



ÉCONOMISER ÉPARGNER INVESTIR

COMMENT PASSER
À L'ACTION

ÉCONOMISER

Objectif : réduire ses dépenses quotidiennes pour dégager de l'espace dans son budget

- ☐ Comparer les prix avant d'acheter (épicerie, pharmacie, vêtements)
- ☐ Cuisiner en gros et congeler au lieu de commander
- ☐ Couper les abonnements non utilisés (streaming, gym, infolettres payantes)
- ☐ Apporter sa gourde et ses collations plutôt que d'acheter sur le pouce
- ☐ Privilégier les achats d'occasion (Marketplace, friperies, dons entre amies)
- ☐ Réduire l'utilisation de la voiture (covoiturage, marche, vélo)
- ☐ Réviser ses assurances et forfaits (cellulaire, internet, électricité)
- ☐ Utiliser les coupons, apps de rabais ou cartes de fidélité
- ☐ Reporter de 48 h tout achat non essentiel (pour éviter les achats impulsifs)
- ☐ Planifier les menus à l'avance pour éviter les pertes alimentaires

ÉPARGNER

Objectif : mettre de l'argent de côté volontairement, avec une intention claire

- ☐ Définir un objectif d'épargne (fonds d'urgence, vacances, projet personnel)
- ☐ Automatiser un transfert dès la paie (même 10 \$/semaine)
- ☐ Ouvrir un compte d'épargne séparé (hors de vue = hors de portée)
- ☐ Faire un défi d'épargne (ex. : 1 \$ le lundi, 2 \$ le mardi...)
- ☐ Réserver les "économies" réalisées (ex. : j'ai économisé 20 \$ = je les transfère)
- ☐ Mettre de côté toute rentrée d'argent imprévue (cadeaux, remboursements, etc.)
- ☐ Créer une enveloppe ou un bocal « petits montants » à la maison
- ☐ Utiliser une appli de micro-épargne (ex. : arrondir les achats au dollar supérieur)
- ☐ Épargner les montants remboursés (ex. : prêt terminé = épargne équivalente)
- ☐ Faire un suivi visuel de ses progrès (thermomètre d'épargne, tableau, app)

INVESTIR

Objectif : faire fructifier son argent sur le moyen ou long terme

- ☐ Se renseigner sur les types de placements (CELI, REER, REEE, etc.)
- ☐ Commencer petit : investir un montant symbolique pour se familiariser (ex. : 25 \$/mois)
- ☐ Participer à une formation ou un webinaire sur les bases de l'investissement
- ☐ Prendre rendez-vous avec un conseiller financier (banque, coop, organisme)
- ☐ Lire un livre ou écouter un podcast sur l'investissement au féminin
- ☐ Investir dans soi-même : suivre une formation, apprendre une nouvelle compétence
- ☐ Se fixer un objectif (ex. : retraite, maison, indépendance) pour orienter ses choix
- ☐ Regarder les plateformes d'investissement simplifiées (Wealthsimple, Hardbacon, etc.)
- ☐ Revoir annuellement ses placements (ou projets d'investissement) pour les ajuster