

# ATELIER BUDGET

Séance d'information élaborée par l'ACEF du Nord de Montréal pour l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) Ahuntsic - St-Laurent



**AQDR**

Ahuntsic-Saint-Laurent

L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE  
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES  
ET PRÉRETRAITÉES

Financé par le gouvernement du Canada par le biais du programme Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada  
2024

# À propos de l'ACEF du Nord

L'Association coopérative d'économie familiale (ACEF) du Nord de Montréal est un organisme communautaire autonome qui intervient dans le domaine de l'éducation à la consommation.

## NOTRE MISSION :



Améliorer les conditions de vie des citoyennes et des citoyens



Augmenter l'esprit critique par rapport à la société de consommation

- Activités collectives
- Services individuels
- Luttes solidaires

## NOS MANDATS



Défendre collectivement les droits des personnes et des collectivités par la mobilisation, l'éducation populaire autonome, des collaborations et des représentations



Faire de l'éducation à la consommation en offrant des activités collectives et des services individuels



Faire la promotion de notre vision, nos valeurs, nos approches et nos actions en informant la population et en influençant les décideurs



Offrir aux citoyennes et citoyens un lieu accueillant et dynamique afin qu'ils puissent s'impliquer socialement et politiquement dans la communauté

## NOS VALEURS ET NOS APPROCHES

	<p>Humanisme</p>
--	------------------

Cette approche permet d'accroître l'autonomie des personnes afin qu'elles puissent vivre pleinement leur rôle d'acteurs sociaux

	<p>Solidarité</p>
--	-------------------

Notre approche communautaire vise à tisser des liens et à s'allier autour d'enjeux communs

	<p>Justice sociale</p>
--	------------------------

Notre approche de défense collective des droits et d'éducation populaire autonome vise à améliorer les conditions de vie pour un monde plus juste et équitable

# Le budget

## Qu'est-ce qu'un budget

C'est un outil qui vous aide à gérer vos revenus et vos dépenses.

## À quoi ça sert de faire un budget

- Faire des choix
- Être moins stressé
- Savoir où va son argent
- Ne pas dépenser plus que ses moyens, pour ne pas s'endetter
- Contrôler et voir venir ses dépenses
  - Ex. : renouvellement du permis de conduire, la rentrée scolaire, un changement de frigo qui fait du bruit depuis longtemps,...
- Payer à temps pour éviter les retards
- Faire des projets et économiser
- Vivre en fonction de ses valeurs et de ses moyens. Avoir plus d'argent pour ce qui compte pour soi.



## Pourquoi on ne fait pas de budget ?

- C'est compliqué
- On ne sait pas comment faire
- On manque de temps
- On n'a pas assez d'argent
- C'est décourageant
- C'est quelqu'un d'autre qui s'en occupe
- C'est difficile de prévoir les achats. Impossible de les calculer d'avance



# Se pratiquer à faire un budget

## Se fixer des objectifs (buts)

Avoir des objectifs aide à garder la motivation pour faire son budget. Les revenus sont limités. On doit donc faire des choix !

### Les objectifs doivent être réalistes

- Ils doivent tenir compte de ses capacités, on doit pouvoir les réaliser sans trop de sacrifices.

### C'est important d'avoir des objectifs à:

- Court terme (quelques semaines) : acheter un cadeau pour la naissance de mes petits-enfants
- Moyen terme (quelques mois ou un an) : acheter un nouveau vélo
- Long terme (un an ou plus) : éliminer mes dettes de cartes de crédit, faire un voyage

### Chaque objectif doit être précis et détaillé :

On doit savoir exactement la somme dont on a besoin et pour dans combien de temps.

Noter:

- Montant total nécessaire pour réaliser l'objectif
- Date visée pour atteindre l'objectif (ça aide à faire des choix et ne pas dépenser pour autre chose)
- Nombre de semaines totales nécessaires pour atteindre l'objectif



## Avoir une idée claire du portrait budgétaire (prévision annuelle)

L'idée est de regarder nos revenus et nos dépenses pour une année complète. Faire cette liste nous permet de savoir si on a tout l'argent dont on a besoin pour nos dépenses au cours de l'année. C'est comme prendre une photo de la situation.

À partir de ça, on va pouvoir faire des choix et ajuster nos dépenses si on manque d'argent.

### Les revenus

Les revenus = tout l'argent qu'on reçoit (prestations, salaire, retours de taxes, etc.)

Assurez-vous d'avoir tous les revenus auxquels vous avez droit.

Vous devez produire votre rapport d'impôt pour recevoir ces revenus :

- **Allocations familiales**

Au Canada versé le 20 du mois. Au Québec versé le 5 du mois chaque 3 mois. Vous pouvez demander de le recevoir chaque mois.

- **Allocation logement (Revenu Québec)**

Ne sont pas réservés aux personnes à très faibles revenus. Vérifiez votre admissibilité et faites en la demande.

- **Retour de taxes (TPS, CIS)**

Au Canada, le retour de TPS (Taxe sur les Produits et Services) est versé tous les trois mois. Le montant dépend de vos revenus.

Au Québec, le CIS (Crédit d'Impôt pour Solidarité) est versé tous les trois mois ou une fois par mois si vous êtes à très faible revenu.

Le montant dépend de votre situation.

- **Retour d'impôts**
- **Prime au travail (Revenu Québec)**

Pour inciter les personnes qui gagnent peu à rester au travail.  
Le montant dépend de la situation familiale et des revenus.

- **Supplément de revenu garanti (Revenu Canada)**

Supplément à la pension de la sécurité de vieillesse pour les personnes à faibles revenus.

Remplissez le tableau de vos revenus pour savoir le montant total par mois.

## Les dépenses fixes

Les dépenses obligatoires ou qu'il faut payer en priorité. Elles reviennent souvent chaque mois et le montant est fixe. Les conséquences peuvent être graves si on ne les paie pas.

- Loyer
- Électricité
  - Vous pouvez demander le mode de versements égaux. Ça ne réduit pas le coût annuel, mais ça permet de plus facilement gérer son budget
  - Vous pouvez demander une entente pour client à faible revenu. Il faut appeler Hydro-Québec et nommer sa situation financière difficile). Service à la clientèle : 1 888 385-7252
- Téléphone
- Garderie
- Transport en commun
- Frais bancaires
- etc.



Certaines dépenses fixes viennent une fois par an. Elles sont toutes aussi importantes !

- Immatriculation et permis de conduire
- Frais de scolarité
- etc.

Le paiement mensuel des dettes entre aussi dans les dépenses fixes mais nous vous recommandons de les calculer à part.

Des fois, on réalise qu'on n'a pas assez d'argent pour rembourser les dettes. On peut alors choisir une solution pour régler l'endettement (atelier ACEF).

Remplissez le tableau de vos dépenses fixes pour savoir le montant total par mois.

## Les dépenses variables

### Les dépenses variables régulières

Les dépenses variables régulières reviennent chaque semaine ou chaque mois, mais le montant est différent à chaque fois. Elles varient et sont plus difficiles à prévoir.

- Épicerie
- Pharmacie
- Cigarettes
- Restaurants
- Dépanneur
- Transport (si vous n'avez pas de carte OPUS)
- Sorties
- Buanderie
- etc.



## Les dépenses variables irrégulières

Des dépenses qui n'arrivent qu'une fois ou quelques fois dans l'année :

- Vêtements
- Cadeaux
- Rentrée scolaire
- Coiffure
- Temps des fêtes
- etc.



Les dépenses variables irrégulières peuvent être prévues dans le budget. On peut mettre un montant de côté chaque mois pour pouvoir les payer.

Remplissez le tableau de vos dépenses variables pour savoir le montant total par mois.

## Remplir le tableau budgétaire

### Premier total

Le tableau de budget permet de voir combien il reste d'argent une fois que j'ai tout calculé :

- Revenus - dépenses = il m'en reste (+) ou il m'en manque (-)?
- S'il m'en reste (surplus) c'est que tout va bien à condition de voir l'argent s'accumuler dans mon compte de banque.
- S'il m'en manque (déficit), alors je dois voir si je peux diminuer certaines dépenses variables pour équilibrer mon budget, augmenter mes revenus ou trouver des alternatives.

## Dettes, retards et objectifs

Une fois que je sais si j'ai un surplus, je peux calculer les montants que je dois payer chaque mois pour mes dettes (crédit, prêt) et mes retards (comptes courants).

J'ajoute les montants que je dois mettre de côté pour réaliser mes objectifs.

- Il est important d'avoir un surplus dans mon budget régulier pour pouvoir payer mes dettes et retards et pour réaliser mes objectifs sinon ça peut devenir un cercle vicieux.
- Atelier de solutions aux dettes dans les ACEF si on ne peut pas les rembourser.

## Grand total pour un mois

C'est le dernier tableau pour tout calculer

Revenus - dépenses fixes - dépenses variables - dettes, retards et buts = ce qu'il me reste à la fin du mois.

Si j'ai un déficit, il y a différentes stratégies :

- Diminuer certaines dépenses (1 ou plusieurs fois)
- Repousser la date de mes objectifs
- Augmenter mes revenus
- Trouver des solutions pour mes dettes
- Mettre en place des astuces pour économiser

C'est important de faire l'exercice, ça vous permet de :

- Savoir où va votre argent
- Faire des choix éclairés



## la méthode pour la gestion au quotidien

Les grilles budgétaires permettent de faire le suivi de votre budget tous les mois, au fur et à mesure que l'argent entre et sort.

Au début, on sépare les dépenses en fixes et variables mais là, on va les séparer par poste pour avoir une idée plus précise d'où va notre argent.

### Les grilles budgétaires

Pour chaque mois :

- Aide-mémoire (rappel de ce qui se passe dans le mois précis)
- Tableau des revenus
- Tableau des dépenses
- Tableau de récapitulation 1 (revenus - total des dépenses)
- Tableau pour les dettes, retards et objectifs
- Tableau de récapitulation 2 (ce qu'il me reste une fois mes dettes, retards et buts payés)

Colonne prévision (ce qui est prévu) :

- À remplir avant le début du mois
- Permet de voir ce qui s'en vient dans le prochain mois (surplus ou déficit ?)
- Permet de réajuster au besoin (diminuer, couper ou retarder certaines dépenses)
- Inscrivez ce que vous prévoyez qu'il va se passer dans le prochain mois (revenus, dépenses)
- Si vous recevez votre chèque de TPS (aux 3 mois), inscrivez le montant total
- Inscrivez le montant total des dépenses exceptionnelles prévues (permis de conduire, les Fêtes, etc.)

- Remplissez le tableau dettes, retards et buts seulement à la fin (faut savoir quel est le surplus avant de faire des choix)
- La prévision sert de guide, il ne faut pas l'oublier, elle aide à faire des choix tout au long du mois

### Colonne réalité (ce qui est réellement arrivé) :

- À remplir à la fin du mois
- Écrivez ce qui s'est vraiment passé (les montants que vous avez reçus et les dépenses que vous avez faites). Pour vous aider,, gardez vos factures.
- Les montants pourraient être différents de la prévision
- Permet de réajuster le budget au fur et à mesure que le mois passe

### Noter les dépenses variables :

- Notez le montant de la prévision entre la parenthèse pour chaque poste
- Inscrivez la réalité à chaque semaine (il faut tout noter, même les imprévus)

## En résumé

- Se trouver des objectifs
- Faire le portrait de votre budget (voir s'il est équilibré)
- Équilibrer votre budget au besoin
- Utiliser les grilles budgétaires pour faire la gestion quotidienne
  - Avant le mois > prévision (ajuster au besoin)
  - Pendant le mois > réalité (utiliser le carton des dépenses variables + ajuster au besoin)
- Utiliser les trucs pour économiser

