



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.