

La gestion en cas d'urgence : conseils pour les personnes

Lorsqu'une urgence se produit, faites de votre mieux pour prendre soin de vous-même ainsi que de vos finances. Voici quelques conseils sur la gestion en situation d'urgence :

1

Concentrez-vous sur vos dépenses de base

- Avoir un budget peut vous aider à vous concentrer sur vos dépenses de base. Dressez une liste du montant nécessaire chaque mois pour vos besoins les plus importants, comme : les frais de logement, l'épicerie, les médicaments, le transport.
- Lorsque vous savez combien vous avez besoin pour vos dépenses de base, vous pouvez planifier le reste de votre budget.

2

Faites une liste de vos sources de revenus

- Si vous recevez un chèque de paie, vérifiez le montant dont vous aurez besoin pour couvrir les dépenses de ce mois-ci. Ensuite, passez en revue votre budget et vérifiez s'il reste de l'argent pour le mois prochain.
- Consultez les sites Web du gouvernement pour obtenir des renseignements à jour sur les paiements de prestations (p. ex. [Allocation canadienne pour enfants](#), [crédit pour la TPS/TVH](#), [Allocation canadienne pour les travailleurs](#), [assurance-emploi](#)), les dates de paiement et tous changements prévus. Il peut y avoir de nouvelles prestations pour l'aide d'urgence.
- Essayez de faire correspondre le règlement de vos dépenses avec les dates auxquelles vous recevez de l'argent.

3

Look for ways to trim expenses

- Prenez des mesures là où vous le pouvez pour réduire les dépenses. Concentrez-vous sur vos « besoins » plutôt que sur vos « désirs ».
- Essayez d'acheter dans différents magasins, de partager des ressources avec des amis, d'utiliser des coupons et de demander à vos amis s'ils ont des conseils qui ont bien fonctionné pour eux.

4

Use your emergency savings

- Si vous avez mis de l'argent de côté pour les urgences, le moment est venu de l'utiliser.
- Il est préférable à long terme d'utiliser ses économies que d'emprunter ou d'utiliser une carte de crédit.

5

Parlez à votre créancier

- Si vous pensez ne pas pouvoir effectuer un paiement de facture, contactez vos créanciers pour négocier un nouveau calendrier de paiement — avant que le paiement ne soit dû.
- Voyez s'il existe des programmes d'aide d'urgence dans votre région, comme des programmes d'aide relative aux frais d'électricité, des mesures d'aide hypothécaire, des programmes d'aide aux locataires et d'autres.

6

Gardez le contact avec vos amis et votre famille

- Garder le contact avec les amis et la famille est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire en cas d'urgence.
- Partager des histoires et trouver des raisons de sourire ou de rire peut sembler difficile certains jours, mais ça en vaut la peine.

7

Demandez de l'aide

- Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul, et que du soutien vous est offert.
- Votre organisme communautaire local ou le personnel de la Ville peut vous aiguiller vers des programmes de gestion de la dette, des services de soutien à la santé ou la santé mentale, des banques alimentaires ou d'autres types d'organismes d'aide fiables.

8

Prenez une décision à la fois

- Lorsque vous êtes en situation d'urgence, il y a beaucoup de décisions à prendre et beaucoup de besoins à satisfaire. Rappelez-vous que vous faites de votre mieux.
- Essayez de ne pas prendre de décisions trop rapidement, et cherchez des conseils professionnels en cas de besoin.

9

Essayez de ne pas prendre de décisions trop rapidement, et cherchez des conseils professionnels en cas de besoin

- Ces temps difficiles sont probablement temporaires, et des jours meilleurs se profilent à l'horizon. D'ici là, rappelez-vous chaque jour quelque chose de bon, même si ce n'est pas grand-chose. .