



Tresser l'esprit, le corps et l'âme :

un programme complet pour le
bien-être financier

Une ressource pour aider les personnes, les familles
et les communautés autochtones à faire des choix
financiers judicieux avec les fonds de règlement.





Tresser l'esprit, le corps et l'âme

Remerciement

La création de ce coffret « Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier » a été rendue possible grâce au dévouement et à la collaboration de nombreuses personnes et organisations.

Nous exprimons notre sincère gratitude au groupe de travail, aux partenaires d'AFOA Canada, dont l'expertise et l'engagement ont permis de façonner cette ressource. Les membres de notre groupe de travail étaient les suivants :

- **Amy Black**, coordonnatrice de programme, Bien-être financier dans les communautés des Premières Nations, Services de conseils financiers communautaires
- **Anna Jordan**, facilitatrice en autonomisation financière, Momentum
- **Crystal Michaud**, administratrice de projets spéciaux, AFOA Canada
- **Helen Bobiwash**, FCPA, CAFM
- **John Cockburn**, coordonnateur en autonomisation financière, Centre de services communautaires de Sudbury
- **Millie Acuna**, gestionnaire, Programmes de développement des actifs, SEED Winnipeg
- **Natalie Wynn-Dempsey**, coordonnatrice de l'engagement autochtone, Momentum
- **Pam Quart-McNabb**, vice-présidente, Éducation et formation, AFOA Canada
- **Sam Dill**, consultant indépendant

Nous remercions tout particulièrement nos bailleurs de fonds, l'Organisme canadien de réglementation des valeurs mobilières (OCRV) et l'Autorité ontarienne de réglementation des services financiers (ARSF), pour leur généreux soutien qui a permis de concrétiser cette initiative.

Nous souhaitons exprimer notre profonde gratitude envers **Simon Brascoupé**, membre de la nation *Kitigan Zibi Anishinabeg*, pour sa précieuse contribution à l'élaboration de ce guide. Son leadership, son accompagnement culturel et sa connaissance approfondie du bien-être financier des Autochtones ont été déterminants dans son succès.

Nous exprimons notre gratitude chaleureuse à **Claire Brascoupé** de *Kitigan Zibi Anishinabeg* pour sa contribution artistique à la conception et aux illustrations de ce coffret. Son travail visuel reflète la force culturelle, l'identité et le savoir intergénérationnel, contribuant à donner vie aux enseignements de ce coffret de manière significative et accessible.

Nous remercions Clayton Brascoupé, de *Kitigan Zibi Anishinabeg*, pour avoir fourni la photo du baluchon traditionnel de Simon, qui a inspiré l'illustration de la couverture. Bien que la photo originale ne soit pas incluse dans la trousse, son esprit a guidé la conception visuelle et a contribué à honorer l'intégrité culturelle de cette ressource.

L'ensemble de leurs travaux renforce le fondement culturel et la narration visuelle de cette ressource, soulignant l'importance du savoir et de la représentation autochtones dans l'éducation au bien-être financier.

Citation

Prosper Canada et AFOA Canada. (2025). *Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier*.



Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Introduction..... | 4 |
| 1 | 1. Tresser la première mèche : préparer l'esprit | 8 |
| | Préparer la voie..... | 9 |
| | Activité 1 : Colorier ses rêves..... | 10 |
| | Activité 2 : Mes objectifs | 11 |
| | Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire de fonds de règlement | 13 |
| | Activité 4 : Plan de dépenses mensuel | 17 |
| 2 | 2. Tresser la seconde mèche : se protéger..... | 23 |
| | Préparer la voie | 24 |
| | Ouvrir un compte bancaire | 25 |
| | Ouvrir un compte bancaire sans pièce d'identité typique | 27 |
| | Accéder aux prestations gouvernementales et autres aides | 28 |
| | Éviter les escroqueries, la fraude, et les abus financiers | 29 |
| | Que faire si vous en êtes victime ?..... | 30 |
| | Comment gérer les risques | 31 |
| 3 | 3. Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être..... | 33 |
| | Préparer la voie..... | 34 |
| | Comprendre le syndrome de la richesse soudaine | 35 |
| | Activité 5 : Mon journal de bien-être financier..... | 36 |
| | Activité 6 : Mon argent est une médecine | 38 |
| | Enseignements et conseils traditionnels | 40 |
| | Activité 7 : Visualisez vos objectifs financiers | 41 |
| | Planifiez votre avenir..... | 42 |
| | Activité 8 : Mon plan d'investissement | 43 |
| | Activité 9 : Partagez vos rêves avec votre famille et vos amis..... | 45 |
| | Résoudre les problèmes ensemble | 48 |
| | Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière | 50 |
| | Ressources supplémentaires | 54 |
| | A. Ressources en littératie financière | 54 |
| | B. Droit et droits de la famille des Autochtones..... | 56 |
| | C. Ouverture d'un compte bancaire..... | 57 |
| | D. Comment obtenir des prestations gouvernementales..... | 58 |
| | E. Conseils aux fournisseurs de services de première ligne | 61 |

Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier

Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier » est conçu pour aider l'utilisateur à créer sa propre trousse pour favoriser son bien-être financier. Tout comme un coffret contient des objets d'importance personnelle et spirituelle, un baluchon de bien-être financier est censé contenir des enseignements, des outils et des valeurs qui soutiennent le parcours d'une personne vers le bien-être financier. La personne choisit les articles qu'elle souhaite y inclure, utilisant le baluchon comme une ressource précieuse tout au long de sa vie.

Réunissant des enseignements, des outils et des conseils essentiels, il relie des connaissances, des valeurs culturelles et des compétences utiles autour de l'argent. Cette ressource intègre la sagesse des aînés, les enseignements traditionnels et les compétences financières modernes pour aider les individus et les communautés à faire des choix financiers judicieux pour l'avenir.

Vous pouvez les adapter ou les réaliser avec une personne de confiance, comme un ami, un membre de votre famille ou un intervenant communautaire, si vous rencontrez des difficultés.

Objectif

Cette trousse a été créée pour vous aider, vous, votre famille et votre communauté à faire des choix financiers éclairés et en toute confiance. Il se concentre sur les paiements de règlement (parfois appelés « **montant forfaitaire** », « **per capita** » ou « **indemnité de règlement** ») et comprend des activités et des ressources axées sur le bien-être financier et personnel.

Une approche collaborative et inclusive

Cette ressource est le fruit d'une collaboration entre Prospérité Canada, AFOA Canada et Simon Brascoupé.

Simon Brascoupé, de *Kitigan Zibi Anishinabeg*, a rédigé cette trousse. Il a commencé il y a de nombreuses années à travailler avec les communautés autochtones, en effectuant des recherches, en écrivant et en enseignant sur l'argent d'une manière qui respecte la culture, les valeurs et les enseignements traditionnels.

Prospérité Canada est un partenaire important pour aider les Autochtones à bâtir leur bien-être financier en créant des outils qui respectent les valeurs et les modes de connaissance autochtones.

AFOA Canada, chef de file national en gestion financière autochtone, soutient la formation et l'apprentissage afin de renforcer les communautés et le leadership autochtones.

Ensemble, les partenaires ont formé un groupe de travail composé d'intervenants de première ligne travaillant au sein des communautés autochtones et de bénéficiaires de paiements de règlement. Ces derniers ont identifié une sélection de sujets et de besoins observés dans leurs communautés. Simon a concrétisé ces idées en intégrant les connaissances autochtones, l'éducation financière et des outils utiles pour aider à gérer l'argent des paiements de règlement et à planifier un avenir prospère et sain.

Vous trouverez un code QR pour répondre à un sondage tout au long de cette trousse. Nous vous invitons à balayer le code et à nous faire part de vos commentaires. Vos commentaires contribueront à orienter les futures ressources qui favoriseront votre bien-être financier et votre communauté.

Regardez une courte vidéo de **Simon Brascoupé** présentant cette trousse et expliquant comment elle peut vous accompagner dans votre démarche de bien-être financier.





Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier

Nos décisions financières ont un impact sur notre bien-être personnel, familial et celui des générations futures. Cette ressource s'inspire des enseignements de nos ancêtres, qui nous rappellent d'équilibrer notre esprit, notre corps et notre âme dans tout ce que nous faisons, y compris la gestion de l'argent. Des aînés partagent des histoires tout au long de la trousse, contribuant ainsi à relier la sagesse financière aux savoirs autochtones.

Dans cette trousse, Simon raconte l'histoire de sa mère, Norma, et de sa fille, Sarah. Un jour, Norma a tressé les cheveux de Sarah et lui a transmis des enseignements sur la vie et l'argent. Dans de nombreuses communautés autochtones, tresser les cheveux est sacré. C'est l'occasion de partager des histoires et de réfléchir à la vie. Cette trousse est comme cette tresse : elle tisse l'esprit, le corps et l'âme pour bâtir une solidité et un équilibre financiers. Chaque partie de la trousse commence par un extrait de l'histoire de Simon et fournit des informations et des activités financières liées à l'esprit, au corps ou à l'âme. La trousse utilise des couleurs et des images pour guider les utilisateurs dans leur parcours de bien-être financier.

- 1. Notre esprit** – La première partie de la trousse se concentre sur l'esprit – elle vous apprend à planifier, à fixer des objectifs et à en apprendre davantage sur l'argent.
- 2. Notre corps** – La deuxième partie se concentre sur le corps : elle vous aide à protéger votre argent en ouvrant un compte bancaire ou en évitant les escroqueries.
- 3. Notre âme** – La troisième partie parle à l'esprit – en vous rappelant que l'argent peut soutenir votre cœur, votre culture et votre communauté.

L'équilibre est essentiel au bien-être financier, comme dans tous les aspects de la vie. Nos ancêtres nous enseignent que maintenir l'équilibre entre notre esprit, notre corps et notre âme nous aide à faire des choix financiers judicieux et réfléchis. Qu'il s'agisse d'épargner, de partager ou de dépenser, créer l'harmonie dans nos décisions financières nous assure de soutenir notre bien-être, celui de nos familles et celui des générations futures.

Comment utiliser cette trousse

Il existe de nombreuses façons d'utiliser cette trousse. Sachez que votre parcours est unique et que les activités que vous choisissez de faire et de conserver vous appartiennent ; c'est votre trousse personnelle. Vous pouvez la parcourir étape par étape ou passer directement aux sections les plus pertinentes pour vos besoins ou votre situation actuelle.

Assurez-vous de prendre les choses à votre rythme. Donnez-vous le temps de réfléchir dans l'espace prévu pour vos notes personnelles et, si vous le souhaitez, vous pourrez les partager avec d'autres en cours de route.



Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier

Choisissez le chemin qui vous convient le mieux :

- **À titre individuel** : Vous pouvez parcourir le guide à votre rythme. Utilisez les fiches de travail pour planifier votre avenir financier et vous fixer des objectifs personnels.
- **En famille et entre amis** : Les décisions financières impliquent souvent les proches. Collaborez à l'élaboration d'un plan de dépenses, à la définition d'objectifs financiers et à la prise de décisions bénéfiques pour tous.
- **En milieu communautaire** : Les éducateurs, les groupes communautaires et les conseillers financiers peuvent utiliser ce guide pour animer des discussions et des ateliers sur la littératie financière.
- **Avec les aînés et les gardiens du savoir** : Apprenez de leur sagesse et de leurs histoires sur la gestion judicieuse des ressources et l'équilibre entre les décisions financières et les enseignements traditionnels.
- **Avec un éducateur financier** : Obtenez du soutien et des conseils pour mieux comprendre l'argent.

Contenu

Vous trouverez dans cette trousse des activités, des histoires et des ressources pour vous aider :

- Planifiez vos dépenses et votre épargne
- Évitez les risques
- Pensez à l'aspect émotif de l'argent
- Rester fidèle à sa culture
- Faire des choix éclairés pour les sept prochaines générations

Ressources supplémentaires

Pour vous aider à poursuivre votre apprentissage et à soutenir votre parcours vers le bien-être financier, il existe une vaste section de ressources contenant des informations sur une variété de sujets, notamment :

- Ressources en littératie financière
- Conseils pour les prestataires de services de première ligne
- Droit de la famille autochtone et droits des peuples autochtones
- Informations supplémentaires sur l'ouverture d'un compte bancaire
- Comment obtenir des prestations gouvernementales

Si vous vous sentez triste, inquiet ou avez besoin d'aide pendant que vous parcourez cette trousse, vous pouvez parler à quelqu'un immédiatement.

[Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être
1 855-242-3310](tel:18552423310)

Il s'agit d'un service de téléphone et de chat en ligne gratuit et autochtone, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Si vous vous sentez triste, inquiet ou avez besoin d'aide, vous pouvez parler à quelqu'un immédiatement. Le soutien est offert en anglais, en français, en cri, en ojibwé et en inuktitut.

Tresser l'esprit, le corps et l'âme : un programme complet pour le bien-être financier

Prochaines étapes

Que vous planifiez votre propre avenir, que vous aidiez une personne qui vous est chère ou que vous enseigniez aux autres comment gérer les fonds de règlement, cette trousse peut vous offrir un soutien.

L'argent est comme la terre. Si nous en prenons soin avec respect, il peut subvenir à nos besoins et à ceux de nos proches. Cette trousse est là pour vous accompagner sur votre chemin vers l'équilibre, la guérison et le bien-être financier.

N'oubliez pas :

il n'existe pas de méthode unique pour utiliser cette ressource. Suivez le chemin qui vous convient le mieux.

Voici la liste des activités de cette trousse. Lorsque vous en terminez une, cochez-la avec un symbole qui a une signification pour vous

Ma liste de contrôle des activités

- Activité 1 : Colorier ses rêves
- Activité 2 : Mes objectifs
- Activité 3 : Planifier son plan de règlement
- Activité 4 : Plan de dépenses mensuel
- Activité 5 : Mon journal de bien-être financier
- Activité 6 : Mon argent est une médecine
- Activité 7 : Visualiser ses objectifs financiers
- Activité 8 : Mon plan d'investissement pour l'avenir
- Activité 9 : Partager ses rêves avec sa famille et ses amis
- Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière

« Utilisez cette trousse pour tisser une solide tresse de sagesse financière qui rassemble la connaissance, la protection et l'équilibre. Vous pouvez créer un avenir solide pour vous-même, votre famille et votre communauté. »



Tresser la première mèche : préparer l'esprit



Il n'y a pas si longtemps, une grand-mère nommée Norma tressait les cheveux de sa petite-fille Sarah par un après-midi tranquille. Sarah était sur le point de recevoir une somme d'argent, et Norma y vit le moment idéal pour lui enseigner d'importantes leçons de vie.

En partageant les cheveux de Sarah, elle a expliqué : « Cette première mèche concerne votre esprit et la manière de le préparer à gérer l'argent avec sagesse. Il s'agit de comprendre les finances et les lois qui les accompagnent. Il te faut un compte bancaire pour protéger ton argent et apprendre à planifier tes projets. Tout comme on observe le ciel pour savoir quand planter, il faut apprendre à voir les occasions et les risques en matière d'argent. » Norma apprit à Sarah qu'être intelligent avec son argent implique d'être organisé et de se fixer des objectifs clairs.

Regardez une courte vidéo de Simon Brascoupé présentant le volet 1 et expliquant comment il peut vous accompagner dans votre démarche financière.

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Préparer la voie

L'argent, ce n'est pas juste des dollars et des cennes. C'est comprendre comment l'utiliser intelligemment pour bâtir un avenir solide pour toi, ta famille et ta communauté.

Ce domaine va t'aider à développer tes connaissances financières en explorant des concepts essentiels, comme la définition d'objectifs, la vision financière, l'élaboration d'un plan de dépenses et la prise de décisions éclairées. Tout comme nos ancêtres planifiaient chaque saison, apprendre à bien gérer son argent permet d'assurer une stabilité et une réussite à long terme.

Au fil de ce parcours, tu découvriras différentes activités qui peuvent t'aider à avancer étape par étape. Tu peux commencer par visualiser ton avenir, fixer des objectifs, puis créer un plan financier. Ou bien tu peux choisir les activités qui correspondent le mieux à tes besoins actuels.

Si tu es prêt à élaborer un plan de dépenses, tu peux directement passer à l'activité 4. Mais si tu veux d'abord réfléchir à tes objectifs financiers, commence par les activités 1 et 2 pour construire une vision et établir tes objectifs avant de créer ton plan de dépenses.

N'oubliez pas :

il n'existe pas de méthode unique pour utiliser cette ressource. Suivez le chemin qui vous convient le mieux.

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Ce volet comprend les activités suivantes :

- Activité 1 : Colorier ses rêves
- Activité 2 : Mes objectifs
- Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire de règlement
- Activité 4 : Plan de dépenses mensuelles

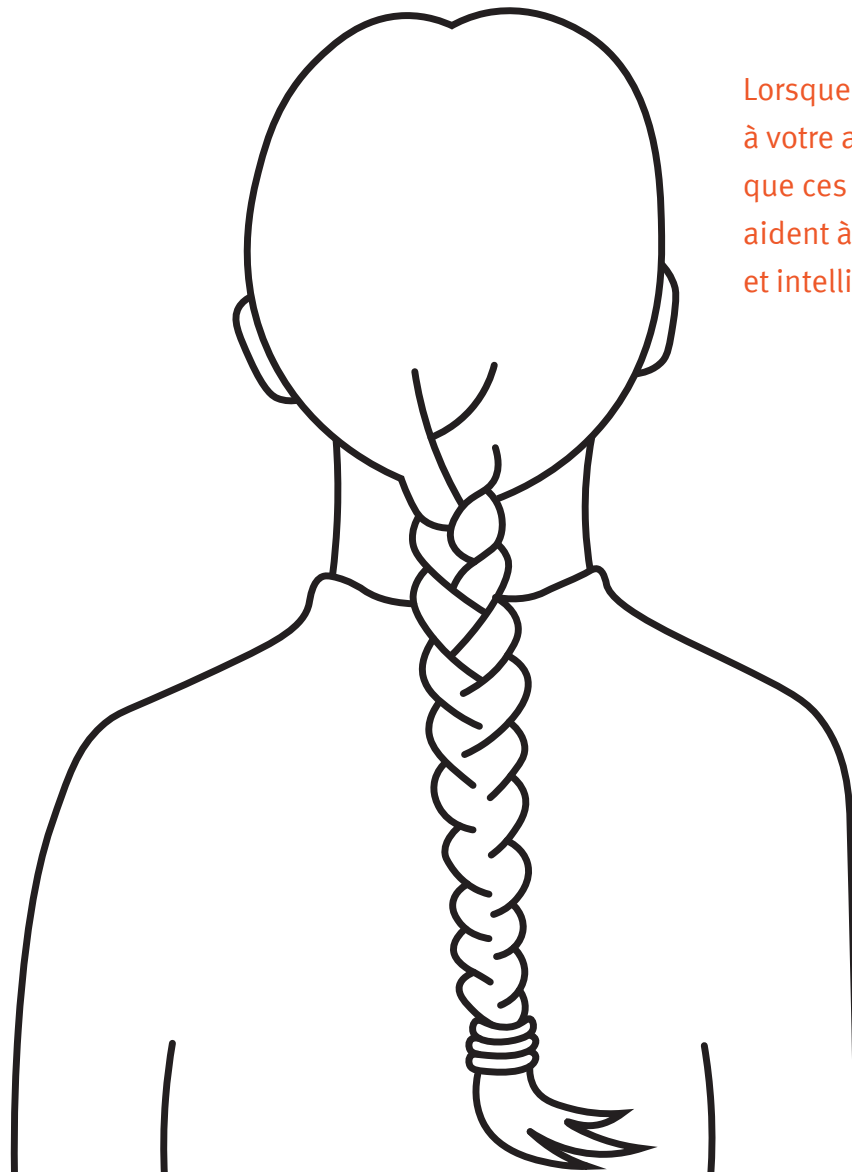
Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 1 : Colorier ses rêves

Cette activité vous permettra d'exprimer votre créativité en coloriant l'image et en réfléchissant à vos espoirs et à vos rêves. Cette activité vous invite à exprimer vos espoirs et vos rêves par une réflexion visuelle.

Imaginez que quelqu'un vous tresse les cheveux, et que chaque mèche représente une partie de vous-même : votre esprit, votre corps et votre âme. La première mèche, pour votre esprit, est consacrée à la préparation et à la planification de l'avenir.

La deuxième mèche, pour votre corps, représente les personnes et les choses qui vous soutiennent, comme votre famille et vos amis. La troisième mèche, pour votre esprit, est votre chemin vers une gestion financière judicieuse.



Lorsque vous pensez à votre avenir, imaginez que ces tresses vous aident à devenir forte et intelligente.

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 2 : Mes objectifs

Cette activité vous aidera à réfléchir aux objectifs que vous avez pour vos fonds de règlement.

Qu'est-ce qu'un objectif?

Un objectif est une intention claire (comme un rêve ou un souhait) concernant un objectif que vous souhaitez atteindre. Il peut s'agir d'un objectif personnel, financier, familial ou communautaire. Les objectifs orientent vos décisions et vous aident à concentrer votre énergie. Qu'il s'agisse d'épargner pour l'avenir de vos enfants, de rembourser des dettes ou de planifier un voyage, se fixer des objectifs vous aide à concrétiser votre vision.

Fixer vos propres objectifs

Lorsque vous recevez un règlement, vous avez de nombreuses possibilités quant à son utilisation. Vous pouvez décider de rembourser vos dettes en premier, afin d'avoir moins de soucis financiers. Vous pouvez aussi utiliser cet argent pour atteindre vos objectifs, comme poursuivre votre apprentissage de différentes manières : en allant à l'école, en suivant une formation professionnelle, en apprenant auprès des aînés ou en acquérant des compétences pour soutenir votre famille et votre communauté. Votre objectif pourrait même être de créer votre propre petite entreprise, comme un magasin ou un restaurant, ou de partager de l'argent avec votre famille ou votre communauté pour aider les autres. Pensez également aux enseignements que vos grands-parents ou vos aînés vous ont transmis sur l'argent, les cadeaux ou la richesse.

Prenez un instant pour imaginer votre vie dans deux ans. **À quoi ressemblerait-elle ? Qu'est-ce qui vous apporterait du bonheur et de l'épanouissement ?** Vos objectifs sont comme des tremplins qui vous guident vers cette vision.

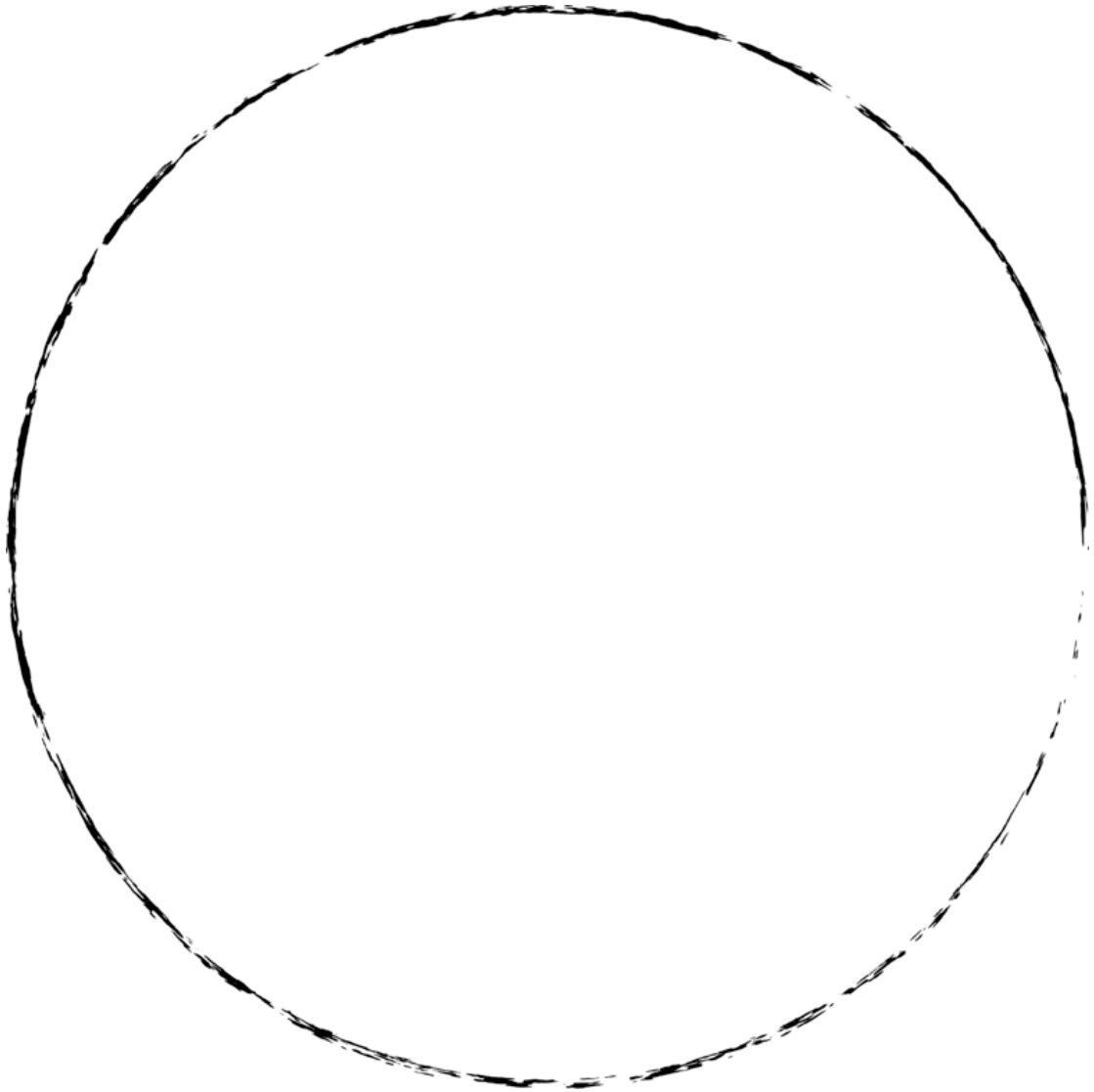
Réfléchissez à la façon dont vos choix financiers peuvent vous aider à progresser dans chacun de ces domaines : l'esprit, le mental, les émotions et le corps.

Les aînés enseignent que les sentiments viennent du cœur et vous aident à faire les bons choix, à maintenir votre équilibre et à rester connecté à votre esprit, à votre famille et à votre communauté.

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 2 : Mes objectifs

Dessinez ou écrivez vos objectifs dans le cercle sacré ci-dessous. Vos rêves vous aideront à façonner les étapes que vous franchissez aujourd'hui pour créer l'avenir que vous souhaitez.



Tresser la première mèche : préparer l'esprit

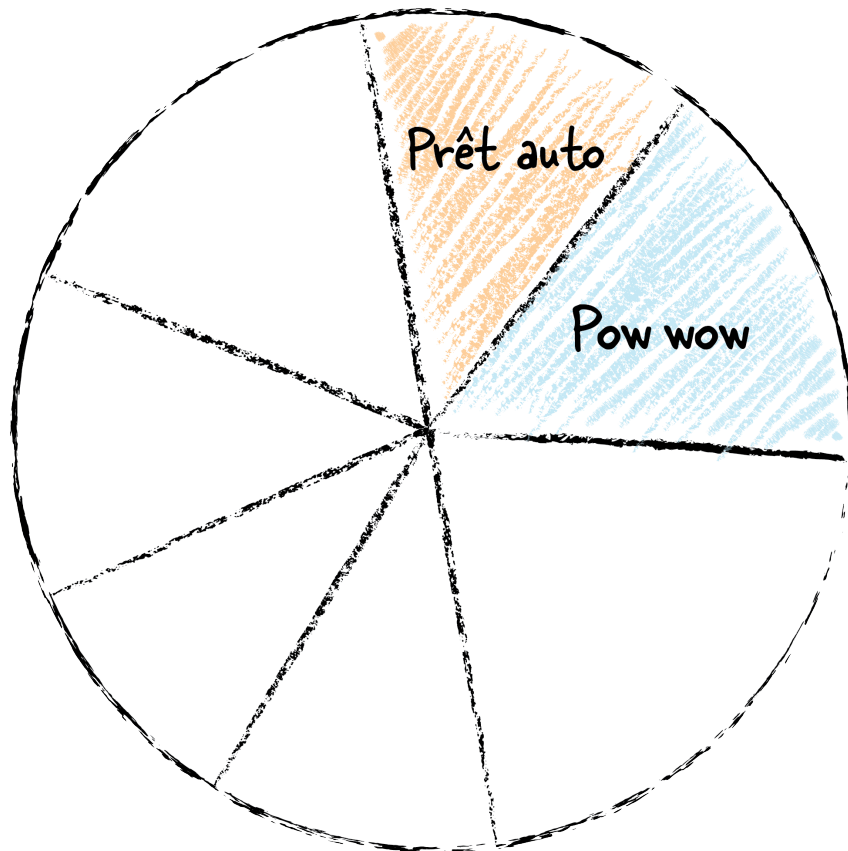
Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire des fonds de règlement

Cette activité vous aidera à réfléchir aux différentes manières dont vous pourriez vouloir utiliser vos fonds de règlement.

Gardez à l'esprit vos rêves, votre vision et vos objectifs lorsque vous commencez à planifier l'utilisation de vos fonds de règlement. Imaginez votre argent comme une tarte. Chaque part représente une utilisation différente. Certaines parts serviront à financer des dépenses essentielles, comme le budget du logement, les études ou le remboursement de dettes, tandis que d'autres serviront à des envies, comme acheter un objet spécial ou offrir des cadeaux à votre famille et à votre communauté. Chaque chose nécessitant des montants différents, la taille de chaque part peut donc varier.

Diagramme circulaire du paiement de Sarah – Total 10 000 \$

| | |
|---------------------------|-------------|
| Prêt auto : | 500 \$ |
| Pow wow : | 250 \$ |
| Épargne : | 1 000 \$ |
| Famille : Aider son frère | 10 000 \$ |
| Maison : | ? \$ |
| Communauté : | ? \$ |
| Autre : | ? \$ |
| Total | ? \$ |



Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire des fonds de règlement

Sarah a découvert qu'elle recevrait un règlement de 10 000 \$. Elle compte bien utiliser l'argent de son règlement de manière équilibrée afin d'améliorer sa situation financière. Voici comment elle envisage de l'utiliser :

- 1. Rembourser ses dettes :** Sarah a un prêt de 500 \$. Elle souhaite d'abord le rembourser. Cela apaisera ses inquiétudes.
- 2. Assister à un pow wow.** Elle souhaite y aller avec sa cousine et a besoin de 250 \$ pour l'essence et la nourriture. Le pow wow lui permettra de rendre visite à sa famille et à ses amis tout en découvrant sa culture.
- 3. Aider son frère.** Son jeune frère entre à l'université et elle souhaite lui donner 1 000 \$ pour l'aider à acheter ses fournitures scolaires. Cela lui permet de préparer l'avenir de son frère.

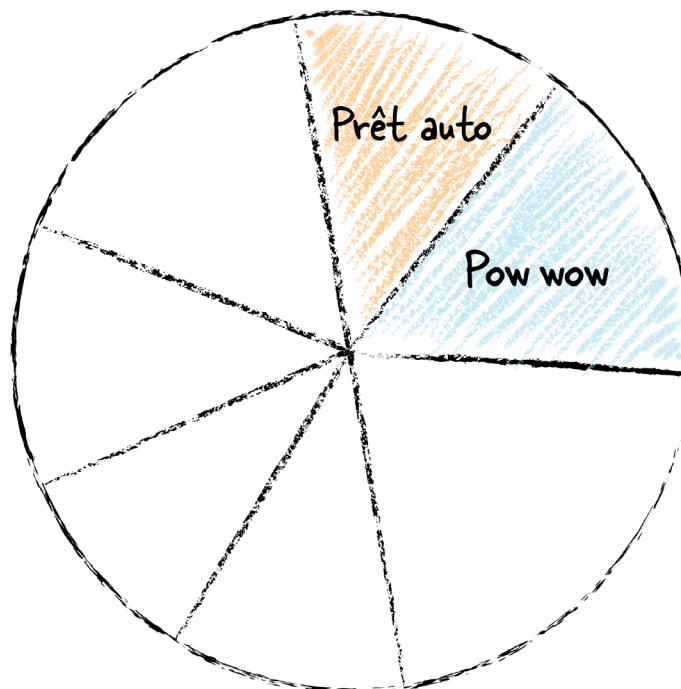
Après ces choses importantes, il reste encore 8 250 \$ à Sarah.

Elle souhaite également :

- Mettre de l'argent de côté pour les urgences ;
- Donner de l'argent aux jeunes autochtones, car elle aime aider les autres, tout comme sa grand-mère.
- Démarrer une petite entreprise en ligne liée à l'artisanat autochtone, un domaine qu'elle apprécie.

Complétez le diagramme de l'allocation ci-dessus avec les montants que vous pensez que Sarah pourrait mettre de côté pour atteindre ses objectifs. Il n'y a pas de réponse correcte ou incorrecte, mais cela peut vous aider à réfléchir à la manière dont vous pouvez utiliser votre budget pour atteindre vos objectifs.

Prenez maintenant un moment pour imaginer comment vous aimeriez utiliser votre argent.



Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire des fonds de règlement

Dessinez votre diagramme circulaire pour planifier comment utiliser votre argent.

Créer un diagramme circulaire et remplir le tableau vous aidera à visualiser précisément la manière dont vous prévoyez de gérer votre budget. Cela vous aidera à faire des choix éclairés, à dépenser judicieusement et à épargner pour les choses importantes. La liste des éléments n'est qu'une suggestion ; c'est à vous de décider des éléments et des montants.



1. Inscrivez le montant que vous pensez obtenir en haut du cercle et dans le tableau ci-dessous.
2. Divisez votre cercle en secteurs.
3. Utilisez le tableau ci-dessous pour indiquer les montants que vous souhaitez utiliser pour chaque tranche de votre règlement. Additionnez tous les éléments pour vous assurer que le total correspond au montant de votre règlement.

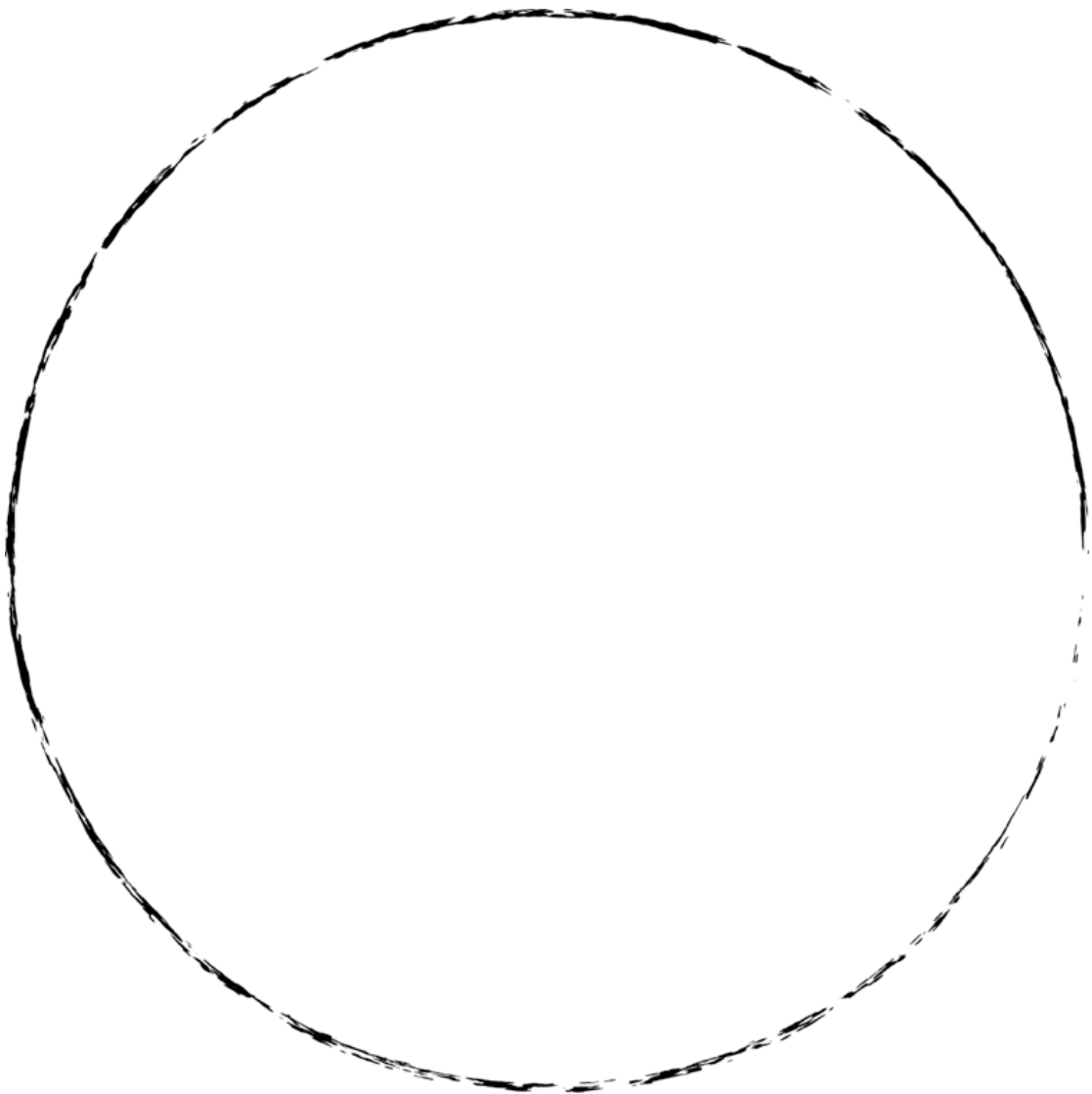
| Montant des fonds de règlement | \$ |
|--------------------------------|-----------|
| Prêt : | \$ |
| Voyage : | \$ |
| Épargne : | \$ |
| Famille : | \$ |
| Maison : | \$ |
| Communauté : | \$ |
| Autre : | \$ |
| Autre : | \$ |
| Autre : | \$ |
| Total : | \$ |

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire des fonds de règlement

3. Utilisez le montant indiqué dans le tableau pour étiqueter et colorier chaque tranche. Conservez votre diagramme de règlement dans un endroit visible afin de pouvoir le consulter et vous y référer.

Montant des fonds de règlement _____ S



Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 4 : Plan de dépenses mensuel

Cette activité vous aidera à créer un plan de dépenses et à réfléchir à la manière dont vos fonds de règlement peut couvrir vos dépenses quotidiennes.

Créer un plan de dépenses mensuel vous permet de dépenser votre argent en fonction de vos objectifs. Voici comment commencer à créer votre plan :

Identifiez les mois dans les colonnes.

1. Additionnez vos revenus mensuels.
2. Énumérez vos achats, comme les courses et les articles ménagers, et leur coût.
3. Soustrayez le montant total de ces dépenses de votre revenu total pour obtenir votre solde. S'il vous reste de l'argent, vous pouvez en économiser pour des achats plus importants ou des dépenses urgentes.

Lors de l'élaboration de votre plan de dépenses, vous pourriez envisager d'analyser votre budget de règlement et d'investir une partie de l'argent dans des projets qui peuvent contribuer à soutenir votre famille et à atteindre vos objectifs. Par exemple, l'argent que vous recevrez pourrait vous aider à rembourser votre prêt automobile ou à financer une fête de famille.

Plan de dépenses mensuelles

| Vos revenus | Mois 1 : | Mois 2 : | Mois 3 : |
|--|----------|----------|----------|
| Revenus d'emploi | | | |
| Revenus d'un travail indépendant | | | |
| Aide financière gouvernementale (par exemple, assurance-emploi, aide sociale) | | | |
| Prestations gouvernementales (p. ex., allocation pour enfants, crédit pour la TPS/TVH) | | | |
| Prestations d'invalidité | | | |
| Païements communautaires | | | |
| Autres revenus | | | |
| Revenu total (additionnez tous vos revenus) | | | |

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 4 : Plan de dépenses mensuel

Plan de dépenses mensuelles

| Vos dépenses | Mois 1 : | Mois 2 : | Mois 3 : |
|---|----------|----------|----------|
| Logement (loyer ou prêt immobilier) | | | |
| Assurance habitation | | | |
| Transport (essence, ticket de bus, paiement et assurance du véhicule) | | | |
| Charges (chauffage, électricité, eau) | | | |
| Téléphone, télévision, internet | | | |
| Courses d'épicerie | | | |
| Repas au restaurant (plats à emporter, café, collations) | | | |
| Articles personnels (vêtements, coupe de cheveux, savon) | | | |
| Articles et fournitures ménagers | | | |
| Divertissements, loisirs, passe-temps, abonnements | | | |
| Sports (équipement, frais de scolarité, camps) | | | |
| Remboursement de dettes | | | |
| Épargne (argent que vous mettez de côté) | | | |
| Dépenses saisonnières (bois de chauffage, dépenses hivernales) | | | |
| Déplacements (visites familiales, déplacements scolaires, pow wow) | | | |
| Garde d'enfants | | | |
| Cadeaux/vacances | | | |
| Épargne | | | |
| Autres dépenses : | | | |
| Dépenses totales (additionnez toutes les dépenses) | | | |
| Votre solde (Total des revenus moins total des dépenses) | | | |

- Établir un plan de dépenses vous aidera à utiliser votre argent de manière judicieuse, afin qu'il perdure et soutienne vos objectifs, votre famille et votre communauté.
- Pour créer un plan annuel, vous pouvez imprimer cette page et y ajouter d'autres mois. Pensez à quelques dépenses ou revenus saisonniers, comme le bois de chauffage supplémentaire nécessaire pour chauffer votre maison ou les revenus supplémentaires que vous pourriez gagner pendant les mois d'été.
- Vous pourriez également recevoir des prestations gouvernementales supplémentaires, comme un remboursement d'impôt.

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 4 : Plan de dépenses mensuel

Pour créer un plan annuel, vous pouvez imprimer cette page et ajouter d'autres mois.

Plan de dépenses annuel

| Vos revenus | Par mois |
|---|----------|
| Revenus d'emploi | |
| Revenus d'un travail indépendant | |
| Aide financière gouvernementale | |
| Prestations d'invalidité | |
| Paielements communautaires | |
| Autres revenus | |
| Revenu total (additionnez tous vos revenus) | |
| Vos dépenses | |
| Logement (loyer ou prêt immobilier) | |
| Assurance habitation | |
| Transport (essence, ticket de bus, paiement et assurance du véhicule) | |
| Charges (chauffage, électricité, eau) | |
| Téléphone, télévision, internet | |
| Courses d'épicerie | |
| Repas au restaurant (plats à emporter, café, collations) | |
| Articles personnels (vêtements, coupe de cheveux, savon) | |
| Articles et fournitures ménagers | |
| Divertissements, loisirs, passe-temps, abonnements | |
| Sports (équipement, frais de scolarité, camps) | |
| Remboursement de dettes | |
| Épargne (argent que vous mettez de côté) | |
| Dépenses saisonnières (bois de chauffage, dépenses hivernales) | |
| Déplacements (visites familiales, déplacements scolaires, pow wow) | |
| Garde d'enfants | |
| Cadeaux/vacances | |
| Épargne | |
| Autres dépenses : | |
| Dépenses totales (additionnez toutes les dépenses) | |
| Mon solde (revenus moins dépenses) | |

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Activité 4 : Plan de dépenses mensuel

Revenus et dépenses saisonniers

Nos ancêtres planifiaient leur vie en fonction des saisons et se préparaient à ce que chaque période de l'année apporterait. Vous pouvez faire de même avec vos finances en anticipant les besoins et les célébrations saisonnières. Cette activité vous aidera à réfléchir à l'année à venir et à mettre de l'argent de côté pour les événements culturels et les responsabilités importantes.

Voici quelques exemples :

- Déplacements et offrandes pour la cérémonie
- Fournitures ou frais de scolarité pour la rentrée scolaire

- Préparatifs pour la saison des récoltes
- Vêtements d'hiver ou frais de chauffage
- Nourriture de fête pour les rassemblements et événements communautaires
- Déplacements ou réparations d'insignes pour la saison des pow wow
- Revenus saisonniers comme les ventes d'artisanat ou les récoltes de pêche/ chasse

Prenez un moment pour réfléchir à vos besoins saisonniers et utilisez le tableau ci-dessous pour commencer à planifier. Vous pouvez ajouter ces informations à votre budget mensuel ou annuel.

| Autres revenus au cours de l'année | | |
|------------------------------------|-------|----------|
| Quoi | Quand | Combien |
| Exemple : remboursement de l'impôt | Avril | 1 000 \$ |
| | | |
| | | |
| | | |

| Autres dépenses au cours de l'année | | |
|-------------------------------------|----------|---------|
| Quoi | Quand | Combien |
| Exemple : Offrir des cadeaux | Décembre | 500 \$ |
| | | |
| | | |
| | | |

Tresser la première mèche : préparer l'esprit

Ajout à ma trousse

Écrivez ou dessinez quelque chose que vous avez appris ou dont vous souhaitez vous souvenir. Vous pourrez l'emporter avec vous dans votre trousse.



« Fixez-vous des objectifs importants pour vous et votre communauté. Progressez petit à petit, soyez patient et persévérez même dans les moments difficiles. Tout comme les saisons, atteindre ses objectifs demande du temps et des efforts. »

Cette première partie de la tresse vous a permis de réfléchir à l'argent et de vous fixer des objectifs.

- Dans la deuxième partie, vous apprendrez à protéger votre argent et à faire des choix judicieux.
- Vous pouvez sélectionner les sujets qui vous tiennent le plus à cœur et les ajouter à votre ensemble.
- Vous pouvez également en discuter avec vos amis ou votre famille.
- Vous en apprendrez davantage sur la manière de mener ces discussions dans la troisième partie de la tresse.



Vos commentaires sont les bienvenus. Balayez le code ici pour partager vos impressions sur Tresser l'esprit, le corps et l'âme.


Tresser la deuxième mèche : se protéger



Norma tresse les cheveux de sa petite-fille Sarah et partage des histoires et des leçons de vie autour de l'argent. En tressant la première mèche, elle lui a parlé de la compréhension des finances et de la fixation d'objectifs.

En prenant la deuxième mèche, elle a expliqué : « Cette mèche est consacrée à la protection de soi et de ses biens. Autrefois, nos ancêtres protégeaient nos communautés, et aujourd'hui, vous devez protéger vos ressources de ceux qui pourraient te tromper. » Elle a conseillé à Sarah de se méfier des arnaques et de toujours demander conseil à des personnes de confiance au sein de sa communauté. « Vous avez des droits en tant qu'acheteur et utilisateur d'argent », a déclaré Norma. « Reste en contact avec notre communauté et demande toujours de l'aide si quelque chose concernant votre argent vous inquiète. »

Regardez une courte vidéo de Simon Brascoupé présentant le volet 2 et expliquant comment il peut vous accompagner dans votre démarche financière.



Tresser la deuxième mèche : se protéger

Préparer la voie

Tout comme nos ancêtres protégeaient leurs familles et leurs communautés, nous devons nous protéger financièrement.

Ce volet, « Se protéger », vous apporte des connaissances et des compétences pratiques pour protéger votre argent. Il examine les dangers financiers, notamment la manière de prévenir la fraude, l'importance des services bancaires ainsi que la prise de décisions financières judicieuses. Apprendre à naviguer dans ces domaines vous aidera à gagner en confiance et en sécurité dans la gestion de vos finances.

Tracez votre propre voie en vous concentrant sur les sections qui s'appliquent à votre situation actuelle. Si vous ouvrez un compte bancaire pour la première fois, commencez par cette section. Si vous êtes davantage soucieux d'éviter les escroqueries et les risques financiers, passez directement aux sections sur la prévention de la fraude et les droits financiers.

N'oubliez pas, ce volet est conçu pour vous aider à faire des choix financiers éclairés et sûrs. Utilisez-le d'une manière qui soutient votre parcours.

Volet 2 : Corps — se protéger

Ce volet contient :

- Ouvrir un compte bancaire
- Ouvrir un compte bancaire sans pièce d'identité
- Accéder aux prestations gouvernementales et autres aides
- Éviter les escroqueries, la fraude, les prêts abusifs et les abus financiers
- Que faire si vous en êtes victime ?
- Comment gérer les risques

Tresser la deuxième mèche : se protéger

Ouverture d'un compte bancaire

« Protège votre argent. Choisis ce qui fonctionne le mieux pour toi—comme une banque, une coopérative de crédit, un service financier autochtone ou l'épargne au sein de ta communauté. »



On sait que l'accès aux institutions financières et aux services gouvernementaux peut être compliqué, surtout avec les défis historiques et les préjudices passés que les communautés autochtones ont vécus. Certaines personnes peuvent ressentir de la frustration ou être mal à l'aise quand elles doivent composer avec les banques, les programmes gouvernementaux ou les services institutionnels. Ces sentiments sont tout à fait légitimes. Même si les banques et les institutions financières fournissent des efforts pour avancer vers la réconciliation et améliorer leurs services pour les clients autochtones, il peut encore y avoir des défis. Cette section vous offre des conseils pour mieux naviguer dans les services bancaires si vous choisissez d'y avoir recours. Mais souviens-toi que le bien-être financier, c'est avant tout faire des choix qui te conviennent. Il existe aussi des soutiens financiers communautaires et des organisations dirigées par des Autochtones qui peuvent vous aider.

Comptes bancaire

Un compte bancaire est un lieu sûr qui vous aide à gérer vos dépenses et votre épargne. Les banques proposent divers services, tels que le paiement de factures, les services bancaires en ligne et la protection contre les découverts, parfois moyennant des frais. Les comptes bancaires facilitent le versement des prestations gouvernementales à temps et te permettent d'éviter les frais d'encaissement de chèques. Les comptes d'épargne peuvent vous aider à épargner pour des projets importants, comme un véhicule pour te rendre au travail, des outils pour un métier ou des insignes pour des cérémonies.



Tresser la deuxième mèche : se protéger

Ouverture d'un compte bancaire

Apprenons à en ouvrir un compte

1. Choisir où ouvrir un compte

Quand vous décidez où ouvrir un compte bancaire, plusieurs options s'offrent à toi, chacune avec ses propres avantages :

- **Banques** : Les banques proposent différents types de comptes et de services. Si vous vivez en ville ou en banlieue, vous auriez peut-être plusieurs choix. Compare les options pour trouver celle qui te convient le mieux ou où vous vous sentez le plus à l'aise.
- **Caisses populaires et coopératives** : Les caisses et coopératives appartiennent à leurs membres. Elles offrent souvent des services plus personnalisés, des taux avantageux et des programmes spéciaux, surtout pour les membres de la communauté locale.
- **Autres options** : Des programmes d'épargne communautaires ou des services bancaires en ligne peuvent être une alternative si vous vivez dans une région éloignée ou rurale.

2. Trouver le compte bancaire adapté à chaque région

- **Zones urbaines** : Si vous habitez en zone urbaine, plusieurs banques ou coopératives de crédit sont disponibles. Vous pouvez choisir en fonction des services, des frais ou de la proximité de votre domicile.
- **Zones rurales** : En zone rurale, vous trouverez des coopératives de crédit locales qui proposent des services sur mesure pour répondre aux besoins spécifiques de la communauté.
- **Zones éloignées ou isolées** : Si vous habitez dans une communauté sans banque ni coopérative de crédit, vous pouvez effectuer vos opérations bancaires en ligne. Avec un accès à Internet, vous pouvez gérer vos finances où que vous soyez.

Comment ouvrir un compte bancaire

Étape 1 : Se rendre à une banque avec une pièce d'identité


Apporte deux pièces d'identité, comme un permis de conduire ou un passeport, à la banque. Cela permettra de vérifier votre identité dans le cadre du processus d'ouverture de compte. D'autres formes d'identification qui pourraient être acceptées sont suggérées dans la prochaine partie et dans les ressources supplémentaires.

Étape 2 : Remplir les formulaires de demande

Remplis les documents nécessaires pour ouvrir votre compte. Cela inclut généralement des renseignements personnels et l'acceptation des conditions de la banque.

Étape 3 : Dépôt initial

Vous n'êtes pas obligé de déposer de l'argent pour ouvrir un compte bancaire, mais cela peut être recommandé.



Tresser la deuxième mèche : se protéger

Ouvrir un compte bancaire sans pièce d'identité standard

Ouvrir un compte bancaire sans pièce d'identité standard peut s'avérer complexe, mais des solutions s'offrent aux membres des Premières Nations.

La réglementation bancaire canadienne offre une certaine souplesse, permettant d'ouvrir un compte avec une pièce d'identité alternative. Voici comment :

1. Pièces d'identité acceptées

Les banques acceptent généralement (pour ouvrir un compte bancaire au Canada, vous avez généralement besoin d'une pièce d'identité indiquant votre nom complet, votre date de naissance, votre photo et votre signature) :

- Carte de statut d'Indien (Certificat de statut d'Indien)
- Certificat sécurisé de statut d'Indien (CSSI)
- Carte de traité
- Cartes d'identité de bénéficiaire inuit
- Cartes de citoyenneté ou de statut métis

2. Autres documents

Si vous ne possédez pas les pièces d'identité ci-dessus, les banques peuvent accepter :

- Lettre de confirmation de résidence (du bureau de bande de votre Première Nation)
- Certificat de naissance et numéro d'assurance sociale

3. Services bancaires auprès d'institutions accueillantes pour les Premières Nations

Certaines banques et coopératives de crédit comprennent les besoins des membres des Premières Nations et peuvent être plus flexibles quant aux exigences en matière de pièces d'identité.

4. Ouvrir un compte bancaire en ligne : ressources et services

Ouvrir un compte bancaire en ligne est rapide et pratique, et de nombreuses banques proposent des instructions étape par étape pour vous aider à mener à bien le processus. Les sites web des gouvernements et des banques proposent des ressources sur les pièces d'identité requises, les options de compte et le soutien financier, facilitant ainsi la gestion de votre argent en toute sécurité. Consultez les Ressources supplémentaires pour obtenir des informations et des liens sur l'ouverture d'un compte bancaire en ligne, les ressources et les services.

5. Parlez directement aux banques

Contactez la banque pour te renseigner sur les exigences en matière d'identité. Certaines banques ont même des spécialistes des services bancaires aux Autochtones. Bon nombre d'entre elles collaboreront avec toi pour trouver une solution. Lors de votre entretien avec la banque, vous pourriez demander : « Je comprends que ces pièces d'identité sont acceptables en vertu de la Loi sur les banques. Pouvons-nous en discuter ensemble? »



Tresser la deuxième mèche : se protéger

Accéder aux prestations gouvernementales et autres aides

Les prestations sont des aides financières versées par le gouvernement pour vous aider à subvenir à vos besoins.

Ces prestations peuvent :

- **Répondre à des besoins spécifiques.** Elles peuvent fournir une aide financière pour les soins de santé, les options de logement ou les programmes spéciaux pour les enfants, les étudiants, les personnes âgées ou les personnes handicapées. Certains programmes ou prestations (argent qui vous est versé régulièrement) peuvent vous être utiles.
- **Augmenter les revenus de votre ménage.** Si vous cherchez des moyens d'augmenter vos revenus, vous pouvez vérifier si vous avez droit à des prestations, mais que vous ne recevez pas. Utilisez un outil en ligne (disponible dans la section *Ressources supplémentaires*) pour rechercher les prestations qui pourraient être pertinentes à votre situation.

Sachez que le versement de prestations :

- **Peut nécessiter une déclaration de revenus :** Certaines prestations nécessitent une déclaration de revenus. Déclarer votre impôt sur le revenu vous permet de recevoir toutes les prestations et le soutien du revenu auxquels vous avez droit. Même sans revenu, il est important d'être à jour dans vos déclarations de revenus.
- **Peut changer selon votre situation :** Consulter régulièrement les prestations disponibles vous permet de bénéficier, à vous et à votre famille, d'un soutien financier qui pourrait vous aider à subvenir à vos besoins quotidiens, à vos études, à vos soins de santé et à votre planification future.
- **Peut être affecté par la réception d'un règlement :** La réception d'un règlement peut avoir une incidence sur votre admissibilité aux prestations. Il est donc important de vérifier (renseignez-vous auprès du bureau de votre bande, d'un comptable fiscaliste ou de l'Agence du revenu du Canada).

Tresser la deuxième mèche : se protéger

Évitez les escroqueries, les fraudes, les prêts prédateurs et les abus financiers

Je tiens à vous rappeler de toujours gérer votre argent avec sagesse, comme nos ancêtres nous l'ont appris. Continuons à partager nos connaissances et à prendre soin les uns des autres, en veillant à ce que chacun dans notre communauté réussisse financièrement.



Liste de vérification pour reconnaître les fraudes et les arnaques

De nombreuses personnes recevant des fonds de règlement subissent des pressions pour dépenser rapidement. Certains vendeurs peuvent encourager l'achat d'articles coûteux, comme des camions et des spas, ou des investissements à haut risque, comme les cryptomonnaies. Les autochtones du Canada qui reçoivent des fonds de règlement sont souvent la cible d'arnaques. Certains sont contraints de contracter des prêts douteux, de faire de faux investissements ou de payer des frais juridiques élevés. D'autres sont victimes d'arnaqueurs se faisant passer pour des représentants du gouvernement ou des banques pour voler leur argent. Il est important de rester vigilant, de demander conseil à des personnes de confiance et de protéger les fonds de règlement. Il est important de prendre son temps, de demander conseil à des aînés ou à des mentors financiers de confiance, et de prendre des décisions qui correspondent à vos objectifs à long terme et aux valeurs de votre communauté. Pour plus d'informations sur les arnaques courantes, consultez la section *Ressources supplémentaires*.

Faites attention à :

- **Offres inattendues** : Méfiez-vous des offres surprises qui vous demandent d'agir vite ou de payer immédiatement.
- **Pression pour prendre une décision** : Si quelqu'un vous presse de prendre une décision, de signer un document ou de partager des informations personnelles, c'est un signe avant-coureur.
- **Offres trop belles pour être vraies** : Si quelque chose semble parfait ou super facile, ce n'est peut-être pas vrai. Posez toujours plus de questions.
- **Moyens de paiement étranges** : Si quelqu'un vous demande de payer par virement bancaire, par carte-cadeau ou par d'autres moyens qui ne vous semblent pas normaux, soyez prudent.
- **Offres floues** : Évitez les offres difficiles à comprendre ou qui ne vous donnent pas tous les détails.
- **Personnes demandant des informations personnelles** : Méfiez-vous si quelqu'un vous demande vos informations personnelles, comme votre compte bancaire ou votre mot de passe.
- **Frais ou intérêts élevés** : Méfiez-vous des prêts ou des crédits qui ont des coûts très élevés ou des frais cachés.
- **Inquiétudes de la famille et des amis** : Si vos proches s'inquiètent de la façon dont vous gérez votre argent, écoutez-les.

Tresser la deuxième mèche : se protéger

Évitez les escroqueries, les fraudes, les prêts prédateurs et les abus financiers

Que faire si vous avez été victime

Si vous avez subi une fraude financière, une arnaque, un prêt prédateur ou un abus financier, sachez que vous n'êtes pas seul(e). Il y a des mesures que vous pouvez prendre pour te protéger et te remettre sur pied. Agir rapidement peut aider à éviter d'autres dommages et améliorer vos chances d'obtenir du soutien et de la justice financière.

1. Recherche du soutien auprès de personnes de confiance

- Parlez avec un Aîné, un Gardien du savoir ou un leader de la communauté pour recevoir des conseils.
- Demandez l'aide d'un membre de ta famille ou d'un ami qui peut vous aider à trouver une solution.
- Si vous ressentez de la pression ou que vous ne vous sentez pas en sécurité, trouvez un endroit sûr et prenez le temps de réfléchir avant de répondre à des demandes financières.

2. Signale l'incident

- **Fraude ou escroquerie** : communiquez avec le Centre antifraude du Canada (CAFC) au 1-888-495-8501, ou dénoncez-le en ligne à l'adresse suivante : <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm>
- **Exploitation ou exploitation financière** : Si vous soupçonnez une exploitation financière de la part d'un fournisseur de soins, d'un prestataire de services ou d'un membre de ta famille, communiquez avec le bureau de votre conseil de bande, les services sociaux ou un programme communautaire de mieux-être financier pour obtenir de l'aide.

- **Prêts prédateurs et prêts à taux d'intérêt élevé** : Si vous avez été pris au piège d'un prêt avec des conditions injustes ou illégales, parlez-en à un conseiller en crédit ou à un groupe de défense financière autochtone pour explorer les options d'allègement.

3. Protège votre argent

- Si vous pensez que quelqu'un utilise votre compte bancaire sans ta permission, appelez immédiatement votre banque. Elle vérifiera votre compte et commencera à enquêter sur le problème. Elle vous enverra une nouvelle carte de débit ou de crédit si nécessaire.
- Si vous avez partagé vos informations bancaires personnelles, mettez immédiatement à jour vos mots de passe, code NIP et questions de sécurité.
- Vérifiez votre rapport de solvabilité pour toute activité suspecte (vous pouvez demander un rapport gratuit auprès d'Equifax ou de TransUnion).

4. Faire des recherches sur la défense juridique des finances

- Aide juridique pour les cas d'exploitation financière. Certaines provinces et certains territoires offrent des conseils juridiques gratuits ou à faible coût pour les cas d'exploitation financière. Consultez la section sur les ressources supplémentaires pour en savoir plus.
- Certains services juridiques autochtones peuvent aider les victimes d'escroqueries, de prêts douteux ou de problèmes financiers après avoir reçu des indemnités. Cependant, ces services ne sont pas les mêmes partout au pays, et aucun organisme n'offre une aide unique dans ce domaine.

Tresser la deuxième mèche : se protéger

Évitez les escroqueries, les fraudes, les prêts prédateurs et les abus financiers

- Les fournisseurs de soutien et les conseillers financiers peuvent aider en mettant les personnes en contact avec les services juridiques locaux, en surveillant les signes avant-coureurs et en travaillant avec des groupes qui comprennent les traumatismes et la culture.

Rappel : Vous avez droit à la sécurité financière et le droit de demander de l'aide sans honte. De nombreuses personnes ont été victimes de fraude financière. Demander de l'aide est un signe de force.

Moyens de gérer les risques

Pour protéger votre argent, vous pouvez suivre des séminaires, vous entraider, vérifier régulièrement vos finances et utiliser la technologie.

- Organisez ou assistez à des ateliers dans votre communauté pour apprendre à propos de l'argent et pour partager vos connaissances.
- Créez un groupe dans votre secteur qui peut donner des conseils et vous aider à vérifier ou en parler de vos grandes décisions financières.
- Les personnes âgées devraient avoir quelqu'un en qui elles ont confiance pour surveiller leurs finances et assurer leur sécurité.
- Dans les régions éloignées, effectuez des recherches en ligne ou utilisez le télégraphe mocassin local pour vous renseigner sur les escroqueries, les options financières fiables et les services bancaires sécurisés.

Où trouver de l'aide et plus d'informations :

Si vous avez besoin d'aide ou de plus d'informations sur la gestion sécuritaire de votre argent, vous pouvez vous adresser à des organismes communautaires, à des bureaux de protection des consommateurs, à des banques ou obtenir une assistance juridique.

- **Organismes communautaires :** Ils proposent souvent des ateliers sur la gestion financière.
- **Agences de protection du consommateur :** Elles offrent des informations sur les escroqueries récentes et sur les mesures à prendre. Consultez la section sur les ressources supplémentaires pour plus d'informations.
- **Banques ou coopératives de crédit :** Elles peuvent te conseiller sur la protection de votre argent
- **Assistance juridique :** Si vous êtes victime d'abus financiers, de fraudes ou d'escroqueries, elles peuvent vous aider à déterminer la marche à suivre.

Les grands événements de la vie

Parfois, des situations particulières peuvent influencer vos décisions financières, comme le mariage, la séparation, les fiducies ou la gestion de l'argent des enfants ou des proches décédés. Des lois protègent les familles et les communautés autochtones. Bien que ces sujets ne soient pas abordés en détail ici, vous trouveriez plus d'informations en consultant la section *Ressources supplémentaires* ou en contactant un expert juridique ou financier de confiance. Connaître vos droits et bénéficier d'un soutien est essentiel pour prendre des décisions financières importantes.

Tresser la deuxième mèche : se protéger

Ajouter à ma trousse

Écrivez ou dessinez quelque chose que vous avez appris ou dont vous voulez vous souvenir et que vous voulez emporter avec vous dans votre trousse.



« Nos ancêtres nous ont appris que la véritable richesse ne réside pas seulement dans ce que nous avons, mais dans la façon dont nous prenons soin les uns des autres. Alors, marchez toujours avec sagesse et aidez à protéger ceux qui vous entourent du mal. »

Cette deuxième partie de la tresse, votre corps, vous a aidé à apprendre à protéger votre argent, à trouver du soutien et à gérer les risques.

- Si vous n'avez pas encore tout examiné, vous pouvez encore explorer davantage.
- La première partie de la tresse — votre esprit — vous aide à fixer des objectifs financiers.
- La troisième partie de la tresse vous aidera à rester fidèle à vos valeurs et à votre culture tout au long de votre parcours financier.
- Utilisez les idées et les activités des trois parties comme bon vous semble.



Vos commentaires sont les bienvenus. Balayez le code ici pour partager vos impressions sur Tresser l'esprit, le corps et l'âme.


Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être



Tresser ses cheveux donne à Norma le temps de continuer à partager des leçons avec sa petite-fille, Sarah. Pour la première mèche, elle a partagé des leçons de vie sur l'argent et la fixation d'objectifs.

Pour la deuxième mèche, elle a parlé de comment se protéger : protéger son argent et ses biens. En commençant la troisième mèche, elle parle de choses plus profondes : « Cette tresse représente votre esprit et votre cœur. Il s'agit de préserver vos émotions lorsque vous gérez l'argent, ce qui peut parfois être stressant. » Elle rappelle à Sarah les enseignements de sa famille et l'importance de se souvenir d'où elle vient. « L'argent est un outil pour réaliser ses rêves, mais n'oubliez pas de prendre soin de votre cœur et de votre esprit. Faites des choix qui vous rendent heureux et paisible, pas seulement riches. »

Regardez une courte vidéo de Simon Brascoupé présentant le volet 3 et expliquant comment il peut vous accompagner dans votre démarche financière.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Préparer la voie

L'argent influence nos émotions, nos relations et notre bien-être général. Ce troisième volet, « Santé et bien-être », explore le lien entre les décisions financières et l'équilibre mental, émotionnel et spirituel. Il vous aide à construire une relation saine avec l'argent tout en restant fidèle à vos valeurs et à vos enseignements culturels.

Au fil de ce volet, vous pouvez explorer l'aspect émotionnel du bien-être financier dans l'Activité 5 : *Mon journal de bien-être financier*. Réfléchir aux enseignements des Anciens dans l'Activité 6 : *Mon argent est une médecine* qui peut vous aider à trouver un équilibre financier. Vous pouvez choisir de réaliser l'Activité 9 : *Partager vos rêves avec votre famille et vos amis* ou l'Activité 10 : *Créer votre trousse de médecine financière* pour vous guider dans votre cheminement vers le bien-être financier.

N'oubliez pas : votre bien-être financier est une question d'équilibre, et non pas seulement de chiffres. Suivez les parties qui vous semblent les plus significatives.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Ce volet comprend :

- Comprendre le syndrome de la richesse soudaine
- Activité 5 : Mon journal de bien-être financier
- Activité 6 : Mon argent est une médecine
- Enseignements et conseils traditionnels
- Activité 7 : Visualiser ses objectifs financiers
- Planifier son avenir
- Activité 8 : Mon plan d'investissement
- Activité 9 : Partager ses rêves avec sa famille et ses amis
- Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière
- Résoudre les problèmes ensemble
- Comment identifier et surmonter les obstacles

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Comprendre le syndrome de la richesse soudaine

Imaginez gagner soudainement beaucoup d'argent, comme gagner à la loterie ou recevoir une grosse somme d'argent. Gagner beaucoup d'argent rapidement peut être excitant, mais cela peut parfois engendrer de l'incertitude ou du stress quant à la suite des événements. Ce sentiment est connu sous le nom de syndrome de la richesse soudaine.

Lorsque vous recevez soudainement beaucoup d'argent, vos émotions peuvent changer. Vous pouvez être extrêmement heureux un instant et très anxieux l'instant d'après. Si la gestion d'un nouveau patrimoine peut vous permettre de réaliser vos rêves financiers, elle peut aussi engendrer des sentiments inattendus, comme la culpabilité face à cette manne. Cela peut vous isoler de vos amis et de votre famille.

Il est important de comprendre que ces sentiments sont normaux. Pour vous aider à traverser ce changement, essayez de prendre des mesures pour rester en bonne santé et fidèle à vous-même. Cela vous aidera à vous sentir mieux dans l'ensemble et à prendre des décisions éclairées avec votre nouveau patrimoine.

N'oubliez pas de trouver un équilibre entre :

1. Esprit : Il est important de parler de vos sentiments à des personnes de confiance, comme votre famille ou vos amis. Partager vos émotions peut vous aider à vous sentir plus à l'aise.

2. Corps : Continuez à pratiquer des activités qui vous maintiennent en bonne santé physique, comme la marche, le vélo ou tout autre exercice que vous aimez. Rester actif contribue à réduire le stress et à maintenir votre corps en forme.

3. Âme : Restez en contact avec ce qui vous rend heureux et épanoui, comme vos loisirs, le bénévolat ou passez du temps avec vos proches. Faire des activités qui enrichissent votre esprit vous aidera à profiter de votre richesse sans vous sentir dépassé.

En prenant soin de votre esprit, de votre corps et de votre âme, vous pouvez profiter de votre nouvelle richesse sans vous laisser submerger. Cette approche vous permet d'utiliser votre argent d'une manière qui vous apporte un bonheur authentique et une satisfaction durable.

« Quand vous gagnez beaucoup d'argent, réfléchissez avant d'agir. Vivez comme vous l'avez toujours fait, demandez conseil et prenez soin de votre vie. Soutenez votre communauté, épargnez pour plus tard et chérissez ce qui compte pour vous et votre famille. »





Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 5 : Mon journal de bien-être financier

Cette activité vous permettra de suivre votre parcours de bien-être financier et de réfléchir à la manière d'atteindre vos objectifs et vos rêves.

Nos aînés nous rappellent que prendre soin de soi est aussi essentiel qu'économiser. Préservez l'équilibre entre votre argent, votre cœur et votre esprit en écrivant dans un journal vos sentiments et vos rêves.

Ce n'est pas grave si vous ne vous sentez pas toujours bien dans vos dépenses. Nous traversons tous ces moments. Utilisez votre journal comme un espace sûr pour partager vos pensées, même les plus difficiles. Écrire peut vous aider à vous sentir mieux et à faire de nouveaux choix.

1. Mon argent, mon cœur, mon esprit :

Écrivez ce que vous pensez de votre argent.

Écrivez sur vos rêves pour l'avenir.

2. Comment je me sens aujourd'hui :

Quelle est la bonne chose à propos de votre argent aujourd'hui ?

Comment vous sentez-vous dans votre cœur et votre esprit ?



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 5 : Mon journal de bien-être financier

3. Mes rêves :

Qu'espérez-vous faire de votre gain inattendu ? (Par exemple, démarrer une entreprise, aller à l'école ou économiser pour une maison.) *L'activité 3 : Planifier votre plan d'installation* du volet 1 peut vous être utile pour compléter cette section.

Quel est votre rêve pour votre avenir?

4. Mon plan pour l'équilibre :

Écrivez une étape que vous pouvez franchir aujourd'hui pour équilibrer votre argent, votre cœur et votre esprit.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 6 : Mon argent est une médecine

Cette activité vous aidera à réfléchir aux façons d'intégrer les enseignements des anciens à votre plan de bien-être financier.

Créer un plan de bien-être financier est un cheminement qui commence par la compréhension de la sagesse de nos ancêtres et son application à nos choix financiers.

Cette activité vous encourage à considérer l'argent comme un outil d'équilibre, tout comme nos enseignements traditionnels nous montrent comment prendre soin de nous-mêmes, de nos familles et de nos communautés. En dessinant votre roue de médecine, vous pouvez réfléchir aux aspects clés du bien-être financier : planification et épargne, prise de décision, communauté et partage, observation et gratitude, afin de guider votre cheminement financier.

Avant de commencer, vous pouvez vous purifier, dire une prière ou vous asseoir tranquillement pour inviter votre cœur et votre esprit à participer au processus. Cela peut vous aider à vous sentir ancré et soutenu pendant l'activité.

Vous pouvez également approfondir votre réflexion à l'extérieur : promenez-vous dans la nature ou asseyez-vous au bord de l'eau. La nature est également porteuse de sagesse et peut guider votre réflexion de manière douce et ancrée.

Étape 1 : Dessinez votre roue de médecine

Dans la partie ci-dessous, dessinez un grand cercle et divisez-le en quatre sections égales.

Étape 2 : Nommez chaque partie

Utilisez les titres suivants :

- Planification et épargne
- Prise de décision
- Communauté et partage
- Observation et gratitude

Étape 3 : Remplissez chaque section

Utilisez les enseignements de nos aînés à la page suivante et écrivez, dessinez ou collez des coupures de magazine expliquant comment vous les mettez en pratique pour atteindre l'équilibre dans votre plan de bien-être financier.

Étape 4 : Utilisez votre roue de médecine

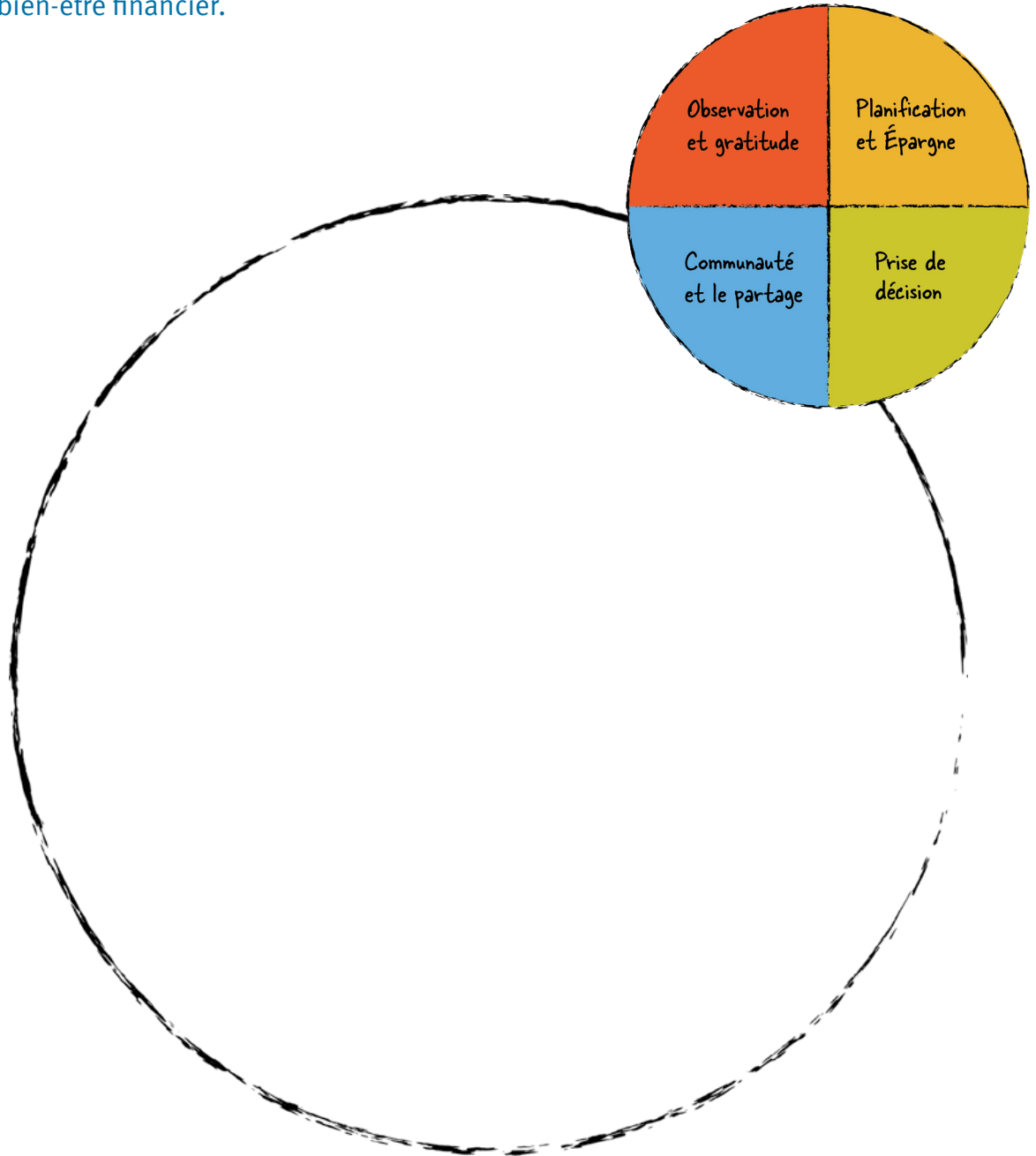
- Consultez régulièrement votre roue de médecine et ajoutez de nouvelles idées ou suivez vos progrès.
- Partagez votre roue de médecine avec votre famille ou les membres de votre communauté et discutez ensemble de vos plans financiers.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 6 : Mon argent est une médecine

Remplissez chaque section. À partir des enseignements de nos aînés, écrivez, dessinez ou collez des coupures de revue pour montrer comment vous allez tirer parti de ces enseignements pour atteindre l'équilibre dans votre plan de bien-être financier.





Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Enseignements et conseils traditionnels

Tout comme nous l'avons appris de nos prédécesseurs, planifier nous aide à bâtir un avenir solide. Les aînés nous enseignent que penser à demain et travailler ensemble peut mener au succès. Partager des idées et demander conseil nous maintient sur la bonne voie. Utilisez les enseignements ci-dessous pour vous aider à compléter chaque section de votre roue de médecine

Observation et gratitude

- **Respectez le don, honorez sa source.** Écrivez ou affichez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant concernant votre argent.
- **L'équilibre est la clé de la longévité.** Écrivez une façon de maintenir un bon équilibre entre dépenses et épargne.
- **Chaque décision affecte la septième génération.** Écrivez ou dessinez un objectif qui aidera les générations futures.
- **Soyez reconnaissant pour ce que vous recevez.** Illustrez en mots ou en images comment vous comparez les différentes options avant d'acheter.

Planification et épargne

- **Planifiez la saison prochaine.** Écrivez ou dessinez ce que vous devez épargner pour votre avenir.
- **Prenez seulement ce dont vous avez besoin et laissez le reste aux autres.** Énumérez vos besoins et vos envies.
- **Ne gaspillez rien, utilisez tout.** Écrivez ou dessinez une façon d'utiliser votre argent de manière créative.

Communauté et le partage

- **Partagez ce que vous avez et renforcez le cercle.** Écrivez ou dessinez une façon de partager votre argent avec votre famille ou votre communauté.
- **La toile est plus solide qu'un seul fil.** Énumérez des façons de demander de l'aide et de collaborer avec les autres.
- **Prenez uniquement ce dont vous avez besoin, laissez le reste aux autres.** Décrivez en mots ou en images comment vous pouvez aider les autres avec votre argent supplémentaire.

Prise de décision

- **Ne choisissez pas la première chose que vous voyez ; ce pourrait être la dernière :** ce sera peut-être la dernière. Illustrez en mots ou en images comment vous comparez les différentes options avant d'acheter.
- **Observez avant d'agir.** Énumérez les étapes pour vérifier soigneusement vos choix.
- **Écoutez la terre, et elle vous donnera.** Écrivez comment vous pouvez être patient et attendre le bon moment.

N'oubliez pas : l'argent est une médecine lorsqu'on l'utilise de manière à trouver l'équilibre, à nous rassurer et à soutenir notre avenir. Se forger une vision vous aide à faire des choix judicieux, en accord avec vos valeurs et vos besoins.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 7 : Imaginez vos objectifs financiers

Cette activité vous aide à utiliser les enseignements de *l'activité 6 : mon argent est une médecine* pour visualiser vos objectifs financiers.

L'argent peut nous aider à prendre soin de nous-mêmes, de notre famille et de notre avenir. Utilisez des images pour créer votre vision de la façon dont vous aimeriez dépenser votre argent, en tenant compte des enseignements des Aînés et de vos objectifs futurs.

Rassemblez votre matériel

- Une feuille de papier ou un cahier
- Des magazines, des journaux ou des images imprimées
- Des ciseaux et de la colle ou du ruban adhésif
- Des marqueurs ou des stylos

Trouvez et organisez vos images

- Parcourez des magazines ou des images imprimées et trouvez des images qui correspondent à vos espoirs et à vos rêves d'avenir.
- Découpez des images représentant les façons dont vous souhaitez utiliser votre argent, par exemple :
 - Un logement pour votre famille
 - De la nourriture, des vêtements ou des réunions de famille
 - Des études, des compétences ou un emploi
 - Aider votre communauté ou donner en retour
 - Épargner ou protéger votre avenir
- Collez ou scotchez les images sur votre papier pour créer votre plan financier.

Parlez de votre vision

- Partagez vos images avec un ami de confiance, un membre de votre famille ou un aîné.
- Posez-vous les questions suivantes :
 - Que me disent ces images sur ce qui est important pour moi ?
 - Comment puis-je commencer à travailler à la réalisation de ces objectifs ?
 - Quelles mesures puis-je prendre pour épargner et protéger mon argent ?
- Si vous le souhaitez, prenez une photo de votre tableau de visualisation pour vous souvenir de vos objectifs.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Planifiez votre avenir

Penser à votre avenir est important. Que vous souhaitiez créer une entreprise, aller à l'école, acheter une maison ou prendre votre retraite, avoir un plan est essentiel. Voici quelques idées pour vous aider à réfléchir.

Créer une entreprise

1. Réfléchissez au type d'entreprise que vous souhaitez créer.
2. Élaborez un plan simple avec vos idées, vos coûts et vos objectifs.
3. Discutez avec des personnes expérimentées et demandez conseil.
4. Économisez et trouvez du soutien pour vous aider à démarrer.

Éducation

1. Choisissez ce que vous souhaitez apprendre.
2. Recherchez des écoles, des cours ou des programmes de formation qui correspondent à vos besoins.
3. Demandez conseil à vos enseignants, à vos aînés ou à votre famille.
4. Continuez à apprendre et n'ayez jamais peur d'essayer de nouvelles choses.

Acheter une maison

1. Réfléchissez à l'endroit où vous souhaitez vivre et au type de maison dont vous avez besoin.
2. Économisez et planifiez soigneusement votre budget.
3. Renseignez-vous sur les prêts immobiliers et les programmes qui peuvent vous aider.
4. Demandez conseil à des personnes de confiance avant de prendre des décisions importantes.

Retraite

1. Réfléchissez à la façon dont vous souhaitez vivre après avoir arrêté de travailler.
2. Économisez petit à petit pour vous aider dans l'avenir.
3. Parlez de vos expériences aux aînés ou aux membres de votre famille.
4. Planifiez vos soins de santé, votre logement et les activités que vous aimez faire.

N'oubliez pas de voir grand et de planifier soigneusement, tout comme nos ancêtres se préparaient à chaque étape de la vie.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 8 : Mon plan d'investissement pour l'avenir

Cette activité vous aidera à constituer votre épargne étape par étape et à bâtir un avenir prospère.

Investir, c'est comme planter une graine qui deviendra un arbre. Vous pouvez choisir d'épargner à la banque, d'investir dans la création d'une petite entreprise ou d'investir en vous-même en acquérant de nouvelles compétences. Tout comme nos ancêtres préparaient l'avenir, laissez votre argent fructifier lentement et régulièrement.

1. Mon objectif :

Je souhaite épargner pour :

J'en ai besoin pour :

Je souhaite l'avoir d'ici :

2. Mon plan :

De combien d'argent ai-je besoin ? _____

Décomposer mon objectif en petites étapes. (Par exemple, réduire mes dépenses au restaurant)

Étape 1 : _____

Étape 2 : _____

Étape 3 : _____

3. Découvrir mes options :

Je vais me renseigner sur les moyens de faire fructifier mon argent en :

Je peux demander à : (famille, groupe communautaire, ami de confiance)



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 8 : Mon plan d'investissement pour l'avenir

4. Épargner régulièrement :

J'épargnerai : (\$ par mois)

Je placerai mon argent sur : (compte d'épargne, placement sûr, etc.)

5. Suivre mon progrès :

Je vérifierai mon épargne tous les :

Mes progrès :

6. Demander de l'aide :

Je peux parler à : (une personne ou un groupe de confiance)

Lorsque j'ai besoin de conseils, je demanderai :



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 9 : Partager vos rêves avec votre famille et vos amis

Cette activité vous guidera dans la préparation du partage de vos objectifs financiers avec votre famille et vos amis, ainsi que des mesures que vous prévoyez prendre pour les atteindre.

Partager vos rêves renforce votre plan en invitant vos proches à vous soutenir et à vous inspirer. En partageant nos objectifs et en apprenant ensemble, nous bâtissons des communautés plus fortes et plus résilientes, capables de prospérer pendant des générations.

Étape 1 : Identifiez vos objectifs

Réfléchissez à vos objectifs financiers (voir *l'activité 7 : imaginez vos objectifs financiers*). Notez vos principaux objectifs financiers dans l'espace ci-dessous.

Réfléchissez maintenant à trois objectifs précis que vous espérez atteindre prochainement et qui vous aideront à atteindre ces objectifs plus ambitieux. (Il peut s'agir de premières étapes.)

1. _____
2. _____
3. _____

Étape 2 : Préparez-vous à partager

- Réfléchissez à la personne à qui vous souhaitez parler (famille, amis ou membres de la communauté).
- Choisissez un moment et un lieu propices à la conversation, où vous pourrez parler ouvertement.

Étape 3 : Parlez clairement et écoutez attentivement

- Expliquez clairement vos principaux objectifs financiers (étape 1).
- Partagez certaines des activités que vous avez réalisées dans ce dossier. Vous pourriez vous référer aux idées de *l'activité 2 : mes objectifs* ou de *l'activité 8 : Mon futur plan d'investissement*.
- Écoutez ce que les autres ont à dire et soyez ouvert à leurs idées. Prenez note de leurs échanges.
- Posez des questions si vous ne comprenez pas quelque chose ou si vous souhaitez en savoir plus sur les expériences ou les suggestions des autres.
- Qui d'autre, selon vous, devrait être inclus dans cette démarche ? Pensez à d'autres amis, aînés ou membres de la communauté qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans vos objectifs de bien-être financier.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 9 : Partager vos rêves avec votre famille et vos amis

Étape 4 : Collaborez

- Réfléchissez aux différentes options et suggestions qui vous ont été proposées pour atteindre vos objectifs financiers et discutez-en.
- Demandez-vous : comment vos choix pourraient-ils se répercuter sur vos proches ?
- Si vous partagez votre expérience avec plusieurs personnes, discutez-en et essayez d'élaborer un plan qui vous semble équitable et qui convient à toutes les personnes concernées.

Étape 5 : Passez à l'action

- Fixez-vous de petites étapes pour suivre votre plan.
- Prenez régulièrement des nouvelles de votre famille ou de vos amis.

Réflexion et notes

Qu'avez-vous ressenti en partageant vos rêves, vos objectifs et vos projets d'installation avec d'autres ?

Quel conseil avez-vous trouvé le plus utile ?

« Comme partager des histoires autour du feu, parler de nos objectifs, de nos rêves et de nos projets pour notre argent nous aide à apprendre, à grandir et à faire de meilleurs choix ensemble. »





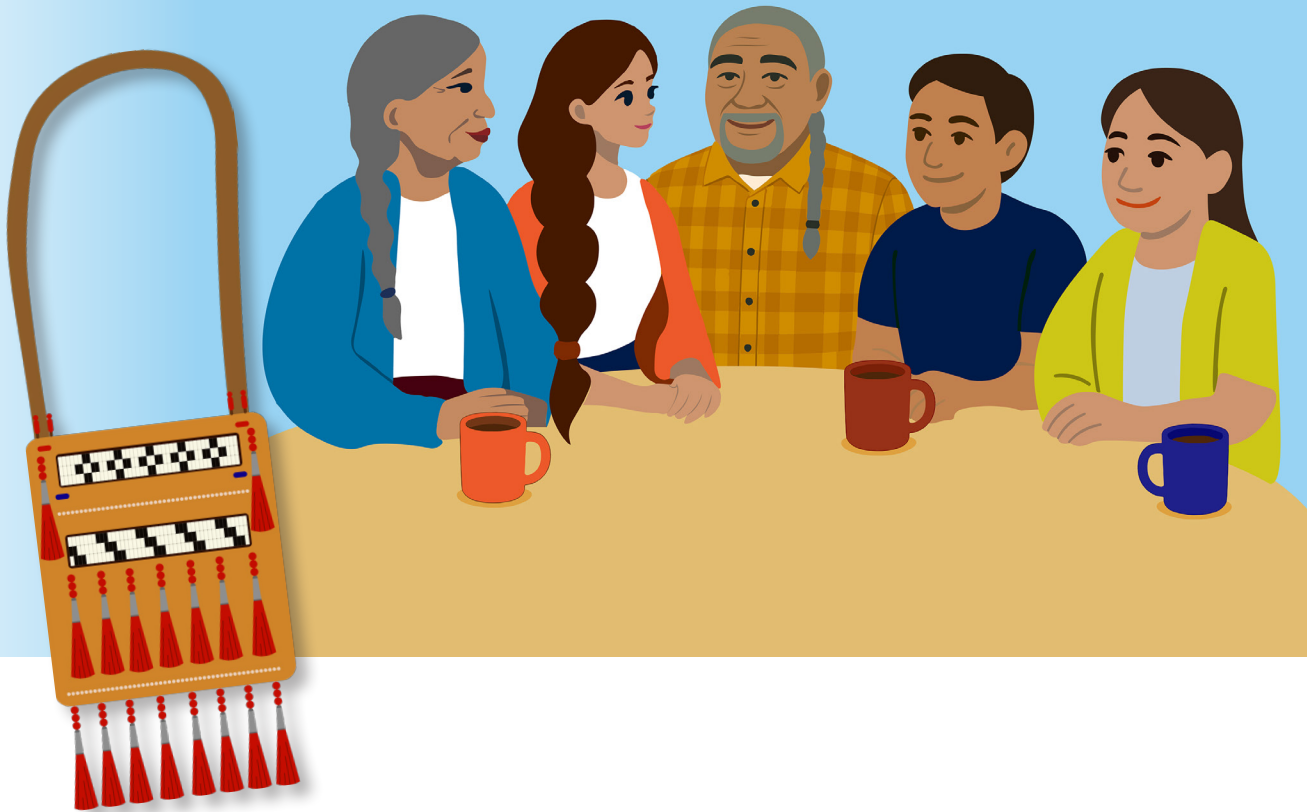
Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Ajout à ma trousse

Écrivez ou dessinez quelque chose que vous avez appris ou dont vous souhaitez vous souvenir. C'est un élément à emporter avec vous dans votre trousse.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Résoudre les problèmes ensemble



Tout comme nous nous réunissons autour d'un feu pour partager nos histoires, partager notre plan financier avec d'autres peut nous apporter la sagesse et le soutien. Les aînés nous enseignent que travailler ensemble et respecter les différences conduit à de meilleures décisions. C'est en cheminant ensemble que nous réussissons. Cependant, nos points de vue divergent parfois et nous pouvons être en désaccord sur la bonne voie à suivre.

Comment gérer un conflit financier

En cas de conflit financier, respirez profondément et restez calme. Trouvez un moment propice et un endroit calme pour discuter, où chacun se sent à l'aise. Écoutez attentivement l'autre et essayez de comprendre les différents points de vue. Travaillez ensemble pour trouver une solution équitable qui respecte les besoins de chacun. N'oubliez pas que l'objectif n'est pas de gagner, mais de trouver l'équilibre et l'équité pour tous.



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Résoudre les problèmes ensemble

Comment identifier et surmonter les obstacles

Votre parcours financier, surtout lorsque vous recevez un règlement ou d'autres sommes importantes, peut comprendre de nombreux défis. Il est facile de se laisser influencer par les choix de dépenses des autres et de perdre de vue ses propres objectifs et rêves. Une véritable gestion financière implique de faire des choix qui correspondent à ce qui est le mieux pour vous, votre famille et votre avenir.

Obstacles courants à votre bien-être financier et la manière de les surmonter

1. Difficile de mettre de l'argent de côté pour l'épargne

- Automatisez l'épargne afin qu'une partie de votre argent soit versée chaque mois sur votre compte d'épargne.
- Trouvez des moyens de réduire vos dépenses, comme faire des achats dans une friperie plutôt que d'acheter du neuf.
- Trouvez d'autres moyens de gagner de l'argent, comme des petits boulots ou la vente d'objets artisanaux.

2. Dépenses imprévues

- Mettez de côté un peu d'argent chaque mois pour les imprévus.
- Prévoyez les dépenses comme les réparations, les frais médicaux ou les frais de scolarité.
- Si vous recevez un surplus, comme un petit gain à la loterie ou un remboursement d'impôt, mettez-en de côté pour faire face aux dépenses imprévues.

3. Ne pas savoir gérer son argent

- Établissez un plan de dépenses simple pour suivre vos revenus et vos dépenses. (Voir *Activité 4 : Mon plan de dépenses mensuel*).
- Utilisez un carnet ou une application mobile pour suivre vos dépenses.
- Discutez avec une personne expérimentée en gestion financière intelligente.

4. Se sentir dépassé ou stressé

- Procédez par petites étapes au lieu d'essayer de tout régler d'un coup.
- Demandez le soutien de votre famille, de vos aînés ou d'un mentor.
- Célébrez les petites victoires pour rester motivé.

Ligne d'écoute Espoir pour le mieux-être : 1 855 242-3310

Ce service autochtone gratuit, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone et par clavardage, vous permet de parler à quelqu'un immédiatement si vous vous sentez triste, inquiet ou avez besoin d'aide. Le soutien est offert en anglais, en français, en cri, en ojibwé et en inuktitut.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière

Cette activité vous aidera à réfléchir à votre relation avec l'argent et à la manière de l'utiliser de manière équilibrée

L'argent peut être un outil de guérison et d'équilibre. Garder un baluchon peut vous aider à vous souvenir de votre parcours et à rester concentré sur vos rêves et vos objectifs.

Trouvez un paquet

Procurez-vous une petite pochette, une enveloppe ou un contenant. Vous y trouverez les symboles de votre cheminement vers la guérison financière.

Réfléchissez et recueillez

Choisissez un petit objet, un dessin ou un mot à placer dans votre trousse pour chacune des sept étapes de la guérison. Ces sept étapes sont inspirées d'Edgar Villanueva (Lumbee), qui les utilise pour guérir et rétablir l'équilibre, montrant comment l'argent peut être utilisé comme médecine.

- 1. Faites votre deuil.** Notez une difficulté financière passée et placez-la dans votre trousse pour la reconnaître et la laisser derrière vous.
- 2. Présentez vos excuses.** Écrivez une lettre à vous-même ou à quelqu'un d'autre pour pardonner vos choix financiers passés.
- 3. Écoutez.** Trouvez une citation ou un enseignement d'un aîné ou d'un mentor sur l'argent et ajoutez-le. (Vous pouvez consulter *l'activité 6 : mon argent est une médecine pour certains enseignements.*)

4. Associez. Dessinez ou trouvez une image qui illustre une relation saine avec l'argent. (Voir *l'activité 7 : imaginez vos objectifs financiers.*)

5. Représentez. Notez le nom d'une entreprise ou d'une cause autochtone que vous souhaitez soutenir.

6. Investissez. Fixez-vous un objectif financier (comme épargner ou démarrer une entreprise) et placez-le dans votre trousse. (Voir *Activité 2 : Mes objectifs*)

7. Réparez. Notez une façon dont vous pouvez redonner à votre communauté et aider les autres.

Y a-t-il un rêve commun que vous pourriez ajouter à votre trousse, un rêve que vous partagez avec d'autres ?



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière

L'argent peut devenir une médecine traditionnelle lorsqu'il tisse nos chemins ensemble.

Écrivez ou dessinez un objectif collectif qui apporte de la guérison et du soutien à votre famille ou à votre communauté.

Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Activité 10 : Créez votre trousse de médecine financière

Nos ancêtres nous ont appris que la patience, la persévérance et le travail d'équipe aident à surmonter les défis et à bâtir un avenir sûr.



Honorer votre trousse

- Tenez votre trousse entre vos mains et réfléchissez à votre parcours financier.
- Partagez vos réflexions avec un membre de votre famille ou un ami.
- Conservez votre trousse pour vous rappeler que l'argent peut être utilisé de manière positive.

Questions de guérison

1. Comment cette activité a-t-elle changé votre façon de penser à l'argent ?

2. Quelle étape a été la plus importante pour vous ?

3. Comment pouvez-vous utiliser l'argent pour aider votre communauté ?



Tresser la troisième mèche : favoriser la santé et le bien-être

Ajout à ma trousse

Écrivez ou dessinez quelque chose que vous avez appris ou dont vous voulez vous souvenir. Vous pouvez l'emporter avec vous dans votre trousse.

Apprendre à gérer son argent demande du temps et de la patience, mais chaque petit pas vous aide à atteindre vos objectifs.

- Les trois parties de la tresse – l'esprit, le corps et l'âme – peuvent vous aider à penser à votre argent à chaque fois.
- Si vous n'avez pas encore examiné toutes les parties, d'autres outils utiles vous attendent.
- Concentrez-vous sur ce qui compte le plus pour vous. Demandez de l'aide quand vous en avez besoin. Soyez fier de vos progrès.
- Cette tresse tisse des connaissances et du soutien pour vous aider. Utilisez ce dont vous avez besoin.

Votre argent est comme la médecine: utilisez-la de manière judicieuse pour construire un avenir solide pour vous-même, votre famille et votre communauté.



Vos commentaires sont les bienvenus. Balayez le code ici pour partager vos impressions sur Tresser l'esprit, le corps et l'âme.



Tresser l'esprit, le corps et l'âme

Ressources supplémentaires

Cette section contient des informations et des ressources supplémentaires sur les sujets suivants :

- A. Ressources en littératie financière
- B. Organismes de services juridiques autochtones au Canada
- C. Ouvrir un compte bancaire
- D. Obtenir des prestations gouvernementales
- E. Conseils aux fournisseurs de services de première ligne :
Soutenir le bien-être financier dans les communautés



A. Ressources en littératie financière

“Navigating Your Path:
A Toolkit for Lump Sum Payments.”
2025. Prosper Canada.

Cette trousse d'outils fournit des conseils essentiels aux personnes recevant des paiements forfaitaires. Elle les aide à prendre des décisions financières éclairées, à éviter les pièges courants et à planifier leur sécurité financière à long terme. Elle comprend des outils pratiques, des stratégies budgétaires et des conseils personnalisés pour favoriser des choix financiers éclairés. (Seulement disponible en anglais.)

« Bien-être financier autochtone »
2025. AFOA Canada.

Ce programme propose diverses initiatives, notamment des formations sur les comptoirs d'impôts, des ateliers de littératie financière pour les jeunes et des ressources, comme le balado « Money Smarts », en anglais, qui visent toutes à promouvoir le bien-être financier dans les communautés autochtones.

“Dollars and Sense.”
2025. AFOA Canada.

Une série d'ateliers de littératie financière adaptés aux jeunes autochtones, offrant des modules aux élèves du primaire, du collège et du lycée pour améliorer leur compréhension de la gestion financière. (Seulement disponible en anglais.)

“Tools for Building Financial Well-Being
in First Nation Communities.”
2023. Prosper Canada.

Une collection d'outils et de ressources d'autonomisation financière destinés à soutenir les organismes autochtones et non autochtones qui travaillent à renforcer le bien-être financier dans les communautés des Premières Nations. (Seulement en anglais.)



Tresser l'esprit, le corps et l'âme : Ressources supplémentaires

«Managing your money worksheets.»

2018. Prosper Canada.

Sept feuilles de travail pour aider les personnes et les familles autochtones à définir et à atteindre des objectifs financiers, avec des enseignements et des œuvres d'art culturellement pertinents. (Disponible en anglais seulement.)

« S'y retrouver dans les ressources pour l'autonomisation financière des Premières Nations. »

2025. Fonds pour les habitations du marché des Premières Nations.

Cette ressource permet aux membres des Premières Nations de s'y retrouver dans les systèmes financiers, de bâtir leur crédit, d'établir un budget, de gérer leurs habitations et de planifier pour les générations futures, tout en respectant les valeurs et les enseignements traditionnels autochtones.

« Ressources pour le règlement de la rafle des années soixante. »

2018. AFOA Canada.

Offre des ressources et un soutien essentiels aux survivants de la rafle des années soixante, notamment des informations sur les processus d'indemnisation et l'accès à divers services de soutien.

« Le petit livre noir des arnaques. »

2018. Innovation, Sciences et Développement économique Canada.

Cette ressource vous aidera à mieux comprendre les nombreux types de fraudes qui ciblent les Canadiens.

Rapport de crédit gratuit

Equifax Canada : Pour demander votre rapport de crédit gratuit.

« Version consommateur ».

TransUnion Canada : Pour demander votre fiche de crédit de consommateur gratuit et obtenir des renseignements sur la protection contre la fraude.

Agence de la consommation en matière financière du Canada (ACFC)

Offre des renseignements sur vos droits et responsabilités lorsque vous traitez avec des institutions financières et fournit des ressources sur la prévention de la fraude.

B. Organismes de services juridiques autochtones partout au Canada

Certains organismes de services juridiques autochtones offrent du soutien en cas de fraude, de prêts abusifs et d'exploitation financière, notamment dans les cas de pensionnats indiens, de rafle des années 1960 ou de règlements d'externat. Il n'existe pas d'organisme juridique national dédié au soutien dans ces domaines ; les services offerts peuvent donc varier selon la province ou la région.

Les questions relatives au droit de la famille et aux droits peuvent également devoir être abordées lors de la réception des paiements de règlement.

Aide disponible:

Aboriginal Legal Services (ALS) – Toronto
Offre une assistance juridique et une défense des droits aux populations autochtones, notamment en cas d'exploitation et de maltraitance financières. Offre une éducation juridique publique et des liens vers l'aide juridique et les soutiens sociaux. (Services en anglais.)

Native Court Worker and Counselling Association of BC (NCCABC)

Appuie les clients impliqués dans le système judiciaire et peut orienter ou appuyer les clients victimes d'abus financiers ou de fraude, en particulier si des accusations criminelles sont impliquées. (Services en anglais.)

Mi'kmaq Legal Support Network (Nova Scotia)

Offre des services de justice réparatrice et d'aide aux victimes, qui peuvent inclure des cas d'abus financier. (Services en anglais.)

Nishnawbe-Aski Legal Services Corporation (NALSC)

Aide les personnes à faible revenu, avec certaines questions juridiques liées au droit pénal, au droit de la famille, à la protection de l'enfance. (Services en anglais.)

Services spécialisés pour les peuples autochtones

Offre des renseignements sur les services de justice familiale spécialement conçus pour les peuples autochtones en instance de séparation ou de divorce.

Droits des peuples autochtones au Canada

Cet article présente un aperçu des droits inhérents des peuples autochtones, notamment ceux liés au bien-être familial et communautaire.

Testaments et successions pour les Premières Nations

Explique le fonctionnement de la planification successorale et des testaments pour les membres des Premières Nations, y compris ceux vivant dans les réserves.

Ressources provinciales et territoriales en droit de la famille

Le droit de la famille varie selon la province ou le territoire. Consultez le site Web de votre gouvernement provincial ou territorial pour connaître les lois concernant le mariage, l'union de fait, la séparation, le divorce et le partage des biens.

C. Ouverture d'un compte bancaire

Les ressources suivantes peuvent vous aider à ouvrir un compte bancaire. (Veuillez noter que la section 2 de cette ressource contient plus d'informations à ce sujet.)

[Gouvernement du Canada.](#)

[Ouverture d'un compte bancaire.](#)

Guide d'ouverture de compte bancaire, incluant les pièces d'identité requises et les droits des clients.

[Gouvernement du Canada.](#)

[Outil de comparaison de comptes.](#)

Comparaison des caractéristiques de différents comptes chèques et d'épargne, incluant les taux d'intérêt, les frais mensuels et les transactions.

[Pièces d'identité acceptées en vertu de la Loi sur les banques](#)

En vertu du *Règlement sur l'accès aux services bancaires de base de la Loi sur les banques*, les banques doivent offrir des services de compte si vous fournissez une pièce d'identité acceptée.

D. Comment obtenir des prestations gouvernementales

La demande de certaines prestations gouvernementales est automatique lors de votre déclaration de revenus. Par exemple, le gouvernement utilise les informations de votre déclaration pour déterminer votre admissibilité au crédit pour la taxe sur les produits et services et à la taxe de vente harmonisée. La demande de prestations, comme le crédit d'impôt pour personnes handicapées, est plus complexe. On pourrait vous demander de remplir un formulaire et de fournir des informations supplémentaires. Renseignez-vous auprès des bureaux locaux des services sociaux qui peuvent vous aider. Les bureaux des Premières Nations qui fournissent de l'aide sociale sont généralement appelés « bureaux d'aide au revenu » ou « bureaux de développement social ». Ces bureaux aident les membres de la communauté en matière de revenu, de logement et d'autres services sociaux. Le nom de ces bureaux peut varier selon la communauté ou la région où vous trouvez.

Si vous avez besoin d'aide pour votre déclaration de revenus, vous pouvez rechercher un comptoir du [Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt \(PCBMI\)](#).

Orienteur en mesures d'aide

L'[Orienteur en mesures d'aide](#) est un outil en ligne gratuit qui aide les personnes à trouver et à accéder aux prestations gouvernementales auxquelles elles pourraient avoir droit.

Prestations et déclaration de revenus

Il est important de remplir votre déclaration de revenus, car elle vous donne accès à de nombreuses prestations et crédits. En remplissant votre déclaration de revenus chaque année, vous vous assurez de recevoir l'aide financière à laquelle vous avez droit.

Voici quelques programmes et paiements gouvernementaux auxquels vous pourriez être admissible et qui nécessitent une déclaration de revenus.

Pour les particuliers et les familles

- **Allocation canadienne pour enfants (ACE).** Versements mensuels aux parents pour les aider à subvenir aux besoins de leurs enfants.
- **Crédit pour la TPS/TVH.** Versement trimestriel non imposable pour aider les personnes et les familles à revenu faible ou modeste.
- **Allocation canadienne pour les travailleurs (ACT).** Crédit d'impôt remboursable pour les travailleurs à faible revenu afin de rendre la vie plus abordable.
- **Prestation dentaire canadienne.** Prestation temporaire pour aider les familles admissibles à couvrir les frais dentaires de leurs enfants de moins de 12 ans.



Tresser l'esprit, le corps et l'âme : Ressources supplémentaires

Pour les aînés

- **Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV).** Versements mensuels pour les aînés de 65 ans et plus.
- **Supplément de revenu garanti (SRG).** Soutien financier supplémentaire pour les aînés à faible revenu recevant le SV.
- **Allocation au survivant.** Prestation pour les veuves ou les veufs à faible revenu âgés de 60 à 64 ans.
- **Prestations provinciales pour les aînés.** Certaines provinces offrent des aides supplémentaires en fonction des renseignements figurant dans leur déclaration de revenus.

Pour les étudiants

- **Crédit canadien pour la formation (CFC).** Crédit remboursable pour aider à payer les frais de scolarité et de formation.
- **Crédit d'impôt pour frais de scolarité.** Crédit permettant aux étudiants de réduire l'impôt dû sur les frais de scolarité.
- **Déduction des intérêts sur les prêts étudiants.** Déduction des intérêts payés sur les prêts étudiants admissibles.

Pour les Autochtones

- **Prestations et crédits d'impôt pour les Autochtones.** Certaines prestations sont adaptées aux Autochtones, comme le financement supplémentaire des études et les exonérations fiscales. La déclaration de revenus garantit l'admissibilité à tous les programmes.

Pour les personnes handicapées

- **Crédit canadien pour aidant naturel (CCAN).** Un crédit destiné aux personnes qui soutiennent un conjoint, un partenaire ou une personne handicapée.
- **Bourse canadienne pour étudiants ayant une incapacité permanente.** Ce programme aide les étudiants handicapés à financer chaque année d'études.
- **Prestation pour enfants handicapés.** Une prestation mensuelle non imposable est versée aux familles qui prennent soin d'un enfant de moins de 18 ans atteint d'une incapacité physique ou mentale grave et prolongée.
- **Crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH).** Un crédit destiné aux personnes handicapées ou à leurs aidants naturels afin de réduire le montant de l'impôt dû.

Pour le logement et le soutien

- **Allocation canadienne pour le logement.** Un programme d'aide aux locataires à faible revenu.
- **Prestations provinciales et territoriales pour le logement.** Programmes d'aide au logement supplémentaires basés sur les renseignements des déclarations de revenus.



Tresser l'esprit, le corps et l'âme : Ressources supplémentaires

Prestations qui ne nécessitent pas de déclaration d'impôt

Les prestations et les crédits d'impôt peuvent varier selon la province, le territoire ou le gouvernement autochtone. Certains programmes sont offerts au niveau fédéral, tandis que d'autres sont spécifiques à votre lieu de résidence. Vérifiez toujours auprès de votre administration locale ou de votre bureau des impôts pour connaître les prestations auxquelles vous avez droit dans votre région.

Voici une liste de prestations fédérales qui ne nécessitent pas de déclaration de revenus.

- **Assurance-emploi (AE).** Offre une aide financière temporaire en cas de perte d'emploi, de congé de maternité ou parental, ou de besoin de prestations de maladie ou d'invalidité.
- **Régime de pensions du Canada (RPC).** Prestations de retraite, de survivant et d'invalidité pour les aînés et les personnes admissibles.
- **Supplément de revenu garanti (SRG).** Aide financière supplémentaire pour les aînés à faible revenu recevant le SV.
- **Subventions pour régime enregistré d'épargne-études (REEE).** La Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) et le Bon d'études canadien (BEC) aident les familles à épargner pour les études postsecondaires d'un enfant.
- **Bon d'études canadien (BEC) pour les enfants âgés de 18 à 20 ans.** Aide financière du gouvernement pour aider à financer les études postsecondaires.
- **Programme d'aide au remboursement.** Programme de soutien financier pour aider les personnes rencontrant des difficultés financières à rembourser leur prêt étudiant.
- **Prestations aux anciens combattants.** Soutien financier aux anciens combattants des Forces armées canadiennes, y compris les pensions, les soins de santé et les services de réadaptation.
- **Programmes d'aide au logement.** Ce programme inclut les subventions au loyer, les logements abordables et les programmes d'accession à la propriété (comme l'Incitatif à l'achat d'une première propriété).
- **Subventions à l'emploi et à la formation professionnelle.** Financement fédéral pour la formation professionnelle et le développement des compétences, comme le Crédit canadien pour la formation.
- **Subventions pour la garde d'enfants.** Des programmes comme le Plan pancanadien d'apprentissage et de garde des jeunes enfants contribuent à réduire les frais de garde.

E. Conseils aux fournisseurs de services de première ligne : Soutenir le bien-être financier dans les communautés

Ce guide s'adresse aux membres de la communauté, aux familles, aux organismes et aux intervenants de première ligne qui souhaitent soutenir le bien-être financier des Autochtones. De nombreuses communautés disposent déjà de petits groupes de discussion sur l'argent, et ce guide peut les aider en proposant des outils, des discussions et des activités utiles qui respectent la culture et les traditions.

En travaillant ensemble, nous pouvons créer des espaces sûrs pour apprendre, partager les connaissances traditionnelles et les compétences financières modernes, et aider les gens à se sentir en confiance dans la gestion de leurs finances. Que ce soit par des discussions de groupe, un accompagnement individuel ou le partage de ressources fiables, ce guide propose des moyens pratiques d'accompagner les membres de la communauté dans leur parcours financier, tout en respectant leurs valeurs et leurs objectifs.

1. Organiser des discussions communautaires

- Organiser des petits groupes où les participants peuvent partager leurs objectifs et leurs expériences avec les finances grâce aux activités dans la trousse.
- Utiliser des récits et des cercles de discussion pour relier le bien-être financier aux enseignements traditionnels.

2. Offrir un soutien individuel

- Aidez les gens à se fixer des objectifs financiers en utilisant l'activité 2, « Mes objectifs », ou l'activité 4, « Plan de dépenses mensuel », pour organiser leurs finances.
- Aider les membres de la communauté à identifier des ressources fiables pour la prise de décisions financières, comme l'ouverture d'un compte bancaire.

3. Mobiliser les aînés et les gardiens du savoir

- Inviter les aînés, les gardiens du savoir ou les mentors financiers à discuter des pratiques financières traditionnelles et à partager leur sagesse.
- Intégrer l'Activité 6 : *Mon argent est une médecine comme moyen d'équilibrer le bien-être financier, émotionnel et spirituel.*

E. Conseils aux fournisseurs de services de première ligne : Soutenir le bien-être financier dans les communautés

4. Activités d'apprentissage pratique

- Encourager les participants à utiliser des supports visuels, comme *l'Activité 7 : Imaginez vos objectifs financiers, pour fixer des objectifs financiers*.
- Proposer aux participants de jouer à des jeux de rôle sur la gestion des décisions financières, la prévention des arnaques ou la résistance à la pression financière.

5. Accès aux services et aux ressources

- Orienter les personnes vers des programmes de bien-être financier dirigés par des Autochtones, des services de conseil en crédit et des soutiens communautaires.
- Partager des sites web de confiance (par exemple, AFOA Canada, Prospérité Canada, ressources bancaires autochtones).

6. Encourager les pratiques financières communautaires

- Promouvoir le soutien par les pairs, comme les cercles d'apprentissage où les gens peuvent partager leurs leçons et leurs défis financiers.
- Explorer des approches collectives en matière de sécurité financière, comme les groupes d'épargne communautaires ou les investissements coopératifs.