

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

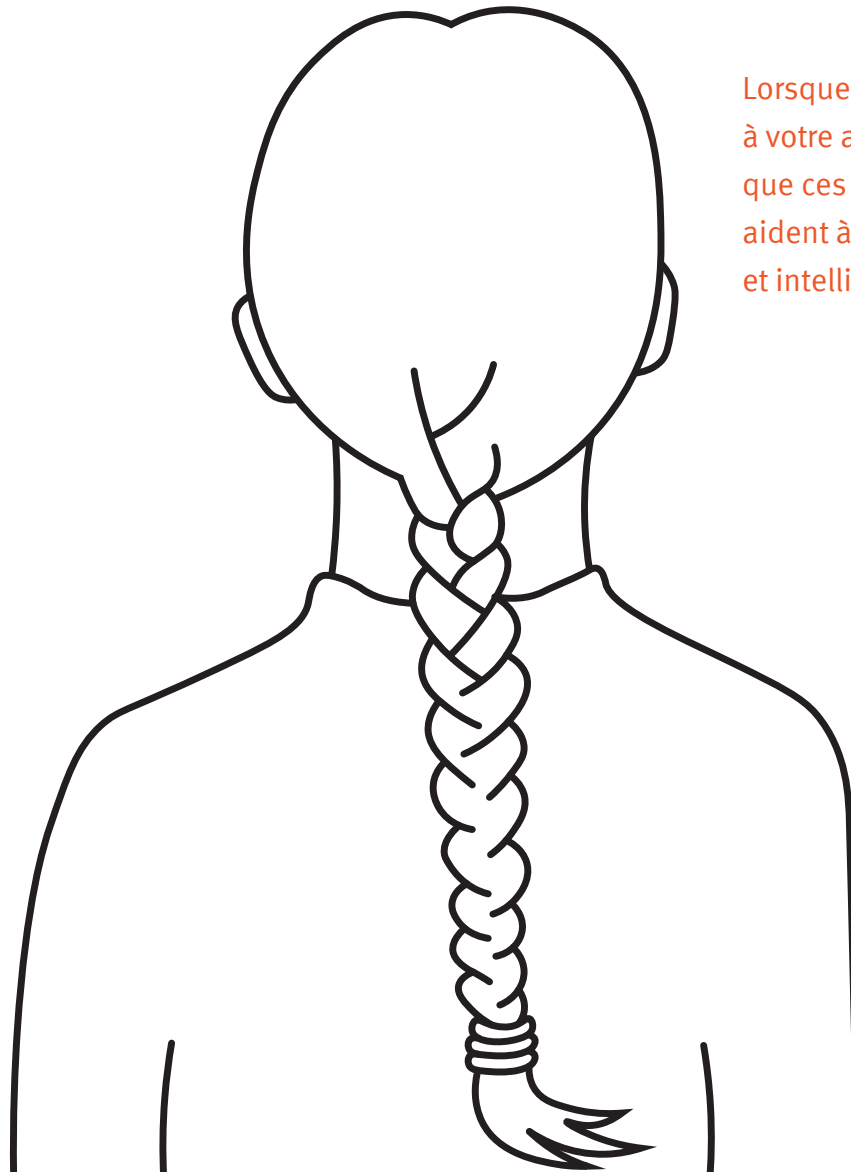
Tresser la première mèche : préparer l'esprit

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.

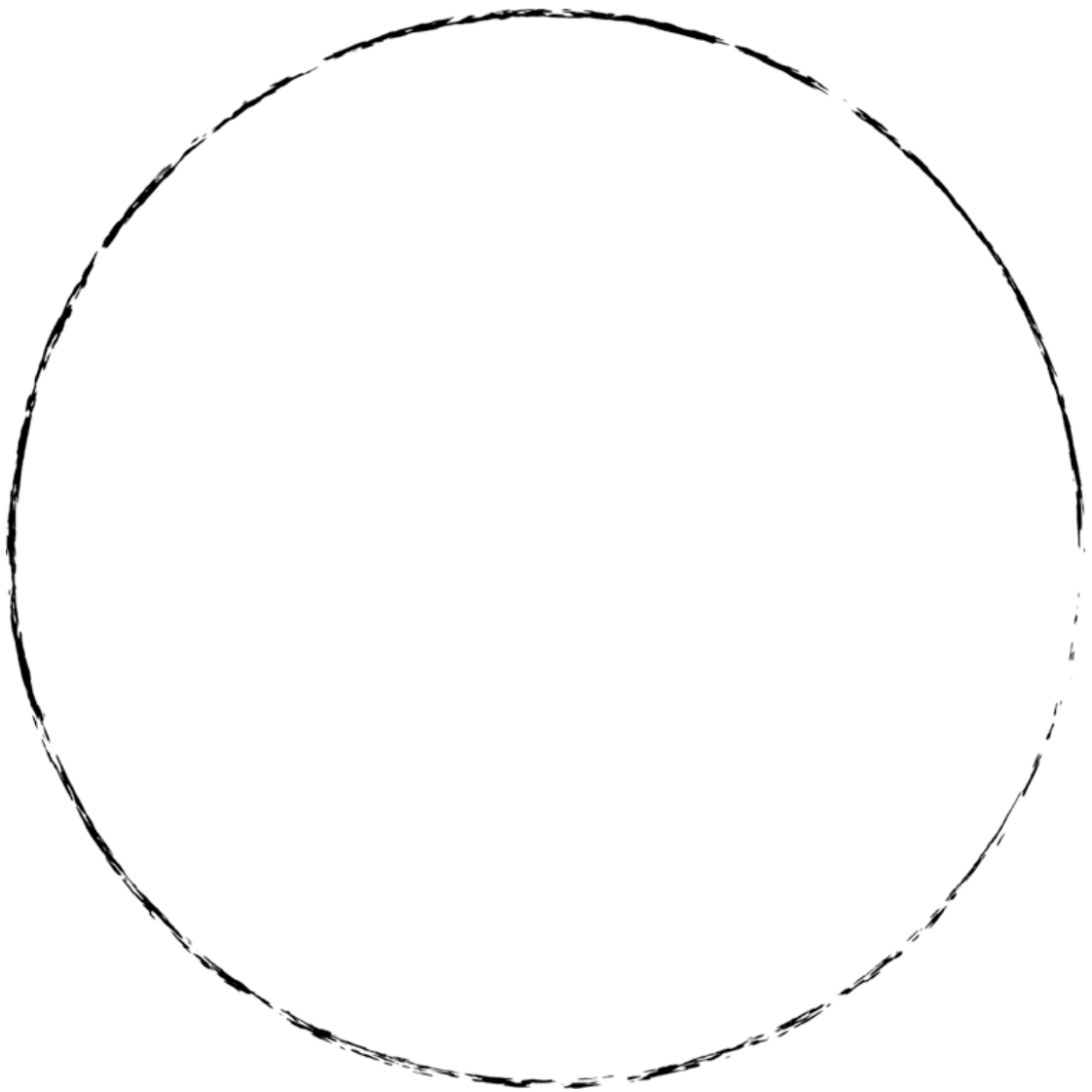
Réfléchissez à la façon dont vos choix financiers peuvent vous aider à progresser dans chacun de ces domaines : l'esprit, le mental, les émotions et le corps.

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

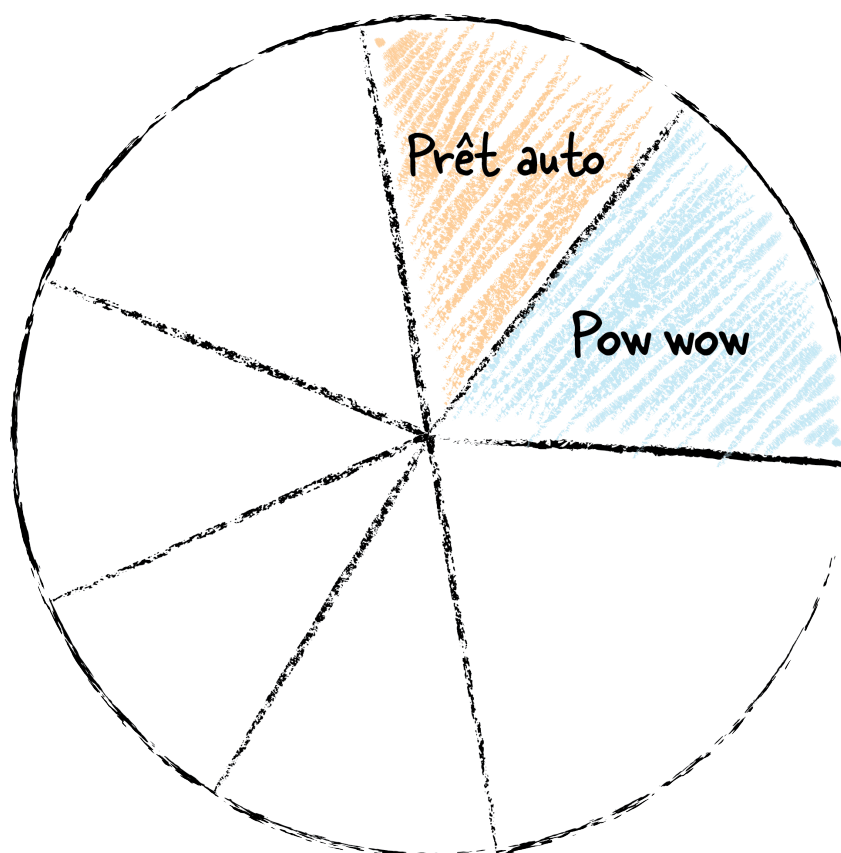
Activité 3 : Planifier votre diagramme circulaire des fonds de règlement

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.

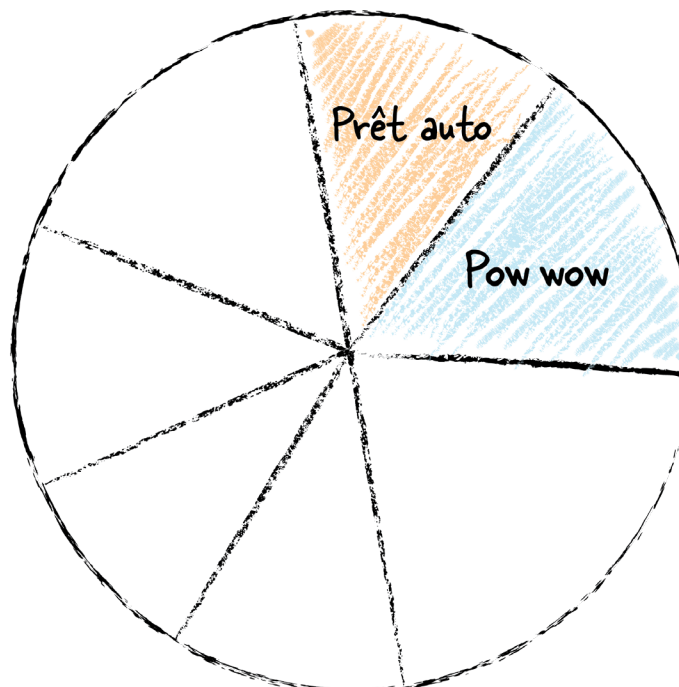
Après ces choses importantes, il reste encore 8 250 \$ à Sarah.

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.

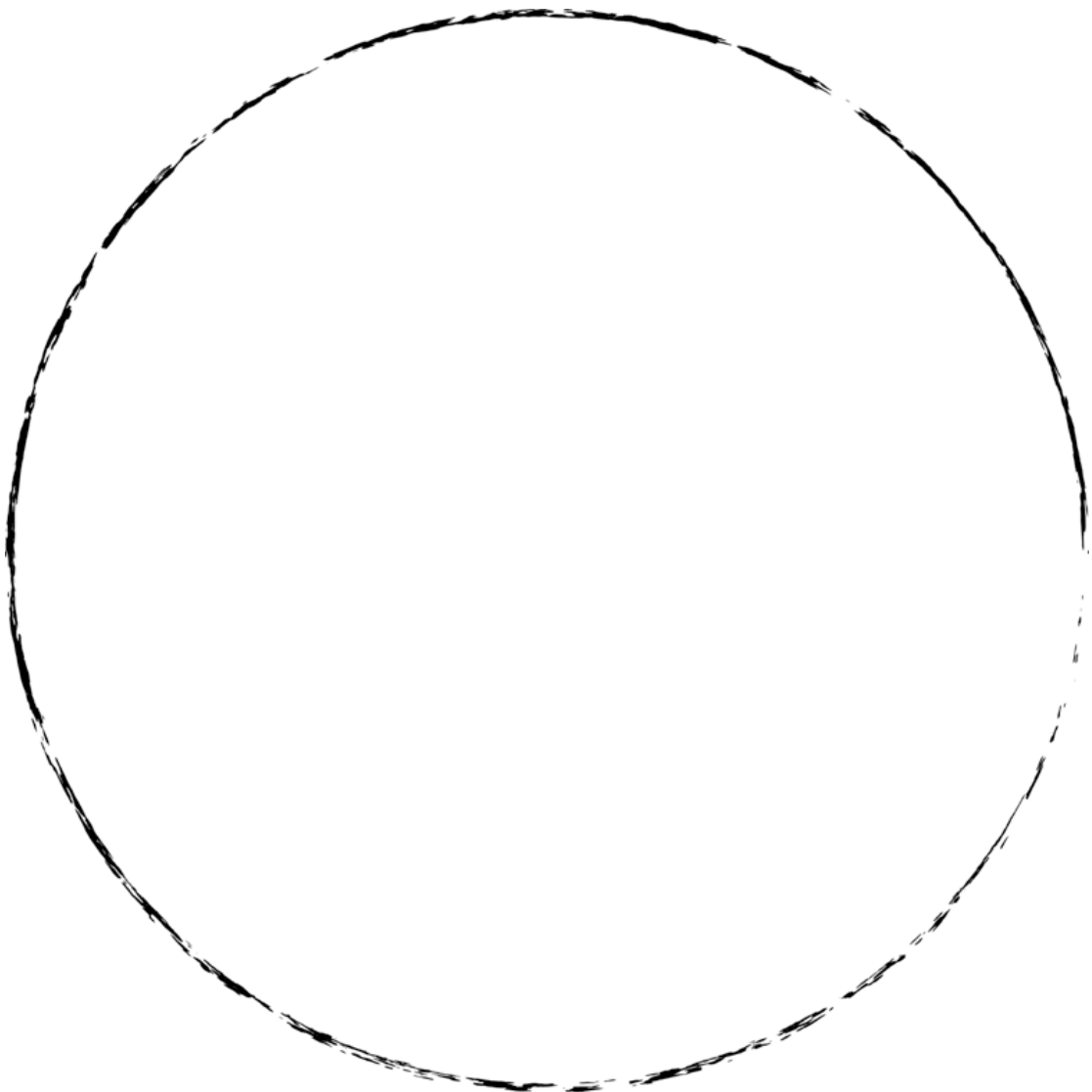
Montant des fonds de règlement	\$
Prêt :	\$
Voyage :	\$
Épargne :	\$
Famille :	\$
Maison :	\$
Communauté :	\$
Autre :	\$
Autre :	\$
Autre :	\$
Total :	\$

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

Activité 4 : Plan de dépenses mensuel

Plan de dépenses annuel

Autres revenus au cours de l'année		
Quoi	Quand	Combien

Autres dépenses au cours de l'année		
Quoi	Quand	Combien

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.