

Tracer votre vision

Fiche de réflexion sur les valeurs



Un doux rappel

Cette fiche est offerte en complément au webinaire « Tracer votre vision » et est destinée à votre propre réflexion et clarté. Vous n'avez pas besoin de la partager avec qui que ce soit.

Vous pouvez avancer à votre rythme. Vous pouvez faire des pauses. Vous pouvez y revenir un autre jour.

Le mieux-être financier fait partie du mieux-être global — lié à l'esprit, au corps, à l'âme, à la famille et à la communauté. Cet outil est conçu pour favoriser l'équilibre, et non pour créer de la pression.

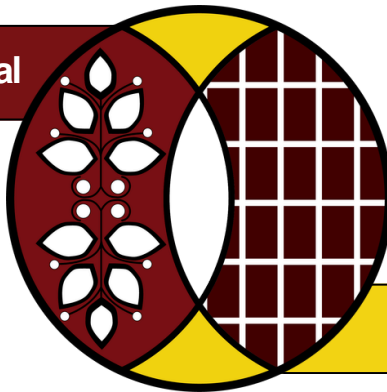
Utiliser votre budget selon la perspective de la vision à double regard

Cette fiche de travail utilise l'approche de la vision à double regard (**Etuaptmumk**):

Le regard occidental

La Carte:

Outils pratiques tels que les budgets, les comptes, l'épargne et la planification.



La boussole:

Valeurs, relations, sagesse intergénérationnelle et responsabilité. La boussole peut aider à guider les étapes suivantes lorsque vous réfléchissez à ce qui compte le plus dans la section suivante.

Le regard autochtone

Vous pouvez trouver la fiche du budget basé sur la vision à double regard [ici](#).

Votre chemin, votre rythme

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser ce montant d'argent d'une manière particulière.

La clarté est plus importante que la vitesse.
L'alignement est plus important que la perfection.

Prenez une respiration.

Soyez fier de la réflexion que vous avez accomplie.

Tracer votre vision

1

NOMMER VOTRE RÉFLEXION

Avant les chiffres, avant les plans — **nous commençons par le sens.**

Prenez un moment de calme et suivez la réflexion guidée dans « *Tracer votre vision* ».

Réfléchissez :

Qu'est-ce que je veux que ce montant d'argent apporte pour moi, ma famille et les sept prochaines générations?

Si cela peut aider, vous pouvez considérer :

- Stabilité :
 - Qu'est-ce qui réduirait le stress quotidien?
 - Qu'est-ce qui m'aiderait à mieux dormir la nuit?
- Guérison :
 - Y a-t-il quelque chose que j'ai reporté et qui soutient mon mieux-être?
 - Y a-t-il des soins — culturels, émotionnels, physiques — que je veux prioriser?
- Héritage :
 - Qu'est-ce qui pourrait changer pour mes enfants ou petits-enfants grâce à cela?

Vous pouvez écrire un mot, une phrase ou décrire un sentiment ci-dessous.

Qu'est-ce qui a fait surface pour vous pendant l'exercice de visionnement?

Il n'y a pas de bonne réponse. **Votre réflexion vous appartient.**



Tracer votre vision

2

LES TROIS HORIZONS



Les trois horizons nous aident à réfléchir au moment où les différentes parties de notre réflexion peuvent se concrétiser.

Vous n'avez pas besoin d'un objectif pour chaque horizon.

Court terme (0 à 12 mois) : Maintenant

Quelle petite étape créerait de la stabilité ou du soulagement dès maintenant?

Si je franchissais une petite étape, qu'est-ce qui serait différent dans ma vie quotidienne?



Les étapes à court terme ne sont pas des transformations spectaculaires. Ce sont des étapes de stabilisation. Elles créent de l'élan.

Moyen terme (1 à 5 ans) : Renforcement des capacités

Si je continue d'avancer vers ma réflexion (décrite à l'étape 1), qu'est-ce que je voudrais voir grandir?

Quelles compétences, formations, économies ou bases pourraient soutenir cela?



Cet horizon consiste à renforcer ce qui a été amorcé.

Tracer votre vision

2

LES TROIS HORIZONS



Long terme (5 ans et plus) : L'héritage

Si je vivais pleinement ma réflexion, qu'est-ce qui serait différent dans quelques années?

Qui, à part moi, bénéficie de cette croissance?



Il s'agit de rendre durable ce qui compte au fil du temps.

Pause et réflexion

Utilisez cet espace pour noter tout ce qui vous est venu à l'esprit pendant la réflexion.

Tracer votre vision

3

SOUTENIR LE CHEMINEMENT



Maintenant, nous réfléchissons doucement à la façon de soutenir ces horizons de manière stable et durable.

Ne voyez pas cela comme une hiérarchie, mais comme un mouvement le long d'un chemin.

Dégager le chemin : créer un sentiment de sécurité et une marge de manœuvre

Soutiens au mieux-être (counseling, soins culturels, repos)

- Soutiens au mieux-être (counseling, soins culturels, repos)
- Épargne d'urgence
- Remboursement de dettes à taux d'intérêt élevé
- Autre :

Notes :



La stabilisation est un travail fondamental. C'est important.

Soutenir le cheminement : protéger la stabilité quotidienne

Mes besoins essentiels sont-ils couverts de façon constante?

- Logement
- Épicerie
- Transport
- Services publics
- Dépenses liées aux enfants
- Autre :

Quels ajustements, le cas échéant, pourraient apporter plus d'équilibre?



Cette étape concerne l'équilibre et la fluidité.

Tracer votre vision

3

SOUTENIR LE CHEMINEMENT



Renforcer le chemin : investir dans les horizons futurs

Quelles graines suis-je en train de planter?

- Éducation ou formation
- Développement d'entreprise ou de compétences
- Accès à la propriété ou sécurité de logement
- Éducation des enfants ou des petits-enfants
- Autre :

Notes :



La croissance semble durable lorsque les bases sont solides.

Cercle de réciprocité : partager à partir d'un lieu d'alignement.

À quoi ressemble un partage durable pour moi?

Quelles limites m'aident à rester stable tout en donnant?



La réciprocité est plus forte lorsqu'elle provient de la stabilité, et non de la pression.

Tracer votre vision

4

ALIGNER LE BUDGET SELON LA VISION À DOUBLE REGARD



Maintenant, nous ramenons la carte — votre budget.

Dans les étapes précédentes, la boussole vous a aidé(e) à réfléchir à ce qui compte le plus : vos valeurs, votre mieux-être, votre famille et les horizons vers lesquels vous espérez avancer.

Votre budget est simplement l'outil qui aide ces réflexions à prendre forme dans la vie quotidienne. Vous n'avez pas besoin de tout changer. L'objectif est seulement de remarquer où les choses s'alignent déjà et où de petits ajustements pourraient soutenir le chemin que vous tracez.

Réfléchissez:

Où mes dépenses actuelles reflètent-elles déjà mes valeurs?

Y a-t-il un petit ajustement qui permettrait un meilleur alignement?

Quelle est la prochaine étape pour laquelle je me sens prêt(e), s'il y en a une?




Même un petit pas en avant est significatif. Soyez fier/fière de vos réflexions.

Accéder à des services de soutien supplémentaires

Veillez noter que les coordonnées des tiers peuvent changer sans préavis.

Administrateur de l'entente de règlement relative aux Services à l'enfance et à la famille des Premières Nations et au principe de Jordan

Sans frais : 1-833-852-0755 (lun. au ven., 8 h à 20 h HE)
Pour toute question concernant votre demande, votre admissibilité ou l'état de votre paiement, demandez à parler à un assistant aux réclamations lors de votre appel.

Portail : www.fnchildclaims.ca 
Courriel : Generalinfo@Contact.FNChildClaims.ca

Ligne d'espoir pour le mieux-être

Offre une évaluation, de la référence et du soutien en cas de crise et de l'intervention en cas de suicide, 24 h/24, 7 j/7, adaptés à la culture.

Sans frais : 1-855-242-3310
Soutien disponible en anglais, en français, en cri et en ojibwé (anishinaabemowin) sur demande.

Visitez : <http://hopeforwellness.ca> 

Ressources sur le mieux-être financier d'AFOA

Pour obtenir du soutien sur la façon de gérer, d'épargner et d'investir votre argent :

Sans frais : 1-866-722-2362
Visitez : AFOA Canada
Inscrivez-vous : [webinaires à venir](#)
Courriel : financialwellness@afoa.ca 