Question d'argent

pour les peuples autochtones

CAHIER 1

Calendrier des dépenses

Commanditaire fondateur

TD

ABC
Alpha pour la vie Canada

© ABC Alpha pour la vie Canada, 2025.

MMIPSPP2026-07-08-2-FR

Publié pour la première fois en 2011 par ABC Alpha pour la vie Canada.

Tous droits réservés.

ABC Alpha pour la vie Canada remercie son partenaire fondateur,
le Groupe 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.

Ces ressources ont été élaborées avec l'aide de Suzanne Methot.
Pour en savoir plus sur son travail, rendez-vous à **suzannemethot.ca**

Commanditaire fondateur

Bienvenue à *Question d'argent pour les peuples autochtones*

Nous avons conçu *Question d'argent pour les peuples autochtones* pour vous aider à bien prendre soin de vous, en vous permettant de bien prendre soin de votre argent. Nous parlerons de la gestion financière en ligne et dans votre vie quotidienne.

Peu importe qui vous êtes ou quelle est votre situation, il peut être difficile de penser à l'argent et d'en parler ouvertement. Ça peut être difficile même avec des gens que vous connaissez bien. Au début, soyez patient avec vous-même. Nous avons structuré ce cahier d'exercices autour des « 4 R » autochtones, qui sont les valeurs de respect, responsabilité, **réciprocité** et relations. Les 4 R guideront nos discussions et pourraient vous aider à vous sentir plus à l'aise.

Lorsque vous vous sentez bien relativement à l'argent et à votre gestion financière, vous êtes moins stressé. Vous avez plus d'énergie pour les choses qui vous tiennent à cœur.

Mots utiles

Quand une chose est **réciproque**, elle est partagée ou ressentie par les deux parties. Un processus réciproque consiste à agir de manière à équilibrer les échanges. Les systèmes autochtones sont fondés sur la réciprocité, le donnant, donnant. Lorsque la réciprocité est associée au respect et à la responsabilité, cela crée des relations solides.

Qu'apprendrez-vous?

Dans l'atelier d'aujourd'hui, vous apprendrez comment :

- comprendre votre situation financière;
- enregistrer vos revenus et vos dépenses;
- calculer vos dépenses au fil du temps;
- déterminer vos besoins et vos désirs;
- faire un calendrier des dépenses qui vous convient.

Qu'est-ce qu'un calendrier des dépenses?

Ce cahier traite des **calendriers des dépenses**. Un calendrier des dépenses est un plan sur la façon dont vous dépenserez votre argent afin de répondre au mieux à vos besoins et à vos objectifs. Répondre à vos besoins et à vos objectifs est une façon de vous respecter.

Un calendrier des dépenses vous aide aussi à trouver des moyens d'épargner pour l'avenir. Épargner pour l'avenir peut inclure de faire des économies pour les études de vos enfants. Nous avons tous la responsabilité de penser aux besoins des autres. C'est ainsi que nous créons des relations solides.

Vous trouverez tous les mots utiles et leur définition à la page 24 du cahier.

Mots utiles

Un **calendrier des dépenses** est un plan sur la façon dont vous dépenserez votre argent afin de répondre au mieux à vos besoins. Ça s'appelle aussi un budget.

Familiarisez-vous avec votre argent

Pensez à votre argent, à votre famille et à votre vie. Avez-vous assez d'argent pour couvrir vos besoins actuels et futurs?

- ☐ Mon argent sort plus vite qu'il entre. Je n'ai pas assez d'argent pour payer tout ce dont j'ai besoin.
- ☐ Je paie mes factures, mais il ne reste rien. Comment puis-je même penser à épargner pour l'avenir?
- ☐ J'arrive à épargner un peu d'argent, mais je ne pense pas que j'épargne assez pour couvrir mes besoins et mes objectifs futurs.
- ☐ Rien de ce qui précède ne s'applique à moi. Voici ma situation :

Un monde meilleur est un monde où chacun peut exprimer son esprit et sa créativité. Un monde meilleur ne se résume pas à l'argent.

Voici Leland et Kelly

Leland

Leland travaille fort pour gagner sa vie, mais manque d'argent avant de recevoir son prochain chèque de paie. Il ne sait pas où va tout son argent. Il y a son forfait cellulaire, son loyer, sa connexion Internet, ses cartes de crédit et sa nourriture. Il cuisine parfois à la maison, mais achète souvent quelque chose dans un casse-croute local ou commande des plats à emporter. Il utilise le guichet automatique au dépanneur près de chez lui. Il a toujours besoin de quelque chose et le dépanneur est ouvert jour et nuit.

Kelly

Kelly est douée pour étirer son argent. Elle connait le montant d'argent que la famille gagne et sait exactement où il va. Elle utilise des coupons, compare les prix et prépare les repas de la famille à la maison. Elle met un peu d'argent de côté chaque mois pour les urgences, mais aimerait pouvoir épargner davantage. Elle aimerait épargner de l'argent pour les études de ses enfants, mais elle ne sait pas trop comment s'y prendre. Elle a entendu parler de programmes gouvernementaux comme les **Régimes enregistrés d'épargne-études**, mais il y a beaucoup de renseignements confus qu'elle essaie de comprendre.

Mots utiles

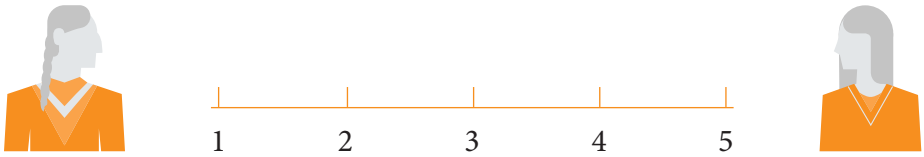
Un **Régime enregistré d'épargne-études (REEE)** est un compte d'épargne spécial qui vous aide à épargner pour les études de vos enfants. Ça s'appelle aussi un REEE.

Ressemblez-vous davantage à Leland ou à Kelly?

Qu'est-ce que Kelly fait pour épargner?

Qu'est-ce que Leland pourrait changer pour dépenser moins?

- Pensez à vos propres habitudes de dépense et d'épargne.
- Si on donne une note de 1 à Leland et de 5 à Kelly, quelle note vous donneriez-vous?
- Pourquoi?



Exemples de mes habitudes de dépense et d'épargne :

Parlons-en

Avez-vous des objectifs financiers? Lorsque vous établissez un calendrier des dépenses, il est utile de savoir ce que vous voulez faire de votre argent. Discutez de vos idées avec un partenaire ou en groupe.

- L'argent fait-il le bonheur?
- Cela vous rendrait-il plus heureux d'avoir plus d'argent?
- Que feriez-vous si vous aviez un peu plus d'argent chaque semaine?
- Que feriez-vous si vous aviez beaucoup plus d'argent dans un an ou deux?

Qu'est-ce qui est important pour vous? Pensez-y et décidez à quoi vous voulez consacrer votre argent.

Si j'avais un peu plus d'argent, je ferais ceci :

Si j'avais beaucoup plus d'argent, je ferais ceci :

La réponse à l'affirmation « Si j'avais un peu plus d'argent, je ferais ceci » pourrait être votre objectif financier à court terme. La réponse à l'affirmation « Si j'avais beaucoup plus d'argent, je ferais ceci » pourrait être votre objectif financier à long terme. Un calendrier des dépenses peut vous aider à atteindre ces objectifs.

Dépenses mensuelles

Faisons un calendrier des dépenses.

Un calendrier des dépenses vous aidera à gérer vos dépenses quotidiennes ainsi qu'à épargner pour votre avenir, quels que soient vos objectifs financiers.

Pour créer un calendrier des dépenses, vous devez savoir où va l'argent que vous avez actuellement. Comment le dépensez-vous?

Il est parfois plus simple de commencer par une analyse globale.

En groupe, suivez les étapes ci-dessous :

- Pensez à toutes vos dépenses mensuelles, les choses que vous payez chaque mois.
- Ensemble, faites un remue-méninge du genre de choses qui sont des dépenses mensuelles pour les membres du groupe.
- Écrivez les idées de votre groupe ci-dessous.
- Encerclez les dépenses qui s'appliquent à vous.

Mots utiles

Le **revenu** est l'argent que vous recevez d'un emploi, d'une prestation sociale ou d'autres sources.

Les **dépense**s sont des choses pour lesquelles vous dépensez de l'argent.

Dépenses mensuelles

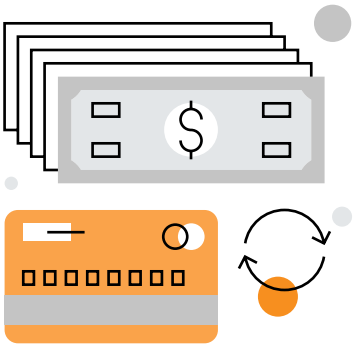
1 Loyer

2 Nourriture

3 _____

4 _____

5 _____



Dépenses quotidiennes

La plupart des gens savent comment ils dépensent leur argent, mais ils ne savent pas exactement combien ils dépensent. Plus précisément, ils ne savent pas le total de leurs dépenses.

Un calendrier des dépenses personnel peut vous aider à suivre vos dépenses. Pour en faire un, vous devez savoir exactement ce que vous dépensez.

Commençons :

- À la page suivante, écrivez toutes les choses que vous avez achetées ou payées au cours de la semaine dernière.
- Combien avez-vous dépensé?

De simples calculs

Commencez un journal financier. Chaque jour pendant un mois, écrivez tout ce que vous achetez, de l'épicerie à votre tasse de café et vos collations. À la fin du mois, utilisez le journal pour établir ou modifier votre calendrier des dépenses.

Tableau des dépenses

Comment j'ai dépensé mon argent...	Combien j'ai dépensé...
Total:	

Calculs monétaires : dépenses

Souvent, ce sont les petites choses qui, avec le temps, finissent par représenter beaucoup d'argent. Ces petites choses peuvent nous montrer des endroits où nous pourrions épargner de l'argent.

Voici un exemple

Supposons que vous achetez un café moyen par jour, à 1,75 $. Ça représente 12,25 $ par semaine, et 637 $ par année.

Supposons maintenant que vous ajoutez un muffin à 1 $ tous les jours. C'est 7 $ de plus par semaine, donc 364 $ par an. Au total, vous dépensez environ 1001 $ par an pour le café et les muffins.

En une semaine...

Cout d'un café		1,75 $	Cout d'un muffin		1,00 $
Cout d'un café	x	7	Cout d'un muffin	x	7
Total:	=	**12,25 $**	**Total:**	=	**7,00 $**

De simples calculs

Travaillez avec un partenaire. Faites le calcul ensemble pour déterminer le cout d'un muffin et d'un café pour :

- un mois;
- un an;
- dix ans.

Dépenses chaque semaine...

Cout d'un café		12,25 $
Cout d'un muffin	+	7,00 $
Total:	=	**19,25 $**

Calculs monétaires : dépenses

On peut faire des économies dans plusieurs choix qu'on fait. Seul ou avec un partenaire, faites le calcul des **dépenses suivantes** :

1. Exemple : dépenses de diner

Cout d'une bouteille d'eau ou d'une boisson gazeuse :		1,50 $
Cout d'une sandwich :		+ 6,00 $
Cout par jour :	=	**$**

Nombre de jours par semaine où vous achetez un diner :		5
Cout par jour (d'après les calculs précédents) :	x	$
Cout par semaine :	=	**$**

Nombre de semaines dans un mois :		4
Cout par semaine (d'après les calculs précédents) :	x	$
Cout par mois :	=	**$**

Vous pouvez vérifier les réponses à vos calculs à la page 27.

Calculs monétaires : dépenses

2. À votre tour : Faites le calcul pour l'une de vos dépenses hebdomadaires. Fumez-vous, commandez-vous des plats à emporter ou allez-vous au cinéma chaque semaine? Choisissez une dépense et faites le calcul pour voir comment vous pouvez épargner.

Cout par jour :		$
Nombre de jours par semaine :	x	
Cout total par semaine :	=	**$**

Nombre de semaines par mois :		4
Cout par semaine (d'après les calculs précédents) :	x	$
Cout total par mois :	=	**$**

Comparaison des prix

Combien pourriez-vous économiser :

- en faisant du café à la maison plutôt que d'en acheter?
- en achetant une caisse de bouteilles d'eau ou de boissons gazeuses plutôt que des bouteilles individuelles?
- en utilisant une bouteille réutilisable plutôt que de l'eau en bouteille?
- en apportant votre lunch au lieu d'en acheter au travail ou à l'école?
- en achetant un paquet de cigarettes par semaine au lieu d'un par jour?

De simples calculs

Calculez les économies que vous pourriez faire chaque année si vous réduisiez ou éliminiez la dépense qui précède.

Calculs monétaires : dépenses

Y a-t-il des choses que vous achetez régulièrement?
Du café? Des repas rapides? Des films? Des trajets en taxi? Des vêtements?
Des cigarettes? Autre chose?

Je dépense régulièrement de l'argent pour :	Chaque fois, ça me coute :

Faites le calcul. Déterminez combien vous dépensez pour chaque article par semaine, par mois et par an.

Besoins et désirs

Quand vous faites votre calendrier des dépenses, séparez vos dépenses entre vos **besoins** et vos **désirs**.

Regardez les dépenses régulières que vous avez énumérées à la page précédente :

- Avez-vous nommé les mêmes choses que les autres membres de votre groupe?
- Quels articles sont des besoins et quels articles sont des désirs?
- Tout le monde dans votre groupe est-il d'accord sur les articles qui sont des besoins? Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens pourraient avoir des réponses différentes?

Dépenses imprévues

Les dépenses régulières ne sont pas le seul type de dépenses que nous avons. Vous pourriez aussi avoir besoin d'argent pour quelque chose que vous n'aviez pas prévu. Avec votre groupe, pensez à des exemples de ce type de dépenses.

- Jetez un coup d'œil aux dépenses imprévues auxquelles votre groupe a pensé. Quels exemples sont les plus courants?
- Une de ces choses vous est-elle déjà arrivée? Qu'avez-vous fait?
- Comment un calendrier des dépenses peut-il vous aider lorsque ces dépenses surviennent?

Mots utiles

Les **besoins** sont les dépenses de base, les choses qu'il nous faut pour vivre. Nous avons besoin d'un toit, d'eau et de nourriture. C'est ce qui nous garde en vie!

Les **désirs** sont des choses que nous aimerions avoir, mais dont nous n'avons pas besoin pour survivre. Ce sont nos dépenses supplémentaires – les choses « agréables à avoir ». Peu importe à quel point nous les voulons, nos désirs ne sont pas une question de vie ou de mort, ce ne sont donc pas des besoins.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

Parfois, il est difficile de faire la différence entre un besoin ou un désir. Savoir ce qui est important pour vous peut vous aider dans la vie. Vous pouvez utiliser les 4 R – respect, responsabilité, réciprocité et relations – pour vous aider à déterminer ce qui est important.

Une bonne gestion financière couvre à la fois les besoins et les désirs. Elle s'assure simplement que nous faisons passer nos besoins en premier. Ensuite, nous pouvons penser aux choses que nous désirons avoir.

Pour beaucoup de gens, les besoins et les désirs découlent de leurs **valeurs**. Les valeurs sont des choses qui sont importantes pour vous. Par exemple, si vous aimez rester en contact avec votre famille et vos amis, votre forfait cellulaire pourrait être un besoin pour vous. Vos besoins et vos désirs peuvent être différents de ceux de quelqu'un d'autre. C'est correct.

Regardez les dépenses que vous avez énumérées à la page 11. Prenez tous vos besoins et notez-les dans le premier tableau de la page suivante. Ensuite, écrivez pourquoi cette dépense est importante pour vous. Vos réponses vous aideront à comprendre vos valeurs. Faites la même chose dans le deuxième tableau pour vos désirs.

Astuce monétaire

Regardez votre tableau de besoins pour voir si certains éléments peuvent être déplacés vers le tableau de désirs. Par exemple, avez-vous un forfait cellulaire? Payez-vous pour des services dont vous n'avez pas besoin?

Regardez votre tableau de désirs à la recherche d'endroits où réduire vos dépenses pour épargner de l'argent.

Mots utiles

Les **valeurs** sont les choses que vous trouvez importantes dans votre vie. Différentes personnes ont différentes valeurs.

Qu'est-ce qui est important pour vous?

Mes besoins :

Mes valeurs :

Mes désirs :

Mes valeurs :

Atteindre vos objectifs financiers

Maintenant que nous avons identifié vos besoins, vos désirs et vos valeurs, examinons à nouveau vos objectifs financiers à court et à long terme.

Consultez la page 8 pour connaitre vos objectifs à court et à long terme.

- Combien d'argent dépensez-vous chaque mois? De combien d'argent avez-vous besoin pour atteindre votre objectif financier à court terme?
- Pensez-vous pouvoir atteindre votre objectif à court terme avec vos dépenses actuelles?
- Qu'en est-il de votre objectif à long terme?

Y a-t-il de petits changements que vous pourriez apporter à vos dépenses régulières pour vous aider à épargner en vue de vos objectifs à court et à long terme? Si oui, écrivez vos idées ci-dessous.

1 _____

2 _____

Astuce monétaire

Un calendrier des dépenses permet de suivre vos dépenses, mais aussi vos objectifs. Il vous aide à vous assurer que vous dépensez votre argent de la manière qui vous convient le mieux. Il vous aide à vous respecter et à assumer vos responsabilités envers les autres.

Quel type de consommateur êtes-vous?

Discutez de vos réflexions avec un partenaire ou en groupe :

- En général, dépensez-vous de l'argent parce que vous avez besoin de quelque chose ou parce que vous aimez magasiner?
- Faites-vous des achats impulsifs ou planifiez-vous chaque achat?
- Que ressentez-vous lorsque vous magasinez?

Mettre de l'ordre dans vos finances

Les gens s'endettent quand leurs revenus sont inférieurs à leurs dépenses. Souvent, ils empruntent pour couvrir la différence. L'endettement peut être un piège qui les empêche de réfléchir à changer la société.

Vos dépenses sont-elles plus grandes que vos revenus?

Utilisez la feuille de travail à la page suivante pour vous aider à le déterminer.

- Additionnez l'argent que vous gagnez chaque mois. C'est votre revenu.
- Additionnez toutes vos dépenses mensuelles. Il peut être utile de regarder ce que vous avez écrit précédemment.
- Quel montant est le plus grand? Vos revenus ou vos dépenses?

Pensez-y

Regardez votre liste de désirs à la page 18.

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer?
- Quel élément serait le plus facile à arrêter?
- Quel élément serait le plus difficile à arrêter?
- Y a-t-il quelque chose dans la liste qui vous parle de réciprocité? De relations?

Astuce monétaire

À chaque paie, mettez de côté l'argent dont vous avez besoin pour couvrir vos dépenses essentielles. Faites-le en premier.

Gardez une « tirelire » pour couvrir vos dépenses supplémentaires, comme un café par jour ou une nouvelle paire de jeans.

Dans la tirelire, mettez l'argent que vous avez prévu de dépenser et respectez votre calendrier des dépenses. Payez en argent comptant, pas avec votre carte de crédit.

Calendrier des dépenses – Feuille de travail

Mon revenu mensuel _____

_____

_____

Total : _____

Mes besoins – dépenses de base

Article	Montant que je dépense chaque mois

Mes désirs – dépenses supplémentaires

Article	Montant que je dépense chaque mois

Total de mes dépenses mensuelles : _____

Où est-ce je me situe?

Revenu – Dépenses = _____

Ajoutez des détails

Voici comment vous pouvez obtenir une image plus claire de vos dépenses mensuelles :

- Tenez un journal financier pendant un mois. Indiquez tous les achats et tous les paiements que vous faites.
- Conservez tous vos reçus. Additionnez-les tous, pour savoir exactement ce que vous dépensez.
- Lisez vos relevés de compte si vous avez un compte bancaire. Vérifiez tous les retraits.

Astuce monétaire

C'est facile de faire un calendrier des dépenses qui couvre les grosses dépenses, mais qui oublie toutes les petites choses. Prenez le temps d'identifier toutes les choses auxquelles vous voulez consacrer votre argent.

Faire des modifications

Apportez des modifications à la feuille de calcul de votre calendrier des dépenses en fonction de ce que vous avez appris en suivant vos dépenses.

Réfléchissez aux façons que vous pourriez modifier vos dépenses pour couvrir vos besoins essentiels, équilibrer vos revenus et vos dépenses, ou épargner de l'argent. Indiquez ces changements dans votre calendrier des dépenses.

N'oubliez pas de mettre de l'argent de côté pour vous faire plaisir!

Astuce monétaire

Bien sûr, les divertissements resteront toujours un désir, et non pas un besoin. Mais il est important de garder un peu de place pour le plaisir dans son calendrier des dépenses.

Parlons-en

Partagez vos réussites et vos idées.

- Avez-vous des conseils financiers que d'autres membres du groupe pourraient trouver utiles?
- Qu'est-ce qui fonctionne pour vous?
- Comment vous assurez-vous d'avoir suffisamment d'argent pour les choses à payer?
- Avez-vous déjà dû dépenser un gros montant d'argent pour un imprévu? Quelque chose que vous n'aviez pas planifié?
- Avez-vous des conseils pour les personnes qui pourraient se retrouver dans une situation semblable?
- Épargnez-vous pour les études de vos enfants? Comment faites-vous?
- Avez-vous des idées à partager?

De simples calculs

Choisissez une idée ou une astuce suggérée par un membre du groupe et essayez-la pendant une semaine environ. Est-ce que ça fonctionne pour vous?

Comment en savoir plus

Pour obtenir plus de renseignements sur comment établir un budget et le respecter, consultez « Faire un budget » et « Planificateur budgétaire » sur le site Web de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada à l'adresse suivante www.acfc.gc.ca.

De nombreuses banques ont des outils en ligne pour vous aider à établir votre budget. Si vous avez un compte bancaire, consultez le site Web de votre banque ou demandez plus de renseignements à un représentant du service à la clientèle de la banque.

Félicitations

Vous avez terminé le cahier *Calendrier des dépenses de Question d'argent pour les peuples autochtones*. Vous en avez appris plus sur :

- les revenus et les dépenses;
- les besoins et les désirs;
- l'établissement d'un calendrier des dépenses qui vous convient.

Pour les peuples autochtones, l'apprentissage est une activité qui dure toute la vie. Pour la dernière activité, nous espérons que vous prêterez **serment**. Ce serment peut être personnel ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mots utiles

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

Mon serment

Je m'engage à travailler sur ma gestion financière en faisant ceci :

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?

Mots utiles

Besoins	Les choses que vous devez avoir et dont vous ne pouvez pas vous passer, comme la nourriture.
Calendrier des dépenses	Un plan sur la façon dont vous allez dépenser votre argent afin de répondre au mieux à vos besoins. Ça s'appelle aussi un budget.
Dépenses	Les choses pour lesquelles vous dépensez de l'argent.
Désirs	Les choses qu'il serait bien d'avoir, mais dont vous pouvez vous passer.
Réciprocité	Lorsqu'une chose est partagée ou ressentie par les deux parties. Un processus réciproque consiste à agir de manière à équilibrer les échanges. Les systèmes autochtones sont fondés sur la réciprocité, le donnant, donnant. Lorsque la réciprocité est associée au respect et à la responsabilité, cela crée des relations solides.
Régime enregistré d'épargne-études	Un compte d'épargne spécial qui vous aide à épargner pour les études de vos enfants. Ça s'appelle aussi un REEE.
Revenu	L'argent que vous recevez d'un emploi, d'une prestation sociale ou d'autres sources.
Valeurs	Les choses que vous trouvez importantes dans votre vie. Différentes personnes ont différentes valeurs.

Réponses

Page 13

1. Exemple : dépenses de diner

Cout d'une bouteille d'eau ou d'une boisson gazeuse :		1,50 $
Cout d'une sandwich :	+	6,00 $
Cout par jour :	=	**7,50 $**

Nombre de jours par semaine où vous achetez un diner :		5
Cout par jour (d'après les calculs précédents) :	x	7,50 $
Cout par semaine :	=	**37,50 $**

Nombre de semaines dans un mois :		4
Cout par semaine (d'après les calculs précédents) :	x	37,50 $
Cout par mois :	=	**150,00 $**

Page 14

2. Veuillez vérifier auprès de votre tuteur ou du spécialiste car les réponses dépendront de vos choix.

Question d'argent

pour les peuples autochtones

Merci!

Merci d'avoir terminé le cahier 1 de *Question d'argent pour les peuples autochtones*, un programme conçu pour vous aider à mieux gérer votre argent.

Vous avez franchi une étape importante pour vous aider à bien prendre soin de vous et de vos proches, en prenant soin de votre argent. Cela s'appelle la littératie financière.

Nous espérons que vous avez appris certaines choses que vous pourrez mettre en pratique dans votre vie de tous les jours. Nous espérons aussi que vous vous sentirez plus à l'aise de vous rendre dans une banque ou une autre institution financière pour poser des questions, obtenir des conseils et choisir les options financières les mieux adaptées pour vous.

Nous apprécierions vos commentaires sur ce cahier d'exercices!

Veuillez prendre le temps de remplir l'évaluation du cours. Vos réponses nous aideront à améliorer le programme et à apporter les changements dont vous avez besoin.

ABC
Alpha pour la vie Canada

Commanditaire fondateur
TD