

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.

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

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 mettrez en pratique pour atteindre l'équilibre dans votre plan de bien-être financier.

Étape 4 : Utilisez votre roue de médecine

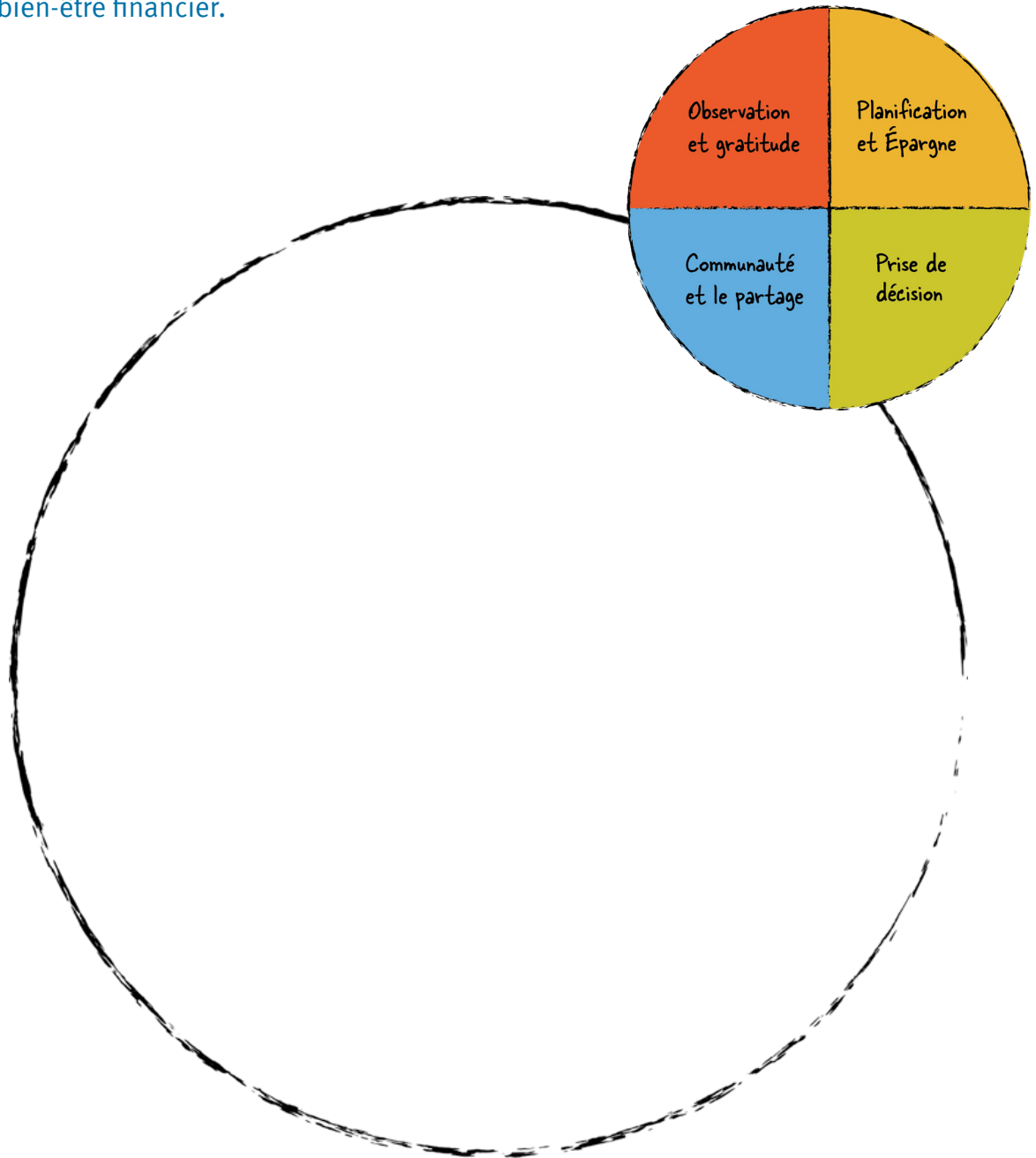
- Consultez régulièrement votre roue de médecine et ajoutez de nouvelles idées ou suivez vos progrès.
- Partagez votre roue de médecine avec votre famille ou les membres de votre communauté et discutez ensemble de vos plans financiers.



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.

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.

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.

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.