



Trousse d'outils pour l'autonomisation financière : votre guide pour avoir confiance en vos décisions financières

Bienvenue dans la trousse d'outils pour l'autonomisation financière!

Ce que contient la trousse d'outils

Présentation de la trousse d'outils ... 1

Aperçu de l'objectif de la trousse d'outils et de la manière dont vous pouvez l'utiliser.

Partie 1 : Où en suis-je aujourd'hui? . 3

Quelques questions pour vous aider à évaluer vos connaissances et votre expérience en matière d'argent.

Partie 2 :

Apprendre les concepts de base4

Quelques renseignements de base sur certains sujets financiers, tels que :

1. Prestations gouvernementales 4
2. Impôts 5
3. Budget..... 5
4. Banque..... 6
5. Dette 6
6. Crédit..... 7
7. Épargne 8

Partie 3 : Prochaines étapes.....9

Quelques options pour aller plus loin par vous-même ou obtenir de l'aide supplémentaire, telles que :

1. Aide personnalisée 9
2. Ateliers 9
3. Comptoirs d'information fiscale..... 9
4. Orienteur en mesures d'aide 10
5. Autres ressources..... 10



Présentation de la trousse d'outils

Il y a beaucoup de choses à prendre en compte lorsqu'il s'agit d'argent. Vous ne savez peut-être pas par où commencer, et trouver l'aide dont vous avez besoin peut être une source de stress. Nous sommes là pour vous accompagner.

Vous méritez de vous sentir plus confiant, soutenu et informé lorsqu'il s'agit de votre argent. C'est précisément l'objectif de cette trousse d'outils. Vous n'avez pas besoin d'avoir des connaissances approfondies en matière de finances pour commencer. Cette trousse vous aidera à clarifier ce que vous ne savez pas encore et vous indiquera où obtenir de l'aide supplémentaire si vous en avez besoin.

Cela fait partie de ce qu'on appelle **l'autonomisation financière** : renforcer vos connaissances, votre confiance et votre sentiment de maîtrise en matière d'argent. Cela ne signifie pas que vous devez tout résoudre par vous-même. Cela consiste à disposer des outils et du soutien nécessaires pour faire les choix qui vous conviennent.

Si l'une des affirmations suivantes reflète la façon dont vous parlez de l'argent, cette trousse d'outils est faite pour vous :

- Je manque d'argent pour subvenir à mes besoins chaque mois.
- Je trouve cela pénible de devoir sans cesse expliquer ma situation.
- J'aimerais pouvoir trouver facilement de l'aide, mais je ne sais pas où chercher.
- Au secours! Je n'aime pas parler d'argent!

Cette trousse d'outils est votre point de départ. Elle vous aidera à réfléchir aux aspects sur lesquels vous voulez vous concentrer et aux ressources qui s'offrent à vous. Elle vous fournira également des renseignements de base sur la gestion financière que vous pourrez utiliser de façon autonome si vous n'êtes pas encore prêt à demander de l'aide.

Ce que vous trouverez à l'intérieur :

Cette trousse d'outils comprend trois parties. Vous pouvez passer d'une partie à l'autre ou les consulter dans l'ordre, selon ce qui vous convient le mieux!

- **Partie 1 : Où en suis-je aujourd'hui?**
Quelques questions pour vous aider à évaluer vos connaissances et votre expérience en matière d'argent.
- **Partie 2 : Apprendre les concepts de base**
Des explications simples et claires sur quelques sujets liés à l'argent, ainsi que des conseils que vous pouvez mettre en pratique immédiatement!
- **Partie 3 : Prochaines étapes**
Ce que vous pouvez faire pour obtenir de l'aide dès maintenant et plus tard.

Vous n'êtes pas seul.

Il peut être difficile de penser à l'argent et d'en parler. Vous pourriez ressentir une certaine nervosité à l'idée de passer à l'étape suivante, mais sachez que vous pouvez compter sur des ressources pour vous aider. Cette trousse d'outils a pour but de vous faciliter un peu la tâche. Allez-y à votre rythme, discutez-en avec un ami et posez des questions. Vous méritez de vous sentir maître de votre avenir financier. C'est ça, l'autonomie financière.



Partie 1 : Où en suis-je aujourd'hui?

Veillez prendre le temps de lire attentivement les énoncés relatifs à chacun des sujets ci-dessous. Pour chaque sujet, cochez l'énoncé qui correspond le mieux à votre situation.

Souvenez-vous : ce n'est pas un test et il n'y a pas de mauvaises réponses. C'est juste un moyen de vous aider à déterminer les aspects pour lesquels vous pourriez avoir besoin d'aide ou vouloir approfondir vos connaissances.



1. Prestations gouvernementales :

- ☐ Je connais les prestations auxquelles j'ai droit et je sais comment présenter une demande.
- ☐ J'ai entendu parler de certaines prestations, mais je ne sais pas si j'y ai droit.
- ☐ Je ne connais pas les prestations offertes.



2. Impôts :

- ☐ Je produis ma déclaration de revenus chaque année.
- ☐ Je produis parfois ma déclaration de revenus, mais je ne la comprends pas bien.
- ☐ Je n'ai jamais produit de déclaration de revenus au Canada.



3. Budget :

- ☐ Je sais comment établir un budget et le respecter.
- ☐ J'ai essayé d'établir un budget, mais je trouve que c'est compliqué.
- ☐ Je n'ai jamais établi ni respecté de budget auparavant.



4. Banque :

- ☐ J'ai un compte bancaire et je comprends comment il fonctionne.
- ☐ J'ai un compte bancaire, mais je ne l'utilise pas beaucoup.
- ☐ Je n'ai pas de compte bancaire.



5. Dette :

- ☐ J'ai des dettes et un plan pour les gérer ou les rembourser.
- ☐ J'ai des dettes, je ressens une certaine détresse et je ne sais pas quoi faire.
- ☐ Je ne sais pas si j'ai des dettes ou j'évite de m'occuper de mes dettes.



6. Crédit :

- ☐ Je comprends le fonctionnement du crédit ainsi que la façon de bien le gérer.
- ☐ Je sais que j'ai un crédit, mais je ne sais pas comment le gérer.
- ☐ Je ne sais pas grand-chose sur le crédit.



7. Épargne :

- ☐ Je mets de l'argent de côté régulièrement, même si c'est un petit montant.
- ☐ J'essaie de mettre de l'argent de côté, mais c'est difficile.
- ☐ Je ne sais pas comment commencer à mettre de l'argent de côté.

Si vous avez coché le deuxième ou le troisième énoncé parmi les sujets ci-dessus, vous pourriez trouver utile d'en savoir plus sur ce sujet en consultant la partie 2 de cette trousse à outils. Vous pourriez également trouver utile d'obtenir un accompagnement individuel ou de participer à des ateliers. Pour ce faire, consultez la partie 3 de cette trousse d'outils.



Partie 2 : Apprendre les concepts de base

La partie 2 de cette trousse d'outils a pour but de vous aider à acquérir les notions de base sur chacun des thèmes liés à l'autonomisation financière présentés dans la partie 1. Vous pouvez les lire dans leur intégralité ou passer directement aux thèmes qui vous intéressent le plus en ce moment.

Chaque section comprend :

- Une définition simple du concept
- Les raisons qui expliquent l'importance du concept
- Quelques idées sur ce que vous pouvez faire ensuite

La partie 3 vous donnera plus de détails sur les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide supplémentaire dès maintenant ou plus tard.



Bon à savoir :

De nombreux comp-toirs d'information fiscale offrent des services gratuits si vos revenus sont faibles ou modestes.

1. Prestations gouvernementales

Qu'est-ce que c'est?

- Les prestations sont des aides financières ou des allocations versées par le gouvernement pour le logement, les enfants, l'invalidité, etc.

Pourquoi est-ce important?

- Vous pourriez être admissible à une aide supplémentaire, même si vous recevez déjà des prestations dans le cadre du programme Ontario au travail.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Assurez-vous de produire votre déclaration de revenus, car de nombreuses prestations proviennent de l'Agence du revenu du Canada.
- Consultez l'outil Orienteur en mesures d'aide (<https://benefitswayfinder.org/fr>) pour connaître les prestations auxquelles vous avez droit.



Partie 2 : Apprendre les concepts de base



Bon à savoir :

Le gouvernement peut envoyer vos chèques de prestations par la poste si vous n'avez pas encore autorisé le dépôt direct, mais le dépôt direct est plus rapide et plus sûr.



Bon à savoir :

Vous établissez peut-être déjà un budget, même si ce n'est que dans votre tête. En le mettant par écrit, vous aurez une vue d'ensemble qui vous permettra de mieux planifier et d'éviter les surprises. Il existe de nombreux outils simples et gratuits pour vous aider à établir votre budget. Consultez la partie 3 de cette trousse d'outils pour en savoir plus sur la façon de trouver ces outils et d'obtenir de l'aide pour établir votre budget.

2. Impôts

Qu'est-ce que c'est?

- Les impôts sont des paiements obligatoires versés au gouvernement. Le gouvernement utilise l'argent des impôts pour financer des programmes et des services, comme ceux d'éducation ou de soins de santé.

Pourquoi est-ce important?

- La déclaration de revenus permet au gouvernement de calculer les prestations auxquelles vous avez droit. Si vous ne produisez pas de déclaration de revenus, vous pourriez passer à côté de revenus supplémentaires.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Rassemblez tous les documents dont vous avez besoin pour produire votre déclaration de revenus, comme votre numéro d'assurance sociale (NAS) et vos feuillets fiscaux (par exemple, le formulaire T5).
- Trouvez un comptoir d'information fiscale (en personne ou en ligne) en passant par le Centre d'éducation financière EBO ou l'Agence du revenu du Canada (voir la partie 3).

3. Budget

Qu'est-ce que c'est?

- Un budget est un plan mensuel qui présente vos revenus (entrées d'argent) et vos dépenses (sorties d'argent). Il vous aide à déterminer quelles dépenses sont des « besoins » et quelles dépenses sont des « désirs » et vous permet de vous assurer que vos besoins sont couverts.

Pourquoi est-ce important?

- Un budget vous aidera à savoir exactement où va votre argent chaque mois. Vous pourrez ainsi mieux maîtriser vos dépenses et choisir comment vous dépensez votre argent.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Notez vos revenus (par exemple, ceux provenant du programme Ontario au travail, des prestations fiscales pour enfants, d'un emploi à temps partiel, etc.).
- Faites une liste de toutes vos dépenses mensuelles, comme le loyer, la nourriture, le téléphone, etc.
- Posez-vous la question suivante : est-ce que je dépense plus que ce que je gagne chaque mois? Où puis-je faire des compromis?



Partie 2 : Apprendre les concepts de base



Bon à savoir :

Si vous utilisez une banque ou une caisse populaire ordinaire, votre argent est protégé (jusqu'à un certain montant) par le gouvernement, même si la banque ferme ses portes. Votre argent est en sécurité.



Bon à savoir :

Bien que les dettes aient souvent mauvaise réputation, elles ne sont pas toutes équivalentes. Certains types de dettes, comme les prêts étudiants, peuvent vous aider à vous constituer un patrimoine à long terme.

4. Banque

Qu'est-ce que c'est?

- Un compte bancaire permet de garder votre argent en sécurité. Il peut être utilisé pour déposer ou retirer de l'argent et payer des factures. Vous pouvez en ouvrir un auprès d'une banque ou d'une caisse populaire.

Pourquoi est-ce important?

- Vous pouvez utiliser un compte bancaire pour recevoir vos prestations du programme Ontario au travail ou d'autres revenus et pour payer vos factures en toute sécurité.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Si vous n'avez pas de compte chèque, renseignez-vous auprès de votre banque locale ou de votre caisse populaire sur les comptes sans frais.
- Demandez à une personne de votre banque ou de votre caisse populaire de vous montrer comment vérifier votre solde en utilisant les services bancaires en ligne ou par téléphone.

5. Dette

Qu'est-ce que c'est?

- Une dette est une somme d'argent que vous devez, comme les cartes de crédit, les factures impayées ou les prêts.

Pourquoi est-ce important?

- Il est important de connaître le montant de vos dettes, car les dettes impayées peuvent entraîner des frais d'intérêt et un stress supplémentaire. Elles peuvent également avoir une incidence sur votre dossier de crédit (voir la section « Crédit »).

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Notez à qui vous devez de l'argent et le montant. C'est ce qu'on appelle une liste de dettes.
- Respirez profondément. Pas de panique : beaucoup de gens ont des dettes et il existe de nombreux moyens d'obtenir gratuitement de l'aide pour les gérer.
- Si possible, évitez les prêteurs sur salaire, car ils facturent des frais très élevés.



Partie 2 : Apprendre les concepts de base



Bon à savoir :

Vous pouvez demander gratuitement votre rapport de solvabilité une fois par an. Cela n'aura aucune incidence négative sur votre pointage de crédit et vous permettra de vérifier que tout est correct. De nombreux organismes, comme le Centre d'éducation financière EBO, peuvent vous aider à vérifier votre rapport de solvabilité et votre pointage de crédit. Consultez la partie 3 pour en savoir plus.

6. Crédit

Qu'est-ce que c'est?

- Le crédit est une somme d'argent empruntée que vous vous engagez à rembourser. Votre pointage de crédit indique votre capacité à rembourser vos dettes. Il peut avoir une incidence sur vos possibilités de louer un logement, de souscrire un forfait téléphonique ou d'emprunter de l'argent.

Pourquoi est-ce important?

- Avoir un pointage de crédit plus élevé peut vous aider à économiser de l'argent sur des choses comme les prêts, les téléphones ou le loyer.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Ouvrez votre boîte aux lettres et consultez vos factures. Une bonne première étape consiste à connaître le montant de vos dettes et les taux d'intérêt applicables.
- Si vous avez une carte de crédit, vérifiez combien de temps il vous faudrait pour rembourser le solde en effectuant uniquement les paiements minimums. Cela peut vous aider à planifier et à éviter des intérêts supplémentaires.
- Payez ce que vous pouvez, quand vous le pouvez. Même les petits paiements sont importants à long terme, et les impayés peuvent faire baisser votre pointage de crédit.
- Si la situation vous semble insurmontable, parlez-en à quelqu'un. Vous n'avez pas à faire face à vos dettes ou à votre crédit seul. Consultez la partie 3 pour connaître les options qui s'offrent à vous pour obtenir de l'aide.



Partie 2 : Apprendre les concepts de base



Bon à savoir :

Vous pouvez continuer à épargner même pendant que vous remboursez vos dettes. L'une des approches est « épargner un peu, rembourser un peu », c'est-à-dire qu'il s'agit de consacrer une petite partie de votre argent au remboursement de vos dettes et une autre petite partie à l'épargne. Souvenez-vous : il n'est pas nécessaire que les montants soient élevés. Les petites sommes s'accumulent avec le temps.

7. Épargne

Qu'est-ce que c'est?

- Épargner signifie mettre de l'argent de côté pour des besoins futurs, par exemple : des urgences, les études ou l'achat de meubles.

Pourquoi est-ce important?

- Même un petit montant épargné peut vous donner l'assurance que vous serez en sécurité financièrement en cas d'urgence. Cela peut réduire votre stress, vous éviter d'avoir à emprunter de l'argent en cas de besoin et vous aider à réfléchir à des objectifs à plus long terme.

Que pouvez-vous faire dès maintenant?

- Notez un objectif que vous vous êtes fixé concernant ce pour quoi vous voulez mettre de l'argent de côté.
- Choisissez un petit montant que vous pouvez verser régulièrement, par exemple cinq dollars par mois.
- Choisissez une méthode d'épargne simple qui vous convient. Vous pouvez, par exemple, programmer des rappels pour mettre de l'argent de côté à la fin du mois ou configurer des virements automatiques vers un compte épargne auprès de votre banque.



Partie 3 : Prochaines étapes

En explorant cette trousse d'outils, vous avez franchi une étape importante pour devenir plus confiant par rapport à votre argent. Vous n'avez pas à vous occuper du reste tout seul : vous pouvez obtenir de l'aide pour approfondir un sujet ou pour créer un plan qui vous convient.



Obtenez de l'aide personnalisée

Il est parfois plus facile de se confier à quelqu'un qui comprend votre situation. Si vous voulez de l'aide personnalisée pour gérer votre budget, vos opérations bancaires, vos dettes, votre crédit, votre épargne, vos impôts ou vos prestations gouvernementales, le Centre d'éducation financière EBO peut vous aider.

EBO propose des séances individuelles gratuites et confidentielles avec des personnes formées en matière financière. Elles vous rencontreront là où vous en êtes, sans jugement ni pression. Ensemble, vous pourrez élaborer un plan qui vous convient, étape par étape. Si vous ne savez pas quoi demander, c'est tout à fait normal! Vous pouvez commencer par faire part de ce que vous avez coché dans la partie 1 ou simplement dire «je ne sais pas par où commencer».

Pour prendre rendez-vous, veuillez communiquer avec le Centre d'éducation financière EBO en composant le 613-746-0400.



Participez à un atelier

Le Centre d'éducation financière EBO organise également des ateliers gratuits sur tous les thèmes abordés dans cette trousse d'outils. Ces ateliers sont parfaits si vous préférez apprendre en groupe et connaître les expériences des autres. Ils sont interactifs, adaptés aux débutants et constituent un excellent moyen de rencontrer d'autres personnes.



Pour vous inscrire aux prochains ateliers, consultez le calendrier des ateliers en (<https://www.eventbrite.ca/o/ebo-119849850131>).



Trouvez un comptoir d'information fiscale près de chez vous

Il est important de produire votre déclaration de revenus chaque année, car cela vous permet d'accéder à des prestations avantageuses qui pourraient vous faire économiser de l'argent. Si vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration, il existe des comptoirs d'information fiscale qui offrent des services gratuits dans votre communauté.

Pour trouver un comptoir d'information fiscale près de chez vous, consultez le site <https://www.ottawataxclinics.ca/> et répondez à quelques questions. Vous pouvez également appeler l'Agence du revenu du Canada en composant le 1-800-959-8281 et vous renseigner sur les comptoirs d'information fiscale qui offrent des services gratuits dans votre région. Un membre du personnel du Centre d'éducation financière EBO peut également vous aider à trouver un comptoir d'information fiscale.

Conseil : assurez-vous de vérifier si le comptoir d'information fiscale offre des services en personne, virtuels ou sans rendez-vous afin de vous assurer qu'ils vous conviennent.



Partie 3 : Prochaines étapes



Trouvez les mesures d'aide auxquelles vous avez droit

Il existe de nombreuses prestations gouvernementales qui peuvent vous aider à couvrir les frais liés à l'alimentation, au logement, à la garde d'enfants et plus encore, mais il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

L'Orienteur en mesures d'aide est un outil en ligne simple qui peut vous être utile. Il vous suffit de répondre à quelques questions pour obtenir une liste personnalisée des prestations auxquelles vous pourriez avoir droit.

Rendez-vous sur le site <https://benefitswayfinder.org/fr> pour utiliser l'outil. Si vous n'avez pas d'ordinateur ou de téléphone intelligent, demandez de l'aide à un membre du personnel du Centre d'éducation financière EBO. Il pourra vous aider à utiliser l'outil lors d'une rencontre individuelle.

Consultez d'autres ressources

Il existe de nombreux autres organismes qui peuvent vous aider et de nombreuses ressources qui pourraient vous être utiles. En voici quelques-uns qui pourraient vous intéresser, selon vos besoins :

Organismes

- Le Centre canadien pour l'autonomisation des femmes (CCAF) a créé d'excellents programmes et ressources liés à l'argent pour les survivantes de violence conjugale. www.ccfwe.org/financial-empowerment
- Société de Conseil en Crédit — Ottawa offre des services gratuits, confidentiels et sans jugement en matière d'endettement pour vous aider à rétablir votre situation financière. <https://nomoredebts.org/fr>
- Services à la famille Ottawa offre de nombreuses ressources en matière financière dans plusieurs langues. <https://familyservicesottawa.org/fr/services-and-programs/programme-dautonomisation-financiere/>

Outils et ressources

- Question d'argent offre de nombreux cahiers d'exercices et cours dans différentes langues. <https://questiondargent.ca/ressources/>
- Tirer le meilleur parti de votre argent est un outil qui vous aide à explorer les sujets financiers les plus importants pour vous. <https://yourtrove.org/fr/courses/>

Vous pouvez y arriver!

Vous accomplissez quelque chose d'important en apprenant à mieux gérer votre argent, et vous pouvez en être fier. Que vous choisissiez d'explorer les idées présentées dans cette trousse par vous-même, de rencontrer un représentant du Centre d'éducation financière EBO ou de participer à un atelier, sachez que vous n'êtes pas seul : de l'aide est toujours à votre portée.