



# Défi d'épargne de 30 Jours



## DESCRIPTION DU DÉFI :

Épargner de l'argent peut parfois sembler difficile, mais le fait de le diviser en petites étapes quotidiennes rend les choses plus faciles et plus amusantes. Ce défi vous aide à prendre l'habitude d'épargner de l'argent sans vous sentir dépassé. Il est conforme aux conseils de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada, qui souligne l'importance de se fixer des objectifs d'épargne réalisables et de prendre l'habitude d'épargner régulièrement.

Ce défi peut vous aider à :

- **Prendre l'habitude d'épargner :** Vous vous habituerez à épargner un peu tous les jours, ce qui fera partie de votre routine.
- **Atteindre des objectifs financiers :** Que vous souhaitiez épargner pour quelque chose de spécial, constituer un fonds d'urgence ou simplement avoir de l'argent supplémentaire pour les dépenses imprévues, ce défi vous aidera à y parvenir.
- **Améliorer le bien-être financier :** Épargner régulièrement peut réduire le stress et vous donner un sentiment de sécurité et de contrôle sur vos finances.
- **Se sentir accompli :** En relevant le défi, vous aurez un sentiment d'accomplissement et de confiance dans votre capacité à économiser de l'argent.

## QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'ÉPARGNE ?

- **Développe la discipline :** Épargner un montant fixe chaque jour exige de la discipline et de la constance, qui sont des éléments clés d'une gestion financière réussie.
- **Atteindre des objectifs à court terme :** En divisant l'épargne en étapes quotidiennes, vous pouvez atteindre des objectifs à court terme qui contribuent à la stabilité financière à long terme.
- **Encourager les dépenses réfléchies :** Ce défi vous permet de prendre conscience de vos habitudes de consommation et vous encourage à réduire les dépenses inutiles.
- **Fournit un coussin financier :** Les 465 \$ économisés peuvent servir de coussin pour les dépenses imprévues, ce qui réduit le stress financier.
- **Stimule la confiance en soi :** En réussissant le défi, vous renforcez votre confiance en votre capacité à gérer et à faire fructifier vos finances.
- **Engage la famille et les amis :** Ce défi peut être un moyen amusant et interactif d'engager la famille et les amis dans un objectif financier commun, favorisant ainsi un environnement de soutien.

# D'ÉPARGNE DE 30 JOURS

## LE DÉFI

Bienvenue au défi des 30 jours d'épargne ! Chaque jour, vous épargnerez une petite somme d'argent, en augmentant le montant de 1 \$ par jour. À la fin des 30 jours, vous aurez épargné un total de 465 \$. En participant au défi d'épargne de 30 jours, vous prenez des mesures proactives pour améliorer votre santé financière. C'est un moyen facile et gérable de commencer à épargner et de construire une base solide pour votre avenir financier. Essayez-le et voyez l'impact positif qu'il peut avoir sur votre bien-être financier !

### Instructions pour l'activité :

Jour	Montant à épargner	Total épargné	Contrôle de complétion
1	\$1	\$1	
2	\$2	\$3	
3	\$3	\$6	
4	\$4	\$10	
5	\$5	\$15	
6	\$6	\$21	
7	\$7	\$28	
8	\$8	\$36	
9	\$9	\$45	
10	\$10	\$55	
11	\$11	\$66	
12	\$11	\$78	
13	\$11	\$91	
14	\$11	\$105	
15	\$11	\$120	

# D'ÉPARGNE DE 30 JOURS

## Instructions pour l'activité :

Jour	Montant à épargner	Total épargné	Contrôle de complétion
16	\$16	\$136	
17	\$17	\$153	
18	\$18	\$171	
19	\$19	\$190	
20	\$20	\$210	
21	\$21	\$231	
22	\$22	\$253	
23	\$23	\$276	
24	\$24	\$300	
25	\$25	\$325	
26	\$26	\$351	
27	\$27	\$378	
28	\$28	\$406	
29	\$29	\$435	
30	\$30	\$465	

## DÉFI TERMINÉ !

Félicitations ! À la fin du 30e jour, vous avez économisé 465 \$. Bravo ! Continuez à faire du bon travail et à développer vos habitudes d'épargne. Le fait de suivre ce défi vous aide non seulement à économiser de l'argent, mais aussi à acquérir de bonnes habitudes financières recommandées par les experts financiers.

**Clause de non-responsabilité :** Les informations fournies sont à des fins informatives et éducatives uniquement et ne constituent pas des conseils financiers. Les suggestions sont des lignes directrices générales et peuvent ne pas convenir à des situations financières individuelles. Avant de prendre toute décision financière, il est recommandé de consulter un conseiller financier. Teladoc Health n'est pas responsable des décisions financières prises à la suite de ces informations.



# Félicitations d'avoir terminé le défi d'épargne de 30 jours

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

