

Bien gérer son budget pendant les fêtes : Un guide pour prévenir et réduire le stress financier

La période des fêtes peut être à la fois joyeuse et stressante. Alors que vous vous préparez à célébrer avec nos proches, il est essentiel de garder un œil sur vos finances. Chaque année, les célébrations de fin d'année entraînent une augmentation des dépenses, ce qui peut créer une pression et un stress financier important, surtout si vous ne l'avez pas planifié à l'avance. À l'approche des fêtes, 94 % des Canadiens s'attendent à vivre un stress financier¹. Cet outil propose des stratégies pratiques pour aborder les finances personnelles et les dépenses des fêtes de manière saine, tout en reconnaissant que le stress financier est courant.



Établir un budget réaliste

La première étape pour une période des fêtes réussie est de créer un budget.

Voici quelques conseils :



Faites le point sur vos finances	<ul style="list-style-type: none"> Commencez par examiner vos revenus et vos dépenses mensuelles. Notez ce que vous pouvez raisonnablement dépenser pendant les fêtes.
Détaillez vos dépenses	<ul style="list-style-type: none"> Listez tous les types de dépense, y compris les cadeaux, la nourriture, les décorations et même les activités. Cela vous donnera une vision claire et vous aidera à éviter les surprises.
Faites un plan	<ul style="list-style-type: none"> Prévoyez d'avance le montant global que votre capacité financière vous permet de dépenser ainsi que les personnes à qui vous offrirez un cadeau.
Prévoyez un coussin pour les imprévus	<ul style="list-style-type: none"> Même en planifiant, il peut y avoir des dépenses imprévues. Prévoir un petit montant peut vous aider à faire face à ces situations sans stress.

« Apprenez à distinguer les besoins et les désirs. Posez-vous la question: combien pouvez-vous vraiment dépenser pour des cadeaux sans compromettre votre stabilité financière ? La saison des fêtes ne devrait pas être une excuse pour mettre en péril votre bien-être financier. »¹

Gérer les attentes

Il est important de discuter ouvertement des attentes avec votre famille, vos collègues et vos amis. Établissez des limites claires concernant les cadeaux et les dépenses, ce qui peut réduire le stress lié à la pression sociale de dépenser². Dans un contexte de travail, n'hésitez pas à aborder le sujet des échanges de cadeaux et à convenir d'un budget raisonnable. Cela permet de créer un environnement de compréhension et de réduire la pression qui peut peser sur chacun.

¹ CPA Canada, 2024

² Educ Epargne, 2023

© CISSS des Laurentides, novembre 2024

Trouver des alternatives aux dépenses excessives

Cadeaux réfléchis :

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune pour démontrer votre affection. Pensez à offrir des expériences (comme un repas fait maison) ou des cadeaux faits à la main. Ces options sont souvent plus significatives et moins coûteuses



Magasiner les rabais :

Commencer à magasiner tôt peut faire une grande différence dans votre budget des fêtes. En recherchant des offres et en planifiant vos achats à l'avance, vous pourrez comparer les prix, profiter des promotions et attendre les soldes, comme le Black Friday ou le Cyber Monday. Étaler vos achats sur plusieurs mois vous aidera également à mieux gérer vos finances et à éviter une hausse de dépenses à l'approche de Noël.

Limiter les dépenses sur la nourriture :

Les repas des fêtes peuvent devenir coûteux. Pensez à organiser un repas partagé où chacun apporte un plat ou choisissez des recettes moins chères qui sont tout aussi délicieuses. Cela peut également renforcer les liens familiaux.

Réduire les risques d'endettement

L'endettement peut être une source majeure de stress. Environ 56 % des Canadiens prévoient utiliser une carte de crédit pour régler leurs dépenses des fêtes³. Évitez les offres « attrayantes » : les promotions de cartes de crédit peuvent être tentantes, mais elles peuvent vous entraîner dans un cycle d'endettement⁴.

Prenez votre situation de dettes au sérieux et n'hésitez pas à consulter des ressources spécialisées en matière de gestion des dettes telles que les options de consolidation de dettes si nécessaire.



Prendre soin de sa santé financière après les fêtes

Une fois les fêtes terminées, prenez le temps d'évaluer vos dépenses. Un bon point de départ est de rembourser vos dettes et de réduire vos dépenses dans les mois qui suivent et de réévaluer votre budget pour l'année à venir.

En résumé :

Les fêtes devraient être une période de joie, pas de stress financier. En établissant un budget réaliste, en discutant ouvertement de vos attentes et en réduisant les risques d'endettement, vous pouvez profiter de cette saison festive sans stress. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul face aux stressés que peuvent provoquer les célébrations et qu'il existe de nombreuses ressources pour vous soutenir.

Ressources : N'hésitez pas à consulter la [page du CISSS des Laurentides en matière de santé financière](#) pour connaître les différentes ressources disponibles.

³ CPA Canada, 2024

⁴ Option consommateur, 2023

© CISSS des Laurentides, novembre 2024