



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Que faire quand on n'a plus d'argent pour payer ses comptes ?

Lévis, 1^{er} avril 2020 – Étant aux premières loges des répercussions engendrées par la COVID-19, l'ACEF Rive-Sud de Québec est consciente qu'une détresse financière peut s'installer peu à peu lorsque l'argent se fait plus rare. L'ACEF vous suggère donc quelques pistes pour vous aider si vous n'arrivez plus à payer vos comptes.

Réorganisez votre budget

Établir vos priorités et déterminer quels besoins de base satisfaire constituent un bon point de départ. Les besoins les plus importants à répondre sont l'alimentation, la médication et le logement. Un outil fort efficace qui vous aidera à vous organiser est le budget d'appoint, ou si vous préférez, le budget d'urgence ! Cet exercice vous permettra de dresser la liste des revenus attendus dans les jours ou semaines à venir et d'identifier quelles sont les dépenses que vous pouvez temporairement couper pour ne garder que l'essentiel.

Allez chercher les prestations auxquelles vous avez droit

Qu'il s'agisse de l'assurance-emploi ou de l'Allocation canadienne d'urgence, le gouvernement a prévu des mesures pour les travailleurs qui sont dans l'obligation de rester à la maison, qui perdent des revenus ou qui ont perdu leur emploi en raison de la situation actuelle. N'ayez pas peur de demander les prestations auxquelles vous avez droit. Elles sont là justement pour vous aider à maintenir une sécurité financière. C'est sur le site de l'Agence de revenu du Canada que vous devrez vous inscrire pour recevoir ces prestations.

Pour les personnes admissibles, la bonification des montants à recevoir du crédit pour la TPS et de l'Allocation canadienne pour enfants peut également être un moyen à court terme d'avoir un revenu supplémentaire dans votre budget. Si vous y êtes inscrits, le versement de ces sommes se fera automatiquement. Vous n'aurez pas de démarches particulières à faire.

Faites vos impôts

Même si la date limite pour soumettre vos déclarations de revenus est repoussée au 1^{er} juin, gardez en tête que le plus rapidement vous produirez vos impôts, le plus rapidement vous recevrez votre remboursement, si vous y avez droit. Si vous faites remplir votre déclaration par un tiers, passez toutefois par des personnes fiables pour éviter les mauvaises surprises.

Ayez recours à l'aide alimentaire

Selon les besoins, plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider, notamment les banques alimentaires et les soupes populaires. Contactez le 211 (par téléphone ou internet) pour connaître

quels sont les services d'aide alimentaire de votre région. Un dépannage en ce moment peut être bienvenu.

Si vous avez de la famille ou des amis qui peuvent vous donner un coup de pouce, vous faire une épicerie par exemple, n'hésitez-pas à dire oui ! Quand tout sera rétabli, vous pourrez toujours redonner par la suite. Vous pouvez également aller sur le site Web de l'ACEF pour consulter des recettes économiques et très faciles à préparer !
www.acefrsq.com/int/PDF/guide_alimentaire_econo_2015.pdf

Prenez des ententes de paiement

Si vous êtes dans l'incapacité de payer vos comptes pour le moment, essayez de négocier le report de vos paiements. Appelez vos fournisseurs de services, votre institution financière, votre propriétaire et votre pharmacie pour les aviser de votre situation particulière. Certaines circonstances sont hors de votre contrôle et plusieurs accepteront de conclure une entente de paiement ou ont déjà instauré des mesures qui vous garantissent une sécurité.

Et... Appelez-nous !

L'ACEF et ses conseillères demeurent disponibles pour répondre à vos questions et peuvent vous aider dans la réorganisation de votre budget. Appelez-nous au 418 835-6633 ou au 1 877 835-6633 (sans frais), visitez notre site Internet www.acefrsq.com et restez à l'affût des prochaines capsules qui s'en viennent !

Enfin, ayez toujours en tête que les mesures de soutien sont en place pour vous, qu'il ne faut pas hésiter à aller chercher de l'aide et qu'il faut user d'astuces pour passer à travers cette crise. Pour le moment, il est important de planifier à court terme afin de vous assurer de ne manquer de rien. Pour le long terme, on y arrivera quand les circonstances seront en voie de s'améliorer.

– 30 –

L'ACEF est un organisme d'éducation et d'intervention dans les domaines du budget, de l'endettement et de la consommation. Elle travaille à défendre les droits des consommatrices et consommateurs.

Édith St-Hilaire - Directrice
ACEF Rive-Sud de Québec
Tél. : 418-835-6633 | acefrsq.com