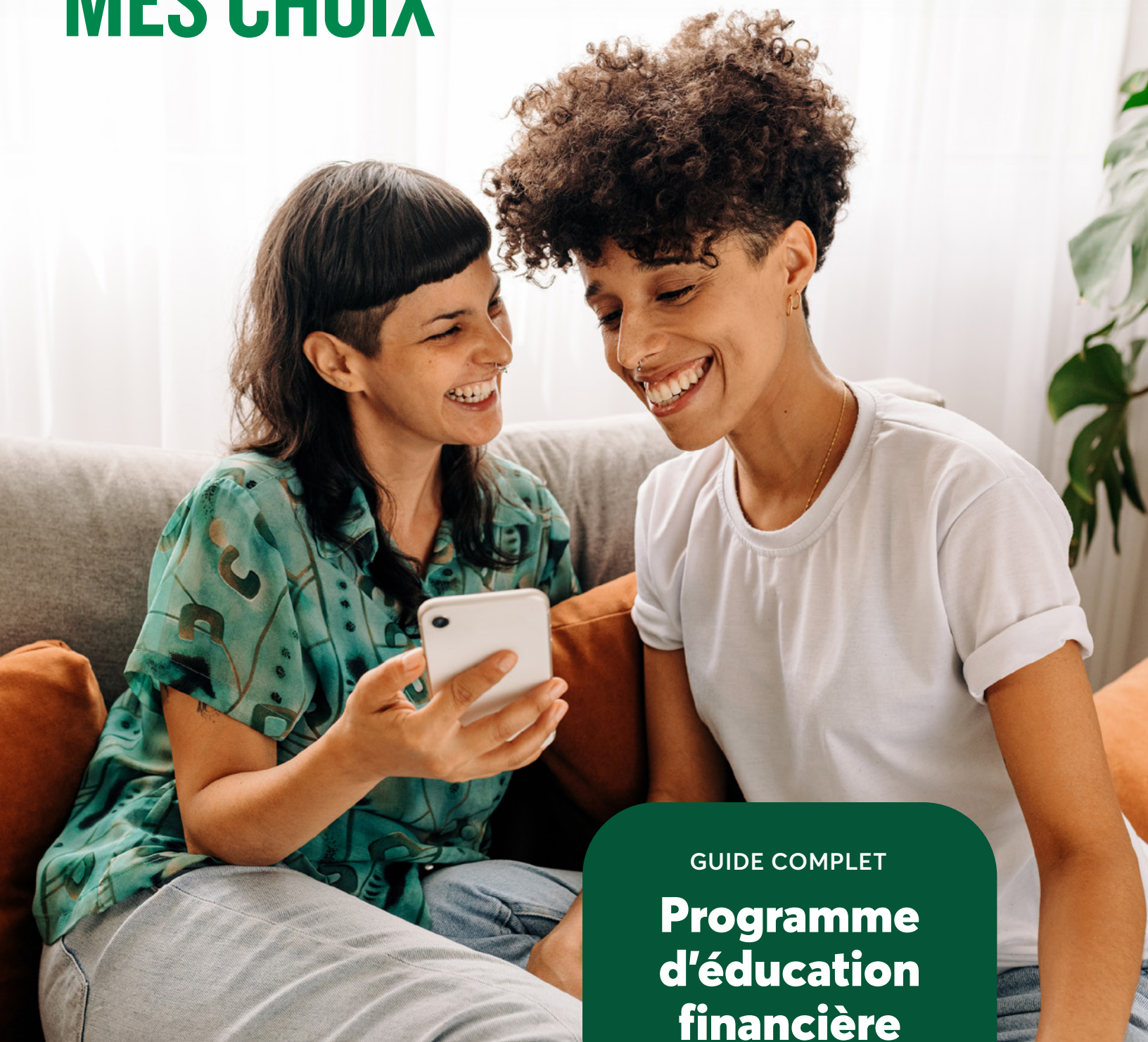


# MES FINANCES, MES CHOIX<sup>MD</sup>



GUIDE COMPLET

## Programme d'éducation financière

Une initiative éducative de

 Desjardins



# Origine et principes du programme

Au Mouvement Desjardins, c'est dans notre ADN d'encourager l'autonomie financière. À titre de coopérative, nous sommes là pour aider les jeunes adultes à avoir une longueur d'avance dans la gestion de leurs finances et à mieux préparer l'avenir.

C'est pourquoi, de concert avec de nombreux organismes communautaires, nous avons mis en place le programme **Mes finances, mes choix**.

Ce dernier repose sur une volonté de permettre aux individus de faire des choix financiers et de consommation éclairés.

**Mes finances, mes choix**<sup>MD</sup> est un programme d'éducation financière GRATUIT. Il a été développé grâce à l'expertise collective de professionnels en finance, en pédagogie et en intervention communautaire.

**Les partenariats ont été établis dans le respect des missions complémentaires de l'ensemble des partenaires-diffuseurs et en adéquation avec les valeurs de Desjardins.**

**Mes finances, mes choix** repose sur :

- le respect de principes d'égalité et de parité;
- le développement d'attitudes constructives;
- les relations interpersonnelles (entre pairs et formateurs<sup>1</sup>);
- les partenariats avec les milieux.

**Mes finances, mes choix** offre un programme d'éducation financière complet permettant d'aller de l'avant lorsque de nombreuses décisions financières sont à prendre, et ce, que l'on soit de jeunes adultes ou de nouveaux arrivants.

1. Dans le présent document, le masculin est utilisé sans discrimination aucune et dans le seul but d'alléger le texte.

# Présentation du programme

## Objectif global

Développer l'autonomie financière des individus et leur donner des outils pour prendre des décisions d'achat éclairées, responsables et fidèles à leurs valeurs.

## Orientations pédagogiques

En formule hybride et loin du cours magistral, **Mes finances, mes choix** adopte une approche participative et dynamique. Cette dernière stimule l'intérêt des participants, favorise le transfert de compétences et contribue à développer l'autonomie et l'autodétermination financières des individus.

### Ces stratégies incluent :

- des exemples tirés de la réalité;
- des exercices pratiques avec des applications concrètes;

### et en ligne :

- des exercices de renforcement des apprentissages;
- des unités d'apprentissage complémentaire;
- de la documentation de référence librement accessible via une boîte à outils.

Flexible et orienté en mode solution, le programme s'adapte aux besoins particuliers et contextes individuels.

### Les choix pédagogiques reposent sur une volonté de :

- briser les tabous liés à l'argent;
- briser l'isolement;
- diminuer l'effet de la pression de la société de consommation;
- contrer les préjugés liés aux problèmes financiers.

## Éléments requis

La tenue d'une activité nécessite une salle adaptée au nombre de participants inscrits.

### Cette dernière comporte :

- des tables, des chaises et des crayons en quantité suffisante;
- un projecteur numérique;
- un écran ou un mur pâle dégagé pour la présentation des contenus ou des activités interactives.

Disposition recommandée de la salle : en «U», pour favoriser la synergie et les échanges dynamiques.

**Important!**

**Une bonne connexion Internet est nécessaire pour la réalisation des activités en environnement Web.**



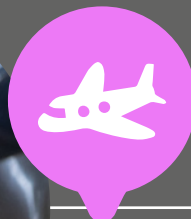
# Les différents parcours d'apprentissage

Le programme est composé de plusieurs parcours découpés en unités. Les parcours **Mes finances, mes choix** sont conçus pour répondre à des besoins variés en matière d'éducation financière.

Modulables, ils s'adressent à des personnes de différents niveaux d'apprentissage.



Chaque unité  
dure 30 minutes



## Réaliser un projet

- Faire son budget
- Faire son budget: exercice pratique
- Optimiser son budget
- Prendre des décisions d'achat réfléchies
- Définir un projet: achat majeur, partir en appartement ou projets d'études
- Planifier le financement par l'épargne
- Planifier le financement par l'emprunt
- Planifier le financement des études
- Évaluer son besoin en assurance pour son projet



## Mon argent au quotidien

- Développer ses habitudes d'épargne
- Faire son budget
- Faire son budget: exercice pratique
- Faire valoir ses droits de consommateur
- Optimiser son budget
- Payer par carte de débit ou carte de crédit
- Payer par chèque, virement en ligne ou paiement préautorisé
- Prendre des décisions d'achat réfléchies
- Recourir au crédit
- Réduire ses dépenses
- Remettre en question ses sources d'influence
- Vérifier ses revenus d'emploi





## Décrypter l'épargne et l'investissement

- Faire son budget
- Faire son budget: exercice pratique
- Optimiser son budget
- Se préparer à l'épargne et à l'investissement
- Choisir un véhicule d'épargne
- Choisir des placements
- Choisir des placements: les nouvelles tendances
- Unité jeu: investir sans cravate



## Finances et paix d'esprit

- Faire son budget
- Planifier son épargne
- Faire valoir ses droits de consommateur
- Gérer le stress financier
- Vérifier ses revenus d'emploi
- Évaluer son besoin en assurance
- Évaluer le coût du crédit
- Contrôler l'endettement
- Remplir ses obligations citoyennes
- Assurer sa sécurité numérique



# Le programme en détail

## Parcours

# Mon argent au quotidien



### Objectif du parcours

Découvrir 1001 astuces pour prendre de meilleures décisions financières dans sa vie de tous les jours. Le but ? Pour des finances qui reflètent ses valeurs et ses priorités !

## Unités du parcours

### ► Développer ses habitudes d'épargne

- Présenter les bonnes pratiques d'épargne à court, moyen et long terme.
- Expliquer le fonctionnement des intérêts simples et composés.
- Ressentir l'importance de démarrer l'épargne tôt dans sa vie ou pour un projet.

Quand faut-il commencer à épargner ? Quels sont les trucs pour y parvenir ? Les participants examinent plusieurs scénarios d'épargne afin de découvrir les avantages de commencer tôt. Ils apprennent également des stratégies pour se constituer un coussin financier.

### ► Faire son budget

- Expliquer la fonction et la structure d'un budget.
- Présenter les étapes de la planification et du suivi budgétaires.
- Produire un budget mensuel.

Qu'est-ce qu'un budget ? À quoi ça sert ? Comment en faire un ? À l'aide d'exemples simples et concrets, les participants découvrent les bases de la planification et du suivi budgétaires.

### ► Faire son budget : exercice pratique

- Produire un budget mensuel.

À partir d'un relevé de compte fictif, les participants créent un budget. Pour exercer leur regard critique, ils en font l'analyse et proposent des pistes d'amélioration.

### ► Faire valoir ses droits de consommateur

- Présenter les droits et les obligations du consommateur et du commerçant.
- Nommer les principaux recours pour faire respecter ses droits.

Quels sont les droits des consommateurs et comment les faire respecter ? Les participants abordent les droits des consommateurs lors d'un achat ou d'une transaction commerciale, de même que les obligations légales des commerçants à leur endroit.



## ► Optimiser son budget

- Analyser un budget.
- Identifier des améliorations possibles.

Comment un budget peut-il améliorer une situation financière? En examinant des scénarios fictifs, les participants apprennent à équilibrer un budget, à en faire l'analyse et à réduire les dépenses.

## ► Payer par carte de débit ou carte de crédit

- Expliquer les caractéristiques et les frais liés aux cartes de débit et de crédit.
- Indiquer comment réduire les frais payés pour les cartes de débit et de crédit.
- Repérer les informations importantes sur un relevé de compte.
- Présenter les bonnes pratiques de sécurité liées aux cartes de débit et de crédit.

Quels sont les frais liés à la carte de débit? À la carte de crédit? Quand faut-il les utiliser? À travers des exemples tirés du quotidien, les participants découvrent comment utiliser ces modes de paiement distincts de façon sécuritaire et stratégique.

## ► Payer par chèque, virement en ligne ou paiement préautorisé

- Expliquer les caractéristiques des différents modes de paiement: chèque, virement en ligne et paiement préautorisé.
- Choisir les modes de paiement qui conviennent à différents types de transactions.
- Appliquer les mesures de sécurité préventives lors des transactions en ligne.

De quelles manières peut-on payer son loyer? Sa prime d'assurance? Un achat en ligne? Les participants apprennent à reconnaître les différents modes de paiement et à les utiliser de façon simple et sécuritaire.

## ► Prendre des décisions d'achat réfléchies

- Prendre des décisions d'achat en évaluant la nécessité d'acheter, en établissant ses critères d'achat et en s'informant de la qualité du produit ou du service.
- Considérer l'impact de ses choix de consommation sur soi-même, la société et l'environnement.

Comment savoir si un achat en vaut la peine? Quelles sont les conséquences de ses achats sur soi-même, la société et l'environnement? Les participants explorent les questions à se poser pour prendre des décisions plus stratégiques et évaluer les alternatives à l'achat.

## ► Recourir au crédit

- Expliquer le fonctionnement du crédit et des intérêts.
- Présenter les principales formes de crédit.
- Présenter les bonnes pratiques pour une utilisation responsable du crédit.
- Repérer les signes avant-coureurs du surendettement.

Qu'est-ce qu'un prêt personnel? Une marge de crédit? Comment fonctionnent les intérêts? Les participants découvrent les grandes formes de crédit et les façons de se prémunir contre le surendettement.

## ► Réduire ses dépenses

- Identifier des occasions d'économiser dans les principales catégories de dépenses.
- Expliquer les bonnes pratiques de gestion des dépenses.

En fonction de leur expérience personnelle, les participants discutent ensemble autour des stratégies de réduction des dépenses. Ils échangent conseils et astuces.

## ► Remettre en question ses sources d'influence

- Identifier les grandes formes d'influence du consommateur.
- Analyser le message et l'effet d'une communication visant à influencer les consommateurs.
- Expliquer le fonctionnement des systèmes émotionnel et rationnel devant des choix de consommation.
- Nommer les précautions à prendre pour faire des achats réfléchis.

Est-ce que ces choix sont vraiment les miens? Qu'est-ce qui me pousse à acheter tel article plutôt que tel autre? Les participants discutent des différentes formes d'influence auxquelles ils sont exposés à titre de consommateurs.

## ► Vérifier ses revenus d'emploi

- Vérifier son relevé de paie.
- Agir quand on remarque des erreurs dans son relevé de paie.
- Reconnaître le travail au noir.

Faut-il vraiment vérifier son relevé de paie? Quelles informations y retrouve-t-on? Les participants apprennent à repérer l'information importante sur un relevé de paie et les implications du travail non déclaré.



## Parcours

# Réaliser un projet



### Objectif du parcours

Planifier des projets qui tiennent à cœur à l'aide d'une démarche solide, qui met en lumière toutes les facettes à considérer. Parce que certains rêves se réalisent!

### Unités du parcours

#### ► Faire son budget

- Expliquer la fonction et la structure d'un budget.
- Présenter les étapes de la planification et du suivi budgétaire.
- Produire un budget mensuel.

Qu'est-ce qu'un budget? Comment le conçoit-on? Quelles informations nous donne-t-il?

À l'aide d'exemples simples et concrets, et dans le but de réaliser un projet personnel, les participants explorent les étapes de planification et de suivi budgétaires.

#### ► Faire son budget: exercice pratique

- Produire un budget mensuel.

À partir d'un relevé de compte fictif, les participants créent un budget. Pour exercer leur regard critique, ils en font l'analyse et proposent des pistes d'amélioration.

## ► Optimiser son budget

- Favoriser la prise de décisions éclairées selon sa situation.
- Analyser un budget et identifier des améliorations possibles.

À l'aide de scénarios fictifs, les participants découvrent des outils pour classer les dépenses en catégories et analyser le poids de chaque dépense dans un budget. Ils apprennent à identifier des opportunités d'économie et à chercher la bonne information pour faire des choix éclairés.

## ► Prendre des décisions d'achat réfléchies

- Prendre des décisions d'achat en évaluant la nécessité d'acheter, en établissant ses critères d'achat et en s'informant de la qualité du produit ou du service.
- Considérer l'impact de ses choix de consommation sur soi-même, la société et l'environnement.

Comment savoir si un achat en vaut la peine? Quelles sont les conséquences de ses achats sur soi-même, la société et l'environnement?

Les participants explorent les questions à se poser pour prendre des décisions plus stratégiques et évaluer les alternatives à l'achat.

## ► Définir un projet: achat majeur, partir en appartement ou projets d'études

- Comment préciser les besoins?
- Comment déterminer les coûts?
- Comment prévoir les étapes de réalisation?
- Comment identifier les risques et les précautions à prendre?

Les participants explorent la planification d'un projet d'achat majeur à travers différents scénarios. Ils découvrent comment définir les besoins, évaluer les coûts et identifier les étapes pour réaliser leur projet.

## ► Planifier le financement par l'épargne

- Qu'est-ce qu'on gagne à épargner tôt?
- Comment faire pour épargner?
- Comment générer un rendement?

Les participants découvrent, chiffres à l'appui, les avantages de commencer à épargner tôt. Ils explorent les principaux types de comptes enregistrés (REER, CELI, CELIAPP) et les concepts clés pour générer un rendement en investissant les montants épargnés.

## ► Planifier le financement par l'emprunt

- Comment fonctionne le financement par l'emprunt?
- Quelles sont les principales formes de crédit?
- Comment éviter le surendettement?

Les participants se penchent sur les avantages, les coûts et les risques du financement d'un projet par l'emprunt. Ils découvrent les facteurs qui influencent le coût du crédit et les différentes formes de crédit offertes (prêt personnel, marge de crédit, etc.). Ils explorent aussi les précautions à prendre pour éviter le surendettement.

## ► Planifier le financement des études

- Expliquer les différentes options possibles.
- Comment choisir les meilleures options?
- Quelles informations dois-je obtenir?

Les participants découvrent les options pour financer un projet d'études postsecondaires. Ils apprennent à distinguer les options sans endettement, comme le REEE, et les options avec endettement, comme les prêts gouvernementaux ou la marge de crédit étudiante. Ils explorent aussi les avantages et les inconvénients liés au travail à temps partiel pendant les études.

## ► Évaluer son besoin en assurance pour son projet

- À quoi sert une assurance?
- Comment fonctionnent les assurances?
- Quelles sont les questions à se poser avant de souscrire une assurance?
- Comment préserver sa réputation auprès des assureurs?

Les participants découvrent les concepts clés liés aux assurances ainsi que les avantages, les coûts et les limites des principaux types de police d'assurance. Ils apprennent aussi à analyser leurs besoins de protection afin d'y répondre, en fonction de leur situation financière et du projet qu'ils veulent réaliser.

## Parcours

# Décrypter l'épargne et l'investissement



### Objectif du parcours

Plonger dans le monde de l'épargne et apprendre à créer une stratégie d'investissement adaptée à ses aspirations. Faire travailler les intérêts pour soi!

## Unités du parcours

### Faire son budget

- Expliquer la fonction et la structure d'un budget.
- Présenter les étapes de la planification et du suivi budgétaires.
- Produire un budget mensuel.

Qu'est-ce qu'un budget? Comment le conçoit-on? Quelles informations nous donne-t-il?

À l'aide d'exemples simples et concrets, les participants explorent les étapes de planification et de suivi budgétaires en lien avec un projet personnel.

### Faire son budget: exercice pratique

- Produire un budget mensuel.

À partir d'un relevé de compte fictif, les participants créent un budget. Pour exercer leur regard critique, ils en font l'analyse et proposent des pistes d'amélioration.

### Optimiser son budget

- Guider l'analyse des dépenses.
- Favoriser la prise de décisions éclairées selon sa situation.

À l'aide de scénarios fictifs, les participants découvrent des outils pour classer les dépenses en catégories et analyser le poids de chaque dépense dans un budget. Ils apprennent à identifier des opportunités d'économie et à chercher la bonne information pour faire des choix éclairés.

### Se préparer à l'épargne et à l'investissement

- Expliquer les concepts liés à la création d'un plan d'épargne.
- Quelles sont les étapes pour investir?
- Qu'est-ce qu'un profil d'investisseur?
- Quelles précautions faut-il prendre?

Les participants apprennent les concepts fondamentaux en lien avec l'épargne et l'investissement tels que l'élaboration d'objectifs financiers, la tolérance au risque et les profils d'investisseurs. Ils découvrent également comment commencer à investir, collaborer avec un professionnel du secteur financier, et sont initiés aux régimes collectifs.

### Choisir un véhicule d'épargne

- Décrire les véhicules d'épargne pouvant convenir à ses besoins.
- Quels véhicules d'épargne sont offerts?
- Quels sont leurs avantages et limites?
- À quels besoins répondent-ils?

Les participants découvrent les principaux régimes d'épargne enregistrés, comme le CELI, le REER et le CELIAPP. Ils examinent les contraintes et les avantages fiscaux liés à chacun de ces types d'épargne.

### Choisir des placements

- Interpréter l'information liée à l'investissement pour échanger avec des conseillers professionnels.
- Quels types de placements peut-on faire?
- Quels types de revenus peut-on en tirer?
- Quelles sont les bonnes pratiques à respecter?

Les participants abordent les principaux types de placement, notamment les titres d'emprunt, les titres de fonds d'investissement et les titres de participation. Ils apprennent à faire la différence entre les principaux types de revenu de placement (dividende, intérêt, gain de capital, etc.).

## ▶ Choisir des placements: les nouvelles tendances

- Présenter les nouvelles options de placements dans lesquels on peut investir ?
- Qu'est-ce que l'investissement responsable ?
- Comment fonctionnent les cryptoactifs ?

Les participants apprennent à mieux comprendre deux nouvelles tendances que sont l'investissement responsable et la cryptomonnaie.

## ▶ Unité jeu : investir sans cravate

- Présenter les principaux facteurs à considérer dans le choix et le suivi de ses investissements.
- Reconnaître les éléments pouvant affecter la valeur d'un placement.

Exercice ludique dans lequel les participants choisissent parmi un ensemble de placements, puis mesurent le rendement que ces placements leur procurent.



## Parcours

# Finances et paix d'esprit



### Objectif du parcours

**S'exercer à remplir ses obligations citoyennes, à respecter ses engagements et à faire valoir ses droits. Pour être à la fois plus zen et en confiance!**

## Unités du parcours

### Faire son budget

- Expliquer la fonction et la structure d'un budget.
- Présenter les étapes de la planification et du suivi budgétaire.
- Produire un budget mensuel.

Qu'est-ce qu'un budget? Comment le conçoit-on?  
Quelles informations nous donne-t-il?

À l'aide d'exemples simples et concrets, les participants explorent les étapes de planification et de suivi budgétaires en lien avec un projet personnel.

### Planifier son épargne

- Qu'est-ce qu'on gagne à épargner tôt?
- Comment faire pour épargner?
- Comment générer un rendement?

Les participants découvrent, chiffres à l'appui, les avantages de commencer à épargner tôt. Ils explorent les principaux types de comptes enregistrés (REER, CELI, CELIAPP) et les concepts clés pour générer un rendement en investissant les montants épargnés.

### Faire valoir ses droits de consommateur

- Présenter les droits et les obligations du consommateur et du commerçant.
- Indiquer les principaux recours pour faire respecter ses droits.

Quels sont les droits des consommateurs et comment les faire respecter?

Les participants abordent les droits des consommateurs lors d'un achat ou d'une transaction commerciale, de même que les obligations légales des commerçants à leur endroit.

### Gérer le stress financier

- Quels sont les effets du stress financier?
- Comprendre la différence entre le stress, l'anxiété et l'angoisse.
- Apprendre des techniques d'adaptation au stress.

Les participants explorent des techniques pour tester leur sensibilité au stress financier, pour savoir reconnaître les symptômes puis pour apprendre à adopter une attitude constructive facilitant l'action et la prise en main de leurs finances.



## ► Vérifier ses revenus d'emploi

- Vérifier son relevé de paie.
- Agir quand on remarque des erreurs dans son relevé de paie.
- Reconnaître le travail au noir.

Faut-il vraiment vérifier son relevé de paie? Quelles informations y retrouve-t-on?

Les participants apprennent à repérer l'information importante sur un relevé de paie et les implications d'un travail non déclaré.

## ► Évaluer son besoin en assurance

- Comprendre le fonctionnement des assurances et l'importance d'en détenir.
- Quand faut-il considérer une assurance?
- Comment souscrire une assurance?

Les participants découvrent les concepts clés liés aux assurances ainsi que les avantages, les coûts et les limites des principaux types de police d'assurance. Ils apprennent aussi à analyser leurs propres besoins de protection afin d'y répondre, en fonction de leur situation financière et du projet qu'ils veulent réaliser.

## ► Évaluer le coût du crédit

- Présenter les principales formes de crédit.
- Combien ça coûte, le crédit?
- Comment bâtir sa réputation financière?

Qu'est-ce qu'un prêt personnel? Une marge de crédit? Comment fonctionnent les intérêts?

Les participants découvrent les grandes formes de crédit et les façons de se prémunir contre le surendettement.

## ► Contrôler l'endettement

- Comment gérer son niveau d'endettement?
- Comment réduire ses frais d'intérêt?
- Quels sont les signes du surendettement?

Que signifie « prioriser ses dettes »? Comment calculer son ratio d'endettement?

Les participants approfondissent les techniques pour gérer la place du crédit dans leurs finances, puis ils explorent les signes avant-coureurs du surendettement et les solutions pour se sortir d'une telle situation.

## ► Remplir ses obligations citoyennes

- À quoi servent les impôts et les taxes?
- Comment sont calculés les impôts?
- Comment fonctionne la déclaration de revenus?

Comment est calculé l'impôt? Quelles sont les responsabilités fiscales à assumer?

Les participants explorent le rôle des impôts et des taxes en lien avec le financement des services publics. Ils découvrent le système des paliers d'imposition et des crédits d'impôt.

## ► Assurer sa sécurité numérique

- Quels renseignements personnels faut-il protéger?
- Quelles sont les mesures de protection à adopter?
- Apprendre à reconnaître les stratégies des fraudeurs.

Les participants découvrent comment se protéger de l'hameçonnage, de l'arnaque et de la fraude, tout en apprenant des astuces pour assurer la sécurité de leurs appareils électroniques.

Au début, je ne pensais pas que ces ateliers me concernaient. J'ai 17 ans et je n'ai ni comptes à payer ni dettes. Après que vous m'avez demandé de me fixer des objectifs financiers, j'ai pris conscience que cela me concernait. Grâce au programme « Mes Finances, mes choix », j'ai pu épargner assez d'argent pour m'acheter mon premier camion. J'ai aussi magasiné autour et j'ai ouvert un compte d'épargne qui m'aide à me construire un capital.

**Participant, Campbell's Bay, Québec**

Ce que je trouve génial d'un programme comme celui-là, c'est qu'il utilise un modèle d'apprentissage qui est dynamique et, surtout, intéressant pour les jeunes.

**Partenaire-diffuseur, Carrefour Jeunesse Emploi  
Rosemont/Petite-Patrie, Québec**

Apprenez-en plus et trouvez un partenaire-diffuseur sur  
[mesfinancesmeschoix.com](https://mesfinancesmeschoix.com)

Desjardins tient à remercier ses partenaires  
de leur contribution à ce programme :

