



Gérer l'anxiété liée aux dettes

Beaucoup de personnes stressent à cause de l'argent, surtout s'ils ont des dettes. Si vous vous sentez stressé par votre dette, vous n'êtes pas seul. Il y a des mesures que vous pouvez prendre pour vous sentir mieux face à votre dette.



Conseils pour gérer l'anxiété liée aux dettes :

- **Obtenez de l'aide**

Vous n'êtes pas seul. De nombreuses personnes ont du mal à gérer leurs dettes. Un conseiller financier ou un conseiller en crédit peut vous aider.



Un **conseiller en crédit** est une personne qui peut vous aider lorsque vous éprouvez des difficultés à gérer votre dette.

Cherchez une agence de conseil en crédit fiable dans votre communauté. Prenez rendez-vous avec un conseiller en crédit. Il vous aidera à trouver une stratégie adaptée à votre situation et à atteindre vos objectifs.

- **Commencez par de petites étapes**

Si discuter avec un professionnel vous fait peur, commencez par parler d'abord à un ami ou à un membre de votre famille. Partager vos inquiétudes avec quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider à vous sentir mieux, cela peut atténuer votre stress et vous aider à voir les choses d'une nouvelle manière.



- **Faites une liste**

Faites une liste de toutes vos dettes : cartes de crédit, emprunts, factures non-payées, et toutes autres choses. Cette première étape peut vous faire vous sentir accablé ou augmenter votre stress, mais elle vous aidera aussi à réaliser ce à quoi vous faites face.

- **Faites un plan**

Lorsque vous aurez mieux compris votre situation financière et aurez un certain soutien, faites un plan d'action. Examinez votre salaire et vos dépenses mensuels. Réfléchissez à combien d'argent vous pouvez mettre de côté chaque mois pour rembourser vos dettes. C'est bien de commencer par de petits pas. Vous pouvez trouver le plus petit prêt et rembourser ce solde en premier.

- **Rappelez-vous de ce qui vous motive**

La gestion de la dette n'est pas facile. Garder une attitude positive aide. Ne vous mettez pas trop de pression. Lorsque vous atteignez un objectif, prenez le temps de célébrer! Pensez aux raisons pour lesquelles vous voulez rembourser vos dettes. Pensez à ce que vous pourrez faire à l'avenir une fois vos dettes remboursées. Quand vous vous sentez découragé, essayez de vous rappeler de ce qui vous motive.



Le Gouvernement du Canada a plus d'informations sur le bien être financier :

<https://www.canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/mieux-etre-financier-travail/ressources-employes.html>