

Des solutions à l'endettement



1

Qui sommes-nous ?



- Organisme sans but lucratif, financé par Centraide et le SACAIS

Secrétariat à l'action
communautaire
autonome
et aux initiatives
sociales



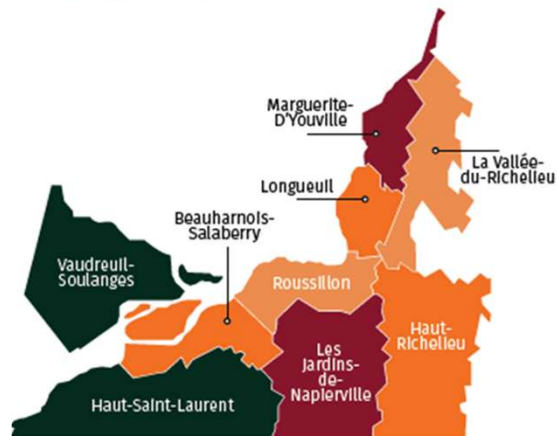
- Par et pour les consommateurs (sans aucun lien avec compagnies de finance ou redresseurs financiers)
- Planification budgétaire, solutions à l'endettement, droit de la consommation

2

Consultez notre page [Facebook](#) ou notre site web au www.acefrsm.com

2

Notre territoire



3

Contactez le 211 pour trouver l'association de consommateurs de votre région

3

Objectifs de la présentation

S'outiller pour développer une quiétude financière

- Comprendre le dossier de crédit
- Connaître la trajectoire d'une dette
- Savoir utiliser le portrait budgétaire
- Identifier sa solution à l'endettement



4

Tous les documents présentés sont disponibles dans la description en bas de cette vidéo

4

Quelques références utiles

Pour se garder la tête hors de l'eau

- Info-Social :
8-1-1 (option 2)
- Centre de crise et de prévention du suicide :
9-8-8 (téléphone ou texto)



5

5

Dossier de crédit

pour démystifier
son influence



6

Les deux agences d'évaluation du crédit au Canada

- Utiliser par les prêteurs, locateurs, employeurs, assureurs...
- Contient les informations des 6 à 7 dernières années (+)
 - Provenant des prêteurs, de vous-même ou des archives publiques
- Recevoir son dossier de crédit, c'est gratuit
 - Vigilance si vous faites la demande en ligne
 - Fournir son numéro d'assurance social ?

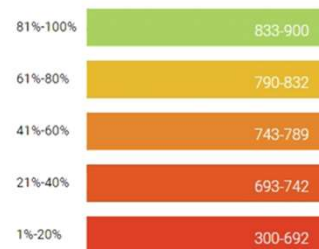
7

Voir formulaires fournis dans la description au bas de cette vidéo

7

Le dossier de crédit – en chiffres

- Des cotes de 0 à 9 pour chaque compte
 - Cellulaire actuel : 1 (compte à jour)
 - Carte de crédit : 5 (plus de 120 jours de retard)
 - Ancienne dette : 9 (classée irrécouvrable)
- Un pointage sur 900 pour l'ensemble
 - Évolue selon différents critères :
ponctualité des paiements, utilisation du crédit, historique des comptes, demandes de crédit et type de crédit.



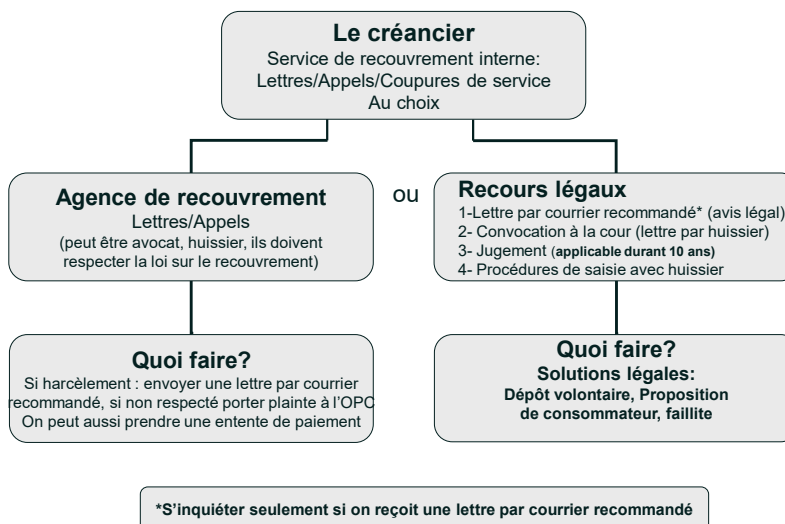
8

Pour en savoir plus et améliorer votre dossier : Dossiers et cotes de crédit - Canada.ca

8

Trajectoire d'une dette

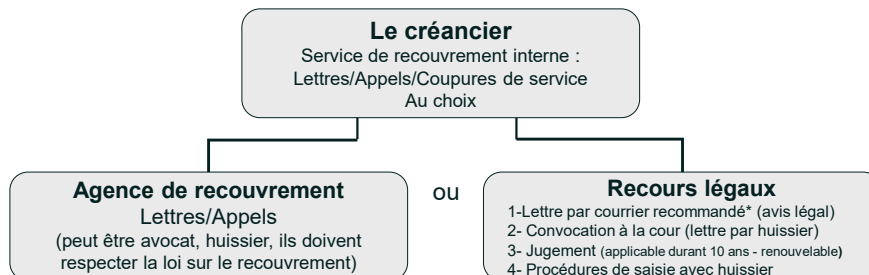
repérer où vous en êtes pour mieux agir



9

Retard dans les paiements

Deux grandes options s'offrent au créancier

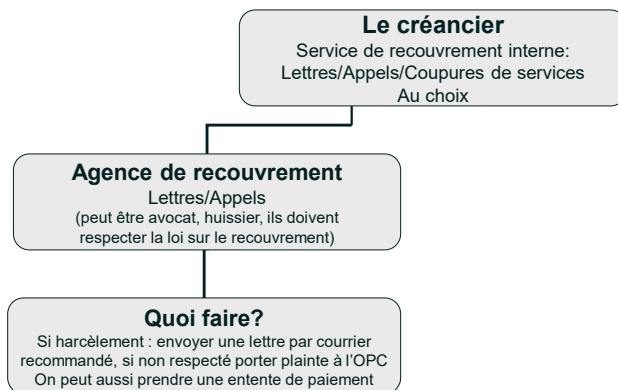


10

10

Les agences de recouvrement

n'ont aucun pouvoir légal



Une agence de recouvrement peut :



- Contacter quelqu'un de votre entourage ou votre employeur pour lui demander vos coordonnées si elle ne les connaît pas, mais une fois seulement.
- Vous appeler à votre travail si elle ignore vos coordonnées ou s'il n'y avait aucune réponse lorsqu'elle a tenté de vous joindre, mais une fois seulement.

- Communiquer, s'il y a lieu, avec la personne qui est votre caution.

Une agence de recouvrement ne peut pas :



- Établir le premier contact par téléphone, il doit se faire par écrit.
- Vous contacter à un autre moment que du lundi au samedi, entre 8 h et 20 h.
- Omettre de s'identifier lorsqu'elle téléphone, vous harceler, vous menacer ou vous intimider.
- Vous contacter par téléphone si vous avez demandé qu'on le fasse seulement par écrit.
- Divulguer vos difficultés financières à votre famille, votre employeur ou vos amis.
- Approcher quelqu'un de votre entourage pour qu'il serve de messager, par exemple « Dites à mon-

Pour en savoir plus : www.opc.gouv.qc.ca

11

RECOMMANDÉE
SOUS TOUTES RÉSERVES

Madame, Monsieur,

Je vous demande, par la présente, de ne communiquer avec moi dorénavant que par écrit, comme le prévoit l'article 34 de la Loi sur le recouvrement de certaines créances.

Si vous ne respectez pas ma demande, j'en informerai l'Office de la protection du consommateur et j'intenterai contre vous des poursuites judiciaires sans autre avis ni délais.

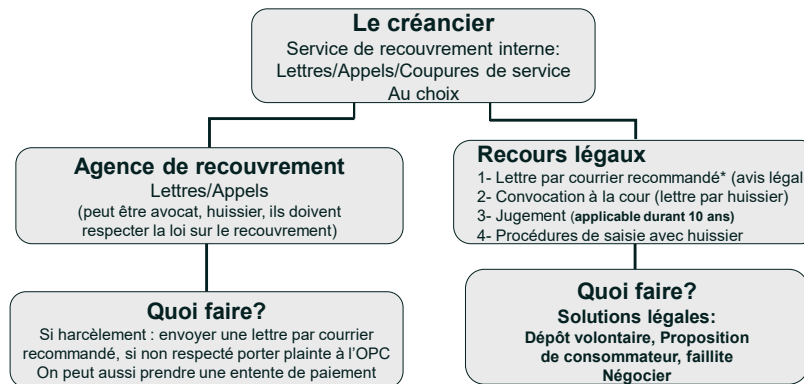
Veuillez donc agir en conséquence.

12

12

Les recours légaux

La dette est-elle prescrite ?



13

13

Les biens saisissables

Les créanciers préfèrent l'argent liquide

- L'argent en banque
- La majorité des placements
- Le salaire

Exemple : Paye de **500 \$/semaine, brut** (avant déductions)
 - 373.27 \$ (exemption de base 2025-2026*)
 126.⁷³
 x 30% (ou 50% si pension alimentaire)
38.02 \$ saisissable par semaine (ou 152.⁰⁸\$/mois)

*N.B: L'exemption est indexée en avril de chaque année

En savoir plus : [Tableau des exemptions pour le calcul de la partie saisissable](#) | Gouvernement du Québec

14

14

Les biens saisissables - suite

Les créanciers préfèrent l'argent liquide, et...

- Auto, moto, motorisé, etc.
- Maison, chalet, terrain
- Meubles, si la valeur marchande combinée excède 7 000 \$

15

En savoir plus : [Biens et revenus insaisissables](#)

15

Les biens insaisissables

Le Code civil protège certains biens

- Jusqu'à 7 000 \$ de biens essentiels
- Bien avec un contrat de vente à tempérament* (ex: paiements auto, meubles, etc.)
- Prestations gouvernementales* (chèque d'aide sociale, assurance-emploi, allocations, etc.)
- Assurance maladie ou invalidité privée
- Vêtements, objets religieux
- Objets qui servent au travail (ex : chaise de coiffeuse)

16

*le prêteur peut reprendre son bien en garantie et l'émetteur du chèque peut se rembourser

16

Attention à certaines dettes !

Des impacts qui doivent être mesurés

- Endossées ou conjointes
 - Les recours peuvent s'exercer sur l'endosseur ou le cosignataire
- À votre institution financière
 - «Droit de compensation» : une banque peut se payer à même votre compte* (Loi fédérale).
 - Alternative : changer d'institution financière et revoir la trajectoire d'une dette



*Porter plainte à votre institution financière si la saisie s'opère sur des sommes insaisissables

17

17

Dettes de loyer ?

Priorité de paiement numéro 1

- Demande d'éviction au Tribunal Administratif du logement (TAL)
 - 21 jours de retard ou
 - Quelques jours de retard plusieurs fois
- Processus avec délais mais éviction rapide
 - Se référer au comité logement de son secteur (211)
 - Tribunal administratif du logement

En savoir plus : www.tal.gouv.qc.ca/fr

18

18

Dettes à Hydro Québec

Une société d'état qui comprend

- Démontrer sa bonne foi régulièrement
- Négocier une entente selon votre capacité réelle
 - Centre d'accompagnement pour ménage à faible revenu 1 888 385-7252
 - Député provincial*
 - Votre association de consommateur (faire le 211)
- Gel de coupure :
 - Du 1^{er} décembre au 31 mars (ou selon la température moyenne)
 - Périodes caniculaires

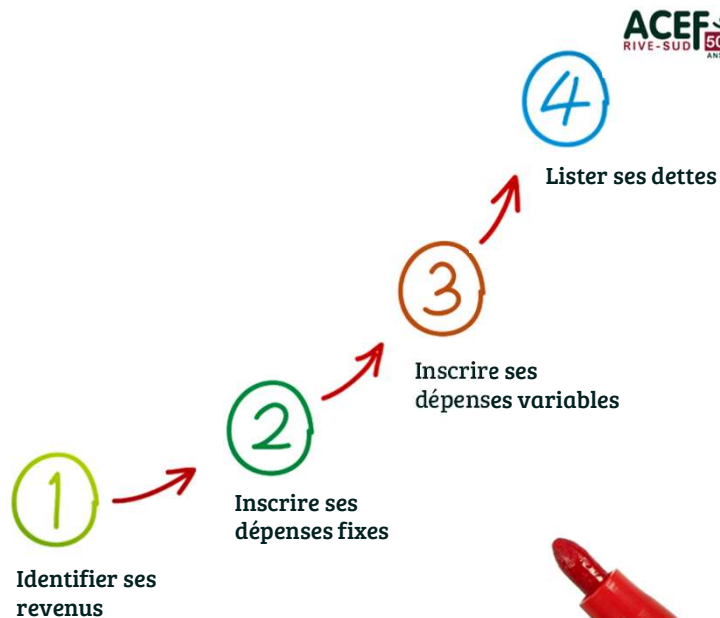
Dettes au gouvernement ?

Patient, mais sérieux

- Impôts
 - Saisie des retours d'impôts, du CIS ou de la TPS, d'autres prestations
- Aide sociale
 - Trop perçu : retenue de 57\$ par mois
 - Fausse déclaration ou fraude : 112\$ par mois pour 1^{re} offense, 224\$ pour les suivantes
- Assurance-emploi, sans entente de paiement
 - Trop-perçu : saisie de 50% du chèque
 - Fausse déclaration ou fraude : saisie de 100% du chèque

Portrait budgétaire

Obtenir une vision réaliste en 4 étapes



21

① Inscrire ses revenus



1. REVENUS	Semaine	MOIS	Année
Vous: Revenus travail		-	
Aide sociale / assurance-emploi/autres prestations		-	
Conjoint: Revenus travail		-	
Aide sociale / assurance-emploi/autres prestations		-	
Pension alimentaire		-	
Allocation canadienne pour enfants - Canada		-	
Soutien aux enfants - Québec		-	
Allocation logement		-	
Crédit d'impôt pour solidarité - Québec		-	
TPS - Canada		-	
TOTAL DES REVENUS	0.00 \$	0.00 \$	0.00 \$

22

22

② Inscrire des dépenses fixes



2. DÉPENSES FIXES	Semaine	MOIS	Année
Habitation			
Loyer/ Hypothèque/ frais condo		-	
Électricité		-	
Chauffage (gaz, bois)		-	
Taxes (scolaires, municipales)		-	
Assurance-habitation		-	
Autres: Système d'alarme, déneigement		-	
Télécommunications			
Téléphone, cellulaire		-	
Internet		-	
Câble		-	
Abonnements (Netflix, tou.tv, etc.)		-	
Transport			
Transport en commun (titre mensuel)		-	
Immatriculation + permis conduire		-	
Assurance-auto		-	
Santé			
Médicaments (sous prescription régulière)		-	

23

23

③ Inscrire ses dépenses variables



3. DÉPENSES VARIABLES	Semaine	MOIS	Année
Alimentation			
Épicerie			
Achats quotidiens, dépanneur, etc.			
Abonnement repas (Goodfood, Cook it, etc.)			
Restaurant/ livraison /repas travail/école			
Réceptions/fêtes (alimentation et boissons)			
Banque alimentaire			
Habitation			
Aménagement et entretien maison			
Transport			
Essence			
Transport en commun (billets)			
Entretien et réparation auto			
Autres (autobus nolisé, train, covoiturage)			
Taxi / Covoiturage			
Santé			

24

24

Outil 1: calcul des dépenses variables

Semaine du _____ au _____	Dépenses quotidiennes							Total semaine	Cumulatif
	L	M	M	J	V	S	D		
ALIMENTATION									
Epicerie									
Dépanneur									
Restaurant									
Repas travail									
HABITATION									
Réparations									
SOINS PERS.									
Coiffure									
Médicaments									
Pharmacie									
Traitements									
TRANSPORT									
Essence									

25

25

Outil 2 : calcul des dépenses variables

JANVIER	\$	FÉVRIER	\$	MARS	\$
sous-total	- \$	sous-total	- \$	sous-total	- \$
AVRIL	\$	MAI	\$	JUIN	\$
sous-total	- \$	sous-total	- \$	sous-total	- \$
JUILLET	\$	AOÛT	\$	SEPTEMBRE	\$

26

26

Visionnez Budget 101



Constat de la situation

Quelle est ma réalité actuelle ?

- Revenus < **Dépenses**
 - Agir sur la source de l'endettement
- Revenus = Dépenses
 - Possibilité de réaménagement du budget ?
- **Revenus** > Dépenses
 - Rembourser stratégiquement ses dettes

27

27



Lister l'ensemble de ses dettes



4. DETTES (Cartes de crédit, prêts, électricité, téléphone, etc.)						
NOM DU CREANCIER À qui je dois de l'argent ?	Limite de crédit	Solde actuel	Versements mensuels	RETARD Combien de mois ?	taux %	Endossées oui / non ?
TOTAL DES DETTES						

28

Combien de temps me faudra-t-il pour rembourser mes dettes | AMF (lautorite.qc.ca)

28

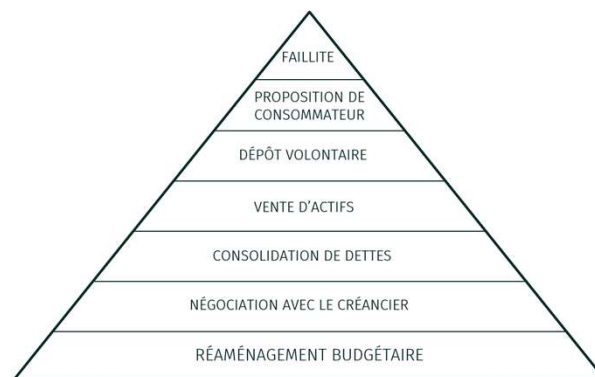
Cibler sa solution

il y a toujours
une ou plusieurs
portes de sortie...



29

7 solutions à l'endettement



30

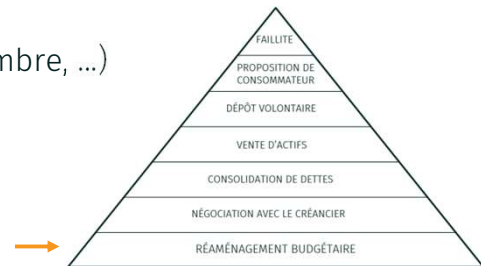
30



Le réaménagement budgétaire

Pour dégager une marge de manœuvre

- Augmenter ses revenus
 - Un peu de temps libre (temps supplémentaire, 2^e emploi)
 - Du talent à revendre ?
 - Un espace à louer (stationnement, chambre, ...)
 - Avez-vous tous les revenus auxquels vous avez droit* ?



31 * Pour connaître les prestations auxquelles vous pourriez avoir droit : [Orienteur en mesures d'aide](#)

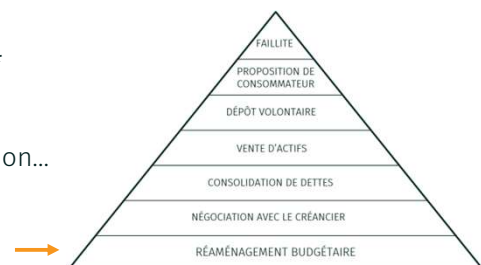
31



Le réaménagement budgétaire

Pour dégager une marge de manœuvre

- Diminuer ses dépenses
 - Reporter certaines dépenses non essentielles
 - Services à peu de frais
 - Magasins économiques et applications*
 - Revoir ses dépenses fixes
 - Assurances, abonnements, télécommunication...



32

*Visionnez *Bien manger à bon compte*

32



Quand le *statu quo* s'impose...

Si on n'y peut rien à court terme

- Revoir ses objectifs à court, moyen et long terme
- Aviser ses créanciers et négocier un délai
- Réduire le stress
 - Se référer à la trajectoire d'une dette



33

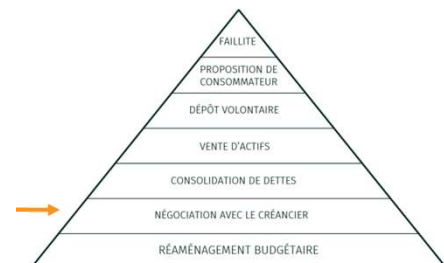
33



La négociation avec les créanciers

Bien peser sa parole avant de la donner

- Évaluer sa capacité **réelle** de remboursement
- Négocier certains éléments :
 - Réduire les intérêts
 - Réduire les paiements mensuels
 - Reporter des versements à la fin du terme



34

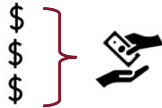
34



La consolidation de dettes

ou la restructuration de dettes

- Regrouper plusieurs dettes en un prêt et faire un seul paiement



- Gagnant si :

- Réduit les intérêts 
- Réduit les paiements mensuels 

Attention aux compagnies privées (35 %)



35

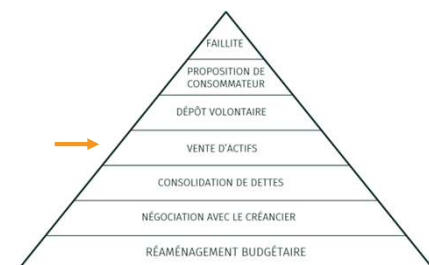
35



La vente d'actifs

Pour éliminer des dettes

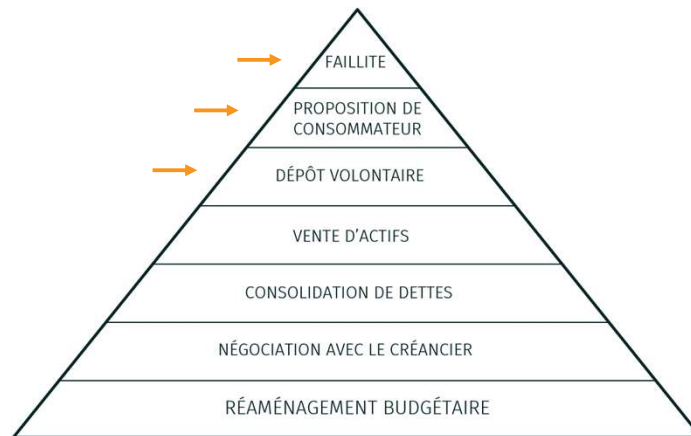
- Évaluer :
 - L'impact sur l'ensemble des dettes
 - Le coût de remplacement du bien
 - L'impact sur votre vie en général
- Éviter de vendre des biens essentiels



36

36

Les solutions avec encadrement légal



37

37

Le dépôt volontaire

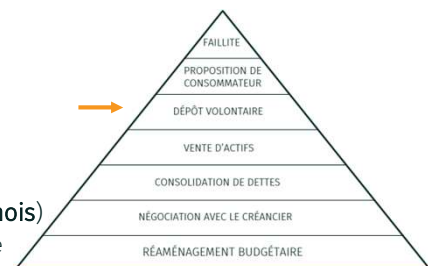
Une protection provinciale, au palais de justice

- Consiste à remettre volontairement la portion saisissable de son salaire pour payer les dettes inscrites



Exemple : de **500 \$/semaine, brut** (avant déductions)
 - **373.²⁷ \$** (exemption de base 2025-26*)
 126.⁷³
 x **30%** (ou 50% si pension alimentaire)
38.⁰² \$ saisissable/semaine (ou **152.⁰⁸\$/mois**)

*N.B: L'exemption est indexée en avril de chaque année

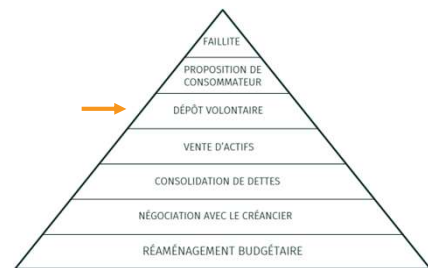


38

Le dépôt volontaire

Une solution qui peut être stratégique, temporairement

- Avantages
 - Réduit le taux d'intérêt des dettes à 5 %
 - Protège contre les saisies de biens* et de salaire
 - Permet de choisir les dettes à inscrire
- Inconvénients
 - Paiement parfois trop élevé ou trop bas
 - Cote de crédit de 7 pour les dettes inscrites pendant la durée des paiements + 3 ans



39

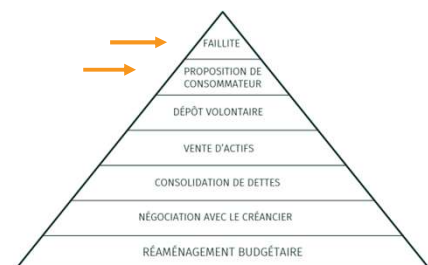
*En savoir plus : [Dépôt volontaire | Gouvernement du Québec](#)

39

À la recherche d'un syndic ?

Un encadrement fédéral

- Bureau du surintendant des faillites : 1 877 376-9902
- Magasiner son syndic
 - Valider son permis
 - Comparer les prix
 - Évaluer la relation
- La première rencontre est gratuite



40

Pour en savoir plus : <https://ised-isde.canada.ca/site/bureau-surintendant-faillites>

40



La proposition de consommateur

Une protection canadienne chez le syndic de faillite

- Le syndic fait pour vous une proposition aux créanciers



- Étale le paiement sur maximum 5 ans, à 0%

Exemple : 20 000\$ de dettes, proposition à 60%
12 000 \$ sur 5 ans (60 mois) = 200 \$ par mois



41

En savoir plus : www.ic.gc.ca/eic/site/bsf-osb.nsf/fra/br02051.html

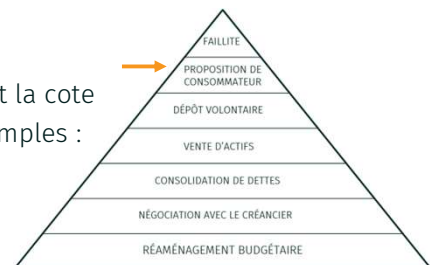
41



La proposition de consommateur

Est-ce une bonne solution pour vous ?

- Avantages
 - Permet d'être libéré en ne payant qu'une partie des dettes
 - Protège les actifs
 - Vous conservez votre retour d'impôt et de TPS
- Inconvénients
 - Dossier de crédit : cote 9 pendant les paiements et la cote 7 par la suite, **pour un maximum de 6 ans**, par exemples :
 - Paiement de 5 ans cote 9 et 1 an cote 7
 - Paiement de deux ans cote 9 + 3 ans cote 7



42

42

La faillite

Une protection canadienne chez le syndic de faillite

Dettes

Presque toutes seront effacées

Actifs

À remettre au syndic

Revenus

Prix et durée

- 1^{re} faillite : 9 ou 21 mois
- 2^e faillite : 24 ou 36 mois

Ex. : Première faillite pour personne à faible revenu (< 2 666\$ */mois)
200\$ environ pendant 9 mois = 1 800\$
*Montant indexé en janvier de chaque année



43

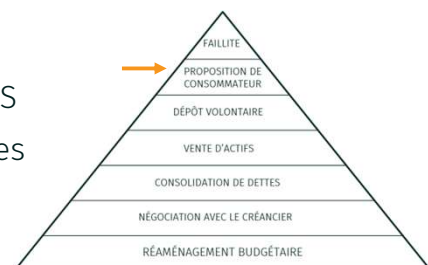
Estimer le coût de sa faillite : www.ic.gc.ca/eic/site/bsf-osb.nsf/fra/br03249.html#annA

43

La faillite

Est-ce une bonne solution pour vous ?

- Avantages
 - Selon les revenus et actifs, peut être peu coûteuse
- Inconvénients
 - Perte du retour d'impôt et du crédit de TPS
 - Dossier de crédit : cote 9 toute la durée des paiements, plus 7 ans (ou 14 ans)



44

En savoir plus : [Vous envisagez la faillite](#)

44

Vos dettes sont-elles libérables ?

Certaines ne le sont pas :

- Prêt étudiant (dernier cours depuis moins de 7 ans)
- Pension alimentaire
- Contraventions
- Fausses déclarations ou fraudes



45

45

Comparer les solutions ciblées



Directement dans votre portrait budgétaire

- Préparer différents scénarios
- Mesurer leurs impacts concrets sur :
 - Vos finances
 - Votre qualité de vie
 - Vos objectifs personnels
- Identifier vos stratégies



46

46



En terminant

Vous avez tous les outils en main

- Faites-vous confiance
- Contacter votre association de consommateurs, au besoin

Bonnes démarches !