

Comprendre tes finances

ça commence ici !





*Bienvenue dans
ton guide !*

Que tu sois aux études, en début de carrière, ou simplement en train de vouloir mieux gérer ton argent, tu es au bon endroit.

On va te donner des **outils simples et pratiques**, et surtout t'aider à trouver ta propre voie, parce que gérer ton argent, c'est gérer ta vie. Les finances personnelles, ce n'est pas réservé aux experts ou aux riches. C'est pour tout le monde, toi compris.

Objectif : plus de LIBERTÉ, moins de STRESS, de meilleures décisions, un avenir prospère.

ÉPARGNE • ÉDUC • ÉPARGNE • ÉDUC

Pourquoi t'occuper de ton argent ?

*même si tu en as
pas beaucoup*



Chapitre 1



Finances

S'occuper de ses finances, c'est pas juste « devenir riche », c'est :

- **Réduire ton stress** quand t'ouvres ton compte en ligne.
- **Éviter les paiements qui s'accumulent** pis finissent par te noyer.
- **Avoir les moyens** de dire non à une job ou un patron toxique.
- Penser à autre chose que « est-ce que j'ai **assez d'argent** pour m'acheter autre chose que du macaroni au fromage ce mois-ci? »

Mais je suis pas à l'aise avec les chiffres...

Pas grave. Personne te demande de devenir comptable. On va t'aider à gérer ton argent. Zéro formule compliquée. Tu sais écrire ce que tu dépenses dans une semaine ? Bravo. T'as déjà la base d'un budget.



CAP SUR MA
LIBERTÉ
FINANCIÈRE

« Je pensais que faire un budget c'était juste pour les riches. Mais une fois que j'ai su où partait mon argent, j'ai enfin arrêté de paniquer ».

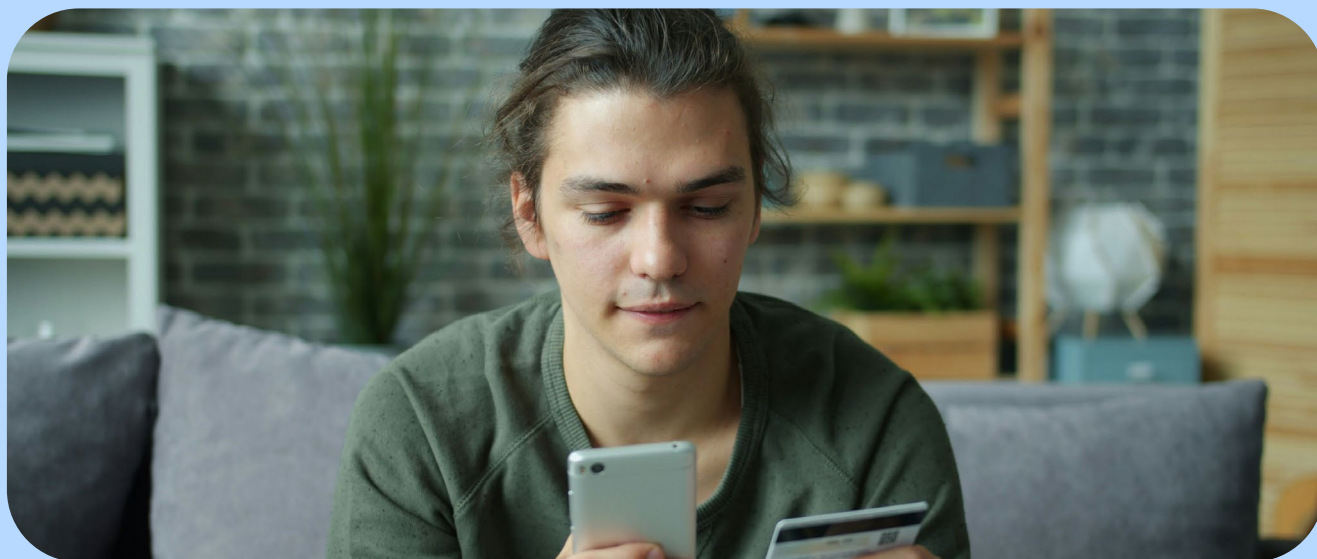
— Alex, 24 ans



Le point clé à retenir

C'est ton argent !

Pas besoin d'être riche pour t'occuper de ton argent, mais t'en occuper, **C'EST UNE FAÇON DE TE DONNER DU POUVOIR.**

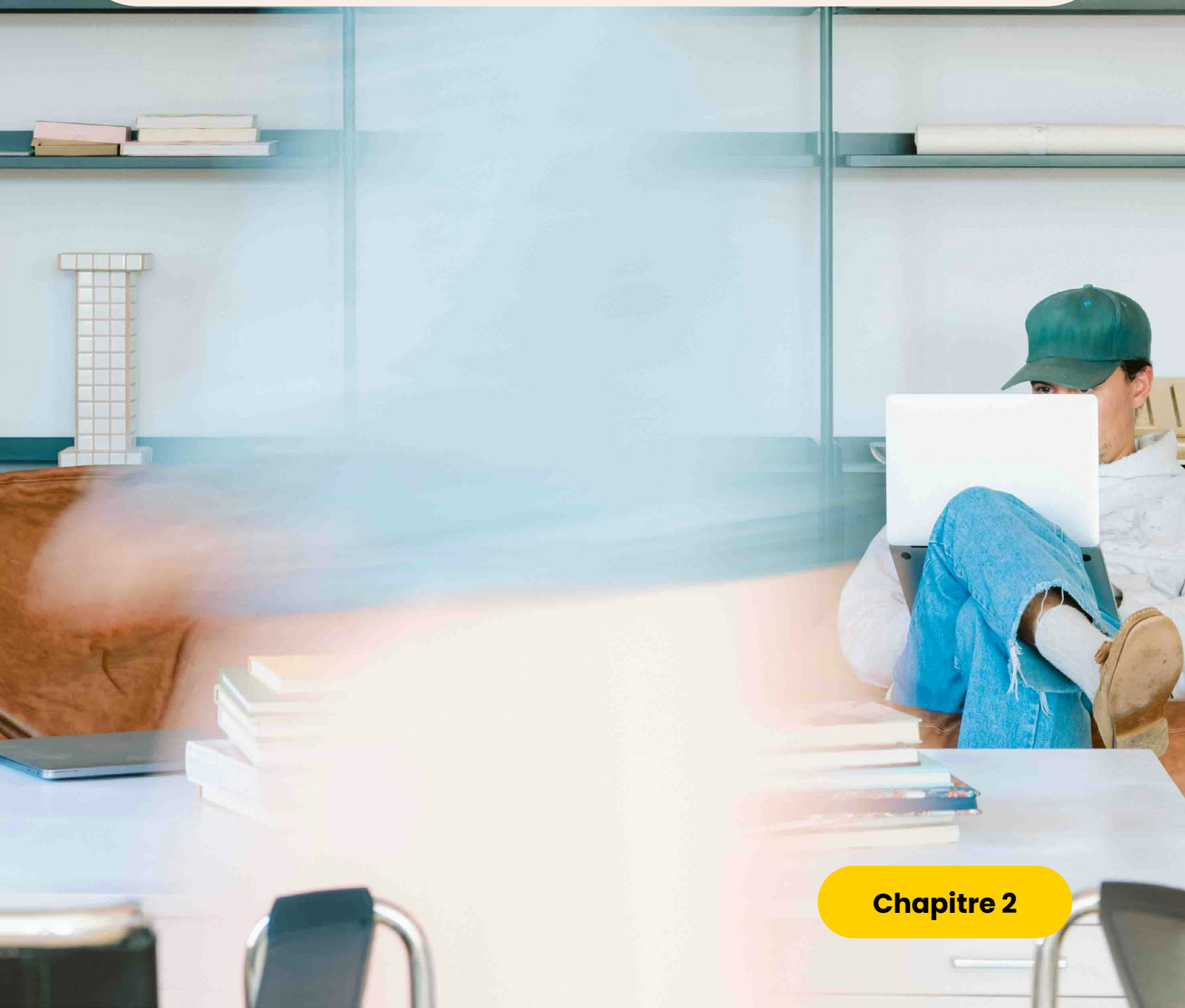


Prochaine étape

Chapitre 2 : Comprendre ton argent

Comprendre ton argent

la base



Chapitre 2



Es-tu comme Lou ?

« J'ai l'impression que dès que j'essaie de contrôler mes dépenses, je dois sacrifier trop de choses que j'aime, genre mes voyages ou mes petits plaisirs. J'ai toujours l'impression que si je commence à épargner, je vais devoir dire adieu à ma liberté et m'enfermer dans une vie plate ».

— Lou, 29 ans

Le plaisir, il s'agit de le prévoir au budget !

Pas besoin d'une calculatrice scientifique. Voici ce que tu dois savoir pour partir du bon pied : combien tu **REÇOIS** combien tu **DÉPENSES** et ce qu'il te **RESTE** (ou pas, on va t'aider à arranger ça).

Ce que tu reçois

Revenu brut : ce que tu gagnes avant l'impôt et les déductions.

Revenu net : ce que tu reçois pour vrai dans ton compte.

Exemple :

- Tu gagnes 18 \$/h, pour 40 heures semaine = 720 \$/semaine brut.
- Mais après impôts, c'est peut-être 620 \$ net.
- C'est ce 620 \$ que tu dois utiliser pour bâtir ton budget.

Le résultat

Revenus – Dépenses = Il te reste de l'argent, ou il en manque.

T'as un + SUPER, on verra plus loin ce que tu feras avec ce surplus. T'as un - ça arrive, mais faut AGIR pour rééquilibrer Ce n'est pas un jugement. C'est juste une photo de ta réalité que tu peux CHANGER.

Ce que tu dépenses *où va ton cash ?*

Classe-les en 3 grandes catégories :

Dépenses fixes

Loyer, carte de transport collectif, téléphone, internet. Celles qui sont toujours pareilles.

Dépenses variables

Épicerie, vêtements, etc. Celles qui varient d'un mois à l'autre.

Extras

Sorties, abonnements, achats impulsifs. Celles qui te font plaisir !



Ton mini devoir

Note TOUT ce que tu dépenses pendant une semaine (pendant un mois, c'est encore mieux). Même les cafés à 4 \$. Tu vas peut-être avoir des surprises.

* Pour te faciliter la tâche tu peux utiliser une application.

Petit outil simple

> Revenu net mensuel :	\$
– Dépenses fixes (loyer, tel, etc.) :	\$
– Dépenses variables :	\$
– Extras/plaisirs :	\$
= Ce qui reste à la fin du mois :	\$

À retenir

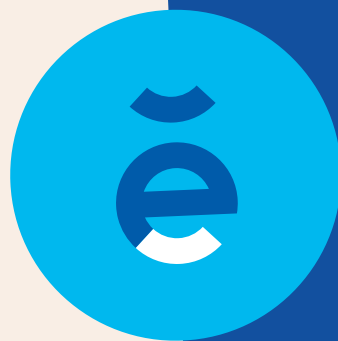
Ça n'a pas besoin d'être parfait. T'as juste besoin de savoir où tu en es avec ton argent.

Plus tu prends conscience de ta réalité, plus tu peux prendre des décisions éclairées.

C'est pas magique ni compliqué. C'est du concret, t'es capable.

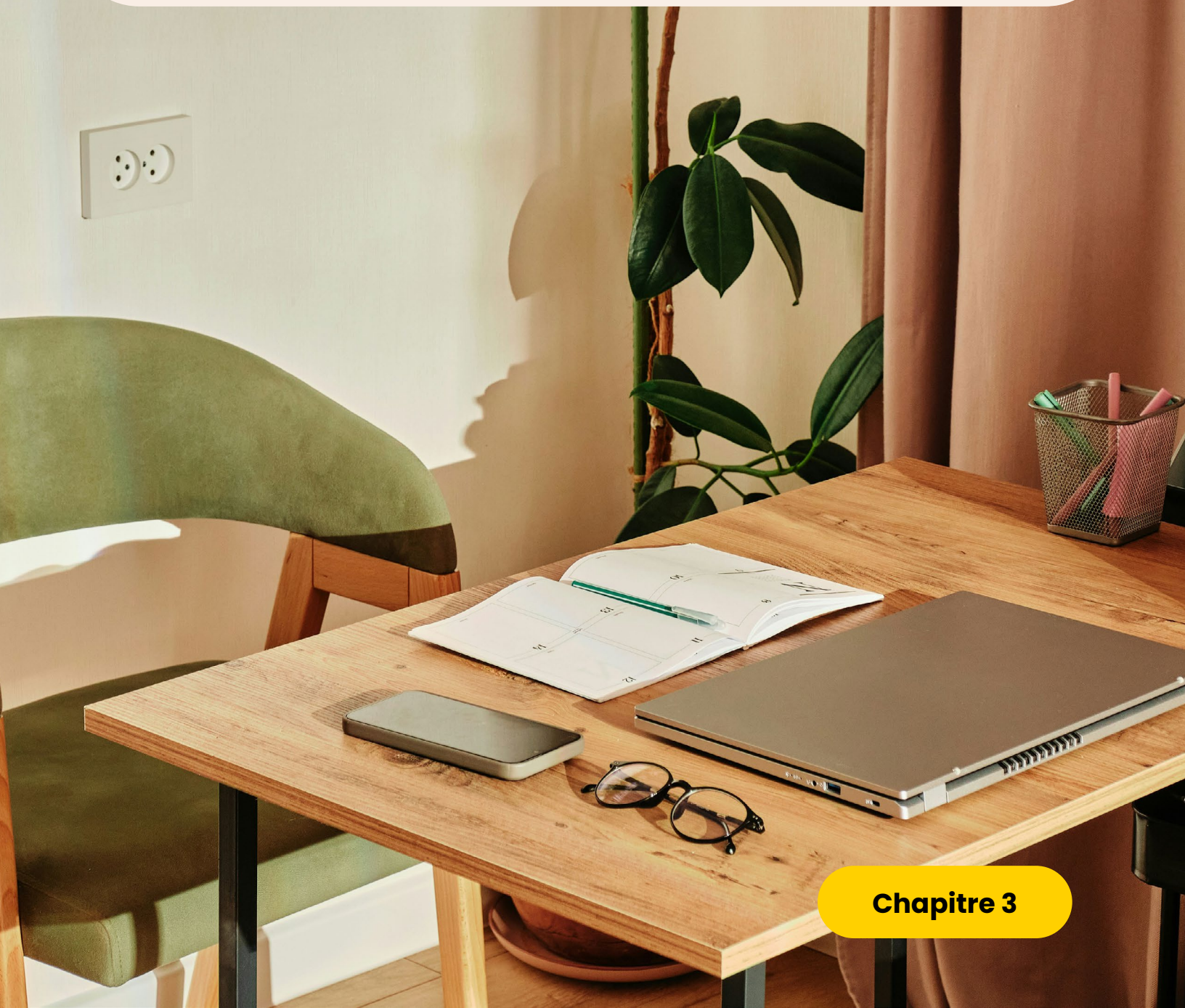
Prochaine étape

Chapitre 3 : Se fixer des objectifs financiers



Se fixer des objectifs

financiers





Gérer ton argent au quotidien, c'est déjà un super pas. Mais pour garder ta motivation, tu as besoin de savoir **pourquoi** tu le fais. C'est là que les **objectifs financiers** entrent en jeu.

Pourquoi te fixer des objectifs ?

Un objectif, c'est une **motivation concrète**. C'est plus facile de dire non à un achat impulsif quand tu sais que tu mets cet argent de côté pour un voyage ou pour te sortir de l'endettement.

Quels genre d'objectifs ?

Voici quelques exemples d'objectifs :

À court terme (0-12 mois) : garnir ton fond d'urgence, payer une dette urgente ou chère en intérêts, t'offrir un petit voyage ou un nouveau téléphone.

À moyen terme (1 à 5 ans) : épargner pour une voiture ou un déménagement, retourner aux études ou lancer un projet perso, garnir ton CELIAPP pour ta mise de fonds pour un logement.

À long terme (5 ans et +) : ouvrir un REER pour ta retraite (oui, même à ton âge!), devenir propriétaire un jour, atteindre une certaine indépendance financière. Pas besoin de viser gros tout de suite. L'important, c'est que ce soit clair, atteignable, motivant et adapté à toi.

Comment passer de « j'aimerais » à « je fais » ?

On transforme tes idées en actions avec la méthode SMART :

- **Spécifique** : « Je veux épargner 500 \$ pour un vélo »
- **Mesurable** : « Je vais mettre 50 \$ par semaine »
- **Atteignable et réaliste** : « C'est réaliste selon mon budget. Je coupe un peu sur les restos pour y arriver »
- **Défini dans le temps** : « Je veux atteindre mon but en 10 semaines »

Tu peux faire une liste de tes objectifs, les classer par priorité et suivre tes progrès chaque mois. Tu vas voir, c'est hyper motivant de voir le montant gro\$\$ir !

Et s'y tu n'y arrives pas du premier coup ?

Aucun stress. L'important, c'est de rester flexible et faire preuve de bienveillance envers toi-même. Il y aura des imprévus, des mois plus serrés, des périodes de relâche. C'est normal.

Reviens à ton « pourquoi », ajuste ton objectif ou ton échéancier... et continue. Ce n'est pas une course, c'est une direction.



FIXE DES OBJECTIFS





Tout le monde me disait : « bonne chance pour acheter une maison avec les prix d'aujourd'hui ». Moi, ma chance, je l'ai fabriquée... avec un budget. Ça marche mieux qu'un trèfle à quatre feuilles.

— Dominique, 34 ans

C'est quoi

TON projet?

Je veux... (ton projet) :

1. Pourquoi c'est important pour moi :
2. Combien ça coûte :
3. Combien je peux mettre de côté par semaine/mois :
4. D'ici quand je veux y arriver :

Je me donne des chances :

1. Je fais un suivi chaque mois pour voir si j'avance.
2. Je m'encourage même si je vais moins vite que prévu.
3. Je me rappelle pourquoi je le fais.

ÉPARGNE • ÉDUC • ÉPARGNE • ÉDUC

Prochaine étape

Chapitre 4 : Le coussin de sécurité

C'est quoi un coussin *de sécurité*

*et pourquoi c'est
important?*

Chapitre 4

Un coussin de sécurité, c'est ce qui t'aide à dormir un peu mieux la nuit. **Ce n'est pas un luxe : c'est un filet de protection.** Et même si tu gagnes peu, tu peux en construire un petit à petit.

Avoir cet argent accessible, ça t'évite de :

- paniquer si tu perds ton emploi
- t'endetter pour une réparation d'auto
- ou devoir demander de l'aide un mois où tu n'arrives pas

Ton coussin, ce n'est pas pour t'acheter un voyage ou un nouveau cellulaire. C'est pour les moments où la vie t'envoie une brique et que tu veux rester debout.

Combien devrais-tu mettre de côté ?

En général, on recommande d'avoir entre **3 et 6 mois de dépenses** de base.

Oui, ça peut sembler ambitieux.

Mais commence comme tu peux. Pour vrai.

- 100 \$, c'est déjà un début
- 20 \$ par semaine pendant 6 mois
= plus de 500 \$

L'important, c'est de bâtir le réflexe, pas la perfection.

Où mettre cet argent pour qu'il reste accessible *et rapporte un peu ?*

L'idéal, c'est de le mettre dans un endroit :

- Facile d'accès, mais pas trop tentant
- Sans risque, pas en crypto ou en bourse
- Qui rapporte quand même un minimum d'intérêt

Le CELI est parfait pour ça.



*Le CELI : ton allié
sécurité et liberté*



Le Compte d'épargne libre d'impôt (CELI) est un compte enregistré où tes économies **peuvent croître à l'abri de l'impôt**. Tu peux y déposer de l'argent et en retirer quand tu veux, sans pénalité.

Ce qu'il faut savoir :

- Tu dois avoir 18 ans et un numéro d'assurance sociale (NAS).
- Chaque année, tu as un plafond de cotisation qui s'additionne si tu ne l'utilises pas.
- Tu peux le mettre dans un compte épargne, un certificat de placement garanti (CPG), ou autres, mais pour ton coussin, garde ça simple.

Si tu retires un montant, tu peux remettre l'argent plus tard... mais l'année suivante seulement.

Astuce

Ouvre un compte CELI à intérêt élevé dans une institution financière. Évite de le jumeler à une carte de débit pour ne pas piger dedans trop facilement.

En résumé :

Ton coussin = ton pare-chocs mental et financier.

Même 100 \$, c'est mieux que rien !

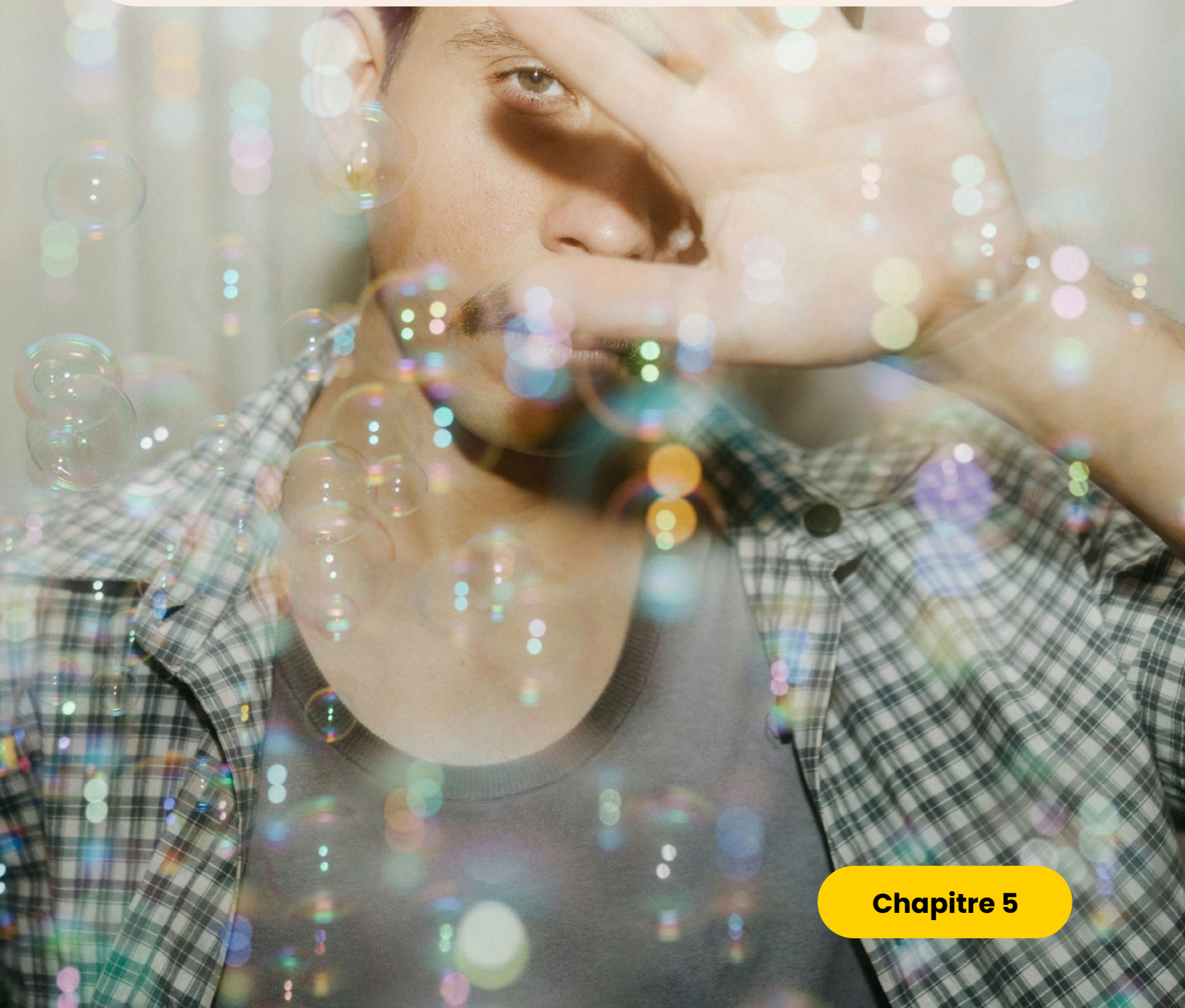
Le CELI, bien utilisé, peut devenir ton coffre-fort de tranquillité.

Prochaine étape

Chapitre 5 : Les dettes

Les dettes s'en sortir

sans se juger



Chapitre 5

Peu de personnes peuvent se vanter de n'avoir aucune dette. Que ce soit une carte de crédit, un prêt étudiant ou un achat à paiement différé. Ça ne veut pas dire que c'est sans conséquences. Ce chapitre t'aide à y voir plus clair **sans culpabilité**.

Les dettes, bonnes ou mauvaises ?

Une « bonne » dette

Peut t'aider à avancer (prêt étudiant, prêt auto pour aller travailler, hypothèque).

Une « mauvaise » dette

C'est celle qui te coûte cher sans t'aider à long terme (carte de crédit, achat impulsif payé en versements à 22%).

Peu importe le type, si cette dette t'empêche de respirer, elle devient un problème. L'idée, c'est de reprendre le pouvoir.

Combien ça te coûte ? *Ouch!*

Certaines dettes semblent petites, mais les intérêts peuvent faire très mal.

Exemple :

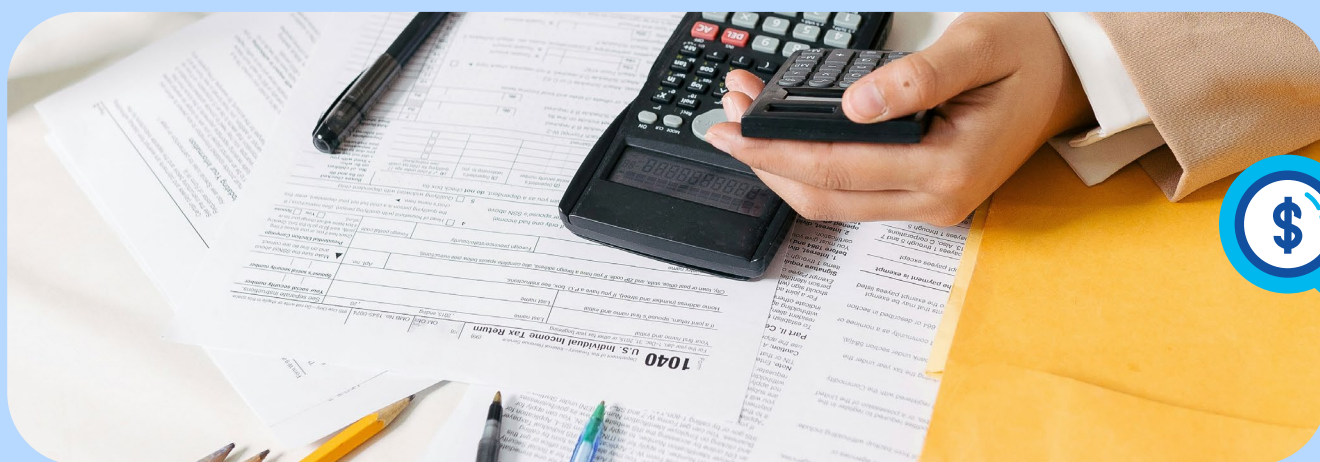
- Tu dois 2 000 \$ sur ta carte de crédit à 20 %
- Tu ne paies que le minimum chaque mois, 5 % du solde
- Il te faudra presque 8 ans pour tout rembourser
- Et tu auras payé 2 945 \$, c'est plus de 945 \$ juste en intérêt

Oui. Certaines dettes « te volent ton futur ».

Pour faire tes propres calculs, tu peux utiliser [cet outil](#) de l'Autorité des marchés financiers.

Étape par étape : comment reprendre le contrôle

Pas besoin d'avoir tout réglé demain. Mais tu peux commencer aujourd'hui.



Étape 1 : Brosse un portrait clair

- À qui tu dois (nom de l'institution)?
- Combien tu dois?
- À quel taux d'intérêt?
- Quel paiement mensuel?

Dresse une petite liste dans un chiffrier (ex Excel, Number) ou une feuille de papier. C'est un point de départ.

Étape 2 : Priorise tes dettes

Deux stratégies possibles :

Méthode avalanche :

La plus payante : tu paies en priorité la dette avec le plus haut taux d'intérêt.

Méthode boule de neige :

Pour une petite victoire rapide : tu paies d'abord la plus petite dette, pour avoir un boost de motivation.

Choisis celle qui te motive le plus, pas celle que les autres préfèrent.

Étape 3 : Mets en place un plan réaliste

- Fais un budget. La première fois c'est plus long, mais une fois partie, ça roule.
- Prévois des **paiements automatiques** si possible et assure-toi qu'il y a assez d'argent dans ton compte.
- Essaie de mettre un peu plus que le minimum chaque mois.
- Utilise tes revenus « surprise » pour accélérer le remboursement de tes dettes : remboursement d'impôt, prime, augmentation de salaire, etc.

Besoin d'aide?

Voici des ressources gratuites et confidentielles

Au Québec, des organismes comme :

- Option consommateurs
- ACEF (Associations coopératives d'économie familiale)
- Éducaloi (pour comprendre tes droits)

Ils peuvent t'aider à y voir plus clair, **sans te juger et sans te vendre quoi que ce soit, tout comme ÉducÉpargne!**

En résumé

- Avoir des dettes, ce n'est pas un échec
- Les comprendre = le début du pouvoir
- Tu peux reprendre le dessus, à ton rythme

Une dette, ça ne disparaît pas tout seul. Mais avec une vue d'ensemble et un plan, tu peux la réduire plus vite que tu penses.





AUCUNE
DETTE

Plan de match

1. Je fais l'inventaire de mes dettes

Exemple : carte de crédit X

Créancier	Montant dû	Taux d'intérêt	Paiement mensuel	Priorité
Banque X	1 200 \$	19,99 %	50 \$	1

2. Je choisis ma stratégie

- Avalanche : je commence par la dette au taux le plus élevé (la plus rentable).
- Boule de neige : je commence par la plus petite dette pour me motiver.

Ma stratégie : _____

3. J'ajuste mon budget

- Je vois combien je peux mettre en plus du minimum :
- Par semaine : _____ \$
- Par mois : _____ \$
- Je réduis certaines dépenses pour accélérer le remboursement.

4. Je planifie mes paiements

- J'ai mis en place des paiements automatiques.
- J'ai un rappel chaque mois pour faire le suivi.
- J'utilise mes revenus « surprise » pour accélérer le remboursement de mes dettes.

5. Je célèbre mes petites victoires

Quand une dette est remboursée, je fais quelque chose qui me fait plaisir (et qui ne me replonge pas dans l'endettement).



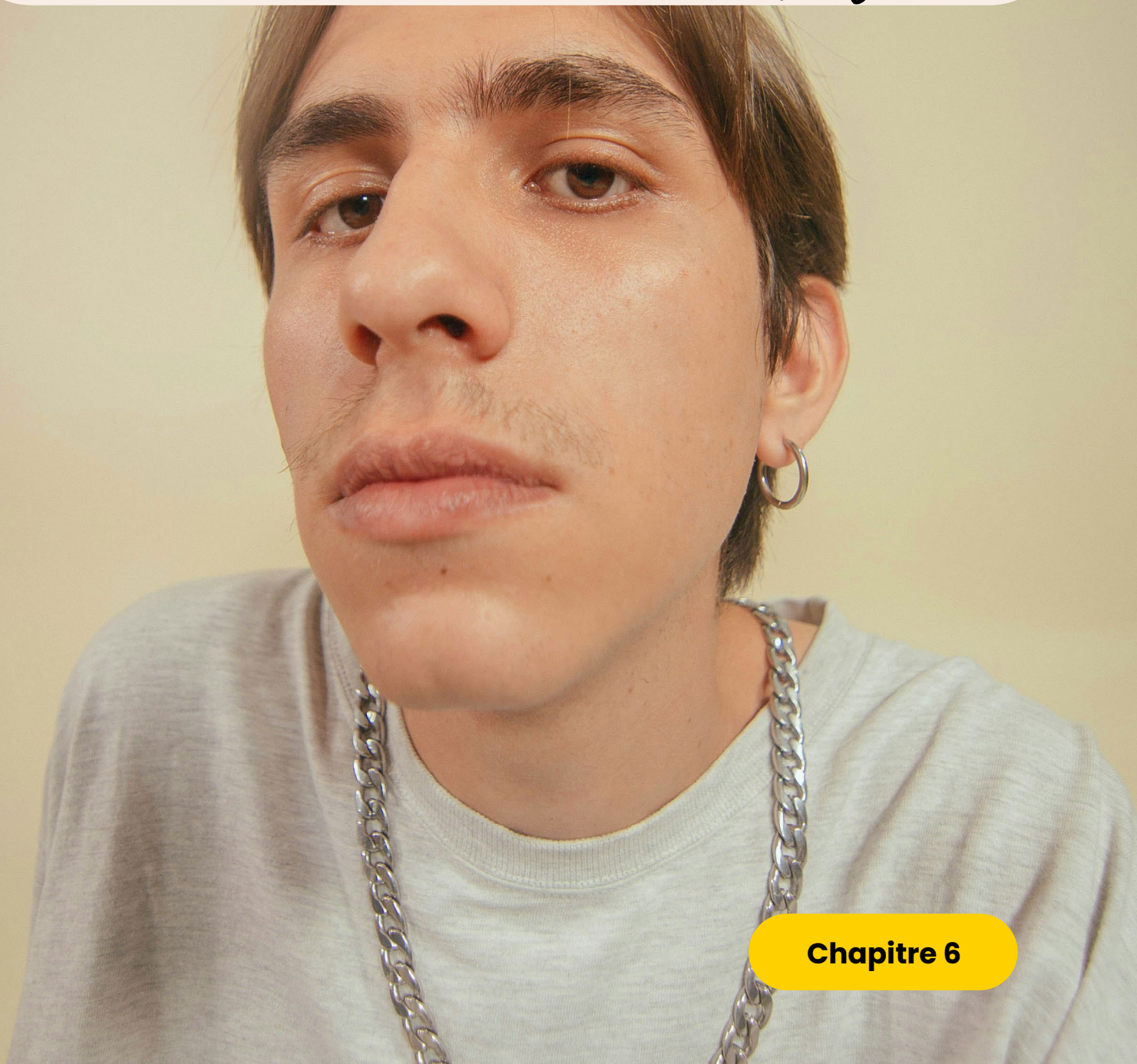
Rappelle-toi

Tu ne contrôles pas tout, mais tu peux choisir d'agir. Chaque paiement, aussi petit soit-il, est un pas vers plus de liberté.

Prochaine étape

Chapitre 6 : Épargne pour tes projets

Épargner pour tes *projets*



Chapitre 6



Épargner

La base : séparer ton épargne de ton compte-chèques

Garde un compte ou même DES comptes à part pour ton épargne. Sinon, tu risques de piger dedans sans t'en rendre compte. Certaines personnes transfèrent l'épargne automatiquement chaque paie : c'est une bonne habitude à prendre et ça ne paraît pas vraiment, c'est même une méthode paresseuse, de la paresse payante !

Quel outil pour quel projet ?

Voici les principaux régimes d'épargne enregistrés au Canada. Chacun a ses avantages, selon ce que tu vises.

Le CELI

Compte d'épargne libre d'impôt

- Bon pour : projets à court ou long terme, coussin de sécurité, vacances, auto, etc.
- Avantage : les revenus (intérêts, gains) ne sont pas imposables, même au retrait.
- Flexible : tu peux retirer ton argent quand tu veux, et le remettre l'année suivante.
- Plafond 2025 : 7 000 \$ si tu as 18 ans et résident·e du Canada. Ça existe depuis 2009, les montants diffèrent d'année en année.

[En savoir plus sur le CELI](#)

Le REER

Régime enregistré d'épargne-retraite

- Bon pour : ta retraite, pour acheter une première propriété ou retourner aux études.
- Avantage : ce que tu y mets diminue ton revenu imposable.
- Mais : les retraits sont imposables, sauf dans certains programmes comme [RAP](#) ou [REEP](#) à condition que tu te rembourses.

[En savoir plus sur les REER](#)

Le CELIAPP

Compte d'épargne pour l'achat d'une première propriété

- Bon pour : acheter ta première maison.
- Avantage : combine les avantages du REER et du CELI (déductions d'impôt + retraits non imposables).
- Durée : tu as 15 ans après l'ouverture pour l'utiliser.
- Plafond de cotisation : 8 000 \$ par année (maximum de 40 000 \$).

[En savoir plus sur le CELIAPP](#)

Les comptes non enregistrés

- Bon pour : épargner si tu as déjà maximisé tes comptes enregistrés.
- Pas d'avantage fiscal, mais pas de restriction non plus.
- À considérer : si tu épargnes de gros montants ou que tu investis à long terme.



Comment choisir ?

Pose-toi ces questions simples :

- Est-ce que je veux retirer l'argent bientôt ou dans plusieurs années ?
- Est-ce que je veux profiter de déductions d'impôt ?
- Est-ce que je veux avoir la liberté de retirer quand je veux ?

Il n'y a pas de « mauvais » choix, mais il y a qui sont **mieux adaptés** à ton projet.

Mini devoir

Personnel

- Liste un projet important pour toi et évalue combien il pourrait coûter.
- Choisis un compte où commencer à épargner dès maintenant et regarde ton pactole prospérer !
Connais-tu la magie de l'intérêt composé ?

ÉPARGNE • ÉDUC • ÉPARGNE • ÉDUC

Prochaine étape

Chapitre 7 : Quelques stratégies pour
bâtir ta carrière et négocier ton salaire

Quelques stratégies

*pour bâtir ta carrière
et négocier ton salaire*



Chapitre 7

Ta carrière, c'est un marathon, pas un sprint.

Voici des stratégies **simples et concrètes** pour avancer avec confiance et t'assurer que tes efforts soient reconnus, et que ça se voit dans ton portefeuille!

Fixe-toi des objectifs clairs

Avoir un plan te permet de savoir où tu veux aller : décrocher une promotion d'ici deux ans ? Acquérir une nouvelle compétence ? Avoir des cibles te permet de nourrir ta motivation et de mesurer tes progrès.

Ose prendre des initiatives

Ne reste pas dans l'ombre ! Propose des idées, implique-toi dans des projets, et montre que tu veux contribuer. Même si tout n'est pas parfait, ton implication démontre ton sérieux et ton potentiel.

Développe ton réseau

Tu l'as sûrement déjà entendu celle-là, mais que veux-tu, c'est une bonne idée, on ne va pas passer à côté !

Ton réseau peut t'ouvrir des portes que tu n'aurais jamais imaginées. Discute avec tes collègues, participe à des événements dans ton domaine, ajoute des contacts sur LinkedIn : chaque échange peut mener à une opportunité.

Qui sait où ça peut te mener.

Demande du feedback

N'attends pas ton évaluation annuelle ! Demande régulièrement à ton boss ou à tes collègues ce que tu peux améliorer. Ça prouve que tu veux évoluer et ça te donne des pistes pour progresser.

Partage ce que tu apprends

Tu suis une formation, tu lis un article ou tu découvres un outil utile ? Partage-le ! Ça démontre que tu développes tes compétences et que tu veux contribuer encore plus.

Choisi une personne que tu admires comme mentor

Une personne plus expérimentée peut te donner des conseils précieux et t'éviter bien des erreurs. Identifie quelqu'un dans ton domaine que tu admires et n'aie pas peur de lui demander de partager son expérience.



Négocie ton salaire

N'oublie pas : le pire qui peut arriver, c'est qu'on te dise non. Mais si tu n'essaies pas, tu te privas d'une chance réelle d'obtenir mieux.

Connais ta valeur sur le marché du travail

Les salaires sont encore un sujet tabou dans bien des milieux. Tu peux consulter le Guichet-Emplois du gouvernement du Canada, qui te permet de comparer les salaires par profession et par région.

Prépare ta négociation

- Quel est ton objectif salarial ?
- As-tu acquis de nouvelles compétences ou formations ?
- As-tu dépassé les attentes lors de ta dernière évaluation ?

Adresse-toi à la personne qui peut

vraiment décider et garde la discussion constructive.

Si tu crois être victime de discrimination salariale, sache que tu peux porter plainte à la CNESST.

Le point à retenir

Ton premier salaire devient la base sur laquelle toutes tes futures augmentations seront calculées. Si tu commences trop bas, tu risques de rester en retard longtemps. C'est pourquoi il est essentiel d'obtenir un salaire juste dès le départ. En négociant, tu montres aussi que tu connais ta valeur et que tu prends ta carrière au sérieux.





Boîte à outils pour négocier ton salaire



Le bon moment pour négocier

- À l'embauche : quand on te fait une offre, c'est le meilleur moment. Tu es déjà choisi-e, donc tu as du poids.
- Lors de l'évaluation annuelle : prépare des exemples concrets de tes réussites.
- Après avoir acquis de nouvelles compétences : une formation, un projet réussi ou plus de responsabilités sont d'excellents arguments.

L'attitude à adopter

- Confiance, mais pas arrogance : montre que tu sais ce que tu vauds, mais dans le respect, toujours.
- Préparation : informe-toi sur les salaires dans ton domaine (Guichet-Emplois, discussions avec ton réseau).
- Ouverture à la discussion : si l'employeur ne peut pas offrir plus d'argent, tu peux négocier d'autres avantages (télétravail, vacances, formation, assurances, etc.).

DÉPENSER MOINS

COMPARER
LES PRIX



Exemples de phrases pour t'aider

À l'embauche

- « Merci beaucoup pour l'offre. Selon mes recherches sur le marché et la valeur que j'apporte, j'aimerais discuter d'un salaire plus près de [X\$]. Est-ce possible ? »
- « Le poste m'intéresse beaucoup. Avec mes compétences en [nommer une force], je crois qu'un salaire de [X\$] refléterait mieux ma contribution. »

En emploi

- « J'ai pris plus de responsabilités dans les derniers mois, notamment [donne un exemple]. Est-ce qu'on peut revoir mon salaire pour que ça reflète mieux mes nouvelles tâches ? »

- « Depuis mon entrée, j'ai [nommer tes réussites : augmenté les ventes, réduit des coûts, amélioré un processus]. J'aimerais discuter d'un ajustement salarial en conséquence. »

Si la réponse est non

- « Je comprends. Est-ce qu'on pourrait en reparler dans quelques mois, après avoir atteint [objectif précis] ? »
- « Si le salaire ne peut pas être ajusté pour l'instant, est-ce qu'on pourrait discuter d'autres avantages, comme [vacances supplémentaires, télétravail, formation] ? »



Mettre l'accent sur les résultats concrets et les compétences acquises, pas seulement sur l'ancienneté.

Beaucoup de gens n'osent pas négocier par peur d'être mal perçus ou parce qu'ils pensent ne pas avoir assez d'expérience. Pourtant, dans la réalité, les employeurs s'attendent souvent à ce que tu négocies. C'est une étape normale du processus, pas un caprice.

Prochaine étape

Chapitre 8 : Premier emploi

Premier (vrai) *emploi*



Chapitre 8



J'avais 21 ans quand j'ai reçu ma première vraie paie : un vrai salaire avec avantages sociaux, assurance dentaire et tout le tralala.

Le lendemain, je suis allée chez IKEA. J'ai acheté un sofa. Neuf. Avec livraison. Et pas un petit modèle, un gros trois places, avec coussins moelleux et tissu gris pâle, que j'ai juré de ne jamais tacher.

Ce jour-là, je me suis senti adulte.

Ce n'est qu'à la fin du mois que j'ai compris : se sentir adulte, c'est aussi réaliser que le loyer, les coûts d'électricité/chauffage et l'épicerie n'attendent pas que ton compte se remplisse à nouveau.

Si j'avais mis ne serait-ce que 10 % de ma paie de côté dès le départ, je me serais évité bien des pâtes au beurre à la fin du mois.

JOUR
DE
PAIE !

— Gabriel, 32 ans

Que dois-tu savoir absolument?

1. Le salaire que « tu gagnes » n'est pas ce que tu reçois

- Le salaire qu'on t'a dit que tu gagnerais est brut. Ce n'est pas ce qui va te rester.
- Sur ton talon de paie, tu verras que des montants sont automatiquement prélevés. Ce sont les « retenues à la source ».
- Ton salaire net est plus bas que le brut.

2. Conserve ton premier talon de paie

Il te servira à comprendre chaque ligne et à vérifier que les retenues sont correctes.

C'est aussi un bon point de départ pour estimer ton revenu net annuel.

Le chapitre 9 t'explique les détails de ton talon de paie.

3. Les heures supplémentaires et primes sont imposables

- Si tu travailles plus et gagnes plus, les retenues augmentent aussi.
- Le montant net reçu pour ces heures pourrait être moins élevé que prévu.

4. Renseigne-toi sur les avantages offerts par ton employeur

- Certains employeurs offrent de l'assurance collective, un REER collectif, des rabais employés ou un programme d'aide aux employés.
- C'est de l'argent ou des services que tu ne veux pas laisser sur la table.

5. Prends de bonnes habitudes tout de suite

Même avec un petit revenu, tu peux mettre de côté facilement 10 % à 20 % de ta paie dans un compte CELI (y compris pour ton coussin de sécurité).

Si tu vis encore chez tes parents, tu peux épargner beaucoup plus. Certaines personnes iront jusqu'à épargner 70 % de leur paie! Un beau pactole pour tes projets d'avenir comme acheter une habitation, une voiture, faire des voyages.

C'est plus facile d'adopter cette habitude dès le début que d'essayer plus tard quand tu auras peut-être pris des habitudes de dépenses que tu n'as pas en ce moment.

Résiste à vivre « selon tes moyens », ça équivaut à tout dépenser. La recette pour s'enrichir, c'est de vivre SOUS tes moyens. C'est plus facile que tu penses de viser plus de liberté!

Comment, tu me diras?

Trucs simples

- N'augmente pas ton train de vie chaque fois que ton revenu augmente.
- N'utilise pas toute ta marge sur ta carte de crédit ou la préautorisation pour une hypothèque, etc.

Transport

- Adopte le transport actif, la marche, le vélo et le transport en commun.
- Si tu as besoin d'une voiture, choisir un modèle usagé fiable plutôt qu'un neuf. C'est ce que font les gens prospères, car une voiture usagée déprécie moins vite et coûte généralement moins cher en assurance. C'est un choix financier sensé!

Nourriture



- Planifie tes repas pour limiter les restos et éviter le gaspillage. En plus, ça risque d'être meilleur pour ta santé!
- Achète certains produits en vrac ou au rabais et congèle au besoin.

Vêtements

- Profite des friperies ou des ventes de fin de saison au lieu d'acheter toujours au prix fort.
- Privilégie quelques pièces de qualité qui durent, plutôt que de renouveler ta garde-robe chaque mois.

- Certain adoptent le « costume », c'est-à-dire s'habiller toujours de la même façon. Par exemple, tu as 8 T-shirts noirs et 4 paires de jeans. Fini les hésitations matinales! Adapte ça à ton goût, c'est juste une piste.

Loisirs

DÉPENSER MOINS

- Profite des activités gratuites de ta ville.
- Utilise la bibliothèque municipale pour les livres, films et jeux vidéo.
- Savais-tu que plusieurs bibliothèques prêtent des laissez-passer pour visiter des musées?

Pour plus de trucs pour économiser sans te priver, va jeter un œil sur cet ouvrage : [**99 Trucs pour économiser sans se priver.**](#)

L'idée clé : si tu gagnes 3 000 \$ par mois, vis comme si tu en gagnais 2 500 \$ ou même 2 200 \$, et place la différence. C'est cette marge qui te donne la liberté, la sécurité et la capacité de saisir des opportunités.

6. Pense à l'impôt

Ton employeur prélève déjà l'impôt à la source, mais si tu as plus d'un emploi ou d'autres revenus (travail de pigiste, pourboires, etc.), tu pourrais devoir un montant additionnel au moment de produire tes déclarations de revenus. Garde tes preuves de tout (reçus, talons, relevés).





Astuce

Évite les frais bancaires : plusieurs institutions offrent des comptes sans frais pour les jeunes adultes.

N'aie pas peur de suivre tes affaires en regardant ce qui se passe dans ton compte bancaire et sur ta carte de crédit.

Tu verras peut-être des abonnements que tu n'utilises même pas !

Bref, tu peux agir. Et puis, tu auras peut-être la belle surprise de voir que tu es plus riche que tu penses !

En plus, moins consommer, c'est pas fou, c'est réduire ton empreinte écologique.

Prochaine étape

Chapitre 9 : Talon de paie

Comprendre ton talon de *paie*





Ton talon de paie, ce n'est pas juste une feuille plate que l'employeur te donne pour la forme. **C'est la carte routière de ton argent.** En le comprenant bien, tu sais exactement d'où vient chaque dollar... et où il s'en va.

Le salaire brut

C'est le montant total que tu gagnes avant que les retenues à la source.

- Ton taux horaire x le nombre d'heures travaillées.
- Ton salaire annuel divisé par le nombre de périodes de paie (souvent 26 si ta paie est aux deux semaines).

Les retenues obligatoires

- Impôt fédéral : l'argent envoyé au gouvernement du Canada
- Impôt provincial : l'argent envoyé au gouvernement du Québec
- RRQ (Régime de rentes du Québec) : pour te donner une pension quand tu prendras ta retraite
- AE (Assurance-emploi) : pour t'aider financièrement si tu perds ton emploi
- RQAP (Régime québécois d'assurance parentale) : pour payer les prestations des congés parentaux

Ces montants changent selon ton revenu et les infos que tu as données dans tes formulaires d'impôt au début de l'emploi.

Savais-tu que tes premiers dollars ne sont pas imposables ? En 2025, c'est 18 751\$ au provincial et 16 129\$ au fédéral. Ces montants changent selon les années.

Les autres

Elles dépendent de ton employeur :

- Assurance collective (santé, dentaire, lunettes, etc.)
- Régime de retraite de l'entreprise (fonds de pension, REER collectif, RVER)
- Cotisations syndicales ou professionnelles

Le salaire net

C'est le montant qui arrive vraiment dans ton compte bancaire.



Prochaine étape

Chapitre 10 : Planifier ma retraite

Hein ? Planifier ma *retraite ?*

Planifier ta retraite, c'est loin d'être plate ! Tu penses que la retraite, c'est un truc pour « plus tard » ? Détrompe-toi ! Plus tu commences tôt, plus ton argent travaille pour toi.

1. La magie de l'intérêt composé

Chaque dollar que tu investis aujourd'hui peut en valoir beaucoup plus demain. C'est comme planter un arbre : plus tôt tu le fais, plus tôt il donne de fruits.

2. Moins de pression plus tard

Mets un petit montant maintenant, et tu éviteras de devoir investir des sommes énormes plus tard pour arriver au même résultat.

3. Liberté et choix de vie

Voyager, lancer ton projet, travailler à temps partiel ou prendre ta retraite plus tôt... Tu te rapproches de ton but si tu planifies.

4. Tranquillité d'esprit

Savoir que peu importe les imprévus, perte d'emploi, maladie, coup dur, tu as un coussin solide, ça change la donne.

Commence maintenant.

La meilleure journée pour commencer à épargner pour ta retraite, c'était hier. La deuxième meilleure, c'est aujourd'hui. (ben oui, cliché).

Quand tu seras prêt-e, consulte notre [Guide de planification financière de la retraite](#).



Prochaine étape

Chapitre 11 : La prudence

Prévention de la fraude

ce qu'il faut retenir



Chapitre 11

Les fraudeurs sont rusés. Ils jouent sur plusieurs plateformes : courriel, réseaux sociaux, sites Web, etc. Leurs méthodes varient... mais l'impact peut être très lourd, sur le plan financier et personnel.

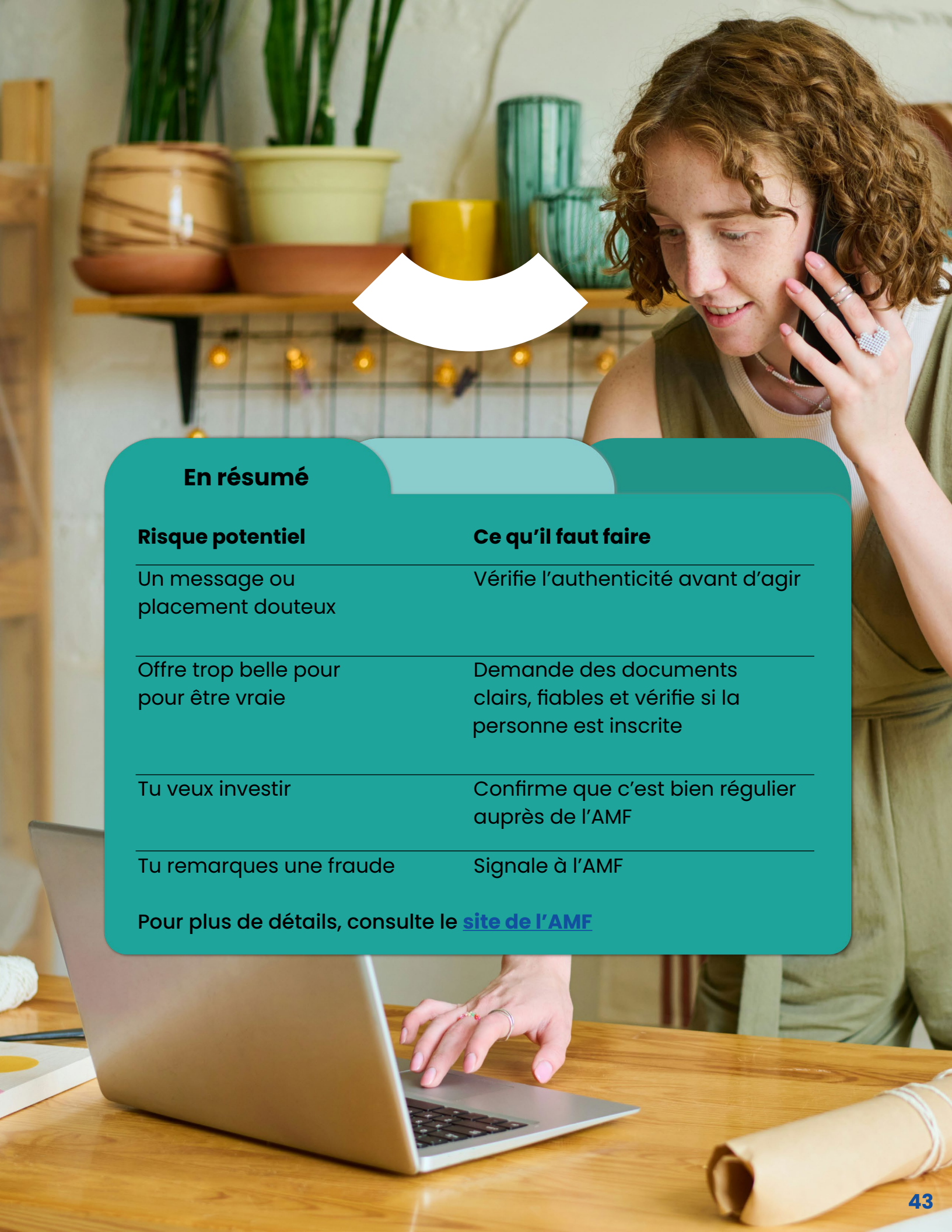
Bonnes pratiques pour t'en protéger :

- Même si un message peut sembler anodin, derrière un simple lien ou une promesse séduisante, il peut y avoir une tentative de fraude.
- Vérifie avant d'investir. L'Autorité des marchés financiers (AMF) recommande une méthode en 5 étapes pour détecter les placements douteux :

1. Vérifier si la personne ou l'entreprise est autorisée par l'AMF.
2. Exiger des documents clairs expliquant le placement.
3. Évaluer si le rendement proposé est réaliste.
4. Comprendre les conditions de retrait et les frais.
5. Demander un deuxième avis si quelque chose te semble flou ou trop beau.

- Tu as un doute? L'AMF a un centre d'information prêt à t'assister ou te guider en cas de soupçon.
- Signale la fraude. L'AMF met à disposition un service pour signaler toute fraude liée à l'investissement.





En résumé

Risque potentiel

Un message ou placement douteux

Offre trop belle pour pour être vraie

Tu veux investir

Tu remarques une fraude

Ce qu'il faut faire

Vérifie l'authenticité avant d'agir

Demande des documents clairs, fiables et vérifie si la personne est inscrite

Confirme que c'est bien régulier auprès de l'AMF

Signale à l'AMF

Pour plus de détails, consulte le [site de l'AMF](#)



Aller plus loin

continuer à apprendre

Épargner, gérer ton argent, éviter les arnaques... tu viens de voir qu'il y a beaucoup à apprendre pour prendre de bonnes décisions financières. La bonne nouvelle ? On est là pour t'accompagner !

Sur le site d'ÉducÉpargne, tu trouveras plein d'outils, d'astuces et de conseils pensés pour te rendre la vie plus simple. En voici quelques-uns :

L'Épargne : découvre comment épargner efficacement, même avec un petit revenu, et comment faire fructifier ton argent sans te compliquer la vie.

Les 99 trucs pour économiser sans se priver : un concentré d'astuces simples et réalistes pour économiser sans te sentir en punition.

Des articles variés : des infos claires sur le REER, le CELI, le CELIAPP, l'assurance et bien plus encore.

Des outils : pour t'aider à prendre de bonnes décisions.

Une infolettre : pour être à jour sur nos événements, nouveaux articles, webinaires, etc.

*Passe de : Je ne sais pas par où
commencer à J'ai un plan*

Tu vas réaliser que tes finances avancent dans la bonne direction grâce à tes nouvelles connaissances!

Rappelle-toi : chaque petit pas compte. Que ce soit épargner 10 \$ par semaine, vérifier ton relevé bancaire plus souvent ou te fixer un objectif d'achat précis, **tu bâtis ta liberté financière un geste à la fois.**

Découvre toutes ces ressources et plus encore sur [ÉducÉpargne.ca](https://educépargne.ca), ton allié neutre et 100 % gratuit pour mieux gérer ton argent.

Go ! C'est le début de ta nouvelle vie prospère !

ÉPARGNE • ÉDUC • ÉPARGNE • ÉDUC

AUCUNE
DETTE



JOUR DE PAIE!



DÉPENSER MOINS

COMPARER
LES PRIX

DÉPENSE
FUTÉE



MAISON
PAYÉE

BIEN INVESTIR

CHA-CHING

Partenaires

Merci à nos grands partenaires



Merci à nos partenaires de prestige



Merci à notre partenaire collaborateur



Crédits

Recherche et rédaction : Sylvie McKay

Gestion de projet : Elizabeth Lemay

Rôle-conseil : Louis-Alexandre Lacoste

Direction artistique : Andréanne Bérichon-Côté

ISBN 978-2-924692-34-9

