



RETROUVER SES REPÈRES FINANCIERS

Le guide complet

NOUVELLES RACINES

TABLE DES MATIÈRES



Introduction 03

D’abord : manger, te loger et couvrir l’essentiel 04

Vérifier si tu peux recevoir de l’argent 05

Travailler : même si ton parcours ne ressemble par à un CV habituel 07

Étudier ou apprendre un métier 09

Comprendre où va ton argent 12

Faire ses déclarations de revenus, ça veut dire quoi? 14

Épargner et penser à la retraite 15

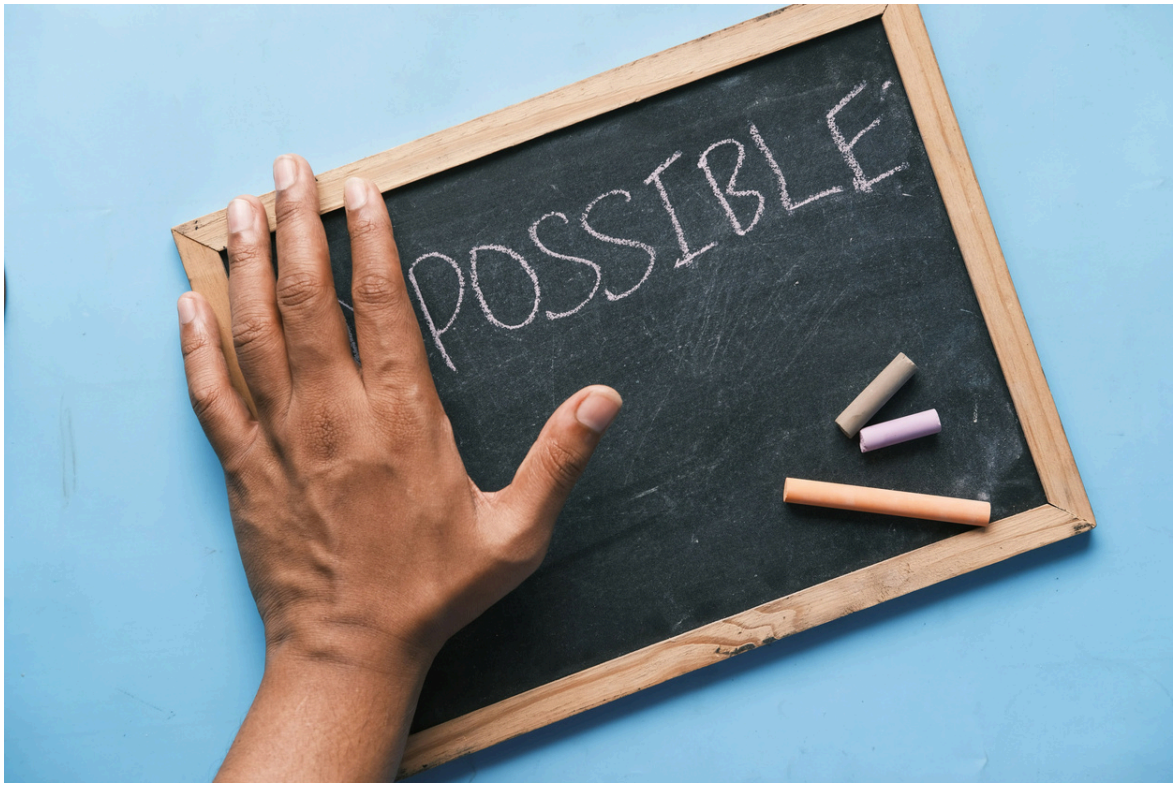
Par où commencer cette semaine? 16

Introduction

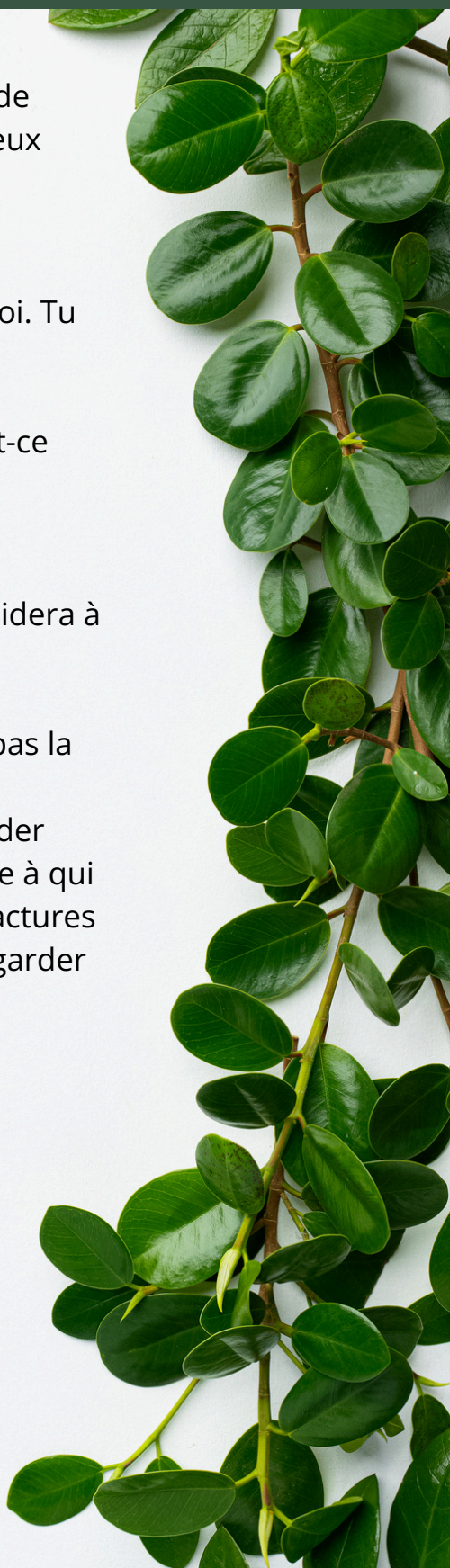
Quitter un milieu religieux peut changer beaucoup de choses dans ta vie : tes relations sociales, tes croyances, ta perception de la vie… Parfois, cela change aussi ta situation financière : tu perds un emploi, un logement ou l'aide de tes proches. Peut-être que tu n'as jamais eu à faire un budget, à chercher du travail ou à remplir des formulaires du gouvernement. Peut-être même que quelqu'un d'autre décidait de la façon dont ton argent était utilisé.

Si c'est ton cas, tu n'es pas « en retard » sur les autres. Tu apprends des choses qu'on ne t'a peut-être jamais montrées.

Ce guide te présente plusieurs possibilités. **Tu n'as pas à tout faire.** Commence à l'endroit qui correspond à ta situation actuelle.



D’abord : manger, te loger et couvrir l’essentiel



Si tu n’as pas assez d’argent pour l’épicerie ou si tu risques de perdre ton logement, c’est la première chose à régler. Tu peux chercher de l’aide avant même d’avoir compris tous les programmes disponibles.

Le 211 peut t’aider à trouver des organismes près de chez toi. Tu peux appeler et dire :

« Je n’ai pas assez d’argent pour l’épicerie cette semaine. Est-ce qu’il y a une ressource près de chez moi? »

Tu peux aussi demander de l’aide pour des **vêtements**, un **logement** ou d’**autres besoins**. La personne qui répond t’aidera à trouver une ressource selon ta région.

Si une facture importante arrive bientôt et que tu ne peux pas la payer, tu peux aussi communiquer avec l’entreprise ou le propriétaire concerné pour expliquer la situation et demander quelles ententes sont possibles. Note le nom de la personne à qui tu parles et ce qui a été convenu. Si tu ne sais pas quelles factures traiter en premier, un organisme d’aide budgétaire peut regarder la situation avec toi.

UNE PETITE ACTION POSSIBLE

écris les trois dépenses que tu dois couvrir en premier, par exemple le logement, la nourriture et les médicaments. Si l’argent ne suffit pas, appelle le 211 pour chercher du soutien. Ce n’est pas un échec de demander de l’aide.

Vérifier si tu peux recevoir de l’argent pendant cette période

Il existe des aides financières, mais elles ne portent pas toutes le même nom et n’ont pas les mêmes conditions. Tu n’as pas besoin de savoir d’avance laquelle correspond à ta situation.

TU AS PERDU TON EMPLOI?

L’assurance-emploi est une aide temporaire qui peut être offerte à certaines personnes qui ont travaillé et perdu leur emploi. Elle dépend notamment de leur travail récent et de leur situation. Si tu crois que cela pourrait te concerner, renseigne-toi rapidement : attendre trop longtemps après ton dernier jour de travail peut te faire perdre des semaines de prestations. Tu peux faire une demande même si ton ancien employeur n’a pas encore fourni ton relevé d’emploi.

Pour aller plus loin : Comprendre l’assurance-emploi.

TU N’AS PAS DE REVENU, OU TON REVENU NE SUFFIT PAS?

L’aide sociale est une aide financière du gouvernement du Québec pour des personnes qui répondent à certaines conditions. Tu peux communiquer avec Services Québec et dire :

« Je n’ai pas assez de revenus pour payer mes besoins de base. J’aimerais savoir si je peux demander une aide financière et quels documents il me faut. »



Vérifier si tu peux recevoir de l’argent pendant cette période

La réponse dépendra de ta situation. Tu as le droit de poser des questions et de te faire accompagner par une personne de ton choix dans les démarches.

Voir comment demander une aide financière

UNE PETITE ACTION POSSIBLE

Note les revenus que tu reçois actuellement, même s’ils sont irréguliers, puis contacte Services Québec pour vérifier tes possibilités. Laisse le personnel t’indiquer quels formulaires s’appliquent à toi.



Travailler : même si ton parcours ne ressemble pas à un CV habituel

Tu as peut-être travaillé dans une entreprise familiale, fait beaucoup de bénévolat ou pris soin d'autres personnes sans recevoir de salaire. Tu as quand même pu développer des compétences : organiser, enseigner, accueillir, gérer un horaire, cuisiner, conduire, écouter ou résoudre des problèmes.

Un organisme d'aide à l'emploi peut t'aider à mettre ces expériences en mots, à préparer un CV, à trouver des offres et à pratiquer une entrevue. Il en existe dans différentes régions du Québec. Tu peux dire :

« J'aimerais travailler, mais j'ai peu d'expérience inscrite sur mon CV. Est-ce que quelqu'un peut m'aider à reconnaître ce que je sais faire? »

Voir les organismes d'aide à l'emploi

Tu n'es pas obligé.e de raconter en détail ton histoire religieuse à un employeur. Si on te questionne sur une période sans emploi, tu peux répondre simplement, par exemple : « J'ai consacré cette période à des responsabilités familiales et communautaires. Aujourd'hui, je souhaite travailler dans ce domaine. » Tu peux préparer une réponse qui est vraie et avec laquelle tu te sens à l'aise.



Travailler : même si ton parcours ne ressemble pas à un CV habituel

D'AUTRES PERSONNES PEUVENT T'AIDER À PRENDRE TON ÉLAN

Si tu as entre 15 et 35 ans, un carrefour jeunesse-emploi (CJE) peut t'aider à chercher un travail, à explorer des métiers ou à réfléchir à un retour aux études. Il y en a dans toutes les régions du Québec.

Tu peux trouver celui qui est près de chez toi.

Dress for Success Montréal accompagne des femmes dans leur parcours professionnel. L'organisme peut notamment les aider à se préparer à une entrevue et à obtenir des vêtements adaptés au travail. Communique avec lui pour savoir comment accéder à ses services.

Si tu habites en Estrie, le **CIME** est une autre ressource pour les femmes qui veulent améliorer leur situation économique par le travail.

Tu peux appeler un de ces organismes sans savoir exactement quel métier chercher.

Dire « J'aimerais travailler, mais je ne sais pas par où commencer » est une raison suffisante pour prendre contact.



UNE PETITE ACTION POSSIBLE

Écris trois tâches que tu as déjà accomplies, rémunérées ou non. Apporte cette liste à un organisme d'aide à l'emploi. Vous pourrez commencer ton CV à partir de ce que tu sais réellement faire.

Étudier ou apprendre un métier : est-ce possible pour toi?

Tu n’as pas besoin de connaître immédiatement le métier que tu veux exercer.

TU PEUX COMMENCER PAR TE DEMANDER :

- Qu’est-ce que j’aimerais apprendre?
- Est-ce que je préfère une formation courte, une formation professionnelle ou des études plus longues?
- Combien de temps puis-je étudier tout en payant mon logement et mes autres dépenses?

Un **organisme d’aide à l’emploi** ou **Services Québec** peut t’aider à explorer des formations. Selon ta situation et la formation choisie, une mesure de soutien financier pourrait être possible.

Demande-le avant de t’inscrire : « Si je suis cette formation, quelle aide financière pourrais-je recevoir et qu’arrivera-t-il à mes autres prestations? »

Explorer la formation avec Services Québec

Il existe aussi l**’Aide financière aux études**, souvent appelée « prêts et bourses ».

Un **prêt** est de l’argent qu’il faut rembourser plus tard.
Une **bourse** est une aide qu’on n’a généralement pas à rembourser.

L’admissibilité dépend notamment du programme d’études et de ta situation. Le bureau d’aide financière de l’établissement où tu souhaites étudier peut t’aider à comprendre les démarches.

Découvrir les prêts et bourses



Étudier ou apprendre un métier : est-ce possible pour toi? (suite)

SI TU AS BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT PLUS LARGE : DÉCLIC

Déclic accompagne gratuitement des jeunes adultes qui vivent de grandes difficultés. Son aide ne se limite pas aux cours : une personne peut aussi y travailler sa confiance en elle, ses habitudes de vie, son organisation, son budget ou la découverte de ses intérêts professionnels. Déclic accompagne notamment des jeunes ayant été placés par la DPJ, sans présenter ce parcours comme le seul possible. Ses services sont offerts à Montréal.

Si tu crois que cette ressource pourrait te convenir, tu peux contacter Déclic et décrire brièvement ta situation. L'organisme pourra te dire si ses services correspondent à tes besoins.

SI TU ES UNE FEMME ET QUE TU VEUX BÂTIR UN PROJET : LA FONDATION LISE WATIER

Le **Parcours s'Entreprendre de la Fondation Lise Watier** aide des femmes à découvrir leurs forces et à construire un projet professionnel. Ce projet peut mener vers un emploi, des études ou la création d'une entreprise. Le parcours est gratuit, mais il demande du temps et une situation de vie assez stable pour pouvoir s'y consacrer. Une conseillère peut vérifier avec toi si tu es admissible.



Étudier ou apprendre un métier : est-ce possible pour toi? (suite)

La Fondation offre aussi, dans un programme particulier, une aide financière pour certaines études postsecondaires à temps plein. Elle indique un soutien de 4 000 $ à 13 000 $ par année pour les participantes admises. Il faut d'abord avoir suivi son programme « Révéler mon potentiel professionnel ». Cette possibilité vaut la peine d'être explorée si tu envisages des études; ce n'est toutefois pas une aide d'urgence pour payer les dépenses de cette semaine.

Voir le programme d'aide aux études

SI UN COÛT PRÉCIS BLOQUE TON PROJET : LA FONDATION NORMAND BRIE

Tu as peut-être trouvé une formation, mais il te manque l'argent pour franchir une étape. La **Fondation Normand Brie** examine des demandes d'aide liées à un projet précis, notamment en éducation ou en santé. Selon la situation, cela peut concerner certains frais d'orientation, de formation, de scolarité ou de suivi psychologique.

La Fondation indique qu'une demande doit porter sur un montant de 500 $ à 5 000 $. Pour une demande liée aux études, tu dois d'abord avoir reçu une réponse de l'Aide financière aux études du gouvernement. La Fondation ne rembourse pas une dépense déjà payée et ne verse pas l'argent directement à la personne. Avant d'engager des frais, lis ses critères et communique avec elle pour vérifier si ton projet peut être considéré.

Par exemple, tu pourrais dire : « J'ai choisi une formation. J'ai reçu ma réponse pour les prêts et bourses, mais il me manque encore de l'argent pour payer certains frais. Est-ce que mon projet pourrait être admissible? »

Comprendre où va ton argent

Un **budget**, ce n'est pas une liste de choses que tu n'as plus le droit d'acheter. C'est une façon de voir ce qui entre, ce qui sort et ce qui manque.

TU PEUX COMMENCER AVEC UNE FEUILLE DIVISÉE EN TROIS PARTIES :

1. **L'argent qui entre** : salaire, aide financière ou autres revenus.
2. **Les dépenses nécessaires** : logement, nourriture, transport, médicaments, téléphone et autres factures essentielles.
3. **Les dettes et autres dépenses** : paiements de carte de crédit, prêts, abonnements et achats occasionnels.

N'oublie pas les dépenses qui n'arrivent pas chaque mois, comme des vêtements d'hiver ou une réparation. Elles peuvent donner l'impression qu'un budget « ne marche jamais » si on ne les prévoit pas.

Pour économiser, cherche d'abord les changements qui ne te privent pas du nécessaire : vérifier un abonnement que tu n'utilises plus, comparer certains forfaits, planifier quelques repas simples ou emprunter un objet dont tu n'as besoin qu'une fois. **Si tes revenus ne couvrent déjà pas le loyer, la nourriture et les médicaments, le problème ne se réglera pas seulement en coupant de petites dépenses.** Il faut aussi regarder les aides et les revenus possibles.

Comprendre où va ton argent (suite)

AVEC QUI EN PARLER?

Une **ACEF** — *Association coopérative d'économie familiale* — est un organisme communautaire qui peut t'aider à comprendre ton budget, tes factures et tes dettes. Tu peux arriver avec une pile de papiers et dire : « Je ne sais pas par où commencer. »

Trouver une ACEF au Québec

Si tu as des dettes, tu n'as pas à attendre qu'elles deviennent impossibles à gérer pour en parler. Apporte les factures, les avis reçus et les montants que tu connais. Une personne en consultation budgétaire pourra t'aider à faire le portrait de la situation avant que tu prennes une décision.



« Faire ses déclarations de revenus », ça veut dire quoi?

On dit souvent « **faire ses impôts** ». Cela signifie transmettre chaque année au gouvernement des renseignements sur l'argent que tu as reçu l'année précédente : par exemple un salaire, des prestations ou certains autres revenus.

Au Québec, il y a généralement **deux déclarations de revenus à produire** : une pour le gouvernement du Canada et une pour le gouvernement du Québec. Elles servent notamment à calculer si tu dois payer de l'impôt, si tu as droit à un remboursement ou si tu peux recevoir certaines sommes du gouvernement, appelées crédits ou prestations.

Même si tu as gagné très peu d'argent, ou aucun, il peut être utile de produire tes déclarations. Certains versements sont calculés à partir de ces renseignements. Ne pars pas du principe que « faire ses impôts » veut forcément dire que tu auras de l'argent à payer.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre ni de remplir les documents seul·e. Dans un **comptoir d'impôts gratui**t, des bénévoles peuvent préparer les déclarations des personnes admissibles qui ont un revenu modeste et une situation fiscale simple. Demande au comptoir quels papiers apporter. Si tu n'as pas tous tes documents, dis-le : on pourra t'indiquer comment poursuivre.

Trouver un comptoir d'impôts gratuit.

UNE PETITE ACTION POSSIBLE

Rassemble dans une enveloppe les documents que tu as reçus de ton employeur, du gouvernement ou de ton établissement d'enseignement. Tu pourras les apporter à une personne qui t'aidera à faire tes déclarations.



Épargner et penser à la retraite : quand tu seras prêt.e

Épargner, c'est garder une partie de ton argent pour plus tard. Cela peut commencer par une petite réserve pour un imprévu : une paire de lunettes brisée, un déplacement urgent ou une facture inattendue. Si tu ne peux rien mettre de côté en ce moment, concentre-toi d'abord sur tes besoins essentiels. Tu pourras revenir à l'épargne plus tard.

La **retraite**, c'est la période où tu arrêteras ou réduiras ton travail. Selon ton parcours, tu pourrais alors recevoir de l'argent de différentes sources. Tu n'as pas besoin de comprendre tous les régimes aujourd'hui. Une première étape consiste à consulter ton **relevé du Régime de rentes du Québec** : il montre les cotisations enregistrées à ton nom et donne une estimation des sommes auxquelles tu pourrais avoir droit. L'outil SimulRetraite peut ensuite t'aider à faire des projections.

Découvrir SimulRetraite

Une ACEF peut t'aider à voir si ton budget te permet de mettre de l'argent de côté. Pour choisir un produit d'épargne ou un placement adapté à ta situation, demande conseil à une personne autorisée à offrir ce service. Tu peux vérifier son droit d'exercer dans le registre de l'Autorité des marchés financiers. Tu as le droit de poser des questions, de demander quels sont les frais et de prendre le temps de réfléchir avant de signer.

Par où commencer cette semaine?

REGARDE OÙ TU EN ES AUJOURD'HUI, PUIS CHOISIS UNE SEULE DÉMARCHE

- **Il te manque de la nourriture ou tu risques de perdre ton logement?** Appelle le 211.
- Tu n'as pas assez de revenus? Renseigne-toi auprès de Services Québec sur les aides possibles.
- **Tu voudrais travailler ou étudier**, mais tu ne vois pas comment? Contacte un organisme d'aide à l'emploi.
- **Les factures s'accumulent?** Demande une rencontre à une ACEF
- **Tu ne comprends pas les déclarations de revenus?** Cherche un comptoir d'impôts gratuit et demande quels documents apporter.

Tu peux demander à une personne de confiance de t'accompagner pour un appel ou un rendez-vous. Tu peux aussi dire à l'organisme : « C'est nouveau pour moi. Pouvez-vous m'expliquer la première étape? »

Tu n'as pas à connaître tous les mots ni à avoir déjà toutes les réponses. Une démarche à la fois, c'est déjà avancer.

Les ressources de ce guide concernent principalement les personnes au Québec. L'aide offerte dépend de ta situation et les programmes peuvent changer.