

Confidences d'une femme et de son portefeuille

Le 1er décembre 2025 : De l'angoisse à la liberté : mon combat contre les dettes

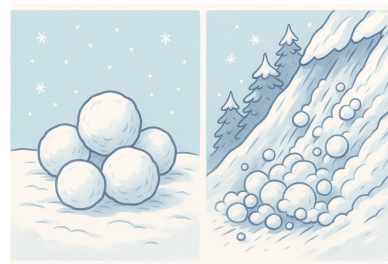
Parler d'argent et de dettes n'est jamais facile. Pourtant, il suffit parfois d'un témoignage, d'un conseil ou d'une méthode pour retrouver espoir et avancer...

Pendant longtemps, je me suis sentie submergée par mes dettes. Ce n'était pas une montagne de millions, mais juste assez pour que chaque fin de mois soit une source d'angoisse. Et puis un jour, j'en ai eu assez. L'envie profonde de retrouver un peu de paix intérieure était plus forte que tout. Alors j'ai décidé de faire le point.

La première chose que j'ai faite, c'est un diagnostic. Pas glamour, je sais. Mais si vous voulez reprendre le pouvoir, il faut savoir contre quoi vous vous battez. J'ai sorti papier, crayon, relevés bancaires et j'ai listé toutes mes dettes : le montant total, le taux d'intérêt, le paiement mensuel. J'ai fait le calcul de ce que je gagnais réellement chaque mois, et surtout, j'ai suivi mes dépenses à la trace. Pas pour changer radicalement mon style de vie, mais pour comprendre. Parce que parfois, ce n'est pas le gros voyage qui nous enfonce, ce sont les dix petits achats invisibles qui s'accumulent.

Et puis, j'ai assisté à une conférence sur les finances personnelles qui m'a vraiment

ouvert les yeux. C'est là que j'ai découvert deux méthodes concrètes pour rembourser mes dettes : la méthode boule de neige et la méthode avalanche. La première, c'est celle que j'ai choisie au début. Pourquoi ? Parce qu'elle est super motivante. On commence par la plus petite dette, peu importe le taux, et on y met toute notre énergie. Une fois cette dette disparue, on passe à la suivante. C'est comme cocher des cases : chaque petite victoire donne un élan.



La méthode avalanche, elle, est plus stratégique. On commence par la dette avec le taux d'intérêt le plus élevé, donc celle qui vous coûte le plus cher à long terme. On continue de payer les minimums sur les autres, mais on concentre le surplus sur celle-là. Financièrement, c'est plus optimal, mais dans mon cas, j'avais besoin de voir des résultats rapidement pour rester motivée. Cela dit, si vous aimez l'efficacité et que vous êtes prête à être patiente au début, l'avalanche est une excellente

option.

En parallèle, j'ai coupé dans certaines dépenses. J'ai suspendu des abonnements inutilisés et remplacé le resto du midi par une boîte à lunch maison. J'ai aussi fait du tri et vendu quelques objets dont je n'avais plus d'utilité. Pas de transformation spectaculaire, mais assez pour que ça compte.

J'ai même osé appeler ma banque et mes assurances. J'ai demandé à renégocier certains contrats, et contre toute attente, certains ont dit oui. J'ai aussi mis en place un petit fonds d'urgence, même symbolique. Juste de savoir qu'il y a 100 \$ de côté en cas de pépin, ça m'a libéré

mentalement.

Et surtout, j'ai arrêté de vivre ça toute seule. J'en ai parlé à une amie, puis à d'autres femmes rencontrées grâce à la fondation. C'est fou comme on se sent moins lourde quand on arrête de porter ça en silence.

Désormais, je respire. Je ne suis pas encore arrivée au bout, mais j'ai repris le contrôle. Et si vous vous reconnaissez dans tout ça, sachez que vous aussi, vous pouvez avancer. Un pas, un geste, une décision à la fois. Vous n'avez pas besoin d'être parfaite. Vous avez juste besoin d'y croire assez pour commencer.

**Une femme qui se sent enfin en
contrôle de ses dettes**