



Défi du fonds d'urgence



Constituer un fonds d'urgence de 1000 \$ en ne dépensant que l'essentiel et en évitant les dépenses inutiles

DESCRIPTION DU DÉFI :

Un fonds d'urgence est l'argent que vous mettez de côté pour faire face à des dépenses imprévues. Disposer d'une réserve financière peut vous aider à faire face à des dépenses imprévues, comme des réparations de voiture ou des factures médicales, sans vous endetter. En épargnant au moins 1 000 \$, vous pouvez éviter les prêts à coût élevé et avoir l'esprit tranquille en sachant que vous disposez d'un filet de protection financière. N'oubliez pas que la constitution d'un fonds d'urgence peut être un objectif à long terme, qui prend des mois, voire des années.

Voici quelques exemples de dépenses imprévues

- Réparations de voiture
- Visite urgente chez le vétérinaire
- Perte d'emploi
- Problèmes de santé qui vous empêchent de travailler

Ce défi peut vous aider à :

- **Éviter l'endettement :** Gérer les urgences sans avoir recours à des prêts à taux d'intérêt élevé ou à des cartes de crédit.
- **Gagner en maîtrise financière :** Vous sentir plus maître de vos finances.
- **Réduire le stress :** Sachez que vous disposez d'un coussin pour faire face aux surprises financières.

FONDS D'URGENCE

LE DÉFI

Êtes-vous prêt à améliorer votre sécurité financière ? Ce défi de 3 à 6 mois vous aidera à épargner au moins 1 000 \$ en suivant des étapes simples. La tâche sera parfois ardue, mais la tranquillité d'esprit que vous obtiendrez en vaudra la peine.

Votre mission :

- **Commencez petit :** Commencez par des objectifs d'épargne hebdomadaires gérables.
- **Automatisez l'épargne :** Mettez en place des transferts automatiques pour assurer une épargne régulière.
- **Trouvez un revenu supplémentaire :** Cherchez des moyens de gagner de l'argent supplémentaire pour augmenter votre épargne.
- **Réduisez les dépenses :** Identifiez et réduisez les dépenses non essentielles. Gardez à l'esprit les dix dépenses non essentielles les plus courantes pendant que vous relevez ce défi :
 - **Les sorties au restaurant :** Manger au restaurant, commander des plats à emporter ou prendre un café sur le pouce au lieu de préparer les repas et les boissons à la maison.
 - **Divertissement :** Coûts associés à la sortie au cinéma, aux concerts ou à des événements qui ne sont pas nécessaires à la vie quotidienne.
 - **Services d'abonnement :** Frais mensuels pour des services de streaming, des magazines ou des boîtes d'abonnement qui ne sont pas essentiels.
 - **Vêtements et accessoires :** Achat de nouveaux vêtements, chaussures ou accessoires alors que vous en avez suffisamment ou que vous pouvez les trouver d'occasion.
 - **Achats impulsifs :** Achat non planifié d'articles tels que des collations, des boissons ou de petits gadgets.
 - **Abonnement à une salle de sport :** Surtout si vous ne les utilisez pas régulièrement ou si vous pouvez faire de l'exercice à la maison ou à l'extérieur.
 - **Articles de luxe :** Appareils électroniques haut de gamme, marques de créateurs ou loisirs coûteux.
 - **Soins de beauté et soins personnels :** Visites régulières dans des salons de coiffure, manucures ou traitements de spa qui peuvent être effectués moins fréquemment ou à la maison.
 - **Alcool et tabac :** Dépenses liées à l'alcool, aux cigarettes ou à d'autres substances récréatives.
 - **Frais de commodité :** Paiement des services de livraison, des frais de guichet automatique ou des marges des dépanneurs.

FONDS D'URGENCE

Mois 1-2 : Commencez petit et suivez l'évolution

Il est préférable de commencer par un petit montant pour éviter de se sentir dépassé. Commencez par déterminer le montant que vous pouvez épargner chaque semaine, que ce soit 50 \$, 20 \$, 5 \$ ou même de la petite monnaie - l'essentiel est de commencer maintenant. Voici un exemple de ce à quoi ces économies hebdomadaires peuvent ressembler avec le temps :

- À 5 \$ par semaine, vous disposerez de 260 \$ au bout d'un an
- À 10 \$ par semaine, vous aurez 520 \$ au bout d'un an
- À 15 \$ par semaine, vous aurez 780 \$ au bout d'un an
- À 20 \$ par semaine, vous aurez 1 040 \$ au bout d'un an.

Essayez d'épargner suffisamment pour couvrir 3 à 6 mois de vos dépenses habituelles. Ces objectifs peuvent sembler hors de portée, c'est pourquoi vous devez épargner progressivement. En mettant régulièrement de côté de petites sommes, vous améliorerez votre stabilité financière au fil du temps.

Ouvrez un compte d'épargne spécifique :

- Choisissez un compte séparé dont les frais et les intérêts sont faibles ou nuls. Vous pourrez ainsi séparer votre fonds d'urgence de vos dépenses quotidiennes.
- Il est important que vous choisissez un compte qui vous permette d'accéder rapidement à votre argent en cas d'urgence. Choisissez un compte qui vous permet d'effectuer des retraits sans pénalité.

Fixez-vous un objectif d'épargne :

- Essayez d'épargner au moins 100 à 200 dollars par mois. Il peut s'agir de mettre de côté 50 \$ par semaine.
- Utilisez un planificateur budgétaire, un carnet de notes ou une application pour suivre vos économies et vos dépenses.

Réduisez les dépenses non essentielles :

- Identifiez les dépenses inutiles comme les sorties au restaurant ou les achats impulsifs. Redirigez cet argent vers votre fonds d'urgence.
- Exemple : Préparez votre café à la maison au lieu de l'acheter.

FONDS D'URGENCE

Mois 3-4 : Prendre des habitudes ou trouver de l'argent supplémentaire

Automatisez votre épargne :

- Mettez en place des virements automatiques de votre compte courant vers votre compte d'épargne chaque jour de paie.
- Placez des notes autocollantes sur votre bureau ou votre miroir pour vous rappeler d'épargner ou créez des notifications de rappel sur votre téléphone.

Éliminez les dépenses inutiles :

- Revoyez votre budget et supprimez les dépenses non essentielles.
- Exemple : Annulez les abonnements ou les adhésions inutilisés.

Trouvez des revenus supplémentaires :

- Cherchez des moyens de gagner de l'argent supplémentaire, par exemple en vendant des articles dont vous n'avez plus besoin ou en prenant un emploi à temps partiel.
- Ajoutez tout revenu supplémentaire directement à votre fonds d'urgence.

Mois 5-6 : Maximisez l'épargne et réfléchissez

Épargnez les gains inattendus :

- Mettez dans votre fonds d'urgence tout argent inattendu, comme les remboursements d'impôts ou les primes. Par exemple, vous pouvez recevoir de l'argent supplémentaire si vous :
 - Obtenez un remboursement d'impôt
 - Obtenez une augmentation de salaire
 - Vendez quelque chose (véhicule, bijoux, meubles, etc.)
 - Recevez de l'argent en cadeau
 - Recevez une prime au travail

Continuez à réduire vos dépenses :

- Continuez à trouver des moyens d'économiser chaque semaine. Chaque petit geste compte.
- Exemple : Utilisez des coupons, achetez des produits génériques ou faites du covoiturage pour économiser de l'essence.

Examinez et ajustez votre budget :

- Évaluez vos progrès et apportez les ajustements nécessaires à votre budget pour rester sur la bonne voie.
- Réfléchissez à vos habitudes d'épargne et identifiez les domaines dans lesquels vous pouvez continuer à économiser même après le défi.

FONDS D'URGENCE

DÉFI TERMINÉ !

Félicitations pour avoir relevé le défi du fonds d'urgence ! En épargnant 1 000 \$, vous avez créé une réserve financière pour faire face aux dépenses imprévues. Même si votre fonds d'urgence doit être facile d'accès, ne vous laissez pas tenter par cet argent. Laissez-le intact pour une véritable urgence. Avant d'utiliser tout ou une partie de votre fonds d'urgence, déterminez si vous êtes réellement confronté à une situation d'urgence. Peut-être la dépense peut être reportée jusqu'à ce que vous ayez eu l'occasion d'épargner. Si vous n'êtes pas sûr, reprenez votre liste de besoins et d'envies. Une urgence est un besoin important et soudain qui ne fait pas partie de votre budget actuel et qui n'est pas planifié.

Continuez à faire du bon travail et à vous inspirer de ces habitudes pour préserver votre santé financière.

Clause de non-responsabilité : Les informations fournies le 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 particulières. 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 **fonds d'urgence**

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.

