

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 l'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.

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 ?
