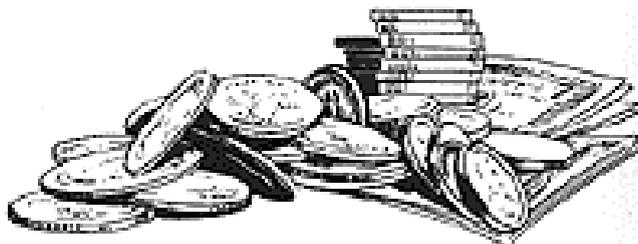


# **VOTRE VIE ou VOTRE ARGENT**

## **Guide pour les cercles d'étude**



**À utiliser avec le livre**  
**Votre vie ou votre argent**  
de **Joe Dominguez** et **Vicki Robin**

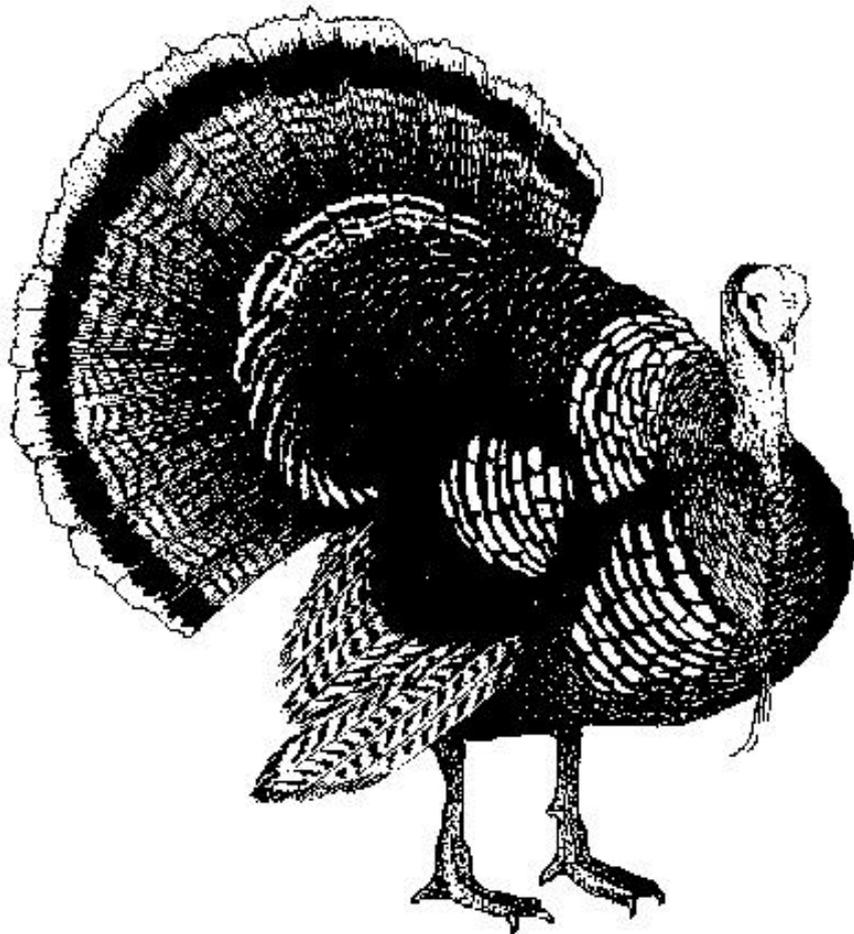
Créé par la New Road Map Foundation  
[www.newroadmap.org](http://www.newroadmap.org)

Produit par The Simple Living Network  
[www.simpleliving.net](http://www.simpleliving.net)

Distribué par le Réseau québécois pour la simplicité volontaire  
[www.simplicitevolontaire.org](http://www.simplicitevolontaire.org)

Traduit et adapté par Viviane Blais

**Comment pouvez-vous  
voler comme un aigle...**



**...si vous dépensez  
comme une dinde ?**

# Table des matières

|  |    |
|--|----|
| Préface .....  | 4  |
| Liste des animateurs .....   | 8  |
| Rencontre de démarrage.....<br>Décidez comment votre cercle d'étude va fonctionner; faites connaissance.<br>Commencez l'étape 1.   | 9  |
| 1 <sup>ère</sup> rencontre : On décolle !.....<br>Commencez l'étape 2 : Identifier vos comportements à l'égard de l'argent et<br>comptabiliser le moindre sou qui sort de votre vie. | 15 |
| 2 <sup>e</sup> rencontre : S'échapper du piège de l'argent.....<br>Quelle est votre « valeur nette » ? Poursuivez l'étape 1 : Dresser l'inventaire de vos<br>biens.                  | 19 |
| 3 <sup>e</sup> rencontre : L'argent, c'est quoi ? .....  | 25 |
| Découvrez ce qu'est l'argent pour vous, et ce qu'il vous en coûte pour l'acquérir.<br>Poursuivez l'étape 2 : Comptabiliser votre énergie vitale.                                     |    |
| 4 <sup>e</sup> rencontre : Savoir où passe votre argent.....   | 29 |
| Commencez l'étape 3 : Créer vos rubriques de dépenses; établir un relevé mensuel.  |    |
| 5 <sup>e</sup> rencontre : Satisfaction et buts.....   | 33 |
| Examinez vos buts dans la vie. Commencez l'étape 4 : Vous poser les questions qui<br>transformeront votre vie.   |    |
| 6 <sup>e</sup> rencontre : Visualiser l'énergie vitale.....  | 37 |
| Commencez l'étape 5 : Reporter vos revenus et vos dépenses sur un graphique;<br>le placer bien en vue.   |    |
| Rencontre de suivi : Évaluer vos progrès .....   | 41 |
| Méditez sur vos expériences et célébrez vos progrès.   |    |
| Annexe : Questions supplémentaires.....  | 44 |



# Préface

Vous avez pris une décision importante : celle de transformer votre rapport à l'argent. Ce guide vous aidera à mettre les premières étapes du programme *Votre vie ou votre argent* en pratique dans votre vie. Servez-vous-en avec le livre pour une étude de groupe efficace, stimulante et agréable.

## « Votre vie ou votre argent », c'est quoi ?

*Votre vie ou votre argent* est un succès de librairie écrit par Joe Dominguez et Vicki Robin (Montréal : Éditions LOGIQUES, 1997). Il présente un programme simple en neuf étapes qui transformera la façon dont vous considérez, gagnez et dépensez votre argent. Adoptant une approche globale fondée sur la simple comptabilisation de revenus et de dépenses, *Votre vie ou votre argent* s'adresse à toute personne qui gagne ou dépense de l'argent. Que vous soyez célibataire, en couple (avec ou sans enfants), retraité, étudiant, gros salarié ou gagne-petit, ce programme peut vous aider.

## À quels résultats puis-je m'attendre ?

En général, ceux qui ont mis le programme en pratique pendant six mois déclarent qu'ils ont réduit leurs dépenses d'environ 20 pour cent, ont commencé à rembourser leurs dettes et à accumuler de l'argent, et apprécient une meilleure qualité de vie. Les couples et les familles acquièrent aussi une autre façon de parler d'argent qui leur permet de prendre de nouvelles décisions. Ils se sentent animés par leurs découvertes au fur et à mesure qu'ils remettent leurs habitudes en question et que leurs vieux rêves sont ravivés. Vous aussi pourriez vivre la même chose. Ce guide a été conçu pour vous diriger le mieux possible dans cette voie.

## Pourquoi un cercle d'étude ?

Ce guide canalise l'énergie créatrice et l'efficacité de l'apprentissage en groupe pour vous aider à améliorer votre rapport à l'argent. À l'aide d'exercices de réflexion, de discussions et de travaux à faire à la maison, il guidera votre cercle d'étude à travers un processus qui vous incitera à aller de l'avant.

Prenez note, cependant, que la plupart des gens qui ont mis ce programme en pratique dans leur vie l'ont fait par eux-mêmes. Le soutien d'un groupe peut vous aider à démarrer, mais c'est en faisant les étapes à la maison, seul ou avec votre famille, que vous pourrez accomplir les changements désirés.

## Le pourquoi de ce guide

En suivant ce guide, en lisant le livre *Votre vie ou votre argent* et en faisant les travaux à la maison, vous commencerez à mettre en pratique les cinq premières étapes cruciales du programme dans votre vie.

Au cours de ce processus, vous allez :

- explorer votre rapport à l'argent
- mieux comprendre la relation entre l'argent et le travail
- commencer à découvrir ce qui est « assez » pour vous
- changer vos habitudes, et possiblement amorcer des changements importants dans votre vie

Voici les deux secrets pour réussir le programme :

1. **Commencez-le.**
2. **Poursuivez-le.**

Rappelez-vous que l'objectif de ces rencontres n'est pas de compléter le programme. C'est de le commencer.

## Planification du groupe



Ce guide vous accompagne à travers les rencontres suivantes :

- Rencontre de démarrage (une heure)
- Six rencontres d'une heure, une fois par semaine
- Rencontre de suivi un mois après la sixième rencontre

Si possible, faites la rencontre de démarrage au milieu du mois, afin que vous puissiez commencer l'une des étapes principales au début du mois suivant : comptabiliser vos dépenses. Vous aurez ainsi le temps d'accumuler les données nécessaires pour vos prochains travaux.

Ce guide peut s'adapter à d'autres horaires :

- Rencontres de deux heures, une fois par semaine
- Rencontres toutes les deux semaines

Si votre groupe choisit d'organiser des rencontres plus longues, vous pourrez vous servir des questions supplémentaires incluses à la fin de ce guide (voir l'annexe à la page 44). En faisant les rencontres toutes les deux semaines, les participants auront plus de temps pour terminer les travaux à faire à la maison.

**Nombre de participants :** Le groupe idéal compte environ 12 personnes. Si vous êtes moins de cinq, vous voudrez peut-être inviter d'autres gens à se joindre à vous. Si vous êtes plus de 20, songez à vous diviser en deux groupes.

**Outils nécessaires :** Chaque membre du groupe doit avoir en main un exemplaire du livre *Votre vie ou votre argent* et une copie de ce guide. La personne qui a pris l'initiative de former le cercle d'étude apportera les guides à la rencontre de démarrage.

## Et si je suis seul ?

Même si le but premier de ce guide est de faciliter l'apprentissage en groupe, il peut également accompagner une démarche individuelle. Il suffit de consigner vos réponses aux questions dans un carnet de notes. Si vous désirez approfondir votre réflexion, vous trouverez des questions supplémentaires à l'annexe de la page 44.

## Animation

La rencontre de démarrage est animée par la personne qui a procédé à la formation du groupe. Les rencontres subséquentes seront animées par chacun des membres à tour de rôle. Ce guide est conçu pour rendre cette tâche facile et agréable, même pour ceux qui n'ont jamais fait d'animation de groupes. Les tâches spécifiques de l'animateur seront passées en revue durant la rencontre de démarrage (voir page 10), après quoi des volontaires se proposeront pour animer la suite.

## Format des rencontres

Chaque rencontre comprend :

- Un survol de la rencontre
- Une amorce : vous aurez l'occasion de parler des démarches que vous avez entreprises depuis la dernière rencontre
- Des exercices à faire seul
- Des discussions en groupe (N.B.: Le groupe peut être divisé en sous-groupes s'il est trop grand)
- Travaux à effectuer avant la prochaine rencontre

Une durée de temps est suggérée pour chaque activité.

Le format des rencontres de démarrage et de suivi est un peu différent.

## Comment réussir vos rencontres

Au cours de la rencontre de démarrage, les participants passeront en revue la liste des directives utiles (voir page 11).

## Questions fréquemment posées

### ***Puis-je suivre ce programme sans mon/ma conjoint-e ?***

Le groupe peut vous aider à démarrer. Si vous avez une famille, commencez le programme comme si vous étiez seul. Avec le temps, vous voudrez probablement faire participer les autres membres. Lorsque vous faites les travaux à la maison, séparez vos finances personnelles de celles de votre ménage autant que vous le pouvez. Servez-vous de votre jugement, car il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon de faire.

### ***Et si je prends du retard sur le reste du groupe ?***

Continuez quand même de participer aux rencontres. Vous pourrez en apprendre beaucoup en participant aux exercices et aux discussions et en faisant les travaux à la maison lorsque vous en avez le temps.

# Liste des animateurs

Lors de la rencontre de démarrage, nommez un animateur différent pour chacune des rencontres subséquentes. Prenez note que la rencontre de suivi a lieu un mois après la 6<sup>e</sup> rencontre.

| Rencontre                   | Nom | Date |
|-----------------------------|-----|------|
| 1                           |     |      |
| 2                           |     |      |
| 3                           |     |      |
| 4                           |     |      |
| 5                           |     |      |
| 6                           |     |      |
| Suivi<br>(1 mois plus tard) |     |      |



# Rencontre de démarrage

Decidez comment votre cercle d'étude va fonctionner; faites connaissance. Commencez l'étape no 1.

## Outils dont vous aurez besoin

Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

## Présentation des membres (5 min.)



*L'animateur demande aux participants de se nommer et dire le mot qui décrit le mieux leur rapport à l'argent.*

## Amorce de la rencontre (10 min.)



*L'animateur lit la question qui suit à voix haute; faites le tour du groupe jusqu'à ce que chacun y ait répondu. (veuillez demander aux participants de ne pas passer de commentaires sur ce que les autres disent durant l'amorce de chaque rencontre.)*

Que désirez-vous acquérir ou modifier en vous joignant à ce cercle d'étude et en suivant les étapes du livre *Votre vie ou votre argent*?

(Suggestion: Visez haut et nommez des buts spécifiques.)

## Coup d'envoi (20 min.)



*L'animateur guide le groupe à travers ce qui suit :*

### **Planifiez l'horaire des rencontres**

Ce guide est conçu pour alimenter six rencontres hebdomadaires d'une heure, en plus de cette rencontre de démarrage et d'une rencontre de suivi un mois plus tard. Si possible, planifiez la prochaine rencontre durant la dernière semaine de ce mois-ci afin que vous puissiez commencer l'une des étapes principales au début du mois suivant : comptabiliser vos dépenses. Choisissez les dates des rencontres en conséquence, et inscrivez-les à la page 8. (Tel qu'énoncé dans l'introduction à la page 5, ce guide peut s'adapter à un horaire différent. C'est le moment de faire les choix nécessaires à cet égard.)

### **Animation**

Dans ce programme, les participants animent à tour de rôle, et c'est le moment de choisir des volontaires pour les rencontres subséquentes. Lorsque vous animez la rencontre, vos tâches sont de:

- Présenter les exercices en suivant les instructions du guide.
- Vous assurer que tout le monde comprend les notions présentées.
- Maintenir les discussions dans le sujet; si les gens s'en écartent, rappelez-les gentiment à l'ordre. (Dites, par exemple, « C'est une idée intéressante, mais ça nous éloigne du thème de notre discussion. Vous pourrez en parler davantage avec quelqu'un après la rencontre. »)
- Vous assurer que tout le monde a la chance de parler. Dirigez les discussions en faisant un tour de table et en offrant à chaque participant la possibilité de prendre la parole ou de passer son tour. Ou donnez la parole à quiconque veut la prendre; lorsque la conversation touche à sa fin, demandez s'il y a quelqu'un d'autre qui veut prendre la parole.
- Garder l'œil sur votre montre et aviser le groupe lorsqu'il reste seulement une minute pour compléter un exercice donné.
- Laisser de côté votre rôle d'animateur lorsque c'est à votre tour de répondre à une question lors d'une discussion.

Inscrivez les noms des animateurs volontaires dans la grille à la page 8.

## Directives pour réussir vos rencontres

*L'animateur demande aux participants de lire ces directives en silence. Obtenez l'approbation de chacun avant de poursuivre.*

- **Soyez présent à chacune des rencontres**  
Étant donné que chaque rencontre se bâtit sur les précédentes, il importe que vous soyez toujours présent. Chaque personne amène une perspective unique et importante, donc votre participation influencera les résultats de chacun. Si vous devez absolument manquer une rencontre, avisez l'animateur prévu.
- **Faites les travaux à la maison**  
Vous tirerez profit de vos travaux et le groupe bénéficiera de votre pleine participation. Si vous n'avez pas le temps de terminer la lecture et les travaux prévus pour la prochaine rencontre, lisez au moins les pages importantes qui sont indiquées et assistez quand même à la rencontre.
- **Suivez les étapes**  
Suivez les étapes telles qu'elles sont présentées dans le livre *Votre vie ou votre argent*. D'autres méthodes peuvent fonctionner également, mais votre but est d'apprendre *cette méthode-ci*. Il a été prouvé qu'elle produit d'excellents résultats. Les étapes se renforcent les unes les autres et le programme est plus efficace si vous les faites toutes.
- **Assurez à chacun le secret absolu**  
Notre relation avec l'argent est l'un des thèmes de discussion les plus intimes et les plus difficiles à aborder. Comme vous en parlerez peut-être plus que vous ne l'avez jamais fait auparavant, tout ce qui se dira à l'intérieur du cercle d'étude devra rester entre vous et les autres participants.
- **Soyez franc**  
Soyez aussi franc et honnête que vous le pouvez, tout en respectant le droit de chacun de se taire. N.B.: En aucun moment les membres du groupe ne seront *obligés* de révéler les détails de leur situation financière.
- **Soyez actif**  
Soyez à l'aise de prendre la parole, mais laissez les autres parler aussi. Toutes les questions et les commentaires sont importants, et chaque contribution est appréciée. Le groupe est animé autant par l'écoute que par la parole.
- **Aidez l'animateur à effectuer sa tâche**  
Les rencontres peuvent parfois être sabotées par des personnes qui s'éloignent du sujet, qui interrompent, qui se plaignent ou qui parlent trop. Aidez l'animateur à effectuer sa tâche en demeurant dans le sujet.
- **Commencez et terminez les rencontres à l'heure convenue**  
En commençant et en terminant les rencontres à l'heure convenue par tous les participants, vous leur témoignez du respect.
- **Amusez-vous !**

## Commencez l'étape 1 : Déterminer la somme d'argent que vous avez gagnée dans toute votre vie

- **Objectif**  
Vous réconcilier avec votre passé financier
- **Pourquoi ?**
  - Pour vous donner une image précise de votre capacité à gagner de l'argent.
  - Pour éliminer tout doute ou illusion à ce sujet.
  - Pour vous redonner confiance et vous aider à définir vos objectifs.
- **Comment ?**

En calculant combien d'argent vous avez gagné dans votre vie.



## Exercice : Vous réconcilier avec votre passé (10 min.)

(individuel)

Cette semaine, vous aurez la tâche de contacter la Régie des rentes du Québec pour savoir combien d'argent vous avez gagné depuis l'âge de 18 ans (âge auquel vous avez commencé à contribuer au Régime des rentes). Servez-vous de l'espace ci-dessous pour énumérer tous les emplois que vous avez eus avant l'âge de 18 ans ou que vous n'avez jamais déclarés (p. ex. livrer les journaux, garder des enfants, etc.).

Inscrivez combien d'argent vous *pensez* avoir gagné dans votre vie :

\$ \_\_\_\_\_

*Animateur : Lorsque le temps est écoulé pour cet exercice, dirigez l'attention des participants vers les travaux pratiques qui se trouvent à la page suivante.*

## Préparation pour la prochaine rencontre



### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

- Introduction dans ce guide (pp. 4-7)
- Dans *Votre vie ou votre argent* :
  - Le prologue
  - Du chapitre 1 :  
pp. 68-72 : Combien avez-vous gagné au cours de votre vie ?

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- Pour commencer la première étape, contactez la Régie des rentes du Québec afin d'obtenir sans frais votre relevé de participation. Ce document vous indiquera tous les revenus de travail pour lesquels vous avez versé des cotisations au Régime des rentes du Québec et au Régime de pensions du Canada. Vous pouvez appeler le 1 (800) 463-5185 ou télécharger le formulaire de demande de relevé au [http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/15\\_01\\_01.htm](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/15_01_01.htm).
- Consultez la page 8 de ce guide pour connaître la date et l'animateur de la prochaine rencontre.

## Apportez à la prochaine rencontre

Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide



**En un mot, ce programme a été « profond ».** Il a aujourd'hui un impact sur chaque aspect de notre vie. Au fur et à mesure que nous prenons conscience de nos valeurs et que nous choisissons de vivre en accord avec elles, notre vie ne devient pas seulement plus « riche », mais plus volontaire. Ce programme nous a ouverts à de nombreuses possibilités. Nous sommes maintenant plus en paix avec l'argent.

– Un couple de l'Ohio



# 1<sup>ère</sup> rencontre : On décolle !

Commencez l'étape 2 : Identifier vos comportements à l'égard de l'argent et comptabiliser le moindre sou qui sort de votre vie

## Survol de la rencontre

- **Objectif**  
Commencer à recueillir les informations dont vous aurez besoin pour réussir à modifier votre attitude et votre comportement en matière de finances.
- **Pourquoi ?**  
Pour transformer votre rapport à l'argent, il importe que vous observiez tant votre *attitude* que votre *comportement*. En commençant l'étape 2, « Comptabiliser votre énergie vitale », vous allez produire les documents dont vous aurez besoin pour vos prochains travaux. Vous réaliserez plus loin que *vous vendez votre plus précieuse ressource, votre temps, pour avoir de l'argent*. Et une bonne dépense commence par un bon suivi. Car comment pensez-vous pouvoir joindre les deux bouts si vous ne savez pas où sont les extrémités ?
- **Comment ?**  
En comptabilisant chaque sou que vous dépensez.

## Outils dont vous aurez besoin

- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

## Instructions pour l'animateur

- Rappelez à tous de :
  - Garder le secret absolu sur ce qui se dit pendant la rencontre
  - Respecter le droit de chacun de ne pas répondre à une question donnée
- Gardez un œil sur votre montre, et avisez le groupe lorsqu'il reste seulement une minute pour compléter un exercice donné.

## Amorce de la rencontre (20 minutes)



*L'animateur lit à voix haute : (veuillez demander aux participants de ne pas passer de commentaires sur ce que les autres disent durant l'amorce de chaque rencontre).*

**Parlez-nous d'un article acheté récemment qui vous a procuré un sentiment de satisfaction, et dites pourquoi.**

## Exercice: Comptabiliser vos dépenses (15 min.) (individuel)

*Animateur : Assurez-vous que tout le monde comprend bien cette étape.*



Pour que vous puissiez établir un nouveau rapport avec l'argent et bénéficier des avantages que promet *Votre vie ou votre argent*, vous devez d'abord recueillir des informations sur vos habitudes de dépense actuelles. L'un de vos travaux à faire à la maison sera de commencer à comptabiliser chaque sou qui entre dans votre vie et qui en sort. Plus tard, vous organiserez vos dépenses en rubriques et dresserez un bilan mensuel.

Vous trouverez à la page suivante une liste de dépenses types. Inscrivez à côté de chaque dépense votre mode de paiement habituel et le moyen que vous allez utiliser pour la suivre à la trace (p. ex., registre de chèques, carnet, conserver les reçus). *Cette liste a pour but d'amorcer votre réflexion; elle n'a pas besoin d'être complète.* Prenez note également que vous pourrez affiner votre méthode de comptabilisation avec le temps.

*Animateur : Lorsqu'il ne reste plus que 5 minutes pour cet exercice, demandez s'il y a des personnes parmi le groupe qui n'ont pas trouvé de moyen pour suivre à la trace une ou plusieurs de leurs dépenses. Laissez les autres lui proposer des solutions.*

|                             | <b>Moyen de paiement habituel</b> | <b>Comment je comptabiliserai cette dépense</b> |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|
| Loyer/Paiement hypothécaire |                                   |   |
| Chauffage                   |                                   |   |
| Electricité                 |                                   |   |
| Téléphone                   |                                   |   |
| Assurance-auto              |                                   |   |
| Epicerie                    |                                   |   |
| Habillement                 |                                   |   |
| Essence pour l'auto         |                                   |   |
| Autobus/Stationnement       |                                   |   |
| Nettoyage à sec             |                                   |   |
| Garderie/Gardiennne         |                                   |   |
| Cinéma/Théâtre              |                                   |   |
| Repas au restaurant         |                                   |   |
| Dons de bienfaisance        |                                   |   |
| Cadeaux                     |                                   |   |
| Autre                       |                                   |   |

## Discussion en groupe (10 minutes)



N.B.: Si votre cercle d'étude comporte plus de huit personnes, vous voudrez peut-être vous diviser en sous-groupes pendant les discussions en groupe de chaque rencontre. Nous recommandons que vous conserviez les mêmes petits groupes pour toute la durée de l'atelier.

*L'animateur lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*

- **De quelles façons croyez-vous que de suivre vos dépenses à la trace puisse influencer vos habitudes d'achat ?**
- **Sur quelles ressources (personnelles et autres) pourrez-vous compter pour vous aider à comptabiliser le moindre sou noir ?**

Si vous vous êtes divisés en petits groupes, rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Préparation pour la prochaine rencontre



N.B. Sauf indication contraire, tous les numéros de pages indiqués dans les travaux à faire à la maison font référence au livre *Votre vie ou votre argent*.

### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

- Tout le chapitre 1  
Si vous manquez de temps, lisez *au moins* les pages 45-46 et 59 à 67.
- Du chapitre 2  
pp. 100-101 : Qu'en est-il de *votre* énergie vitale ?  
pp. 118 à 123 : Comptabiliser le moindre sou qui entre dans votre vie

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- Pour commencer la deuxième étape, décidez de quelle façon vous allez comptabiliser vos dépenses et mettez ce système sur les rails.
- Commencez à suivre vos dépenses à la trace.

**Commencez cette étape le plus tôt possible afin d'accumuler un mois complet de dépenses d'ici la 5<sup>e</sup> rencontre.**

## Apportez à la prochaine rencontre

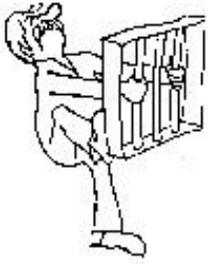
- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

L'aventure ne fait que commencer ! Vous mettez en place les systèmes qui vous aideront à modifier concrètement la façon dont vous exploitez votre ressource la plus précieuse, votre énergie vitale. N'oubliez pas que votre succès repose sur l'exécution des étapes.



*J'ai le contrôle sur le montant d'argent que j'ai, la façon dont je le dépense et l'endroit où il se trouve. Je ne m'inquiète plus pour des raisons nébuleuses. Mes économies ont augmenté de 4 815 \$ à 10 550 \$, et mon attitude a changé du tout au tout ! J'ai transformé mon rapport à l'argent.*

– Une femme de Hawaï, qui a réduit ses dépenses de \$335 par mois



## 2<sup>e</sup> rencontre : S'échapper du piège de l'argent

Quelle est votre « valeur nette » ?

Continuez l'étape 1 : Dresser l'inventaire de vos biens.

### Survol de la rencontre

- **Objectif**  
Dresser l'inventaire de tous vos biens, et de ce qu'il vous en coûte pour les posséder.
- **Pourquoi ?**  
En assumant l'entière responsabilité de vos biens, de vos épargnes et de vos dettes, vous pourrez améliorer votre façon de gagner, de dépenser et d'épargner votre argent.
- **Comment ?**  
En vous mettant à réfléchir à tous les biens que vous possédez.

### Outils dont vous aurez besoin

- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

### Instructions pour l'animateur

Cette rencontre sera très remplie. Vous devrez donc faire un effort particulier pour demeurer dans le sujet et respecter l'horaire.



## Exercice : Une balade à travers votre résidence (10 minutes)



*Animateur : Demandez à tous de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux s'ils le désirent, et guidez-les dans une balade imaginaire à travers leur résidence. Lisez ce qui suit lentement, en faisant une pause après chaque phrase (conseil pour l'animateur : arrêtez-vous assez longtemps pour que chacune des images puisse se former dans votre esprit.)*

Visualisez votre maison ou l'édifice à logements dans lequel vous habitez lorsque vous êtes dans la rue ou à l'extérieur.... Entrez dans votre résidence par la porte que vous prenez habituellement... Dans quelle pièce vous trouvez-vous?... Si vous n'y êtes pas déjà, allez au salon... Regardez tous les meubles... Vous rappelez-vous du moment où vous avez acquis chacun d'eux?... Avez-vous besoin de tous ces morceaux?... Mettez un prix sur chaque meuble... Que voyez-vous sur les murs?... Quelles sont les valeurs que reflète cette pièce?... Quels sont les objets que vous appréciez?... Lesquels sont de trop ?...

Allez maintenant dans la cuisine.... Comment vous sentez-vous en pénétrant dans cette pièce?... Les comptoirs sont-ils dégagés ou encombrés d'objets?... Qu'est-ce qui est visible?... Ouvrez les placards... Que voyez-vous?... Quels électroménagers vous appartiennent?... À quelle fréquence vous servez-vous de chacun d'eux?... Quelles sont les choses dont vous pourriez vous passer ?...

Allez dans votre chambre à coucher... Que remarquez-vous en premier?... Ouvrez la penderie... Que voyez-vous?... À quelle fréquence portez-vous chaque vêtement qui s'y trouve?... Y a-t-il des articles dont vous pourriez vous passer?... Pensez à la maison dans son ensemble... Y a-t-il trop d'objets?... Ou pas assez?... Qu'est-ce que votre résidence représente pour vous ?...

Ouvrez les yeux et poursuivez avec le prochain exercice.

## Exercice de réflexion (3 minutes) (individuel)



Dans la colonne *Plus*, énumérez ce que vous aimeriez avoir plus, et dans la colonne *Moins*, faites la liste de ce que voudriez avoir moins.

**Plus**

**Moins**

## Discussion en groupe (10 minutes) (petits groupes si désiré)



*L'animateur (ou quelqu'un dans chaque petit groupe) lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*

- **Quelles sont les choses que vous aimeriez avoir plus, et celles que vous voudriez avoir moins ?**
- **Est-ce que le *plus* d'une personne peut être le *moins* d'une autre ?**

Rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Préparation pour la prochaine rencontre



### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

- Chapitre 2  
Si vous manquez de temps, lisez au moins les pages 82-83; 85 à 92 (commencez à « Encore plus, encore mieux ou autrement » et arrêtez-vous à « L'argent, c'est le mal »); 99 à 101 (à partir du texte en gras) et 105 à 115.

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- Poursuivez la première étape
- Élaborez une méthode pour dresser l'inventaire de vos biens (voir pp. 72 à 75)
- Commencez à dresser votre inventaire. Vous pouvez inventorier un tiroir, un placard, ou même une pièce entière. (Vous n'avez pas besoin de compléter votre inventaire tout de suite, mais *commencez-le.*)

## Apportez à la prochaine rencontre

- L'inventaire que vous avez commencé à dresser
- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

Félicitations ! Vous avez terminé la deuxième étape de ce processus de prise de conscience et de changement de votre rapport à l'argent.



*En me concentrant sur ce qui compte vraiment, j'ai éliminé beaucoup de choses accessoires dans ma vie. **Je me sens plus confiante sur le plan financier et mes objectifs sont maintenant plus clairs.** Les étapes et les notions présentées dans le programme m'ont aidée à me construire une vie centrée sur le présent, remplie d'amour et de satisfaction.*

– Une femme vivant en Californie



## 3<sup>e</sup> rencontre : L'argent, c'est quoi ?

Découvrez ce qu'est l'argent pour vous, et ce qu'il vous en coûte pour l'acquérir. Poursuivez l'étape 2 : Comptabiliser votre énergie vitale.

### Survol de la rencontre

- **Objectif**  
Réaliser contre quoi vous troquez votre énergie vitale.
- **Pourquoi ?**  
Ce processus replace l'emploi rémunéré dans son contexte réel et vous permet de voir combien votre travail vous rapporte vraiment.
- **Comment ?**  
En calculant votre salaire horaire *réel*.

### Outils dont vous aurez besoin

- L'inventaire que vous avez commencé à dresser
- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

### Amorce de la rencontre (10 minutes)

*L'animateur lit à voix haute :*



**Dites-nous ce que vous avez inventorié (un tiroir, un placard, une pièce, etc.) et ce que cet exercice vous a permis de découvrir.**

## Discussion en groupe (20 minutes) (petits groupes si désiré)



Lisez les questions en silence et prenez 5 minutes pour y réfléchir. Prenez les 15 minutes suivantes pour discuter en groupe.

*Animateur : Avertissez tout le groupe lorsqu'il ne reste plus que 3 minutes de discussion.*

- **Qu'avez-vous appris au sujet de l'argent lorsque vous étiez enfant ?**
- **Vos parents avaient-ils des opinions divergentes par rapport à l'argent ? Dans l'affirmative, qui aviez-vous tendance à croire ?**

Si vous vous êtes divisés en petits groupes, rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Exercice : Se constituer un aide-mémoire « Énergie vitale versus salaire » (10 minutes) (individuel)

Puisque nous troquons notre énergie vitale contre de l'argent, déterminer ce qu'il nous en coûte *réellement* en temps et en argent pour conserver notre emploi constitue l'un des éléments-clés dans l'analyse de notre rapport à l'argent.

À l'aide de l'exemple aux pages 116 et 117 du livre *Votre vie ou votre argent*, commencez à remplir l'aide-mémoire « Énergie vitale versus salaire » à la page suivante. Cet exercice vous aidera à faire votre travail à la maison : calculer votre salaire horaire **réel**

- Inscrivez les rubriques de dépenses liées au travail qui s'appliquent à vous.
- Pour chaque rubrique, indiquez la valeur approximative de vos dépenses en temps et en argent.

N.B. : Si vous ne travaillez pas en ce moment, faites l'exercice avec les dépenses du principal soutien financier de votre famille *ou* basez-vous sur une période durant laquelle vous aviez un emploi. Vous pourrez faire la même chose pour tous les autres exercices et travaux à la maison qui sont reliés au travail.

Ce qui constitue le coût d'un objet, c'est la partie de notre vie que nous devons sacrifier pour l'obtenir, immédiatement ou à long terme.

– Henry David Thoreau



## Préparation pour la prochaine rencontre



### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

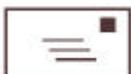
- Le chapitre 3  
Si vous manquez de temps, lisez au moins les pages 125 à 129 (à partir de « Les budgets, c'est comme les régimes amaigrissants... »); 131 à 138 (à partir de « Ni honte ni reproche ») et 142 à 145 (arrêtez-vous à « Certaines images... »).

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- Poursuivez l'étape 2.
- Finissez de remplir l'aide-mémoire « Énergie vitale versus salaire »
- Calculez votre salaire horaire **réel** (voir pp. 112-113).
  - Ajoutez à votre semaine de travail toutes les heures que vous consacrez à des activités reliées à votre travail.
  - Soustrayez de votre salaire hebdomadaire toutes les dépenses reliées à votre travail.
- Dressez l'inventaire d'un autre tiroir, placard ou pièce.
- Continuez de comptabiliser vos dépenses.

## Apportez à la prochaine rencontre

- Le calcul de votre salaire horaire réel (N.B. Vous n'aurez pas à révéler votre situation financière, mais le groupe pourra bénéficier de connaître les facteurs que vous avez pris en compte pour faire ce calcul.)
- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide



*En analysant nos habitudes de dépense, je me suis rendu compte que **près de la moitié de mon salaire était consacré à des dépenses reliées à l'emploi** (l'essence, l'huile et les réparations d'auto, les dîners, les petites dépenses par-ci par-là), et que la plupart d'entre elles étaient irrécupérables. Bref, je pourrais rester à la maison et travailler à côté de chez moi à temps partiel, et réussir quand même à épargner malgré une réduction de salaire de 50%.*

– Un homme dans la 50aine vivant en Californie



## 4<sup>e</sup> rencontre : Savoir où passe votre argent

Commencez l'étape 3 : Créer vos rubriques de dépenses; établir un relevé mensuel.

### Survol de la rencontre

- **Objectif**  
Prendre conscience de vos habitudes de dépense.
- **Pourquoi ?**  
Les rubriques de dépenses que vous allez établir ne sont pas les rubriques que l'on retrouve dans les budgets standards tels que nourriture, logement, habillement, etc., mais plutôt une description fidèle de votre réalité et de la façon dont vous dépensez votre énergie vitale. Il s'agit d'un processus de découverte et de prise de conscience personnelle, et c'est le premier pas à faire pour modifier ses habitudes.
- **Comment ?**  
En créant des rubriques à partir de vos propres habitudes de dépense.

### Outils dont vous aurez besoin

- Le calcul de votre salaire horaire réel
- Le système que vous utilisez pour comptabiliser vos dépenses
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

### Amorce de la rencontre (15 minutes)



L'animateur lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.

- **Qu'avez-vous appris sur vos habitudes de dépenses jusqu'à maintenant ?**
- **Lorsque vous avez calculé votre salaire horaire réel, qu'est-ce qui vous a le plus frappé ?**

### Exercice : Relevé mensuel (20 minutes) (individuel)



Animateur : Lorsque les 20 minutes sont écoulées, demandez à un ou deux volontaires de lire leur liste à voix haute.

Utilisez l'espace ci-dessous pour faire la liste des rubriques de dépenses que vous voudrez comptabiliser sur votre relevé mensuel. (Inspirez-vous de l'aide-mémoire aux pages 156 à 161 de *Votre vie ou votre argent*). Vous pourrez affiner ces rubriques au fur et à mesure que vous allez vous en servir, donc vous n'avez pas à vous préoccuper de « réussir » du premier coup.

L'un de vos travaux à faire à la maison sera de créer vos propres rubriques de dépenses pour établir votre relevé mensuel. Ce document vous aidera à voir où passe votre argent et à calculer le coût en heures d'énergie pour chaque catégorie.

## Discussion en groupe (10 minutes) (petits groupes si désiré)



*L'animateur (ou quelqu'un dans chaque petit groupe) lit à voix haute :*

**En comptabilisant vos dépenses, lesquelles vous sont apparues comme étant superflues ?**

(Pour vous rafraîchir la mémoire, relisez la section sur les gadgets à la page 65 de *Votre vie ou votre argent.*)

Rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Préparation pour la prochaine rencontre



### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

- Chapitre 4  
Si vous manquez de temps, lisez au moins les pages 167; 169; 172; 176 à 178 (à partir de « Les buts »); 188 (la partie en gras seulement) et 192-193 (à partir de « Revalorisation »).

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- L'étape 3 du programme *Votre vie ou votre argent* : Établir un relevé mensuel (servez-vous des pages 146 et 147 comme modèle).
- Continuez de comptabiliser vos dépenses.
- Dressez l'inventaire d'un autre tiroir ou placard, ou d'une autre pièce.

## Apportez à la prochaine rencontre

- Votre relevé mensuel
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

Félicitations ! Vous vous livrez à une tâche difficile, mais vous bénéficierez en revanche d'une meilleure compréhension de vous-même et d'une plus grande motivation.



J'ai déjà possédé deux camionnettes, un bateau et une moto, et je dépensais beaucoup de temps et d'argent juste à les entretenir. Aujourd'hui, j'ai une seule camionnette, un vélo et un kayak et je constate que j'ai triplé mon temps libre, réduit considérablement mes frais de propriété, et augmenté mon plaisir. Ces biens me permettent de faire plus d'exercice et de me rapprocher davantage de mon objectif d'indépendance financière.

– Un homme de l'État du Washington; il a réduit ses dépenses de 570 \$ par mois et diminué sa dette de 12 100 \$ en un an





## 5<sup>e</sup> rencontre : Satisfaction et buts

Examinez vos buts dans la vie. Commencez l'étape 4 :  
Vous poser les questions qui transformeront votre vie.

### à la rencontre

- **Objectif**  
Analyser vos dépenses en fonction de vos objectifs, de vos valeurs et de votre sentiment de satisfaction.
- **Pourquoi ?**  
Cette prise de conscience entraînera une réduction naturelle de vos dépenses et une plus grande maîtrise de vos finances. En harmonisant vos habitudes de dépense avec vos objectifs (il s'agit d'une caractéristique unique au programme *Votre vie ou votre argent*), vous obtiendrez une rétroaction continue qui vous aidera à améliorer votre situation.
- **Comment ?**  
En vous posant systématiquement les questions suivantes pour chacune de vos dépenses :
  - Cette dépense m'a-t-elle apporté une satisfaction proportionnelle à la quantité d'énergie vitale engagée ?
  - Cette dépense d'énergie vitale est-elle en accord avec mes valeurs et mes buts ?

### Outils dont vous aurez besoin

- Votre relevé mensuel
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

## Amorce de la rencontre (10 minutes)



*L'animateur lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*

- **Si vous n'avez pas encore parlé du calcul de votre salaire horaire réel, faites-le maintenant.**
- **Parlez-nous de ce que vous avez appris en établissant votre relevé mensuel.**

## Exercice : Trouver sa mission (10 minutes) (individuel)

*Animateur, n'oubliez pas de garder l'œil sur votre montre.*

**Prenez 2 minutes pour vous souvenir :**

- D'un moment où vous avez éprouvé de la joie
- D'un moment où vous avez éprouvé un sentiment de réussite
- D'une personne qui vous a inspiré à trouver votre mission

Prenez 8 minutes pour dresser une liste des moments dans votre vie qui vous ont procuré le plus de satisfaction, où vous faisiez exactement ce dont vous aviez le plus envie de faire.

## Discussion en groupe (10 minutes) (petits groupes si désiré)



Partagez le contenu de votre liste et vos souvenirs avec le groupe.

## Discussion en groupe (15 minutes) (petits groupes si désiré)

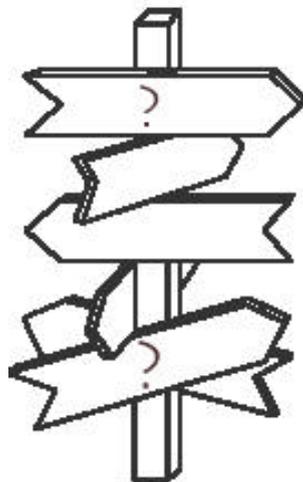


*L'animateur (ou quelqu'un dans chaque petit groupe) lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*

- **Si vous aviez une journée de plus chaque semaine pour faire les choses que vous n'arrivez jamais à faire par manque de temps, que feriez-vous ?**
- **Si soudainement, le temps s'arrêtait pendant une année complète et que vous pouviez le consacrer à faire tout ce dont vous avez réellement envie, que feriez-vous ?**

Rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Préparation pour la prochaine rencontre





### Lecture à faire pour la prochaine rencontre

- Chapitre 5  
Si vous manquez de temps, lisez au moins les pages 209 à 212, et 219 à 230 (à partir de « Afficher vos dépenses »).

### Travail à faire pour la prochaine rencontre

- Remplissez votre relevé mensuel.
- 3<sup>e</sup> étape : Faites le total des dépenses de chaque sous-rubrique; convertissez les dollars en heures d'énergie vitale (voir l'exemple à la p. 148). N.B. : Si vous n'avez pas encore accumulé un mois de dépenses, faites le calcul à partir des données que vous avez.
- 4<sup>e</sup> étape : Répondez aux questions pour chacune des sous-rubriques de votre relevé mensuel et indiquez votre réponse à l'aide d'un signe + (ou d'une flèche vers le haut), d'un signe - (ou d'une flèche vers le bas) ou d'un 0 (voir pp. 167 et 173).
- Lorsque vous allez faire vos courses, posez-vous ces questions pour quelques-uns de vos achats et prenez vos réponses en note (n'oubliez pas : « Ni honte ni reproche »).

## Apportez à la prochaine rencontre

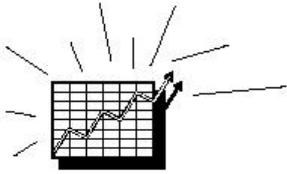
- Votre relevé mensuel
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

Vous êtes maintenant en plein cœur du programme. L'harmonisation de vos revenus et de vos dépenses avec vos valeurs et avec ce qui vous apporte le plus de satisfaction peut être une expérience très révélatrice. Continuez d'ouvrir l'œil !



Nous suivons les étapes du programme depuis seulement 3 mois et déjà, mon épouse et moi avons remboursé nos dettes et triplé nos économies (avec rien d'autre qu'un salaire d'étudiant diplômé !). Mais le plus important, c'est que le monde nous fait enfin plus de sens. Nous avons le pressentiment que tout ce qu'on nous avait enseigné dans les années 80 était erroné. Votre livre nous a aidés à comprendre pourquoi, et nous a indiqué un autre chemin à suivre. Le processus vers l'intégrité financière nous a permis d'identifier nos valeurs et nos rêves. Nous avons l'impression d'avoir reçu une « deuxième chance » pour faire notre vie, une VRAIE vie.

– Un couple dans la 20aine vivant en Oregon



# 6<sup>e</sup> rencontre : Visualiser l'énergie vitale

Commencez l'étape 5 : Reporter vos revenus et vos dépenses sur un graphique; le placer bien en vue.

## Survol de la rencontre

- **Objectif**  
Maintenir une représentation graphique de la trajectoire que vous suivez pour atteindre vos objectifs financiers.
- **Pourquoi ?**  
Cet outil vous permettra de suivre vos progrès en illustrant le mouvement de vos finances et la transformation de votre rapport à l'argent sur une longue période. Il sera un témoin permanent de votre engagement, de même qu'une source *visuelle* d'inspiration et de motivation.
- **Comment ?**  
En établissant un graphique qui indique le total de vos revenus et de vos dépenses chaque mois.

## Outils dont vous aurez besoin

- Votre relevé mensuel
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

## Amorce de la rencontre (15 minutes)

*L'animateur lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*



- **Vous avez dû analyser vos dépenses en vous posant des questions pour chacune des sous-rubriques de votre relevé mensuel. Où avez-vous inscrit un + ? Où avez-vous mis un - ? En êtes-vous surpris ?**
- **Vous avez dû vous poser ces mêmes questions lorsque vous avez effectué quelques-uns de vos achats cette semaine. Parlez-nous de cette expérience.**

## Discussion en groupe (10 minutes, petits groupes si désiré)

L'un de vos travaux à faire à la maison sera d'établir un graphique de vos revenus et de vos dépenses.

*L'animateur (ou quelqu'un dans chacun des groupes) lit les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question.*



- **Que penseriez-vous d'afficher votre graphique dans votre chambre à coucher ?**
- **Que penseriez-vous d'afficher votre graphique dans votre salon ?**

Rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

## Exercice : Prendre un engagement (15 minutes en tout) (individuel et en groupe)

### Réflexion



Accordez-vous quelques instants de réflexion :

- **Quels changements voulez-vous apporter à la façon dont vous tenez les cordons de votre bourse ? Prenez l'engagement de réaliser ces changements.**
- **Quels seront vos défis ? Qu'allez-vous faire pour les relever ?**
- **Sur quelles ressources personnelles pourrez-vous compter pour vous aider à tenir vos engagements ?**

### Échangez avec votre voisin

Tournez-vous vers la personne à côté de vous et échangez sur vos engagements, les défis que vous devrez relever et les ressources personnelles sur lesquelles vous pourrez compter.

## Écrivez



Écrivez le changement envers lequel vous êtes le plus disposé à vous engager dans la façon dont vous tenez les cordons de votre bourse.

Je m'engage à :

## Partagez avec le groupe



Ceux qui le désirent peuvent partager leur engagement avec le reste du groupe.

## Félicitations !



Vous avez franchi les premières étapes d'un processus qui vous mènera vers l'intelligence, l'indépendance et l'intégrité financières.

**Dites quel événement vous a le plus frappé jusqu'à maintenant dans vos rencontres de groupe.**



## Préparation pour la rencontre de suivi



Planifiez de vous revoir dans un mois. Continuez de faire les étapes à la maison afin que vous puissiez faire part de vos progrès au groupe.

- Prenez note de la date de la rencontre de suivi (voir p. 8 de ce guide). Inscrivez-la dans l'espace prévu à la page suivante.
- Animateur de la rencontre de suivi : Téléphonnez aux autres membres quelques jours avant si le groupe désire un rappel ou si le lieu de la rencontre est modifié.

### Lecture à faire d'ici la rencontre de suivi

- Terminez de lire les chapitres 1 à 5 si ce n'est déjà fait. Vous voudrez peut-être passer en revue quelques sections pour vous inspirer et clarifier certaines notions.

### Travail à faire d'ici la rencontre de suivi

- L'étape 5 : Prenez une grande feuille de papier quadrillée (45,5 cm sur 56 cm ou 61 cm sur 91,5 cm) et établissez votre graphique, en vous servant des pages 207 à 209 comme modèle. Inscrivez le total de vos revenus et de vos dépenses mensuels (voir l'exemple à la p. 225) et affichez le graphique sur votre mur.
- Continuez de dresser votre inventaire (étape 1). Vous pouvez compléter cette étape en dressant votre bilan personnel (tous vos biens et toutes vos dettes) (voir les pp. 72 à 79 de *Votre vie ou votre argent*).
- Continuez de comptabiliser vos dépenses (étape 2).
- Continuez de faire le total des dépenses de chaque sous-rubrique et reposez-vous les questions à la fin du deuxième mois (étapes 3 et 4).

## Apportez à la rencontre de suivi

- Votre inventaire à ce jour
- Vos relevés mensuels
- Votre graphique (vous n'aurez pas à révéler votre situation financière)
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide



# Rencontre de suivi : Évaluer vos progrès

Méditez sur vos expériences et célébrez vos progrès.

Date : \_\_\_\_\_

## Outils dont vous aurez besoin

- Votre inventaire à ce jour
- Vos relevés mensuels
- Votre graphique
- Un crayon ou stylo, le livre *Votre vie ou votre argent*, ce guide

## Amorce de la rencontre (15 minutes)

*L'animateur lit à haute voix :*



**Au cours du dernier mois, vous avez créé un graphique et l'avez affiché au mur. Parlez-nous de cette expérience.**

## Discussion en groupe (5 minutes) (petits groupes si désiré)

*L'animateur (ou un membre de chaque groupe) lit à haute voix :*



- **Rappelez-vous de l'engagement que vous avez écrit à la page 39 de ce guide lors de la dernière rencontre. L'avez-vous maintenu ? Sinon, souhaitez-vous renouveler votre engagement ?**
- **Comment le groupe pourrait-il vous aider ?**

## Exercice de groupe : Faire la synthèse des rencontres

(30 minutes) (petits groupes si désiré)

D'abord, prenez 5 minutes pour lire les questions ci-dessous en silence et réfléchir à vos réponses :



*L'animateur (ou un membre de chaque groupe) lit ensuite les questions une à la fois, en accordant un temps de discussion entre chaque question. (25 minutes).*

- **Quelle a été votre plus grande découverte en faisant ce programme ?**
- **De quelle façon vos habitudes de dépense et d'épargne ont-elles changé ?**
- **Votre qualité de vie a-t-elle changé ? Si vous avez répondu par l'affirmative, de quelle façon est-elle différente ?**

- **Avez-vous des plans d'avenir que vous auriez envie de partager ?**

Rassemblez-vous et faites un compte-rendu de vos discussions à l'ensemble du groupe.

**Animateur : Demandez aux membres du groupe s'ils souhaitent se rencontrer de nouveau dans un avenir plus ou moins rapproché.** Dans l'affirmative, fixez une date de rencontre et choisissez un volontaire pour effectuer des rappels téléphonés quelques jours avant, et un autre pour animer la rencontre. Vérifiez ensuite s'il y a d'autres personnes qui seraient intéressées à démarrer un autre cercle d'étude.

## Poursuite du programme



- Continuez de mettre les étapes 1 à 5 du programme en pratique dans votre vie.
- Lisez les chapitres 6 à 9 et commencez à mettre ces étapes en application.
- **N'oubliez pas, les étapes fonctionnent seulement si vous les suivez !**

Vous avez amorcé un long processus qui vous apportera de nombreux avantages dans les mois et les années à venir. Si vous continuez de suivre les étapes, votre rapport à l'argent deviendra de plus en plus clair, détendu et puissant. Nous vous souhaitons nos meilleurs vœux en ce sens.



Nous gagnons notre vie avec ce que nous recevons,  
mais nous la bâtissons avec ce que nous donnons.

– Winston Churchill

## Volez-vous comme un aigle...



**...maintenant que vous ne  
dépensez plus comme  
une dinde ?**

# Annexe :

## Questions supplémentaires

Voici quelques questions supplémentaires pour les rencontres 1 à 6. Les cercles d'étude qui font des rencontres de deux heures peuvent s'en servir pour prolonger les discussions en groupe. Répondez seulement aux questions qui vous intéressent. Vous pouvez également vous accorder un temps de réflexion pour chaque question que l'animateur lira à voix haute.

### 1<sup>ère</sup> rencontre : On décolle !

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 17 :

- Pensez à un article que vous avez acheté récemment même si vous *saviez* que vous n'en aviez pas besoin. Qu'est-ce qui vous a poussé à l'acheter ?
- Lorsqu'on leur demande si l'argent fait le bonheur, la plupart des gens répondent que non. Pourtant, on agit souvent comme si acheter telle ou telle chose nous rendrait plus heureux. Est-ce que ça vous est déjà arrivé ?
- Comment pourriez-vous utiliser ce groupe pour vous aider à maintenir votre engagement de comptabiliser le moindre sou qui sort de votre vie ?
- Comment pourriez-vous accroître votre satisfaction en diminuant vos dépenses ?

### 2<sup>e</sup> rencontre : S'échapper du piège de l'argent

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 23 :

- Allez à l'exercice de la Courbe de satisfaction à la page 21 de ce guide. Pour chacune des catégories, nommez un article que vous y avez inscrit.
- Les autres membres du groupe ont-ils inscrit des articles semblables dans les mêmes catégories ? Ou dans des catégories différentes ? Quelles conclusions en tirez-vous ?
- Quelles images, pensées ou émotions vous sont venues pendant votre balade imaginaire à travers votre résidence ?
- Quelles valeurs personnelles votre résidence reflète-t-elle ? Qu'est-ce qu'elle représente pour vous ?
- L'excès, c'est quoi pour vous ?

### 3<sup>e</sup> rencontre : L'argent, c'est quoi ?

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 26 :

- Partagez un souvenir d'enfance relié à l'argent. Quel effet cet événement a-t-il eu sur votre vie adulte ?
- Qu'est-ce que l'argent représente pour vous ? Énumérez quelques-unes de vos croyances personnelles au sujet de l'argent.
- Qu'est-ce que la culture occidentale nous apprend sur « Comment et pourquoi dépenser notre argent » ?

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 27 :

- Passez en revue l'aide-mémoire que vous avez rempli à la page 27 de ce guide. Y a-t-il des dépenses en argent ou en temps qui vous ont étonné ? Qu'en pensez-vous ?
- Qu'est-ce que l'équation « argent = énergie vitale » signifie pour vous ? En quoi cette prise de conscience vous est-elle utile ?

## 4<sup>e</sup> rencontre : Savoir où va votre argent

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 33 :

- Êtes-vous économe ou dépensier ? Qu'en est-il des autres membres de votre famille ?
- Comment faites-vous la différence entre un « besoin » et un « désir » ?
- Quelle est la dernière chose que vous avez utilisée jusqu'au bout ?
- Avez-vous rencontré des obstacles vous empêchant de comptabiliser vos dépenses et établir votre relevé mensuel ? Si vous avez répondu par l'affirmative, que pouvez-vous faire pour les surmonter ?

## 5<sup>e</sup> rencontre : Satisfaction et buts

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 37 :

- Quels types de dépenses payez-vous avec votre carte crédit ? Pour quelle raison ?
- Quel en est le taux d'intérêt ? Quel est l'effet de ce taux d'intérêt sur le coût réel d'un article ou d'un repas ?
- Qu'est-ce que vous avez toujours voulu faire et que vous n'avez pas encore fait ?
- Quel est le travail que vous seriez prêt à faire même gratuitement ?

## 6<sup>e</sup> rencontre : Visualiser l'énergie vitale

Questions supplémentaires pour la discussion de groupe à la page 40 :

- Êtes-vous surpris du total de certaines de vos sous-rubriques ? Desquelles ?
- Combien de gens connaissent votre salaire hebdomadaire ? À l'inverse, combien de gens vous ont déjà dit le leur ?
- L'épargne est-elle importante pour vous ? Pourquoi ?
- Avez-vous répété le mantra « Ni honte ni reproche » au cours des dernières semaines ? À quel moment ? Est-ce que ça vous a aidé ?
- Quels objectifs espérez-vous atteindre dans les années à venir en continuant de suivre ce programme ?