Parler de dettes

Les **dettes** sont le montant d'argent que vous avez emprunté et que vous devez rembourser. La plupart des gens ont des dettes à un moment donné de leur vie, et cela peut être stressant.

Voici les types courants de dettes :

- les factures de carte de crédit;
- les prêts-autos;
- les emprunts personnels;
- les hypothèques;
- les avances de fonds.

Apprendre à parler de dettes avec des personnes en qui vous avez confiance peut réduire votre stress et vous aider à voir les choses autrement.

Les **dettes** sont l'argent que vous empruntez et que vous acceptez de rembourser.

Pensez-y

- Quels messages avez-vous entendus en grandissant au sujet des dettes?
- Si vous avez déjà eu des dettes, comment vous êtes-vous senti?
- Que pensez-vous lorsque vous entendez dire qu'une personne proche a des dettes?

Mythes courants au sujet des dettes

Parfois les gens se sentent mal à l'aise ou inquiets de parler de leurs dettes. Mais les dettes ne sont pas toujours mauvaises et elles ne révèlent rien sur vous en tant que personne.

Voici trois mythes courants au sujet des dettes et les raisons pour lesquelles ils sont faux.

Mythe 1 : Emprunter de l'argent n'est jamais une bonne idée.

La différence entre une mauvaise dette et une bonne dette dépend de l'utilisation que vous en faites et si vous avez les moyens de la rembourser.

Une mauvaise dette est de l'argent emprunté pour des choses que vous ne pouvez pas vous permettre, dont vous n'avez pas besoin et qui perdent de la valeur au fil du temps. Toute dette que vous n'avez pas les moyens de rembourser peut devenir une mauvaise dette. Un autre mot pour désigner une mauvaise dette est une dette inutile.

Mais il y a aussi de bonnes dettes, qui peuvent vous aider à atteindre des objectifs importants, comme aller à l'école ou acheter une maison. Un autre mot pour désigner une bonne dette est une dette utile.

Mythe 2 : Si vous empruntez de l'argent, vous ruinerez votre dossier de crédit.

Ce qui nuira à votre **dossier de crédit**, c'est de ne pas faire certains paiements ou d'emprunter plus d'argent que ce que vous pouvez rembourser.

Mais en faisant vos paiements à temps et en contractant seulement des dettes que vous pouvez rembourser, cela vous aidera à établir un bon dossier de crédit. Un bon dossier de crédit peut faciliter l'obtention de prêts, de cartes de crédit ou d'un logement.

Votre **dossier de crédit** contient des renseignements sur les gens à qui vous avez emprunté de l'argent et le temps que vous prenez pour les rembourser.

Mythe 3 : Si vous devez emprunter de l'argent, vous ne travaillez pas assez fort.

Certaines personnes utilisent les dettes comme outil financier pour atteindre leurs objectifs ou payer de grosses dépenses nécessaires. Et beaucoup de gens ont des dettes qu'ils n'avaient pas prévues, car tout le monde fait des erreurs et il y aura toujours des dépenses imprévues.

Les dettes ne définissent pas qui vous êtes. C'est quelque chose que vous pouvez apprendre à gérer.

Pensez-y

- Avez-vous déjà entendu ces mythes?
- Pourquoi pensez-vous que ces mythes rendent difficile de parler de dettes?
- Avez-vous entendu d'autres mythes au sujet des dettes?

Comment parler de dettes

Les dettes sont une expérience courante, mais la gestion des dettes peut être difficile. Parler à un ami de confiance, à un membre de la famille ou à un professionnel peut vous aider.

Parler à des parents et des amis

Les parents et amis en qui vous avez confiance pourraient vous offrir du soutien en partageant leurs propres expériences ou en vous donnant des conseils.

Avant d'en parler, voici quelques conseils à garder à l'esprit.

- **Soyez gentil avec vous-même**. Les dettes décrivent votre situation financière. Elles ne révèlent rien sur vous en tant que personne.
- **Partagez ce que vous êtes à l'aise de partager**. Soyez honnête, mais ne partagez que ce que vous voulez partager sur votre situation. Pensez à ce que vous voulez partager avant la rencontre.
- **Demandez de l'aide**. Parler de dettes ne veut pas dire que vous demandez de l'argent. Expliquez le genre d'aide que vous cherchez, comme des conseils, des encouragements ou juste quelqu'un à qui parler.
- **Trouvez un endroit tranquille où parler**. Si possible, choisissez un endroit calme et tranquille où il y a peu de distractions.

Pensez-y

- Si vous avez des dettes maintenant ou à l'avenir, à qui pouvez-vous parler?
- Si un ami ou parent proche avait des dettes, que lui diriez-vous?

Parler à un professionnel

Un conseiller en crédit peut vous aider à planifier la gestion de vos dettes. Il y a des organismes de conseil en crédit sans but lucratif qui peuvent vous aider gratuitement ou à faible coût.

Cela peut sembler effrayant de parler de vos dettes à un professionnel. Voici quelques conseils.

- **Soyez prêt**. Recueillez des renseignements sur vos finances et dressez une liste de questions que vous aimeriez poser.
- **Soyez honnête**. Plus vous êtes honnête et ouvert au sujet de votre situation financière, plus il est facile pour le conseiller de vous donner de bons conseils.
- **Prenez des notes**. Parler de votre argent à un étranger peut être stressant. Et si vous êtes stressé, vous ne vous souviendrez peut-être pas de tout ce qu'il vous a dit après votre départ.
- **Écoutez et posez des questions**. S'il y a quelque chose que vous ne comprenez pas, dites-le. Demandez au conseiller de répéter ou demandez plus d'information.
- **Réfléchissez à vos options**. Un conseiller pourrait vous suggérer différentes options pour gérer vos dettes. Assurez-vous de comprendre toutes les options avant de décider ce qui est le mieux pour vous.

Les dettes peuvent être source de stress, mais vous n'êtes pas seul. En parler à des personnes de confiance peut vous aider à gérer votre stress et à garder la maîtrise de votre dette.