Question d'argent

pour le travail autonome

Cahier 4

Planification des dépenses avec un revenu irrégulier

ABC Alpha pour la vie Canada

Commanditaire fondateur

TD

Droits d’auteur © 2026 ABC Alpha pour la vie Canada

MMSEPFE2026-07-16-1-FR

Publié pour la première fois en 2026 par ABC Alpha pour la vie Canada

Tous droits réservés.

ABC Alpha pour la vie Canada remercie son partenaire fondateur, le Groupe Financier Banque TD, pour son soutien quant au programme *Question d’argent*.

Imprimé au Canada

Question d’argent est remis à divers organisations à travers le pays par ABC Alpha pour la vie Canada.

Commanditaire fondateur

Question d'argent

Bienvenue à *Question d'argent*!

Nous avons conçu *Question d'argent* pour vous aider à prendre soin de vous en faisant plus attention à votre argent. Peu importe qui vous êtes ou quelle est votre situation, il peut être difficile de penser à l'argent et d'en parler. Ça peut être difficile même avec des gens que vous connaissez bien.

Lorsque vous vous sentez bien par rapport à votre gestion financière, vous êtes moins stressé. Vous avez plus d'énergie pour les choses qui comptent pour vous.

Une partie d'apprendre à gérer votre argent consiste à comprendre ce que vous devez payer dans votre vie quotidienne. Ces couts s'appellent des **dépenses**. Lorsque vos revenus varient d'un mois à l'autre, vous devez trouver des moyens de faire preuve de souplesse dans vos dépenses.

Les **dépenses** sont des choses que vous devez payer, comme le loyer ou la facture de téléphone cellulaire.

Qu'apprendrez-vous?

Dans l'atelier d'aujourd'hui, vous réfléchirez aux sujets suivants :

- ce que sont les dépenses;
- les types de dépenses;
- des conseils pour suivre et planifier les dépenses.

Que sont les dépenses?

Les dépenses sont les couts que vous payez dans votre vie quotidienne. Certaines dépenses sont des couts que vous devez payer chaque mois, comme votre loyer ou votre forfait de téléphone cellulaire. Ça peut aussi être des choses pour lesquelles vous dépensez de l'argent de temps en temps, comme une coupe de cheveux.

Comprendre votre **revenu** et planifier vos dépenses peut vous aider à prendre votre argent en main et à décider quoi en faire.

Beaucoup de gens ont un **revenu irrégulier**, y compris les **travailleurs autonomes**. Ils peuvent gagner plus d'argent certaines semaines ou certains mois, et moins d'argent à d'autres moments. Être travailleur autonome comporte des risques, et l'un d'eux est de ne pas gagner assez d'argent pour couvrir vos dépenses chaque mois.

Lorsque vous avez un revenu irrégulier, planifier comment payer vos dépenses implique de comprendre quelles sont vos dépenses et de trouver des façons de les ajuster.

Le **revenu** est l'argent que vous recevez d'un emploi, de prestations ou d'autres sources.

Un **revenu irrégulier** est lorsque le montant d'argent que vous gagnez change chaque mois.

Quand on est **travailleur autonome**, on travaille pour soi-même et non pour un employeur.

Autoévaluation

Pensez à votre vie en ce moment. Comment vous sentez-vous par rapport à vos dépenses?

Cochez la case qui vous ressemble le plus :

- ☐ Je me sens souvent stressé parce que je ne sais pas combien mes dépenses coutent chaque mois.
- ☐ Je me sens parfois stressé par rapport à mes dépenses, et j'aimerais me sentir plus en confiance.
- ☐ Je ne me sens habituellement pas stressé par rapport à mes dépenses et j'ai commencé à établir un plan pour mon argent.
- ☐ Aucune de ces réponses. Voici ma situation :

Voici Cheryl

Cheryl est mécanicienne dans un garage. Son revenu est irrégulier parce qu'elle ne travaille pas des heures régulières. Le propriétaire du garage l'appelle quand il a besoin d'aide, donc c'est difficile pour elle de prédire le revenu qu'elle gagnera chaque mois.

Cheryl se sent souvent soulagée s'il lui reste de l'argent dans son compte bancaire à la fin du mois. À quelques reprises, elle a dû emprunter de l'argent à des parents et amis. Elle a l'impression que son argent disparait de son compte chaque mois.

Cheryl songe à ouvrir son propre garage plus près de chez elle. Elle a un revenu irrégulier en ce moment, et elle sait que cela ne changera peut-être pas si elle démarre sa propre entreprise. Elle veut donc s'assurer de comprendre un peu mieux ses revenus et dépenses personnels avant de prendre des mesures pour devenir travailleuse autonome.

Pensez-y

- Vous reconnaissez-vous dans certaines parties de l'histoire de Cheryl?
- Pouvez-vous penser à certaines choses que Cheryl peut faire maintenant pour se sentir moins stressée?
- Les objectifs financiers et personnels de Cheryl sont ce qui la **motive** à vouloir prendre en main la gestion de son argent. Avez-vous des objectifs financiers ou personnels que vous aimeriez atteindre?

Ce qui vous **motive**, ou votre motivation, est la raison pour laquelle vous voulez faire quelque chose.

Dépenses de Cheryl

Cheryl commence à recueillir de l'information sur le montant d'argent qu'elle gagne et dépense. Elle consulte son compte bancaire pour les six derniers mois et note le montant d'argent qu'elle a gagné chaque mois. Ensuite, elle regarde le mois où elle a gagné le moins d'argent. Cela lui donne une bonne idée de son **revenu minimum**.

Votre **revenu minimum** est le montant le plus bas que vous gagnez ou recevez en un mois.

Ensuite, Cheryl regarde ses dépenses de plus près. Au début, elle ne sait pas trop par où commencer. Elle sait que ses plus grosses dépenses sont son loyer et le remboursement de son prêt étudiant. Mais quand elle se met à penser aux autres choses pour lesquelles elle a dépensé de l'argent le mois dernier, elle commence à se sentir stressée et a du mal à réfléchir.

Comme première étape, elle décide de faire une liste des choses pour lesquelles elle a dépensé de l'argent au cours de la dernière semaine. Elle note tout sans se soucier du montant exact qu'elle a dépensé. Quand elle a fini, Cheryl se sent beaucoup mieux. Elle a fait un premier pas pour comprendre ses dépenses.

Pour en savoir plus sur les revenus, visitez **questiondargent.ca** et téléchargez **Comprendre votre revenu**.

Essayez-le

Prenez quelques minutes pour dresser une liste des choses pour lesquelles vous avez dépensé de l'argent au cours de la dernière semaine, comme l'alimentation et les transports. La liste n'a pas besoin d'être complète, et vous n'avez pas besoin d'écrire des chiffres.

Un mot sur le stress financier

Penser à vos dépenses peut être stressant, surtout si vous avez du mal à les payer chaque mois ou si votre revenu n'est pas régulier. En faisant de petits pas constants pour comprendre vos dépenses, vous commencez à prendre votre argent en main.

Si vous commencez à vous sentir dépassé, essayez l'une des choses suivantes :

- **Prenez une pause.** Allez marcher, mangez une collation, parlez à un parent ou ami, ou faites des étirements légers. Prenez quelques grandes respirations et rappelez-vous que cela va vous aider à long terme.
- **Concentrez-vous sur les types de dépenses, et non sur les chiffres.** Si vous essayez de vous renseigner sur toutes vos dépenses en même temps, ça peut sembler accablant et effrayant. Dans cet atelier, vous en apprendrez plus sur différentes catégories de dépenses. Concentrez-vous sur une catégorie à la fois et ne vous inquiétez pas trop des chiffres au début.
- **N'oubliez pas qu'il s'agit de recueillir de l'information, pas de prendre de décisions.** Vous pourrez utiliser cette information plus tard pour prendre des décisions financières. Mais il est important de prendre le temps nécessaire pour recueillir l'information d'abord, sans avoir l'impression que vous devez aussi prendre des décisions au sujet de votre argent.
- **Demandez de l'aide.** Si vous êtes coincé, demandez de l'aide à un parent ou ami de confiance. Si vous avez des questions précises sur vos factures ou vos relevés bancaires, communiquez avec votre banque ou votre institution financière pour obtenir des réponses.

Quels types de dépenses avez-vous?

Les dépenses de chacun sont différentes, mais la plupart des gens doivent payer plusieurs types de dépenses.

Voici une liste de catégories de dépenses. En lisant la liste, commencez à penser à vos propres dépenses. Et n'oubliez pas que vous pourriez aussi payer les dépenses d'autres personnes, comme les études d'un enfant.

- **Dépenses de logement :** les couts d'occupation et d'entretien d'un logement, comme le loyer ou les paiements hypothécaires, les services publics, Internet, l'assurance habitation ou l'assurance locative, et les réparations.
- **Dépenses d'alimentation :** les couts des aliments que vous achetez pour manger, comme l'épicerie, les collations et les repas à emporter.
- **Dépenses de transport :** les couts des déplacements d'un endroit à l'autre, comme l'essence, les laissez-passer d'autobus, les réparations automobiles et les services de covoiturage.
- **Dépenses de santé :** les couts des soins de santé que vous devez payer vous-même, comme les soins dentaires, les soins de la vue et les médicaments sur ordonnance.
- **Dépenses de garde d'enfants :** les couts de garde d'enfants, comme la garderie, les camps et le gardiennage.
- **Dépenses d'éducation :** les couts pour aller à l'école ou apprendre, comme les frais de scolarité et les fournitures scolaires.

- **Dépenses de soins personnels et de bien-être :** ce que vous dépensez pour tout ce qui soutient votre bien-être physique et mental, comme les coupes de cheveux, les abonnements au gym et le counselling.
- **Dépenses de loisirs :** ce que vous dépensez pour les loisirs ou le plaisir, comme les passetemps, les vacances, les livres et les abonnements aux services de diffusion en continu.
- **Dettes :** le cout du remboursement de l'argent que vous avez emprunté et que vous devez rembourser, comme les paiements de cartes de crédit et les prêts.
- **Épargne :** l'argent que vous mettez de côté pour utiliser à l'avenir, par exemple pour des vacances, des achats importants et la retraite.
- **Autres dépenses :** l'argent que vous dépensez pour des choses qui ne font pas partie de ces catégories, comme les forfaits de téléphone cellulaire, les vêtements et les cadeaux.

Quand avez-vous des dépenses?

Toutes les dépenses ne sont pas les mêmes en ce qui concerne leur cout et la fréquence à laquelle vous les payez. Certaines dépenses arrivent régulièrement et coutent toujours le même montant. Par exemple, si vous payez un loyer, vous versez probablement le même montant le même jour chaque mois.

Tout le monde a des dépenses qui surviennent de façon irrégulière ou moins prévisible. Elles n'ont peut-être pas toujours le même montant. Il y a aussi des dépenses qui arrivent sans avertissement.

Une façon d'organiser et de planifier vos dépenses est de réfléchir à ce qui suit :

- **les dépenses régulières;**
- **les dépenses irrégulières;**
- **les dépenses imprévues.**

Dépenses régulières

Les **dépenses régulières** sont des choses que vous payez au même moment chaque semaine, mois ou année. Vous devez souvent payer le même montant chaque fois. Par exemple, Cheryl paie le même montant pour son forfait de téléphone cellulaire chaque mois.

Les **dépenses régulières** sont des couts que vous payez selon un horaire régulier. Leur montant est souvent le même chaque fois. On les appelle aussi les dépenses fixes.

Les dépenses régulières sont prévisibles parce que vous savez quand vous devez les payer et combien vous devez payer. Habituellement, elles ne changent pas beaucoup avec le temps.

Voici quelques exemples de dépenses régulières :

- le loyer ou les paiements hypothécaires;
- les forfaits Internet;
- les services de diffusion en continu;
- les frais de garde d'enfants.

Pensez-y

- Pouvez-vous penser à une dépense régulière qui a le même montant chaque fois?
- Pouvez-vous penser à une dépense régulière qui est un peu plus haute ou plus basse chaque fois?

Dépenses irrégulières

Les **dépenses irrégulières** sont des choses que vous payez à différents moments. Le cout peut être différent chaque fois.

Les dépenses irrégulières sont un peu plus difficiles à planifier que les dépenses régulières parce qu'elles arrivent à des moments différents. Mais les dépenses irrégulières sont prévisibles d'une certaine façon : vous savez qu'elles arriveront à un moment donné, même si le moment et le montant changent. Il peut aussi être plus facile d'ajuster vos dépenses pour certains types de dépenses irrégulières.

Par exemple, Cheryl n'a pas d'horaire fixe pour faire l'épicerie. De plus, elle ne dépense pas toujours le même montant à l'épicerie. Mais l'épicerie fait toujours partie de ses dépenses.

Voici quelques exemples de dépenses irrégulières :

- les plats à emporter;
- les coupes de cheveux;
- les fournitures scolaires.

Les **dépenses irrégulières** sont des choses pour lesquelles vous dépensez de l'argent à différents moments et pour différents montants. Elles ne respectent pas toujours un horaire particulier. On les appelle parfois les dépenses variables.

Une fois que vous aurez commencé à suivre vos dépenses, vous remarquerez peut-être des tendances. Ces tendances peuvent vous aider à prédire le moment et le montant des dépenses irrégulières.

Parlons-en

- Pourquoi pensez-vous qu'il est utile de connaitre la différence entre les dépenses régulières et irrégulières?
- Pensez à la façon dont l'épicerie est une dépense irrégulière pour Cheryl. Comment pourrait-elle en faire une dépense régulière plus prévisible?
- Quelles sont 3 choses que devez payer régulièrement?
- Qu'est-ce que vous devez payer de temps en temps?

Dépenses imprévues

Même si vous faites attention quand vous pensez à vos dépenses, des **dépenses imprévues** sont toujours possibles. Ce sont des dépenses surprises que vous ne pouvez pas prévoir. Les dépenses imprévues peuvent souvent être une grande source de stress. Elles peuvent rendre le plan pour votre argent plus difficile à préparer et à suivre.

Voici des exemples de dépenses imprévues :

- les frais médicaux d'urgence;
- les réparations urgentes à la voiture ou à la maison.

Bien que les dépenses imprévues soient difficiles à prévoir, vous pouvez faire certaines choses pour vous y préparer. Une façon de se préparer est de mettre de l'argent de côté chaque mois pour ce genre de dépenses. C'est ce qu'on appelle la création d'un **fonds d'urgence.**

Les **dépenses imprévues** sont des choses surprises que vous devez payer.

Un **fonds d'urgence** est de l'argent que vous épargnez en cas de dépenses imprévues.

Pour en savoir plus sur les dépenses imprévues, visitez **questiondargent.ca** et téléchargez **Anticiper : Comment se préparer à des couts supplémentaires**.

Suivi de vos dépenses

Une fois que vous avez déterminé le genre de choses pour lesquelles vous dépensez de l'argent, vous êtes prêt à commencer à suivre le cout de chaque dépense. Vous suivrez aussi la fréquence à laquelle vous les payez.

Si c'est la première fois que vous faites le suivi de vos dépenses, prenez votre temps. La première fois est presque toujours la plus difficile. Vous ferez peut-être des erreurs, et c'est correct. Ce n'est qu'un début. Faire le suivi de l'argent que vous dépensez chaque mois peut vous aider à gérer vos dépenses. Ça peut vous aider à voir où vous pourriez dépenser un peu plus ou un peu moins.

Commencez par noter tout l'argent que vous dépensez le mois prochain. Vous pouvez utiliser une feuille de papier, un carnet de notes, votre téléphone, votre ordinateur – la méthode qui vous convient!

Pour chaque dépense, inscrivez :

- la date;
- combien vous avez dépensé;
- sur quoi vous avez dépensé.

Lorsque vous notez vos dépenses, réfléchissez aux catégories de dépenses des **pages 8 and 9**. Ces renseignements peuvent vous aider à décider du montant que vous voulez dépenser dans chaque catégorie. Vous pouvez utiliser ces renseignements pour établir un **calendrier des dépenses.**

Un **calendrier des dépenses** est un plan sur la façon dont vous dépenserez votre argent. C'est aussi ce qu'on appelle un budget.

Dépenses de Cheryl

Cheryl commence à faire le suivi de ses dépenses dans un carnet. Elle garde le carnet dans son sac et note chaque fois qu'elle dépense de l'argent. Parfois, elle oublie ou n'a pas le temps d'écrire l'information tout de suite. Alors, à la fin de la journée, elle vérifie son carnet pour voir si elle a oublié quelque chose ce jour-là.

Cheryl prépare un tableau pour qu'il soit facile de noter ses dépenses. Elle décide d'inclure la catégorie et si la dépense est régulière, irrégulière ou imprévue. Ces renseignements l'aideront à prédire si elle devra la payer de nouveau.

Cheryl décide aussi qu'il sera plus facile de travailler avec des montants en dollars, au lieu d'inclure les cents. Elle arrondit le cout de chaque dépense au dollar près pour que les chiffres soient plus faciles à additionner. Voici à quoi ressemble son outil de suivi des dépenses au cours de la première semaine à la **page 17**.

Il y a un tableau vide aux **pages 24 et 25** que vous pouvez utiliser pour suivre vos dépenses. Vous pouvez faire des copies des tableaux.

Mes dépenses

Date	Cout	Dépense	Catégorie	Quand
1er févr.	1 900 $	Loyer	Logement	Régulier
1er févr.	126 $	Laissez-passer d'autobus	Transport	Régulier
2 févr.	125 $	Épicerie	Nourriture	Irrégulier
2 févr.	8 $	Café	Nourriture	Irrégulier
3 févr.	10 $	Café et muffin	Nourriture	Irrégulier
4 févr.	40 $	Cadeau de fête pour ma mère	Autres	Irrégulier
5 févr.	20 $	Cours de cardiovélo	Soins personnels et bien-être	Irrégulier
5 févr.	15 $	Diner à emporter	Nourriture	Irrégulier
5 févr.	22 $	Uber	Transport	Imprévu

Parlons-en

- Pourquoi pensez-vous qu'il peut être utile de noter la catégorie quand vous suivez vos dépenses? Comment pourriez-vous utiliser cette information plus tard?
- Selon vous, quelles pourraient être les difficultés liées au suivi de vos dépenses?

Que faire après avoir suivi vos dépenses?

Suivre vos dépenses pendant un mois, c'est difficile, mais c'est une première étape importante pour comprendre vos dépenses. Les renseignements que vous recueillez vous aideront à prendre votre argent en main. Qu'arrive-t-il ensuite?

1. Additionnez ce que vous avez dépensé pour toutes vos dépenses. Combien avez-vous dépensé en tout?

2. Regardez les catégories de dépenses et quand elles ont eu lieu. Cette information peut vous aider à prévoir les dépenses que vous pourriez avoir à l'avenir. Vous pouvez l'utiliser pour commencer à élaborer un calendrier des dépenses.

3. Suivez vos dépenses pendant deux autres mois. Ça vous donnera une meilleure idée de vos dépenses quotidiennes.

Que pouvez-vous apprendre?

Si vous faites le suivi de vos dépenses pendant au moins 3 mois, vous pouvez en apprendre plus sur ce qui suit :

- quelles dépenses sont régulières;
- quelles dépenses sont irrégulières;
- les types de dépenses imprévues qui arrivent.

Plus vous avez de renseignements sur vos dépenses, plus vous avez de chances d'observer des tendances. Découvrir ces tendances vous aide à décider comment dépenser votre argent. Quand vous examinez vos dépenses régulières et irrégulières, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que quelque chose me surprend?
- Dans quelles catégories ai-je dépensé le plus?
- Y a-t-il quelque chose qui ressort de mes dépenses?
- Quelle est une chose que j'aimerais faire différemment le mois prochain?

Suivre vos dépenses peut être stressant. Si suivre vos dépenses pendant un mois semble trop, vous pouvez commencer par une semaine.

Planification des dépenses

Beaucoup de gens pensent qu'un calendrier des dépenses reste le même chaque mois. Et si vous gagnez un revenu fixe, c'est peut-être le cas. Vous pouvez planifier comment dépenser ou épargner cet argent sans trop de changements.

Mais quand votre revenu est irrégulier, vous ne savez pas combien d'argent vous gagnerez chaque mois. Et vous pourriez avoir plus de dépenses irrégulières et imprévues certains mois que d'autres.

Flexibilité avec un revenu irrégulier

La clé pour gérer votre argent quand vous avez un revenu irrégulier est d'être flexible. Après avoir calculé votre revenu minimum, vous pouvez utiliser ce montant pour planifier la façon de payer vos dépenses le mois prochain.

Si vous gagnez plus que votre revenu minimum au cours d'un mois, vous pouvez décider comment dépenser ou épargner cet argent. Par exemple, vous pourriez le mettre dans votre fonds d'urgence ou l'épargner pour aider à payer une dépense spéciale, comme des vacances.

Pour en savoir plus sur les calendriers des dépenses, visitez **questiondargent.ca** et téléchargez **Calendrier des dépenses**.

Et si votre revenu minimum n'est pas suffisant pour couvrir vos dépenses?

Si votre revenu ne couvre pas vos dépenses, vous pourriez avoir l'impression d'avoir fait quelque chose de travers. Mais une autre façon de voir les choses, c'est qu'en ce moment, vos revenus et vos dépenses ne sont pas équilibrés. Et vous pouvez apporter des changements pour aider à mieux les équilibrer.

Si vous avez besoin d'aide pour payer vos dépenses, vous avez des options. Certaines options pourraient fonctionner pour vous en ce moment, et d'autres pas. Vous pouvez commencer à explorer vos options en examinant vos dépenses et vos revenus séparément.

Examinez vos dépenses :

- Y a-t-il des dépenses dont vous n'avez pas vraiment besoin dans votre vie quotidienne? Pourriez-vous les arrêter ou les réduire? Par exemple, vous pourriez annuler un service de diffusion en continu ou réduire l'utilisation des applications de livraison de nourriture.
- Certaines dépenses sont importantes dans votre vie quotidienne, mais pourriez-vous les réduire? Par exemple, vous avez peut-être besoin d'un forfait de téléphone cellulaire, mais vous pouvez magasiner pour trouver des rabais ou des forfaits moins chers.
- Y a-t-il des ressources dans votre communauté qui pourraient vous aider à réduire certaines dépenses? Par exemple, beaucoup de collectivités ont des banques alimentaires ou des cuisines communautaires que les gens peuvent utiliser pour réduire le cout de leur épicerie.

Examinez votre revenu :

- Si vous avez un emploi, pouvez-vous faire plus d'heures?
- Si vous êtes travailleur autonome, pouvez-vous trouver plus de travail?
- Pourriez-vous avoir un **emploi secondaire**?
- Un parent ou ami peut-il vous prêter de l'argent?
- Avez-vous droit à des prestations gouvernementales?

Un **emploi secondaire** est un travail que vous faites en plus de votre emploi principal. C'est aussi ce qu'on appelle un travail d'appoint ou un emploi à côté.

Revenu irrégulier et dettes

Il est courant d'avoir des **dettes.** La plupart des gens doivent gérer des dettes à un moment donné de leur vie, surtout lorsqu'ils ont beaucoup de dépenses imprévues ou que leur revenu est plus bas que ce à quoi ils s'attendaient. Les dettes ne sont pas mauvaises et elles ne révèlent rien sur vous en tant que personne.

Les **dettes** sont le montant d'argent que vous avez emprunté et que vous devez rembourser. Des exemples de dettes sont les prêts, les hypothèques, les avances de fonds et les factures de carte de crédit.

La clé pour gérer vos dettes lorsque vous avez un revenu irrégulier est d'être flexible. N'oubliez pas :

- Vous pouvez demander à votre banque ou institution financière de transférer le solde de votre carte de crédit à un prêt personnel ou à une marge de crédit, qui sont des formes de dettes moins couteuses.
- Les mois où vous gagnez plus que votre revenu minimum, vous pouvez rembourser une plus grande partie de vos dettes. Rembourser vos dettes prend du temps et, lorsque votre revenu est irrégulier, vous ferez plus de progrès certains mois que d'autres.
- Vous pouvez parler à votre banque ou à votre institution financière pour en savoir plus sur les options qui s'offrent à vous pour gérer vos dettes.

Suivez vos dépenses

Vous pouvez utiliser ce tableau pour faire le suivi de vos dépenses. Chaque fois que vous dépensez de l'argent, notez-le. Vous pouvez aussi noter la catégorie de dépenses. Si vous voulez utiliser ce tableau pendant plus d'un mois, ou si vous pensez avoir besoin de plus de place, faites une copie du tableau avant d'écrire dedans.

Date	Cout	Dépense	Catégorie	Quand

Suivez vos dépenses

Date	Cout	Dépense	Catégorie	Quand

Félicitations!

Vous avez terminé l'atelier *Planification des dépenses avec un revenu irrégulier.* Vous avez franchi une étape importante en apprenant à prendre votre argent en main.

Pour la dernière activité, nous espérons que vous prêterez **serment**. Ce serment peut être personnel ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Mon serment

Je fais le serment d'en apprendre plus sur comprendre mes revenus en :

_____

Parfois, un serment est accompagné d'un plan d'action, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action :

Que dois-je faire en premier?

_____

_____

Qui peut m'aider?

_____

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?

_____

_____