

# BOÎTE À OUTILS

## J'AI UNE BAISSÉ DE REVENUS

Vous avez une baisse de revenus, mais vous ne savez pas par où commencer pour faire face à la situation ? Voici quelques questions clés pour vous guider à chacune des étapes.

### MES QUESTIONS

### MES DÉMARCHES

### MES RESSOURCES



Avec la contribution financière de :



Office de la protection du consommateur



...POUR RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DE MES FINANCES



## AIDE-MÉMOIRE

- Faire le bilan de mon épargne et mes liquidités
- Faire la liste de mes dépenses à rencontrer par priorité
- Faire la liste de mes comptes courants et des paiements liés à mes dettes
- Faire mon budget à l'aide de l'outil Budget d'appoint
- Si nécessaire, communiquer avec mes créanciers pour proposer des ententes qui respectent ma capacité de payer.
- Consulter un conseiller budgétaire si j'ai des questions ou si j'ai besoin d'accompagnement



33, rue Carrier  
Lévis Québec  
G6V 5N5

418 835-6633

www.acefrsq.com

# LISTE DES RESSOURCES

J'AI UNE BAISSÉ DE REVENUS



## Outils budgétaires

- **Vidéo Introduction au budget d'appoint - ACEF Rive-Sud de Québec**  
<https://youtu.be/3HwiOmnikQQ>
- **Vidéo Le budget d'appoint - Application - ACEF Rive-Sud de Québec**  
<https://www.youtube.com/watch?v=G6b-shTOljQ>
- **Guide Le budget d'appoint - ACEF Rive-Sud de Québec**  
<http://www.acefrsq.com/int/PDF/Guide-d-introduction-au-BUDGET-APPOINT-ACEF-RSQ-2020-04.pdf>

## Outils de bilan financier

- **Grille de bilan financier - Autorité des marchés financiers**  
<https://lautorite.qc.ca/grand-public/outils-et-calculateurs/calculateurs/bilan-financier>
- **Aide-mémoire changement dans vos finances - ACEF Rive-Sud de Québec**  
[https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/81c51e27-d794-35fa-545d-82dff5f52bb/Aide\\_m%C3%A9moire\\_budget\\_d\\_appoint\\_cb\\_%C3%A0\\_distance.pdf](https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/81c51e27-d794-35fa-545d-82dff5f52bb/Aide_m%C3%A9moire_budget_d_appoint_cb_%C3%A0_distance.pdf)

## Outils de gestion des dettes

- **Application Planifier - ACEF du Grand-Portage**  
<http://planifier.acefgp.ca/evenementsDetails.html>
- **Objectifs d'épargne et d'investissement - Agence de la consommation en matière financière du Canada**  
<https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/epargnes-investissements/objectifs-epargne-investissement.html>

## Outils d'aide en matière de recouvrement

- **Recouvrement de dettes - Office de la protection du consommateur**  
<https://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/credit-recouvrement-finance/agence-recouvrement/>
- **Démarches - Quand les créanciers vous harcèlent - ACEF Rive-Sud de Québec**  
[https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/cb8e90f5-a802-b330-b1c9-5e20f41be88c/BO\\_OPC\\_Quand\\_les\\_cr%C3%A9anciers\\_vous\\_harc%C3%A8lent.pdf](https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/cb8e90f5-a802-b330-b1c9-5e20f41be88c/BO_OPC_Quand_les_cr%C3%A9anciers_vous_harc%C3%A8lent.pdf)

**33, rue Carrier  
Lévis Québec  
G6V 5N5**

**418 835-6633**

**www.acefrsq.com**

Avec la contribution financière de :



# JE FAIS MES COMPTES

Voir clair dans vos finances vous permettra de choisir le meilleur moyen pour prendre le contrôle de votre situation financière. Faire cet exercice de calcul est un bon point de départ.

## Avant de commencer

Sortez :

- vos états de comptes (factures, relevés de cartes ou marges de crédit, de prêts,...)
- vos contrats de prêts personnels ou autres
- votre carnet ou relevé bancaire
- votre cahier budget ou autre outil de planification budgétaire, si vous en avez déjà un
- tout autre document que vous jugerez utile à vos finances

## Au moment de calculer

Notez :

- vos dettes
- vos revenus
- vos dépenses

Calculez ce qu'il vous reste.

## Après : Faire ce qu'il faut

Évaluez les solutions qui s'offrent à vous :

- budget, négociation de créanciers, vente de biens, consolidation de dettes, dépôt volontaire, proposition de consommateurs ou faillite

Allez chercher des informations, conseils et références pour mieux faire face à votre situation difficile.

Mettez en place un budget et des solutions adaptées à vous.

### Pour du soutien, contactez-nous.

ACEF Rive-Sud de Québec

418 835-6633

33, rue Carrier  
Lévis Québec  
G6V 5N5

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

Avec la contribution financière de :



Office  
de la protection  
du consommateur

Québec 



## JE FAIS MES COMPTES

Faites la liste de vos dettes

| <b>Créanciers</b><br>À qui je dois de l'argent ? | <b>Solde dû</b><br>Ce qu'il me reste à payer ? | <b>Versements</b><br>Combien je dois payer par mois ? | <b>Retards</b><br>Depuis quand? Combien? |
|--|--|---|--|
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  |  |   |  |
|  | <b>TOTAL :</b>                                 | <b>TOTAL :</b>  |  |

Notez vos revenus nets par mois

|                   |                |  |                |
|-------------------|----------------|--|----------------|
| <b>CONJOINT 1</b> |                | <b>Allocations familiales (provinciales et fédérales)</b>      |                |
| <b>CONJOINT 2</b> |                | <b>Autres (pension alimentaire, crédit solidarité, autres)</b> |                |
|                   | <b>TOTAL :</b> |  | <b>TOTAL :</b> |

Notez vos dépenses par mois

|  |                |  |                |
|--|----------------|--|----------------|
| <b>Loyer / Hypothèque</b>                                |                | <b>Alimentation</b>  |                |
| <b>Électricité</b>                                       |                | <b>Tabac / Alcool</b>  |                |
| <b>Télécom. (téléphone, câble, Internet, cellulaire)</b> |                | <b>Vêtements</b>   |                |
| <b>Taxes (municipales et scolaires)</b>                  |                | <b>Automobile (essence, entretien)</b>                       |                |
| <b>Assurances</b>  |                | <b>Transport (autobus, taxi, stationnement)</b>              |                |
| <b>Pension alimentaire</b>                               |                | <b>Soins personnels (prescriptions, pharmacie, coiffure)</b> |                |
| <b>Frais de garde</b>                                    |                | <b>Loisirs / Frais scolaires</b>                             |                |
| <b>Frais bancaires</b>                                   |                | <b>Vacances / Cadeaux</b>                                    |                |
|  | <b>TOTAL :</b> |  | <b>TOTAL :</b> |

Calculez ce qu'il vous reste par mois

Revenus totaux :

Moins paiements de dettes :

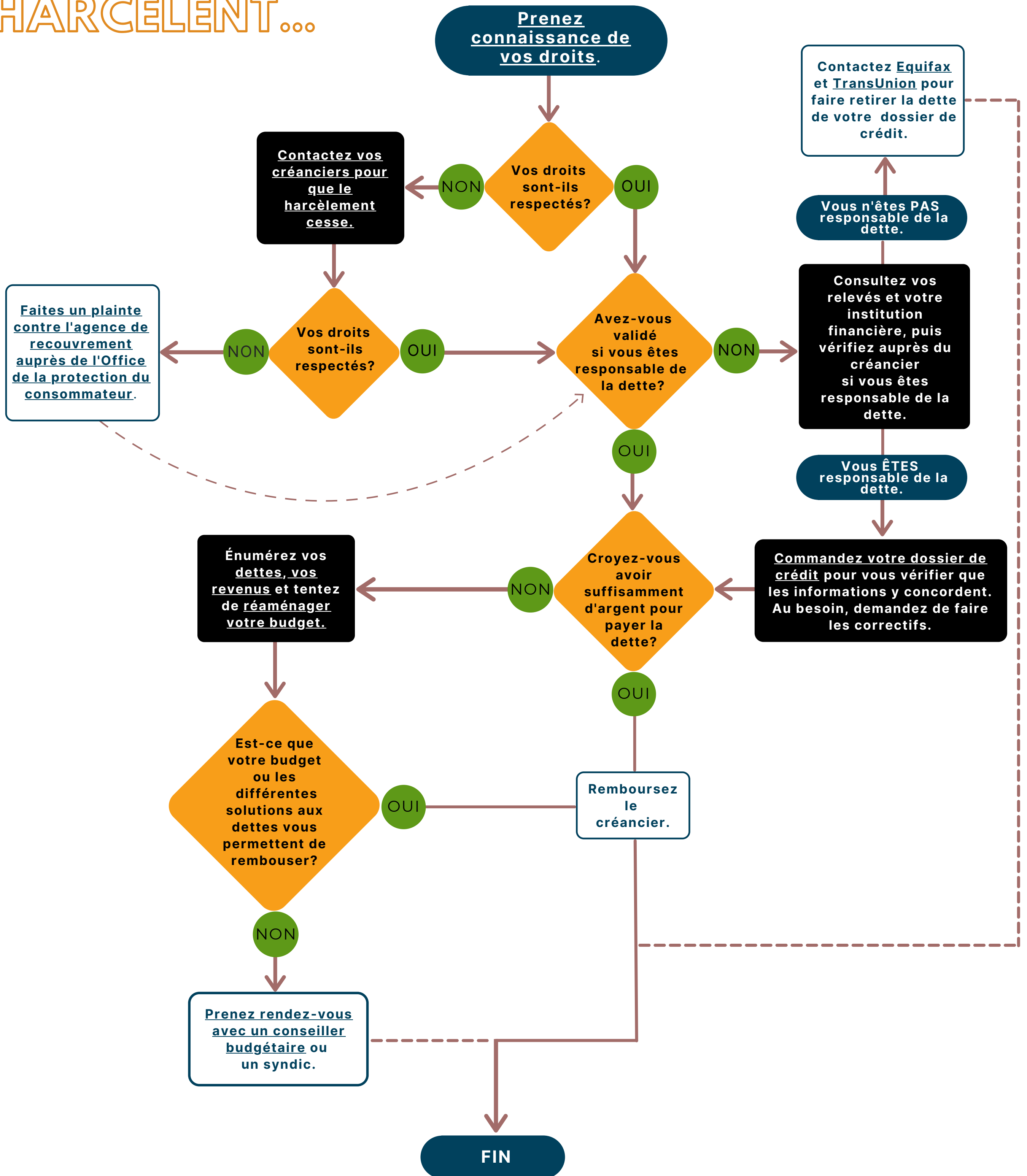
Moins dépenses totales :

Balance qui reste :

Notez les solutions possibles et consultez l'ACEF pour y voir clair.



# QUAND LES CRÉANCIERS VOUS HARCÈLENT...



Avec la contribution financière de :

ACEF Rive-Sud de Québec

418 835-6633

33, rue Carrier  
Lévis Québec  
G6V 5N5

www.acefrsq.com

# LISTE DES RESSOURCES

## QUAND LES CRÉANCIERS VOUS HARCÈLENT...

- **Prenez connaissance de vos droits.**

- Éducaloi : <https://educaloi.qc.ca/capsules/les-agences-de-recouvrement/>

- Centre de justice de proximité - <https://www.justicedeproximite.qc.ca/>  
Téléphone : 418 614-2470

- **Contactez vos créanciers pour que le harcèlement cesse**

- CIBES Mauricie : <http://cibes-mauricie.ca/outils-et-publications/outils/lettre/>

- **Faites une plainte contre l'agence de recouvrement auprès de l'Office de la protection du consommateur.**

- Office de la protection du consommateur (OPC) : <https://www.opc.gouv.qc.ca/contact/consommateur>  
Téléphone : 418 643-1484

- **Contactez Equifax**

- Equifax - Service à la clientèle : <https://www.consumer.equifax.ca/personnel/contactez-nous/>  
Téléphone : 1 800 465-7166

- **Contactez TransUnion**

- TransUnion - Soutien aux clients : <https://www.transunion.ca/fr/soutien-aux-clients/nous-contacter>  
Téléphone : 1 877 713-3393

- **Commandez votre dossier de crédit pour vous vérifier que les informations y concordent.**

- Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC) : <https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/dossier-pointage-credit/commander-dossier-credit.html>

- **Énumérez vos dettes, vos revenus et tentez de réaménager votre budget.**

- Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC) - Planificateur budgétaire : <https://itools-ioutils.fcac-acfc.gc.ca/BP-PB/planificateur-budgetaire>

- ACEF Rive-Sud de Québec - Je fais mes comptes  
[https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/d4169580-4de2-7ef7-60b4-3b8b65693d7c/BO\\_OPC\\_Je\\_fais\\_mes\\_comptes.pdf](https://mcusercontent.com/4b3f19628183251d0d220f019/files/d4169580-4de2-7ef7-60b4-3b8b65693d7c/BO_OPC_Je_fais_mes_comptes.pdf)

- **Prenez rendez-vous avec un conseiller budgétaire**

- ACEF Rive-Sud de Québec : <https://www.acefrsq.com/>  
Téléphone : 418 835-6633

Avec la contribution financière de :

