploi a pris le relais avec une réalité brutale. «Je suis passée à une allocation de 400 \$ par mois (à ajouter aux autres allocations familiales), jusqu'à ce que je touche mes prêts et bourses. Mon mot d'ordre à été : pas de panique !», raconte la jeune maman de Québec.

Établir un budget de crise

Durant quelques mois, Anne-Andrée a dû resserrer son budget au maximum. «Je faisais le strict minimum d'épicerie. J'accompagnais même mes enfants en vélo à la garderie», se souvient-elle. Heureusement, l'organisme Carrefour Jeunesse-Emploi et le GRAPE l'ont conseillée dans sa planification financière, tandis qu'un organisme communautaire lui fournissait un panier d'épicerie trois fois par mois.

Édith St-Hilaire, conseillère budgétaire, suggère de refaire son budget dans ces moments de crise. «Quand on perd un salaire ou que l'on se sépare, on a beau avoir le plus beau budget du monde, cela ne fonctionne plus. Il faut donc se réajuster», reconnaît-elle.

La seule solution est de **créer un «budget de survie»**, pour être capable de payer les dépenses de base le temps de retrouver un emploi. «Cela permet d'éviter le pire : manque de nourriture, coupure de téléphone, etc. Souvent, les familles coupent en premier dans l'alimentation, mais ce n'est pas la première solution», poursuit-elle.

Encadré : **Prévenir votre service de garde**

La récession économique cause bien des bouleversements familiaux. Si c'est votre cas et que le comportement de votre enfant s'en ressent, il serait sage d'aviser l'éducatrice du service de garde de la situation. Elle saura comment réagir et aider votre enfant.

Comment s'y prendre

Transformer votre budget, afin de le visualiser sur une période de quatre semaines. «Le but est d'avoir la vision la plus précise possible sur une courte durée, car on espère que la situation va changer. Cela permet aussi de réévaluer son budget rapidement», explique la conseillère. Pour cela, évaluer les paiements indispensables à effectuer durant les quatre prochaines semaines (loyer, auto, etc.), puis les rentrées d'argent prévues.

Vérifier chaque semaine si votre budget tient la route et si vos estimations étaient bonnes. «Souvent, on prévoit une rentrée d'argent à telle date, mais le chèque d'assurance-emploi, par exemple, arrive en retard. Il s'agit alors de redistribuer le budget en fonction de l'argent qui reste», précise-t-elle. Idéalement, ce budget de crise devrait être reconduit chaque mois, tant que dure la période de chômage.

Les solutions d'urgence

Parfois encore, on n'est plus capable de payer. On prend alors une nouvelle marge de crédit pour payer notre compte de crédit, on commence à emprunter à la famille ou aux amis, et un premier créancier est parfois même à nos trousses. Comment s'en sortir ? Plusieurs étapes sont à envisager, rappelle la conseillère Édith St-Hilaire.

- Réunir le plus d'informations possible, afin de **dresser un nouveau bilan** de votre situation : vos revenus, vos biens, vos dépenses obligatoires, vos dettes.
- Avec ces informations en main, **consulter un spécialiste du budget**. Les organismes sans but lucratif de consultation budgétaire, comme les ACEF, peuvent examiner votre situation financière et proposer des solutions, en négociant pour vous un **programme de remboursement de dettes approuvé par vos créanciers**.
- Envisager, au besoin, d'obtenir un **prêt de «consolidation de dettes»**. Ce prêt spécial est consenti par les banques pour les remboursements de dettes. Ses frais d'intérêt sont d'un niveau moins élevé que ceux des cartes de crédit. Cela nécessite parfois un cosignataire, une autre garantie, ou les deux à la fois. «Mais attention, ce n'est pas remède miracle ! Il faut, de son côté, réapprendre à faire un budget», rappelle Édith St-Hilaire.

La faillite doit être la dernière solution envisagée. Cette procédure annule une grande partie de vos dettes, mais elle sera inscrite dans un dossier qui vous suivra toute votre vie et empêchera tout nouveau crédit pendant une période donnée.

À RETENIR

- Construire un budget permet de savoir où l'on en est et de ne manquer de rien.
- Payer comptant, éviter le crédit et étaler vos dépenses sont de bons moyens de respecter votre budget.
- Soigner son stress.
- Demander conseil à des experts et à des organismes familiaux.

Ressources

Livre et rapport

Finances personnelles 2009, Collection Protégez-vous, 64 p., 5,95 \$. Ce guide vous aidera à gérer votre argent en quelques étapes. Offert en kiosque ou sur le site www.protegez-vous.qc.ca dans la section «Guides pratiques».

«**Revenu et détresse psychologique : le rôle de l'environnement social**», Statistique Canada, *Rapports sur la santé*, Vol. 20, no 1, 18 février 2009. Accessible au : www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2009001/article/10772-fra.htm .

Organismes et programmes

Les Associations coopératives d'économie familiale (ACEF) - www.consommateur.qc.ca

Office de la protection du consommateur

www.opc.gouv.qc.ca ou 1 888 OPC-ALLO (672-2556).

Éconologis – Programme saisonnier de l'Agence de l'efficacité énergétique qui offre gratuitement des conseils et des produits reliés à l'efficacité énergétique à la maison (calfeutrage des fenêtres, pommes de douche à débit réduit, etc.), peu importe la forme d'énergie utilisée. www.econologis.ca ou 1 866 266-0008 .

Programme allocation-logement – Programme du gouvernement du Québec pour aider les personnes en difficulté à payer leur loyer www.habitation.gouv.qc.ca (cliquer sur «Programmes et services», puis sur «Liste alphabétique») ou 1 800 463-4315.

Prime au travail – Crédit d'impôt provincial remboursable, établi en fonction du revenu et de la situation personnelle et familiale www.revenu.gouv.qc.ca .

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca , sections «Votre santé mentale» et «Le stress».

Sites et outils pratiques

www.cba.ca , section «Renseignements pour les consommateurs», site de l'Association des banquiers canadiens.

www.ic.gc.ca/eic/site/oca-bc.nsf/fra/ca01808.html - Petite calculatrice pour évaluer l'impact financier de toutes les dépenses quotidiennes dont on peut se passer.

www.consommateur.qc.ca/acefest/budget.htm - Grille pour calculer son budget, offerte par **l'ACEF de l'Est de Montréal**.

www.fcac-acfc.gc.ca - **Agence de consommation en matière financière du Canada (ACFC)**. Pour obtenir de l'information impartiale et à jour sur les cartes de crédit, les services bancaires et les prêts hypothécaires (voir la section «Pour les consommateurs»).

www.budgetexpress.demarque.com/fr - Logiciel convivial permettant de dresser rapidement le tableau d'une situation financière et d'établir un budget. Graphiques et rapports aident à visualiser l'état des finances personnelles. (Version d'essai gratuite en ligne.)

www.hydroquebec.com/mieuxconsommer - Pour en savoir plus sur l'efficacité énergétique et pour découvrir comment faire baisser sa facture d'électricité.

www.infoconsommation.ca - Site rempli de conseils utiles, notamment sur les coûts des téléphones cellulaires ou de la télévision numérique.

www.selbecs.org et www.accorderie.ca - Réseaux d'échanges de services.

www.rccq.org - Regroupement des cuisines collectives du Québec. Pour trouver les adresses des cuisines collectives.