



« Connaître votre valeur »

Défi d'équipe sur
le bien-être financier

Guide pour
les responsables
de défi



TABLE OF CONTENTS

Bienvenue à « Connaître votre valeur » !	3
Pourquoi diriger le défi « Connaître votre valeur » ?	4
Aperçu et objectif	5
Résumé du défi	6
Communications hebdomadaires types	
Communications avant le défi	
Courriel de recrutement/invitation de l'équipe	7
Courriel de bienvenue	8
Communications hebdomadaires	
Semaine 1	9
Semaine 2	12
Semaine 3	15
Semaine 4	17
Semaine 5	19
Exemples de tableaux de suivi et de classement	22
Note finale	28





Bienvenue à « Connaître votre valeur » !

Lorsque vous pensez à votre bien-être, vous pensez probablement à votre santé physique et mentale. Cependant, le bien-être comprend également le bien-être financier. Malheureusement, la confiance financière au Canada est en baisse, 33 % des Canadiens déclarant un niveau élevé de stress ou d'inquiétude concernant leurs finances. Cette anxiété découle souvent de l'incertitude économique, de l'inflation et des préoccupations liées au maintien de la qualité de vie.

Le **défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur »** vise à améliorer les connaissances financières et à aider les participants à mieux comprendre leurs finances personnelles. Selon le gouvernement du Canada, le bien-être financier est la capacité à gérer confortablement sa situation financière actuelle et à maintenir sa résilience financière pour l'avenir. **« Connaître votre valeur »** consiste à reconnaître ses forces et à élaborer des plans d'amélioration.

Ce guide est destiné au responsable du défi, un animateur qui guidera les participants à travers une expérience alliant développement personnel, travail d'équipe et plaisir. Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour montrer la voie, créer un environnement inspirant et aider votre équipe à adopter les petits changements qui peuvent mener à une vie plus épanouissante et plus heureuse !

Pourquoi diriger le défi « Connaître votre valeur » ?

Chaque défi d'équipe réussi a besoin d'un dirigeant passionné pour rassembler les gens, inspirer la participation et maintenir l'élan. C'est là qu'interviennent les responsables de défi. Les responsables de défi ont le rôle passionnant de diriger un défi pour le groupe de votre choix, qu'il s'agisse de votre équipe, de votre département ou même de toute l'entreprise.

En tant que responsable du défi, votre rôle consiste à rallier les participants, à organiser des contrôles hebdomadaires, à suivre les progrès de l'équipe et à motiver tout le monde par des encouragements et des mises à jour - et c'est facile à faire grâce à ce guide, conçu pour vous aider à organiser, planifier et suivre facilement le défi d'équipe « **Connaître votre valeur** ».

Pour faciliter l'animation du défi, dans ce guide, vous trouverez :

1

Résumé du défi : Un aperçu détaillé pour vous aider, vous et les participants, à comprendre le but et les objectifs du défi.

2

Communications hebdomadaires : Des modèles e courriel avec des instructions pour chaque tâche hebdomadaire et des informations intéressantes pour maintenir l'engagement et la motivation des participants tout au long du défi.

3

Outils de suivi : Des exemples de tableaux de suivi et de tableaux de classement pour vous aider à surveiller les progrès et à célébrer les étapes importantes en cours de route.

Utilisez-le en parallèle avec le Guide des directives générales, où vous trouverez des conseils utiles pour constituer des équipes, gérer le processus et exécuter le défi.

Diriger un défi en équipe est une excellente occasion de mettre en valeur et de développer vos compétences en direction tout en ayant un impact significatif sur la santé et le bien-être des autres. En retour, vous acquerez une expérience précieuse dans l'organisation d'activités de groupe, la stimulation de l'engagement et la création d'un environnement favorable et amusant.

Aperçu et objectif

Le **défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur »** comprend une série de tâches liées à une meilleure compréhension des finances personnelles et à l'adaptation des comportements visant à réduire les dépenses. Il est préférable de relever ce défi de cinq semaines sur une période d'un mois civil afin de pouvoir prendre en compte toutes les dépenses régulières. Bien que la plupart des tâches soient individuelles, l'aspect d'équipe incite les joueurs à continuer à participer grâce à la responsabilisation et à la compétition.

Vous trouverez ici un tableau de chaque défi hebdomadaire :

Semaine du défi	Budget	Connaissiez vos finances	Economiser de l'argent
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none">• Créez un budget• Commencez le suivi	<ul style="list-style-type: none">• Estimer les dépenses pour chaque catégorie du budget	_____
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none">• Suivre les dépenses	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier la cote de crédit	<ul style="list-style-type: none">• Créer un tableau de visualisation
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none">• Suivre les dépenses	_____	<ul style="list-style-type: none">• Préparer le dîner• Partager une astuce pour économiser de l'argent
Semaine 4	<ul style="list-style-type: none">• Suivre les dépenses	_____	<ul style="list-style-type: none">• Essayez quelques-uns des conseils pour économiser de l'argent
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none">• Suivre les dépenses• Compter les économies ou les pertes nettes (soldes bancaires par rapport au budget)	<ul style="list-style-type: none">• Comparer les estimations avec les dépenses réelles	_____

Ces tâches hebdomadaires favorisent de saines habitudes financières tout en encourageant le travail d'équipe, la responsabilisation et une touche de compétition amicale. Les participants contribueront non seulement au succès de leur équipe, mais prendront également des mesures pour assurer leur bien-être financier.



Résumé du défi

Voici un tableau qui résume les tâches hebdomadaires, ce que les participants doivent soumettre et comment les points sont calculés :

Semaine du défi	Budget	Connaissez vos finances	Economiser de l'argent
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none">10 pts pour le modèle5 pts pour le suivi	<ul style="list-style-type: none">1 pt pour les estimations	_____
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none">5 pts pour le suivi	<ul style="list-style-type: none">1 pt pour la cote de crédit	<ul style="list-style-type: none">10 pts pour le tableau de visualisation
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none">5 pts pour le suivi	_____	<ul style="list-style-type: none">2 pts/dîner préparé1 pt pour avoir partagé une astuce d'économie d'argent
Semaine 4	<ul style="list-style-type: none">5 pts pour le suivi	_____	<ul style="list-style-type: none">3 pts/jour pour avoir suivi un conseil
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none">5 pts pour le suivi5-50 pts pour avoir respecté le budget et comparé les prévisions aux résultats réels	<ul style="list-style-type: none">1pt pour réflexion sur les estimations	

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.



Communications hebdomadaires types

Dans cette section, vous trouverez des modèles de courriels qui devront être modifiés avec vos informations avant d'être envoyés (c'est-à-dire personnalisés avec votre nom et votre adresse électronique pour soumettre les points hebdomadaires, les détails des prix, les dates clés et les formulaires d'inscription). Chaque modèle de courriel hebdomadaire comprend toutes les informations clés nécessaires à une communication claire et efficace pendant le défi d'équipe. Cependant, n'hésitez pas à les personnaliser et à les adapter à votre style et à votre approche unique.

AVANT LE DÉFI



Courriel de recrutement/invitation de l'équipe :

Ce courriel est destiné à être envoyé 1 à 2 semaines avant le début du défi.

Objet : Rejoignez le défi d'équipe « Connaître votre valeur » et gagnez!

Bonjour à tous,

Je suis ravi de vous inviter à participer au **défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur »**, une façon amusante et engageante de promouvoir le bien-être financier, de renforcer notre sentiment d'appartenance à la communauté et de créer des liens entre nous.

Aperçu du défi

Le bien-être financier est un aspect essentiel du bien-être général, mais il est souvent négligé. Au cours des cinq prochaines semaines, ce défi vous aidera à prendre confiance en vos finances et à adopter de saines habitudes financières, tout en travaillant ensemble en équipe !

Voici comment fonctionne le défi :

- **Tâches hebdomadaires :** Chaque semaine, vous relèverez des défis conçus pour améliorer votre compréhension financière et vous aider à adopter des habitudes pratiques pour réduire vos dépenses. En accomplissant des tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe.
- **[Facultatif] Prix :** L'équipe qui aura le plus de points à la fin du défi remportera *[insérer les prix ici]*.
- **Lancement :** Le défi commence le *[insérer la date]*. Votre première tâche consistera à examiner de plus près vos habitudes de dépenses.

Prêt à nous rejoindre?

Inscrivez-vous d'ici le *[insérer la date limite]* en utilisant ce formulaire : *[lien vers le formulaire]*. Ajoutez votre nom, votre adresse courriel et votre département, et le tour est joué !

Si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus de détails, n'hésitez pas à me contacter.

Au plaisir de progresser vers le bien-être financier avec vous tous !

Meilleures salutations,
[Votre nom]



Courriel de bienvenue :

Ce courriel doit être envoyé dans la semaine suivant le lancement du défi, une fois les équipes constituées.

Objet : Bienvenue au défi « Connaître votre valeur » !

Bonjour ! Et bienvenue au défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur » de (indiquer ici le nom de l'entreprise/du département) pour un meilleur bien-être financier ! « Connaître votre valeur » est un défi conçu pour vous aider à mieux comprendre vos finances personnelles et vous encourager à adopter des comportements qui réduisent les dépenses et vous permettent de commencer à économiser de l'argent.

Selon [Statistique Canada](#), la vulnérabilité financière des Canadiens est en hausse depuis quelques années avec plus de la moitié des ménages déclarant avoir du mal à respecter leurs engagements financiers. De plus, près d'un tiers des répondants admettent dépenser plus qu'ils ne gagnent chaque mois, ce qui contribue à l'augmentation de l'endettement des ménages. Bien que de nombreux facteurs économiques échappent à notre contrôle, il n'en reste pas moins que les comportements financiers peuvent avoir un impact majeur sur le bien-être financier. Dans le cadre de ce défi d'équipe de cinq semaines, vous devrez accomplir des tâches conçues pour améliorer le bien-être financier. En accomplissant ces tâches, vous gagnerez des points pour votre équipe, ce qui vous rapprochera de la possibilité de gagner des prix intéressants tels que (énumérer les prix ici) .

La participation à ce défi se veut amusante, volontaire et entièrement à votre rythme. Bien que vous soyez invité à partager vos points et vos expériences si vous le souhaitez, vous n'êtes pas obligé de le faire, et toute information partagée restera confidentielle.

Le défi débutera le (insérer la date ici) ,et, pour la première semaine, il vous sera demandé de créer un budget mensuel complet. Vous recevrez un courriel le lundi matin avec plus d'informations sur le défi !

ÉQUIPES :

[liste des équipes/membres ici]



SEMAINE 1

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Mission de la semaine 1 !

Bon lundi !

Il est temps de lancer le défi « Connaître votre valeur » ! Saviez-vous que le revenu n'est pas **le facteur** de bien-être financier le plus important pour la plupart des gens ? Si les facteurs économiques et la confiance financière sont plus importants pour les personnes à très faible ou très haut revenu, la plupart des gens se situent entre les deux, où les comportements financiers jouent un rôle plus important.

Parmi ces comportements, la mise de côté active de l'argent est le facteur clé qui sépare les personnes financièrement aisées des personnes financièrement vulnérables, quel que soit leur niveau de revenu. Mais comment épargner efficacement si vous ne savez pas où va votre argent ? Étonnamment, la plupart des gens passent plus de temps à planifier leur liste de courses hebdomadaire qu'à gérer leurs finances quotidiennes. En fait, seulement **53 % des Canadiens** déclarent utiliser une sorte de budget familial.

Tout au long de ce défi, vous suivrez chaque dollar qui entre ou sort de vos comptes familiaux. Comme de nombreuses dépenses régulières sont payées mensuellement, votre première tâche consiste à créer et à tenir à jour une feuille de calcul contenant un relevé détaillé des dépenses pour le mois à venir. Veillez à inclure des catégories pour les factures du ménage, les courses, les dépenses discrétionnaires, les revenus et toute autre catégorie pour laquelle vous dépensez ou gagnez de l'argent. Plus vos catégories seront détaillées et spécifiques, plus vous aurez une idée précise de vos dépenses.

Le premier jour du mois, n'oubliez pas d'inclure un décompte de votre argent disponible (comptes bancaires, argent liquide dans le portefeuille, etc.). Il n'est pas nécessaire d'inclure les comptes auxquels vous n'avez pas accès pour les dépenses courantes. Un exemple de ce type de budget est présenté ci-dessous :

Day of Month	Water	Heat	TV	Electric	Phone	Insurance	Rent	Food	Household Supplies	Car Costs	Eating Out	Taxes	Income
1st													
"↓"													
30th													
Total													

Day of Month	Beginning of Month	End of Month	Difference
Cash			
Bank Accounts			
Total			

Il ne s'agit que d'un exemple de ce à quoi un tel budget pourrait ressembler, et le vôtre doit être adapté à votre situation. Une fois que vous aurez complété votre modèle de budget vide, veuillez en faire une capture d'écran et l'envoyer par courriel au responsable du défi à [insérer les coordonnées du responsable du défi].

Notation : Vous aurez jusqu'à midi le 1er du mois pour soumettre votre modèle de budget et recevoir 10 points pour votre équipe. *N'oubliez pas d'être aussi précis que possible lorsque vous créez votre budget... cela en vaudra vraiment la peine !*



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Motivation en milieu de semaine

Bonjour ! Je vous rappelle que c'est aujourd'hui le dernier jour pour soumettre votre modèle de budget vide afin de recevoir des points pour votre équipe. C'est également le premier jour où vous commencerez à enregistrer vos dépenses sur ce modèle. Chaque jour, vous devez remplir la ligne de votre budget correspondant à ce jour, en indiquant toutes les dépenses sous la rubrique appropriée. N'oubliez pas d'inclure chaque centime qui entre ou sort de votre portefeuille/compte bancaire ! Si vous partagez un compte, vous devrez également inclure les dépenses des autres. L'objectif est d'avoir une différence entre les fonds disponibles et vos dépenses qui corresponde le plus possible à la fin du mois. Plus vous vous rapprocherez de cet objectif, plus vous gagnerez des points. En cours de route, vous obtiendrez 5 points pour chaque semaine où vous aurez respecté votre budget.

Crédit supplémentaire : beaucoup de gens pensent que l'établissement d'un budget signifie plafonner le montant que vous pouvez dépenser. Mais un aspect tout aussi important, sinon plus, est simplement de connaître vos dépenses. Après tout, comment pouvez-vous savoir où réduire si vous ne connaissez pas votre base de référence ? Pour cette raison, un bon budget est fluide et peut être révisé avec plus de données.

Vous remarquerez qu'il ne vous a pas été demandé de fixer des limites à vos dépenses ce mois-ci, mais simplement d'enregistrer vos habitudes de dépenses quotidiennes. Néanmoins, vous pouvez estimer le montant total de vos dépenses dans chaque catégorie. Cela pourrait donner lieu à une réflexion intéressante à la fin du mois. Si vous choisissez de remplir cette tâche, vous pouvez m'envoyer un courriel pour me le faire savoir. Vous gagnerez ainsi un point en prime !



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Récapitulatif de la semaine 1

Bonjour, j'espère que vous avez tous suivi vos dépenses avec diligence. N'oubliez pas de continuer à remplir votre feuille de calcul pendant la fin de semaine. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour me soumettre une confirmation écrite de cette tâche et pour confirmer si vous avez terminé votre estimation des dépenses (comme indiqué dans le courriel de milieu de semaine). Restez à l'affût lundi pour obtenir des informations sur le défi de la semaine prochaine et pour voir les résultats des équipes de cette semaine.

Le saviez-vous ?

Lorsqu'il s'agit de créer de la richesse, l'écart entre un peu de dette et un peu d'épargne peut se creuser considérablement avec le temps. Comparez la différence entre mettre de côté 20 \$ par mois et ajouter 20 \$ supplémentaires au solde de votre carte de crédit. En plaçant 20 \$ par mois sur un compte d'épargne à haut rendement, avec un taux d'intérêt estimé à 3,5 %, vous auriez environ 245 \$ à la fin de l'année. D'un autre côté, 20 \$ par mois sur des cartes de crédit, qui ont un taux d'intérêt moyen de 20,5 % au Canada, vous laisseraient une dette d'environ 265 \$ à la fin de l'année.

Cette différence de 480 \$ en dépenses s'élargit rapidement à 510 \$ en seulement 12 mois. Cela peut sembler peu, mais si vous continuez sur cette lancée, en 10 ans, vous aurez économisé 2 885 \$, mais accumulé une dette de 10 000 \$, soit un écart de près de 13 000 \$. Cela ne veut pas dire que vous ne devriez jamais dépenser d'argent, mais quand il s'agit de rester dans le vert ou de glisser dans le rouge, les chiffres montrent clairement que cela vaut la peine de respecter son budget !



SEMAINE 2

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Mission de la semaine 2 !

Bienvenue à la deuxième semaine du défi « **Connaître votre valeur** ». La semaine dernière, nous avons exploré les facteurs qui peuvent influencer le bien-être financier, en particulier les facteurs économiques et les comportements financiers. Il existe trois autres caractéristiques qui influencent également le bien-être financier.

L'un d'entre eux est constitué par les facteurs sociaux, qui incluent des éléments tels que l'âge, le sexe et le nombre de personnes à charge. Les facteurs psychologiques liés à l'argent peuvent être influencés, et ce faisant, nous pouvons améliorer notre bien-être financier. Les recherches indiquent que les personnes qui ont une attitude positive à l'égard de l'épargne sont plus susceptibles de l'adopter et donc d'obtenir des scores de bien-être financier plus élevés.

Cette semaine, nous allons nous concentrer sur la promotion de la positivité en créant un tableau de visualisation pour représenter les objectifs financiers. Tout en continuant à suivre vos dépenses, réfléchissez à ce que vous aimeriez accomplir en épargnant, que ce soit un achat spécial, l'envoi d'un enfant à l'école ou simplement le sentiment de sécurité que peut procurer un pécule. Essayez de fixer un objectif réaliste et réalisable avec un peu de travail.

Ensuite, faites preuve de créativité et représentez visuellement cet objectif. Vous pouvez dessiner votre tableau de visualisation à la main, découper des images dans des magazines ou le créer numériquement. Une fois que vous avez terminé votre tableau de visualisation, envoyez-moi une photo de celui-ci pour gagner 10 points pour votre équipe.

Notation : Vous recevrez 5 points pour avoir continué à suivre vos dépenses tout au long de la semaine, qui vous seront attribués après que vous m'aurez confirmé par écrit que vous avez terminé à la fin de la semaine. Vous obtiendrez également 10 points pour m'avoir envoyé une photo de votre tableau de visualisation financière.



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Motivation de la semaine 2

Bon mercredi ! J'espère que vous progressez bien avec vos tableaux de visualisation et le suivi de vos dépenses. Plus vous serez à l'aise avec l'utilisation régulière du budget, plus cela deviendra une seconde nature. Conserver les reçus et vérifier régulièrement vos comptes sont d'autres moyens de vous assurer de ne rien manquer.

Merci et bonne semaine !

Crédit supplémentaire : Comme le nom de ce défi l'indique, la connaissance est la clé du bien-être financier. Un élément important de la connaissance financière est votre cote de crédit, un nombre à trois chiffres qui reflète vos comportements économiques passés. Elle peut être utilisée par les entreprises pour déterminer le risque de vous prêter de l'argent à l'avenir et avoir un impact sur le taux d'intérêt qui vous sera éventuellement facturé. Les valeurs vont de 300 à 900 et, selon le bureau de crédit [Equifax](#), un score de 660 à 900 est considéré comme bon à excellent. La vérification de votre cote de crédit peut vous permettre de mieux comprendre votre situation financière et vous alerter de tout risque potentiel lié à une usurpation d'identité. Si vous êtes intéressé, le [Gouvernement du Canada](#) met à votre disposition de plus amples informations sur la façon dont votre cote de crédit est mesurée et sur son importance.

La plupart des banques canadiennes permettent désormais à leurs clients d'accéder à une cote de crédit préliminaire par le biais de leur plateforme bancaire en ligne. Pour marquer un point supplémentaire dans le défi de cette semaine, connectez-vous à votre banque et consultez votre cote. Ensuite, envoyez-moi un courriel pour m'informer que vous l'avez fait. Veuillez garder votre cote de crédit confidentielle.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Récapitulatif de la semaine 2

Bon vendredi ! N'oubliez pas de continuer à suivre vos dépenses pendant la fin de semaine. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour gagner des points pour les tâches de cette semaine, notamment le maintien de votre budget, la création de votre tableau de visualisation et la vérification de votre cote de crédit. Gardez un œil sur le classement mis à jour lundi après-midi pour voir comment votre équipe se positionne par rapport aux autres !

Le saviez-vous ?

Selon [le rapport 2024 sur les prix des aliments au Canada](#), l'accessibilité financière des aliments est une préoccupation majeure des Canadiens. Les taux d'inflation élevés ont fait grimper le coût des denrées alimentaires dans le monde depuis la pandémie, avec une hausse pouvant atteindre 5 % du coût moyen des courses au Canada. De plus, les événements météorologiques majeurs qui perturbent la chaîne d'approvisionnement rendent les prix des denrées alimentaires vulnérables à de nouvelles augmentations.

La hausse du coût des denrées alimentaires s'est également répercutée sur le secteur de l'hôtellerie et de la restauration, entraînant une augmentation du coût des repas au restaurant. Pourtant, malgré cela, plus de la moitié des Canadiens [déclarent](#) avoir utilisé Uber Eats au moins une fois au cours de l'année écoulée pour se faire livrer leur repas. Le prix moyen d'un repas au restaurant étant de 25 \$, ces repas peuvent vraiment s'accumuler ! Pour la moitié du prix, vous pouvez acheter beaucoup de produits frais et sains et les emporter dans un sac en papier. Non seulement ce serait bon pour votre portefeuille, mais ce serait aussi bon pour votre santé, car manger au restaurant a tendance à entraîner une consommation plus importante de graisses et de sel et une consommation moindre de fruits et légumes.



SEMAINE 3

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Mission de la semaine 3 !

Bon lundi !

Aujourd'hui marque la mi-parcours du défi « Connaître votre valeur ». Tout au long de la semaine, continuez à suivre vos dépenses par rapport à votre budget quotidien pour gagner des points. À la fin du mois, plus vos relevés seront précis, plus vous gagnerez des points.

Suite à une suggestion faite dans le récapitulatif de la semaine de travail de la semaine dernière, le défi supplémentaire de cette semaine consistera à préparer votre dîner. Pour chaque jour où vous éviterez de manger au restaurant, vous marquerez des points pour votre équipe. Prenez des photos quotidiennes de vos créations et soumettez votre préférée à la fin de la semaine, avec un décompte du nombre de jours où vous avez accompli la tâche. N'oubliez pas que préparer un dîner ne doit pas être ennuyeux. Si vous souhaitez vous concentrer sur l'aspect collectif de ce défi, vous pouvez envisager d'organiser un repas-partage avec l'équipe un ou plusieurs jours pour varier les plaisirs.

Notation : Les participants gagneront 5 points s'ils continuent à tenir à jour leurs dépenses quotidiennes. Veuillez confirmer cette tâche dans un courriel que vous m'enverrez d'ici lundi midi. Veuillez également inclure dans ce courriel le nombre de jours où vous avez mangé un dîner fait maison, ainsi qu'une photo de votre plat préféré. Ce défi commencera aujourd'hui et durera une semaine, mais pourra également inclure un dîner préparé lundi prochain le matin. Pour chaque jour où vous (ou un membre de l'équipe) aurez préparé votre dîner, vous recevrez 2 points pour votre équipe, jusqu'à un maximum de 14 points.



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Motivation de la semaine 3

Bonjour à tous, j'espère que vous avez tous apprécié vos dîners faits maison et que vous avez peut-être même remarqué une baisse de vos dépenses quotidiennes grâce à ce changement. Avec le temps supplémentaire que vous gagnez en n'ayant pas à faire la queue pour votre repas, vous pourrez peut-être même vous faufiler dans une promenade à l'heure du dîner pour profiter de l'air frais.

Merci et bonne semaine !

Crédit supplémentaire : préparer un dîner est l'un des nombreux conseils pour économiser de l'argent qui peuvent vous aider à équilibrer votre budget. Avez-vous d'autres idées pour économiser ? Si oui, partagez-les avec le reste de votre équipe. Une fois que vous l'aurez fait, envoyez-moi un courriel pour me le faire savoir et vous obtiendrez un point supplémentaire. Essayez de proposer des idées uniques sans répétitions.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Récapitulatif de la semaine 3

Bon vendredi à tous ! J'espère que vous vous habituez tous à suivre votre argent et à être conscients de chaque dollar que vous dépensez. Le but de cette tâche est simplement d'être conscient de vos dépenses afin que vous puissiez consacrer votre argent aux choses qui comptent le plus. Continuez à préparer ces dîners pendant la fin de semaine et n'oubliez pas de partager vos astuces pour économiser de l'argent. J'attends avec impatience vos courriels du lundi pour me faire savoir combien de jours vous avez accompli la tâche du dîner et pour partager vos préférés. N'oubliez pas que pour l'exercice de cette semaine, vous pouvez également inclure un dîner préparé pour lundi. Vous aurez jusqu'à lundi midi pour soumettre votre progression et gagner des points pour votre équipe.

Le saviez-vous ?

Les Canadiens ont consommé près de **330 millions de kilos de grains de café en 2023** ! Cela représente près de 10 kilos de grains de café par homme, femme et enfant dans ce pays. Ce nombre peut toutefois varier considérablement, certaines personnes préférant acheter des grains en vrac et d'autres achetant leur café prêt à boire au bar à café. Le spécialiste des données James Fraser a mené une étude approfondie **comparant le coût** du café fait maison à celui du café Tim Hortons. Selon son analyse, même en tenant compte de l'eau, de l'électricité, des grains, etc., il ne lui en coûte que 0,09 \$ pour faire un café instantané à la maison, soit environ 22 fois moins qu'un café de taille moyenne chez Tim Hortons. Même si vous vouliez éviter le café instantané et faire des folies avec des grains haut de gamme, vous économiseriez quand même beaucoup d'argent en préparant votre café à la maison au lieu de l'acheter en route. Bien sûr, cela ne représente que quelques dollars par jour, mais comme nous l'avons appris précédemment, ces quelques dollars peuvent s'accumuler de manière significative au fil des ans !



SEMAINE 4

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Mission de la semaine 4 !

Bon lundi et bienvenue à l'avant-dernière semaine du défi « **Connaître votre valeur** ». Ne vous inquiétez pas, je ne vais pas vous faire renoncer à votre pause café/thé quotidienne, du moins pas si vous ne le souhaitez pas. La semaine dernière, vous avez chacun été chargé de partager une astuce pour économiser de l'argent. Cette semaine, en plus de continuer votre budget, il vous sera demandé de sélectionner une ou plusieurs astuces parmi celles des membres de votre équipe que vous aimeriez essayer d'intégrer dans votre routine quotidienne. Il doit s'agir d'un changement dans vos habitudes de dépenses, et non de quelque chose que vous faites déjà régulièrement. Vous pouvez sélectionner un élément et le faire toute la semaine ou essayer quelque chose de nouveau chaque jour.

À la fin de la semaine, vous m'enverrez une liste des conseils que vous avez essayés chaque jour. Si aucun ne vous convient, vous pouvez également aller en ligne pour chercher d'autres idées.

Notation : Comme d'habitude, vous recevrez 5 points à la fin de la semaine pour avoir continué à suivre vos dépenses quotidiennes. Vous recevrez également 3 points pour chaque jour où vous mettez en pratique un conseil pour économiser de l'argent, jusqu'à un maximum de 21 points. Encore une fois, il peut s'agir d'un conseil que vous utilisez chaque jour ou de quelque chose de nouveau. Si vous faites la même chose toute la semaine, vous devez cependant changer de comportement chaque jour. Vous ne pouvez pas faire quelque chose le lundi et réclamer ensuite des points pour toute la semaine.

Bonne économie !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Motivation de la semaine 4

Bonjour à tous ! Le mois touche à sa fin, et avec lui, notre défi financier. Il est encore temps de gagner des points pour l'équipe, alors continuez à surveiller vos dépenses. Vous devriez également être en bonne voie pour essayer certains des conseils d'économie fournis par les membres de votre équipe. Notez les conseils que vous essayez, afin de pouvoir me les envoyer dans votre courriel de progression qui doit être envoyé d'ici **lundi midi**.

Merci et bonne semaine.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Récapitulatif de la semaine 4

Bon vendredi ! J'espère que vous avez tous réussi à économiser de l'argent et que vous avez trouvé des moyens uniques de réduire vos dépenses sans trop souffrir. N'oubliez pas que vous avez jusqu'à lundi midi pour poster vos commentaires sur le tableau blanc. C'est aussi la dernière fin de semaine du budget, alors assurez-vous de continuer à suivre vos dépenses !

Le saviez-vous ?

Maintenant que vous arrivez à la fin du mois et que vous avez un relevé détaillé de vos dépenses, vous vous demandez peut-être quoi faire de ces informations. Comprendre où va votre argent est la première étape de l'élaboration d'un plan financier, mais certainement pas la dernière. En examinant vos chiffres, vous constaterez peut-être que vos dépenses globales sont trop élevées ou que vos habitudes de consommation ne correspondent pas à ce qui compte le plus pour vous. Quoi que vous trouviez, vous pouvez utiliser ces informations pour modifier vos dépenses à l'avenir.

Vous avez peut-être entendu parler de la règle 50-30-20 pour la budgétisation, qui suggère d'allouer 50 % de vos revenus aux besoins, 30 % aux envies et 20 % à l'épargne. Cependant, cette stratégie n'est pas universellement applicable et peut ne pas convenir à la situation financière de chacun. Si vous vivez dans une ville où le coût de la vie est élevé, par exemple, une plus grande partie de vos revenus peut être nécessaire pour couvrir les frais de logement. De plus, si vous avez des dettes à rembourser, vous pourriez bénéficier d'une approche budgétaire différente, telle que celle des 70-20-10.

Quelle que soit la méthode choisie, l'important est que vous ayez un plan qui vous convienne et que vous vous rappeliez que les budgets ne sont pas censés être statiques, mais qu'ils doivent évoluer et changer en fonction de votre situation.



SEMAINE 5

Mission du lundi :

Ce courriel est destiné à être envoyé un lundi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Mission de la semaine 5 !

Bonjour ! C'est la dernière semaine du défi « **Connaître votre valeur** » et il est presque temps de faire le bilan de vos budgets mensuels, qui seront au centre du défi de cette semaine.

À la fin du mois, additionnez toutes vos dépenses dans toutes les catégories et soustrayez-les de tous vos revenus. Comparez ce chiffre à la variation de votre trésorerie disponible (par exemple, la somme de tous vos comptes bancaires/portefeuille maintenant par rapport au début du mois). Si vous avez suivi chaque centime dépensé ou gagné, les deux chiffres devraient correspondre.

Une fois que vous avez terminé votre budget et comparé les deux chiffres, faites-moi savoir dans quelle mesure votre registre des dépenses correspond à vos relevés bancaires. Vos relevés correspondaient-ils à quelques dollars près, ou étaient-ils décalés de quelques centaines ?

Notation : Comme les semaines précédentes, 5 points seront attribués si vous continuez à mettre à jour votre registre des dépenses jusqu'à la fin du mois. Après avoir calculé le budget et comparé votre registre des dépenses à la variation réelle de votre argent disponible, vous obtiendrez des points pour la précision. Si vous remplissez le récapitulatif et constatez un écart de plus de 100 \$, vous obtiendrez 5 points (en plus des 5 points pour avoir rempli le budget). Si vous êtes entre 50 et 100 \$ d'écart entre les deux chiffres, vous gagnerez 15 points. Entre 10 et 50 \$, vous marquerez 25 points, et entre 1 et 10 \$, vous marquerez 40 points. Si vos deux chiffres sont à moins d'un dollar l'un de l'autre, félicitations, vous avez fait un travail incroyable de suivi de vos dépenses et vous gagnerez 50 points pour votre équipe !

C'est votre dernière semaine pour gagner des points pour votre équipe, et il y a beaucoup de points à gagner, alors assurez-vous d'enregistrer chaque dollar que vous dépensez ou gagnez.

Bon suivi !



Motivation en milieu de semaine :

Ce courriel est destiné à être envoyé un mercredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Motivation de la semaine 5

Bon mercredi et bienvenue à la dernière motivation en milieu de semaine du défi. J'espère que vous avez tous été occupés à vérifier vos chiffres et à essayer de rendre vos records aussi précis que possible d'ici la fin du mois. Le décompte des points du défi se terminera lundi à midi, alors assurez-vous de soumettre vos informations et d'obtenir vos points tant que vous le pouvez.

Merci et bonne semaine !

Crédit supplémentaire : Si vous vous souvenez bien, au début du mois, votre tâche de crédit supplémentaire consistait à estimer combien d'argent vous dépensez par mois dans chaque catégorie de dépenses. Alors que vous terminez le budget, regardez les totaux. Est-ce que l'une des catégories vous a surpris ? Y a-t-il un endroit où vous avez dépensé plus ou moins que prévu ? Envoyez une courte réflexion de 2-3 phrases sur ce que vous avez appris sur vos dépenses en complétant ce budget. Veuillez ne pas inclure d'informations personnelles, une idée générale suffit. En retour, vous gagnerez un point supplémentaire pour votre équipe.



Récapitulatif de la semaine de travail :

Ce courriel est destiné à être envoyé un vendredi.

Objet : Défi « Connaître votre valeur » - Récapitulatif de la semaine 5

Bon vendredi et félicitations d'être arrivé jusqu'à la fin du défi d'équipe sur le bien-être financier « Connaître votre valeur ». N'oubliez pas de signaler toutes les tâches accomplies d'ici lundi midi pour recevoir vos points. Les tâches de cette semaine consistent à remplir le registre des dépenses du mois, à faire le décompte final de votre budget et à vérifier son exactitude, et à réfléchir à vos dépenses mensuelles totales. Le défi se terminera dimanche soir et les gagnants seront annoncés après le décompte final des points.

Le saviez-vous ?

Le bien-être financier est considéré comme l'un des trois piliers d'une bonne santé. En effet, pour de nombreux Canadiens, l'argent est une source de stress plus importante que la santé personnelle, les relations ou le travail, près de [la moitié des Canadiens](#) ayant récemment perdu le sommeil à cause de soucis financiers.

Les conséquences de ces inquiétudes se font sentir dans tous les domaines de la vie et peuvent même mettre à rude épreuve les relations personnelles. Les personnes qui sont stressées par des problèmes d'argent sont deux fois plus susceptibles d'être en mauvaise santé générale. Cela peut également affecter la productivité au travail, ce qui, ironiquement, pourrait alors avoir un impact sur votre capacité à maximiser votre potentiel de revenus.

Il existe de nombreuses mesures que l'on peut prendre pour améliorer son bien-être financier, et certaines d'entre elles ont été présentées tout au long du défi « Connaître votre valeur ». Pour plus d'idées sur la façon d'améliorer votre confiance financière et de prendre le contrôle de votre argent, vous pouvez consulter ce [site Web du gouvernement du Canada](#). La meilleure façon d'améliorer son bien-être financier est d'apprendre et de prendre des mesures concrètes pour créer un plan d'avenir !

Exemples de tableaux de suivi et de classement

Les pages suivantes contiennent des feuilles de suivi imprimables qui peuvent être utilisées pour chaque semaine du défi, ainsi qu'un classement qui peut être utilisé pour comptabiliser les scores sur plusieurs semaines. Les feuilles de suivi pour chaque semaine contiennent des tableaux pouvant accueillir 2 équipes de 10 membres chacune. Selon le nombre d'équipes/participants, vous devrez peut-être imprimer plusieurs exemplaires de chaque feuille. Vous pouvez également utiliser la feuille de calcul à remplir qui comptabilisera automatiquement les scores des équipes.

Veuillez noter que tous les participants ne souhaitent pas nécessairement partager leurs points ou leurs expériences, ce qui est tout à fait acceptable. Ce défi est conçu pour être une expérience agréable et volontaire, permettant à chacun de s'engager d'une manière qui correspond à ses préférences. Les participants qui préfèrent ne pas partager leurs points peuvent toujours contribuer pleinement à une équipe gagnante et en faire partie. Cependant, veuillez noter qu'ils n'apparaîtront pas dans le classement et ne pourront pas être récompensés individuellement en fonction des points. Ainsi, chacun peut participer à sa manière tout en contribuant à la réussite globale de son équipe.

TABLEAU DE CLASSEMENT

Place	Team	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Total

Nom de l'équipe :

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget modèle soumis (10 pts)	Estimations des dépenses créées (1 pt)	Budget mis à jour pour la semaine (5 pts)	Total des points
Total de l'équipe				

Nom de l'équipe :

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget modèle soumis (10 pts)	Estimations des dépenses créées (1 pt)	Budget mis à jour pour la semaine (5 pts)	Total des points
Total de l'équipe				

Nom de l'équipe:

.....

24

Nom de l'équipe :

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (10 pts)	Publier un conseil d'économie (1 pt)	Déjeuner préparé (2 pts/jour)	Total des points
Total de l'équipe				

Nom de l'équipe :

maison (max 14)

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (10 pts)	Publier un conseil d'économie (1 pt)	Déjeuner préparé (2 pts/jour)	Total des points
Total de l'équipe				

FEUILLE DE SUIVI DE L'ÉQUIPE - SEMAINE 4

Nom de l'équipe :

Points - Attribuez 5 points pour la mise à jour du budget / 1 point pour publier un retour d'information sur le tableau blanc / 3 points par jour pour chaque conseil essayé (max 21)

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (10 pts)	Publier un retour d'information sur un conseil (1 pt)	Essayer un conseil (3 pts/jour)	Total des points
Total de l'équipe				

Nom de l'équipe :

Points - Attribuez 5 points pour la mise à jour du budget / 1 point pour publier un retour d'information sur le tableau blanc / 3 points par jour pour chaque conseil essayé (max 21)

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (10 pts)	Publier un retour d'information sur un conseil (1 pt)	Essayer un conseil (3 pts/jour)	Total des points
Total de l'équipe				

Nom de l'équipe :

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (5 pts)	Réflexion sur les dépenses (1 pt)	Exactitude du budget <\$1 = 50 pts \$1-\$10 = 40 pts \$10-\$50 = 25 pts \$50-\$100 = 10 pts	Total des points
Total de l'équipe				

.....

Points - Attribuez 5 points pour la mise à jour du budget / 1 point pour la réflexion / 50 points pour l'exactitude du budget

Membre de l'équipe	Tâche			
	Budget mis à jour (5 pts)	Réflexion sur les dépenses (1 pt)	Exactitude du budget <\$1 = 50 pts \$1-\$10 = 40 pts \$10-\$50 = 25 pts \$50-\$100 = 10 pts	Total des points
Total de l'équipe				

NOTE FINALE

Merci d'avoir mené ce défi et de vous être engagé à avoir un impact positif. Les défis ne consistent pas seulement à atteindre des objectifs, ils permettent aussi de se développer, d'apprendre et de créer des liens. Votre dévouement fait toute la différence !

Alors que vous terminez ce défi :

- Réfléchissez à ce que vous avez accompli et aux leçons que vous avez apprises en tant que responsable du défi.
- Célébrez les progrès que vous avez réalisés, qu'ils soient grands ou petits.
- Si vous avez décidé de participer également au défi, réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer les habitudes, le travail d'équipe et l'énergie positive de ce défi dans votre vie quotidienne.

Soyez fier de tout ce que vous avez accompli, et nous espérons que cette expérience vous incitera à continuer à vous mettre au défi et à mettre les autres au défi de grandir et de s'épanouir.

Merci d'avoir participé à cette aventure !



