

# Bulletin mensuel

Programme d'aide aux employé-e-s et à la famille (PAEF)

## L'épargne d'argent

Pour certains et certaines, retourner au travail après avoir pris de petites vacances peut être stressant. Pour ceux et celles qui n'ont pas planifié financièrement au cours de l'année leurs revenus et leurs dépenses, cela apporte une pression accrue liée aux finances personnelles. Dans ce bulletin, nous examinerons les moyens de reconnaître et de gérer les soucis financiers. Nous vous fournirons également quelques conseils au sujet de la gestion de l'argent.

Il y a diverses manières de gérer et de réduire le stress lié aux finances. En adoptant dès maintenant de bonnes pratiques financières, vous pourrez mieux gérer votre argent tout au long de l'année à venir.

### Budgétez en vous fixant des limites

La meilleure approche consiste à créer un budget et à définir des limites de dépenses. Si vous n'êtes pas habitué à suivre un budget et à établir des règles pour vos dépenses, il est temps de changer cela et de trouver une solution pratique. De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider à élaborer un budget

simple. Il vous suffit de connaître vos revenus mensuels et vos dépenses. Ensuite, classez vos dépenses par catégories et fixez des règles ou des limites pour chacune d'elles.

### Les cadeaux

Analysez attentivement le montant que vous dépensez chaque année pour les fêtes et les cadeaux. Actuellement, vous voyez peut-être moins souvent votre famille et vos amis, ce qui pourrait réduire vos dépenses. Cependant, réfléchissez aux raisons pour lesquelles vous offrez des cadeaux et parlez-en avec vos proches. Adopter une nouvelle approche pour l'échange de cadeaux pourrait aider à diminuer ou même éliminer une partie de votre stress financier.

### Les achats en ligne

Une autre catégorie de dépenses à évaluer est celle des dépenses en ligne. Soyez attentif aux campagnes de marketing et aux messages utilisés par les entreprises pour vous inciter à acheter leurs produits. La tentation de profiter d'offres limitées peut vous amener à adopter une « mentalité de pénurie ». Soyez également vigilant face aux promotions groupées et aux économies d'échelle, qui visent principalement à vous faire dépenser plus. Enfin, considérez comment la réduction des dépenses dans une catégorie de votre budget peut permettre de réaffecter des fonds à une autre. Si vous travaillez de chez vous et continuez à le faire, vous avez probablement diminué vos frais de vêtements et de transport, ce qui vous a permis de faire des économies; maintenez ces bonnes pratiques!



## Examinez vos habitudes de dépenses et soyez ouvert au changement

Il peut être utile de revoir vos habitudes de dépenses globales et de déterminer où va votre argent. Achetez-vous des choses pour combler un vide émotionnel? Ces achats procurent souvent un bonheur temporaire. Identifiez ce qui est vraiment important pour vous et allouez votre argent en conséquence. Intégrez cette décision dans votre budget. Pensez également à acheter et vendre des articles d'occasion pour économiser davantage.

## Différentes méthodes d'épargne

### Méthode A :

Faire des transferts automatiques dans un compte d'épargne. Cette façon de faire est simple. Vous pouvez commencer à mettre de côté aussi peu que 10 \$ chaque fois que vous recevez une paye dans un autre compte. Si cet argent est déposé dans un compte d'épargne, vous allez pouvoir profiter des intérêts. Voilà donc une bonne façon de « vous payer en premier ».

### Méthode B :

Utilisez une formule pour doubler votre épargne par tranche de huit semaines. À la fin de l'année, vous aurez épargné près de 1700 \$ :

Semaine 1	1 \$
Semaine 2	2 \$
Semaine 3	4 \$
Semaine 4	8 \$
Semaine 5	16 \$
Semaine 6	32 \$
Semaine 7	64 \$
Semaine 8	128 \$



## Ressources

Le site web Desjardins a plusieurs outils disponibles pour aider avec l'épargne d'argent. Suivez le lien suivant pour accéder à un modèle de budget :

[desjardins.com/ressources/pdf/e35-budget-f.pdf](https://desjardins.com/ressources/pdf/e35-budget-f.pdf)

# Recette : Pouding fraises et rhubarbe

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Portions : 8

## Ingrédients :

### Fruits

- 350 g (2 ½ tasses) de fraises coupées en tranches surgelées
- 325 g (2 ½ tasses) de rhubarbe coupée en tranches surgelées
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- 210 g (1 tasse) de sucre

### Gâteau

- 115 g (¾ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 80 g (6 c. à soupe) de sucre
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola
- 90 ml (6 c. à soupe) de lait
- 1 œuf



## Préparation :

### Fruits

- 1) Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2) Dans une casserole hors du feu, mélanger le sucre et la fécule. Ajouter les fruits et bien mélanger. Porter à ébullition en remuant fréquemment et laisser mijoter 5 minutes. Répartir le mélange dans un moule carré de 20 cm (8 po).

### Gâteau

- 3) Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- 4) Dans un autre bol, fouetter le sucre, l'huile, la vanille et l'œuf au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait.
- 5) Répartir la pâte sur les fruits. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pouding ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille.
- 6) Servir tiède. Accompagner de crème glacée à la vanille, si désiré.

**Bon appétit!**



# Bibliographie

Banque National (2022). Comment économiser de l'argent? 35 trucs. <https://www.bnc.ca/particuliers/conseils/budget/trucs-pour-economiser.html>

Desjardins (2024). Votre budget. <https://coop.desjardins.com/ressources/pdf/e35-budget-f.pdf>

La Presse (2024). Des conseils pour gérer vos placements et votre épargne au Québec. <https://www.lapresse.ca/affaires/finances-personnelles/2024-01-29/des-conseils-pour-gerer-vos-placements-et-votre-epargne-au-quebec.php>

ooinvestir. Comment épargner de l'argent. <https://www.ooinvestir.fr/investissement-alternatif/investir-finance/epargne/comment-epargner-argent.html>

Ricardo (2024). Pouding fraises et rhubarbe. <https://www.ricardocuisine.com/recettes/8999-pouding-fraises-et-rhubarbe>