

# Faire face à une interruption du revenu

Que vous soyez actif ou retraité, une interruption de votre revenu peut causer du stress et des difficultés. Heureusement, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour faire face au stress financier résultant d'une mise à pied, d'un congé non rémunéré, d'une grève, d'une invalidité ou d'une interruption des prestations, et pour réduire les difficultés et l'anxiété associées à la perte de revenu.

## Lorsque votre revenu est interrompu

Les interruptions de revenu peuvent découler de diverses circonstances personnelles ou professionnelles, y compris les urgences et les événements imprévus. Il se peut que votre revenu soit interrompu pour une des raisons suivantes :

**Une catastrophe naturelle, une crise ou tout autre événement inattendu.** Tous ces facteurs peuvent affecter temporairement votre revenu et votre capacité de travailler.

**Un congé sans solde.** Il s'agit ici d'un congé imposé, souvent assorti du maintien de certains ou de tous les avantages sociaux. Lorsqu'un employeur impose un tel congé, c'est habituellement dans le but d'éviter les mises à pied. Cela répartit la perte de revenu entre un groupe d'employés et permet ainsi de réduire les effets sur chaque travailleur. N'oubliez pas qu'une réduction de votre revenu brut influe également sur le montant d'impôts prélevés sur votre paie. Envisagez de parler à un conseiller financier si vos congés sans solde totalisent plus de quelques semaines au bout de l'année. Lisez l'article «Quand on vous impose un congé sans solde» sur ce site Web pour plus d'informations.

**Une interruption des prestations, comme la Sécurité de la vieillesse.** Des réductions des sommes versées dans le cadre de programmes fédéraux ou des changements dans la façon dont le gouvernement mesure l'inflation peuvent avoir une incidence sur les prestations d'aide au revenu, les prestations d'assurance-emploi et d'autres services.

**Une mise à pied.** Si votre revenu a été interrompu en raison d'une mise à pied, vous pourriez être en mesure de présenter une demande de prestations d'assurance-emploi. Chaque province ou territoire a son propre processus de demande de prestations de chômage. Une grande partie ou la totalité du processus peut maintenant se faire en ligne. Si vous présentez une demande de prestations d'assurance-emploi, sachez que les administrateurs peuvent s'attendre à ce que vous soyez à la recherche active d'un autre emploi, alors soyez prêt à soumettre périodiquement de la documentation concernant votre recherche d'emploi.

**Une grève.** Être en grève signifie renoncer à sa paie pendant un certain temps, mais les syndicats peuvent avoir un programme indemnisant les travailleurs pour une partie de leurs pertes de salaire ainsi que de ressources pour venir en aide à ceux-ci pendant l'arrêt de travail.

**Une invalidité.** Une blessure au travail peut vous donner droit à des indemnités d'accident du travail. Une maladie qui vous empêche de travailler peut aussi vous donner droit à des prestations d'invalidité offertes par un employeur ou administrées par le [Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail](#) ou la [Commission de la santé et de la sécurité du travail](#) (Québec).

## **Des stratégies pour vous aider à surmonter cette situation**

Changer vos habitudes de dépense, ajuster votre budget et établir des stratégies pour joindre les deux bouts pendant la période où votre revenu est interrompu vous aidera à traverser cette période stressante. Plus vite vous vous adapterez à ces nécessités, plus vous aurez de contrôle sur votre argent. Voici les mesures immédiates à prendre :

**Ajustez votre budget.** Si vous avez un budget personnel ou familial, révissez-le pour tenir compte de la réduction de revenu. Si ce n'est pas le cas, il est temps d'en créer un. Vous trouverez une fiche de travail utile sur ce site Web pour vous aider à partir du bon pied. Consultez «Établir votre budget personnel».

**Si vous êtes admissible aux prestations d'assurance-emploi,** faites une demande immédiatement. Il peut s'écouler plusieurs semaines avant que vous receviez votre premier chèque.

**Réduisez les dépenses inutiles.** Les repas au restaurant, les divertissements à l'extérieur de la maison, les cadeaux coûteux et le service de câble ne sont que quelques-unes des dépenses qu'il faut envisager de réduire.

**Cherchez des moyens de réduire les dépenses pour les articles coûteux.**

Presque tous les éléments de votre budget ont un potentiel d'économies. Pourriez-vous conduire une voiture plus petite et plus économique? Trouver une assurance ou un forfait téléphonique moins cher? Pourriez-vous partager les services de garde d'enfants avec un parent ou un ami — ou, si l'un des parents est maintenant à la maison, éliminer temporairement les services de garde d'enfants? Vous pourriez même envisager de déménager dans une maison plus petite ou dans un quartier moins cher.

**Évitez de vous endetter avec votre carte de crédit.** Mieux vaut réduire ses dépenses que de s'endetter en abusant de cartes de crédit aux taux d'intérêt élevés. Si vous devez utiliser des cartes de crédit, ne dépassez jamais votre limite de crédit, effectuez toujours vos paiements mensuels à temps pour éviter de payer des intérêts et ayez un plan pour rembourser votre dette de carte de crédit le plus rapidement possible. Mieux encore, n'utilisez pas de cartes de crédit du tout; utilisez plutôt une carte de débit.

**Réfléchissez bien avant de puiser dans votre REER.** Retirer de l'argent de votre REER peut sembler une option attrayante si vous avez rapidement besoin d'argent, mais examinez bien les avantages et les inconvénients. Ce genre de transaction ne peut pas vous être refusée, puisqu'il s'agit de votre argent. Vous ne profiterez toutefois pas des gains que vous auriez réalisés et vous serez imposé en plus de devoir rembourser le montant retiré. Si vous retirez de l'argent de votre REER avant de prendre votre retraite, vous devrez immédiatement payer une retenue d'impôt. Si vous prenez moins de 5000 \$, vous payerez 10 %. Si le montant varie entre 5000 \$ et 15000 \$, la retenue sera de 20 % et si c'est plus de 15000 \$, elle sera de 30 %. Vous devez également déclarer cet argent comme revenu imposable et il se peut que vous ayez à payer un montant plus grand à titre d'impôts.

**Essayez de trouver des moyens de gagner un revenu supplémentaire.** Le télémarketing, la garde d'enfants, la cuisine, le tutorat, le travail d'entraîneur, le travail électoral et de recensement, et la vente de biens ou la location d'espaces dont

vous n'avez pas besoin ne sont que quelques-unes des façons de gagner un revenu supplémentaire. Faites simplement attention de ne pas signer des contrats dont vous ne voudrez ou ne pourrez peut-être pas honorer.

**Pensez aux ressources familiales.** Les membres de la famille qui habitent à proximité peuvent parfois vous aider à réduire vos dépenses, par exemple en gardant les enfants. Toutefois, avant d'accepter un prêt d'un membre de la famille, examinez attentivement les attentes en matière de remboursement ainsi que votre relation. N'oubliez pas qu'une interruption de revenu est un revers temporaire, mais la famille est là pour toujours.

## **Si vous avez besoin d'aide pour couvrir des dépenses**

**Pour trouver des ressources qui peuvent vous aider à couvrir des dépenses précises,** visitez [Centraide Canada](#) ou composez le 211 à partir de n'importe quelle ligne téléphonique canadienne pour joindre un service qui vous mettra en contact avec les ressources communautaires et sociales dans votre région.

**Pour obtenir de l'aide afin de payer votre logement,** visitez [Canada.ca](#) et découvrez la vaste gamme de ressources et de renseignements qui vous sont offerts.

**Pour obtenir des conseils sur la gestion des dettes,** communiquez avec le [Conseil en crédit du Canada](#). Cette organisation peut vous aider à consolider vos dettes (comme les soldes de cartes de crédit) en créant une somme unique avec des paiements plus faciles à gérer.

**Examinez les programmes de refinancement hypothécaire et de prévention de la saisie.** Ces programmes peuvent être offerts par le gouvernement de votre province ou territoire ou l'administration locale. Vous pouvez également vous rendre directement dans les banques pour vous renseigner sur leurs offres de refinancement hypothécaire.

**Obtenez de l'aide pour payer les factures de services publics.** Il est possible d'obtenir de l'aide pour les dépenses comme l'électricité et le chauffage auprès des gouvernements provinciaux ou territoriaux, des administrations locales ou des services publics eux-mêmes.

**Profitez du crédit pour la TPS/TVH.** Vous avez droit à cet allégement fiscal si votre revenu est inférieur à un certain seuil. Si vous n'avez pas réclamé ce montant, visitez [Canada.ca](http://Canada.ca) pour vérifier si vous y êtes admissible.

## **Ressources d'urgence**

De nombreuses ressources peuvent être utiles en cas d'urgence financière, qu'il s'agisse de programmes gouvernementaux ou d'organismes privés sans but lucratif.

**Pour trouver les prestations gouvernementales auxquelles vous pourriez être admissible,** allez sur le site [Canada.ca](http://Canada.ca) et remplissez le formulaire de recherche de prestations.

**Communiquez avec les organismes sans but lucratif et les lieux de culte locaux.** Centraide maintient un service centralisé doté d'agents qui peuvent vous diriger vers une variété de services communautaires : banques alimentaires, logement abordable, aide pour les soins aux enfants ou aux personnes âgées et plus encore. Le service est disponible dans la plupart des régions du Canada et vous pouvez le joindre en composant le 211. Effectuer une recherche sur Internet constitue un autre bon moyen de trouver ce type de ressources dans votre région.

Les interruptions de revenu peuvent être très pénibles. Mais n'oubliez pas que vous êtes loin d'être seul : partout, les gens trouvent des moyens de surmonter les mêmes difficultés que vous rencontrez actuellement. Et ces contretemps sont généralement temporaires : soit votre travail reprendra, soit vous trouverez une nouvelle façon d'aller de l'avant.

© SynerVie 2020



Melanie Hardie

M.A., C.F.P., A.F.C.

Dernière révision Aug 2018

Melanie Hardie (M.A., C.F.P., A.F.C.), est conseillère financière principale à SynerVie.