



Je le veux bien

Plans de leçons

Le temps est venu de vous réunir avec d'autres, de parler d'argent, d'examiner vos finances et de vous prendre en main. Les cinq plans de leçons sont conçus pour vous aider à réfléchir à vos valeurs, à vos habitudes de dépenses, à vos placements et à l'incidence de l'argent sur vos relations.

Les leçons peuvent être utilisées dans un contexte éducatif traditionnel par une formatrice, ou vous pouvez les faire par vous-même. Mieux encore, réunissez un groupe de femmes pour réaliser les leçons et répondre aux questions de discussion en groupe.

Chaque plan de leçon est accompagné d'une courte vidéo mettant en vedette les femmes de la ressource *Je le veux bien* en pleine conversation.

Pour les femmes

Il n'est pas nécessaire que vous soyez une experte pour utiliser les plans de leçons. Essayez de réunir des amies, des collègues de travail en qui vous avez confiance ou des membres de la famille pendant cinq semaines (ou plus au besoin) pour passer à travers ces leçons. Vous pourriez être surprise du plaisir que vous aurez à apprendre quelque chose de nouveau sur vous-même et vos finances.

Pour les formatrices

Les plans de leçons sont conçus pour être utilisés dans tout contexte éducatif. Ils comprennent des objectifs et des résultats d'apprentissage pour les participantes (savoir-faire et compétences), des questions de discussion et des documents externes. Vous pouvez utiliser ces leçons dans le cadre d'une série de cinq semaines sur la formation en finances.

Sections des plans de leçons

Pensez-y : Cette section donne le ton à la leçon et elle devrait vous amener à réfléchir au sujet à l'étude sous un éclairage particulier.

Savoir-faire et compétences : Il s'agit des objectifs de la leçon, des documents externes et des compétences que vous devriez acquérir à la suite des activités et des questions de discussion.

Questions de discussion : Chaque plan de leçon commence par des questions de discussion pour vous amener à réfléchir au sujet à partir de différents points de vue. Ces questions de discussion devraient être faites avant les activités.

Activités



Réflexion et discussion : Ces activités sont de nature conversationnelle. Elles sont utiles si elles sont réalisées en groupe. Souvent, le fait de connaître le point de vue des autres peut faire en sorte que vous jetiez un regard différent sur votre propre situation financière.



Lecture et recherche : Ces activités peuvent exiger que vous fassiez des devoirs. Elles couvrent des sujets essentiels en matière de placement et de finances qui ne viennent pas nécessairement tout de suite à l'esprit. Elles vous aideront à connaître les termes et d'autres données importantes pour vous aider à prendre des décisions de placement judicieuses.



Suivi et dossier : Ces activités exigent que vous fassiez le suivi de vos comportements, de vos dépenses et de votre épargne et que vous apportiez certains rajustements à la manière dont vous gérez votre argent.

Le guide *Je le veux bien* vous aidera dans toutes ces leçons. Commandez ou téléchargez votre exemplaire gratuit à jelevauxbien.ca.





LEÇON 1 : Les valeurs et les attitudes

Pensez-y

Avez-vous déjà réfléchi à vos valeurs et à leur lien avec l'argent?

Si vous accordez de la valeur à la liberté et à la spontanéité, peut-être êtes-vous plus encline à dépenser votre argent en sorties au restaurant et en achats spontanés? Si vous accordez de la valeur à la sécurité, vous êtes probablement une épargnante assidue? Mais peut-être accordez-vous de la valeur à la fois à la liberté et à la sécurité, ce qui risque de vous stresser. Il est difficile d'équilibrer les valeurs et le rapport à l'argent, mais si vous êtes consciente de vos valeurs, vous aurez une meilleure idée de vos priorités.

Savoir-faire et compétences : Dans cette leçon, vous découvrirez quelles sont vos valeurs personnelles les plus importantes pour vous et vous travaillerez à l'acquisition d'habitudes en termes de budget personnel. Vous commencerez aussi à comprendre le lien entre les valeurs personnelles et la manière dont vous gérez votre argent.

Pour commencer, regardez la vidéo *Les valeurs et les attitudes* à jelevauxbien.ca et répondez aux questions qui suivent par vous-même ou discutez-en en groupe avec des amis ou des membres de la famille. Mettez vos réponses par écrit.

Questions de discussion :

- Que signifie « être riche »?
- Quand on est riche, comment se sent-on?
- Êtes-vous riche?
- Qu'est-ce qu'une valeur?
- Les gens partagent-ils tous les mêmes valeurs?
- Quelles sont vos valeurs personnelles?
- Quelle est la différence entre un « besoin » et un « désir » pour vous?
- Comment la façon dont vous gérez votre argent reflète-t-elle vos valeurs ou attitudes personnelles à l'égard de l'argent?
- Croyez-vous que vous devez modifier votre attitude face à l'argent? Si oui, de quelle manière?
- Y a-t-il des modifications que vous pourriez apporter à la façon dont vous gérez votre argent qui refléteraient mieux vos valeurs ou attitudes à l'égard de l'argent?

Activités :



Habitudes de dépenses c. valeurs

Regardez la vidéo *Je le vaux bien* sur les valeurs et les attitudes. Que pensez-vous des commentaires des femmes au sujet des valeurs et de l'argent? Êtes-vous d'accord avec l'une ou l'autre? En désaccord? Selon vous, quelles sont les valeurs de ces femmes? Leurs habitudes de dépenses semblent-elles s'aligner sur ce qu'elles croient être leurs valeurs?



Nommez vos valeurs

Avec votre conjoint, votre famille, des amis ou vos enfants, essayez de deviner les trois principales valeurs de chacun. Écrivez-les. Discutez de la façon dont ces valeurs se traduisent en objectifs et plans financiers. Croient-ils que leurs habitudes de dépenses et d'épargne reflètent leurs valeurs? Sont-ils d'accord/en désaccord avec le fait que les valeurs et l'argent s'alignent ou devraient s'aligner les uns sur les autres? Cette discussion leur a-t-elle fait voir des aspects de leurs habitudes de dépenses auxquels ils souhaiteraient apporter des modifications? Écrivez vos conclusions et n'hésitez pas à partager ce que vous avez appris avec vos amis ou votre famille.



Combien dépensez-vous?

Essayez de faire le suivi de votre argent pendant deux semaines consécutives, puis examinez vos habitudes de dépenses pour voir comment vous pourriez apporter des améliorations. Vous pouvez suivre vos revenus et dépenses mensuels, surveiller vos dépenses et comprendre où va votre argent grâce à la fiche budgétaire *Je le vaux bien*, accessible gratuitement en format Excel sur notre site Web. Vous pouvez aussi utiliser les fiches budgétaires incluses dans le guide gratuit *Je le vaux bien*, également accessible à Jelevauxbien.ca.