

# Se préparer à recevoir une indemnité en vertu d'une entente de règlement

Soutenir les enfants, les jeunes et les familles des Premières Nations qui reçoivent une indemnité en vertu d'une entente de règlement

## Comment utiliser ce guide

Ce guide est conçu pour favoriser un **mieux-être financier** holistique en vous aidant à réfléchir à votre situation financière actuelle et à vous préparer - à votre propre rythme - aux décisions liées au paiement de votre indemnité en vertu d'une entente de règlement.

**On ne s'attend pas à ce que vous preniez des mesures ou des décisions au fur et à mesure que vous lisez le guide.** Les activités de ce guide consistent à **prendre conscience de la situation, à organiser l'information et à développer une bonne compréhension.**

Les sections à compléter concernant le **portrait de la situation financière et l'inventaire des dettes** à la fin de ce guide devraient être utilisés **ensemble**:

- Les étapes et les réflexions vous aident à penser à la sécurité émotionnelle, à l'état de préparation et aux valeurs.
- Le document téléchargeable du portrait de la situation financière et de l'inventaire des dettes, qui se trouve à la page 4 du présent guide, vous aide à consigner les renseignements importants en un seul endroit.



## N'oubliez pas que vous pouvez:

Remplir certaines parties du document maintenant et revenir à d'autres parties plus tard.

Utiliser les modèles téléchargeables du **portrait de la situation financière ainsi que de l'inventaire des dettes** pour prendre des notes et réfléchir.

Faire une pause à n'importe quel moment si le contenu vous semble trop lourd.

Utilisez le modèle de **portrait de la situation financière et de l'inventaire des dettes** aux pages 4 et 5.

Ce guide est conçu pour vous aider à élaborer un plan financier fondé sur l'établissement de **relations**, la **réciprocité** et la **responsabilité** envers les sept prochaines générations.

Il s'agit d'idées pour vous guider et non d'attentes ou d'obligations. Elles ont pour but d'aider à prendre des décisions réfléchies qui tiennent compte des contextes personnel, familial et communautaire.

## Le mieux-être financier, un chemin vers la guérison

L'argent que vous recevez représente un pas vers la guérison et la justice. Le mieux-être financier est étroitement lié au mieux-être spirituel, émotionnel, mental et physique. Prendre des mesures pour mieux comprendre les finances et chercher des moyens de renforcer la stabilité financière vous aide à prendre le contrôle et à favoriser votre guérison et votre mieux-être. Avoir des ressources financières permet de faire des choix.

### Le mieux-être financier par la préparation : comprendre votre situation financière actuelle



#### Préparez vos documents:

Dressez la liste de vos factures actuelles et de vos dettes, comme les prêts ou les cartes de crédit. Ce n'est pas grave si vous n'avez pas tout ce qu'il vous faut en ce moment. Le fait d'identifier ce qui manque vous aide à voir votre situation financière plus clairement et à vous sentir moins accablé par les prochaines étapes.



**Aperçu des revenus:** Dressez la liste de tous vos revenus: salaires, avantages sociaux, ventes liées à une entreprise, revenus de l'économie traditionnelle (ex : œuvres d'art, artisanat, chasse, piégeage).



**Inventaire des dettes:** Dressez la liste de toutes vos dettes et de leurs taux d'intérêt, y compris les cartes de crédit, les marges de crédit, les prêts et les prêts liés au salaire.



Utilisez le **portrait de la situation financière et l'inventaire des dettes** aux pages 4 et 5.

### Votre point de départ financier

#### Ce qu'est la préparation

- Conçue pour aider à planifier l'avenir
- Réalisée avec intention, clarté et compassion
- En utilisant les conseils avec lesquels vous vous sentez à l'aise

#### Ce que la préparation n'est pas

- Partagée avec qui que ce soit, à moins que vous ne vous sentiez à l'aise
- Juger les choix financiers passés

### Reconnaissez vos sentiments

Il est normal de ressentir des émotions contradictoires (par exemple, soulagement, culpabilité, excitation ou pression). Ces sentiments sont valables. Soyez patient et compatissant avec vous-même. En premier lieu, nous vous encourageons à chercher un soutien émotionnel auprès d'une personne de confiance, d'un intervenant ou d'un aîné.

# Le mieux-être financier par l'intention : la stratégie de la pause de 90 jours

## Pourquoi faire une pause?



**Créer un espace** entre le moment où l'on reçoit de l'argent et celui où l'on prend des décisions importantes.



**Réduit la pression** causée par la peur, l'urgence ou l'idée de manquer de quelque chose



**Faire des choix intentionnels** qui correspondent à vos besoins, vos valeurs et votre mieux-être.

## Comment cela fonctionne-t-il

**Couvrir les nécessités absolues et les besoins liés au mieux-être**

**Si possible, payer les factures et laisser le reste de l'argent de côté**

**Retarder les achats coûteux et les décisions importantes**

**Profitez de ce temps pour demander des conseils et réfléchir**

### N'oubliez pas:

- ✓ Vous avez le contrôle de votre argent
- ✓ Vous avez le droit de ralentir
- ✓ Il n'est pas nécessaire de se précipiter

## Le mieux-être financier par l'équilibre : la planification comme acte permettant de prendre soin de soi

Recevoir cet argent peut être difficile sur le plan émotionnel. Vous pouvez vous sentir **heureux** un instant et **en colère** ou **triste** l'instant d'après. Il est également fréquent de se sentir stressé. Vous pouvez avoir l'impression de devoir aider les autres ou de partager l'argent avant d'être prêt.

Ces pressions émotionnelles et relationnelles sont réelles et peuvent être lourdes.

**Pensez à définir un montant pour votre mieux-être.**

Vous pouvez utiliser une partie de l'argent pour votre mieux-être. Vous pouvez payer des services pour vous **conseiller, organiser une ou plusieurs cérémonies ou obtenir de l'aide pour la garde de vos enfants**. Vous pouvez également vous concentrer sur des moyens gratuits de rester en bonne santé. **Passez du temps dans la nature, reposez-vous, ou communiquez avec des amis**. Apprenez à fixer des limites afin de protéger votre temps et votre énergie.

La planification du mieux-être est une approche intentionnelle visant à protéger le mieux-être afin que vous puissiez faire des choix durables au fil du temps.

# Portrait de la situation financière et inventaire des dettes

Objectif : Obtenir une compréhension claire et sans jugement de vos actifs financiers actuels et de vos obligations (dettes). Cet état des lieux constitue la base de votre budget.

## Instructions pour remplir le questionnaire:

1. Revenus et actifs : utilisez les relevés bancaires et les relevés de paye actuels.



## REVENUS ET ACTIFS

Inscrivez vos revenus mensuels courants et tous les soldes de vos actifs à la date d'aujourd'hui.  
Conseil utile : si vous êtes payé toutes les deux semaines ou tous les deux mois, n'oubliez pas de convertir ces montants en montants mensuels ci-dessous.

Source de revenu mensuel	Montant (CAD)	Notes
<b>REVENU MENSUEL TOTAL</b>	<b>\$</b>	
<b>Actif à court terme (solde à la date d'aujourd'hui)</b>	<b>Montant (CAD)</b>	<b>Notes</b>
<b>TOTAL DE L'ACTIF</b>	<b>\$</b>	

