



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 Ouart-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:1855-242-3310)

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. »

