



Guide pratique

*S'organiser et s'attaquer
à ses dettes*



FAIRE LE POINT SUR SES DETTES

Créancier / Institution 	Montant total 	Taux d'intérêt (%) 	Paiement mensuel 	Priorité (haute / moyenne / basse) 

TOTAL À REMBOURSER : _____

LISTER SES REVENUS ET SES DEPENSES/MOIS

Nous vous encourageons à tenir un fichier à jour de votre budget et à noter les montants moyens obtenus ici.

Revenu mensuel net :
Total : _____ \$

Dépenses mensuelles :
Total : _____ \$

CHOISIR UNE MÉTHODE DE REMBOURSEMENT

Méthode	Pour qui?	Avantages	Inconvénients	Mon choix
Boule de neige ❄️	Besoin de motivation rapide	Petites victoires fréquentes	Moins optimal financièrement	☐
Avalanche 🏔️	Recherche d'économies maximales	Moins d'intérêts payés	Moins de gratification rapide	☐

IDÉES POUR RÉDUIRE SES DÉPENSES

- ☐ Mettre en pause Netflix, Spotify, etc.
- ☐ Apporter des lunchs au travail
- ☐ Supprimer les achats "réconfort" (vêtements, cosmétiques non essentiels)
- ☐ Réduire les livraisons Uber Eats / resto
- ☐ Prêter / emprunter au lieu d'acheter
- ☐ Revoir les assurances ou les forfaits (cellulaire, internet)

IDÉES POUR GÉNÉRER UN REVENU SUPPLÉMENTAIRE

- ☐ Vendre des objets inutilisés (vêtements, meubles, appareils)
- ☐ Offrir un service : ménage, cuisine, garde, couture, traduction
- ☐ Faire du tutorat ou donner des cours (musique, langues, etc.)
- ☐ Louer une chambre, une place de stationnement
- ☐ Participer à des groupes Facebook ou plateformes locales pour des missions ponctuelles

NÉGOCIER UNE DETTE

Quelle dette pourrait-être négociée? (ex: demander à réduire le taux d'intérêt, étaler les paiements, négocier les pénalités...)

Créancier / Institution	Action à poser	Statut

CRÉER UN MINI FOND D'URGENCE

Montant cible : _____ \$ (ex : 100 \$)

Contribution mensuelle réaliste : _____ \$ (ex : 10 \$/semaine)

Où le mettre pour ne pas être tentée d'y toucher ?

_____ (ex: compte séparé, enveloppe...)

SUIVRE VOS PROGRÈS

Mois	Dette ciblée	Montant payé	Montant restant	Mini victoire? 

Et n'oubliez jamais : le simple fait d'entamer cette réflexion est déjà un immense pas vers l'avant! ❤️