Question d'argent

pour le travail autonome

Cahier 1

Songer au travail autonome

Commanditaire principal

LA PROMESSE TD PRÊTS À AGIR

ABC Alpha pour la vie Canada

Droits d’auteur © 2025 ABC Alpha pour la vie Canada

MMSETASE2025-09-08-1-FR

Publié pour la première fois en 2025 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 principal

LA PROMESSE TD
PRÊTS À AGIR

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 et de parler d'argent. Cela peut être difficile même avec des personnes 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.

Gagner de l'argent est un élément important de la gestion financière. Une façon de gagner de l'argent, c'est de travailler pour un **employeur**, comme une entreprise, un magasin ou le gouvernement. Mais vous pouvez aussi travailler pour vous-même. C'est ce qu'on appelle le **travail autonome**.

Un **employeur** est une personne, une entreprise ou une organisation qui paie des gens pour qu'ils travaillent pour eux.

Le **travail autonome** signifie que vous travaillez pour vous-même plutôt que pour un employeur.

Qu'allez-vous apprendre?

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

- la signification du travail autonome;
- différentes façons de faire du travail autonome;
- si le travail autonome vous convient.

Que signifie le travail autonome?

Quand on fait du travail autonome, on travaille pour soi-même ou on dirige sa propre **entreprise**. Une autre façon de dire que vous du travail autonome, c'est que vous êtes votre propre patron.

Vous pouvez être travailleur autonome et travailler seul. Vous pouvez aussi travailler par l'intermédiaire d'une application ou d'une compagnie qui emploie les services d'autres personnes. Vous pourriez avoir une entreprise assez grosse pour embaucher d'autres personnes!

Le travail autonome peut consister à fournir un service, comme :

- l'aménagement paysager;
- la conduite de véhicules;
- les réparations de tout genre;
- la livraison de colis ou d'aliments.

Le travail autonome peut aussi comprendre la vente de produits, comme :

- de l'art;
- des pâtisseries;
- des produits de la ferme, comme des œufs ou des légumes;
- de l'artisanat.

Une **entreprise** est une organisation qui fait de l'argent, habituellement en vendant des produits ou des services.

Pensez-y

- Quels produits ou services un travailleur autonome pourrait-il vendre?

Pourquoi décider le travail autonome?

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles vous pourriez choisir de faire du travail autonome, par exemple :

- vous avez du mal à trouver un emploi;
- vous devez gagner plus d'argent;
- vous voulez être votre propre patron;
- vous voulez établir votre propre horaire;
- vous avez une idée à partager;
- vous voulez faire une différence dans votre communauté.

Vous vous reconnaissez peut-être dans une ou plusieurs des raisons ci-dessus, ou votre **motivation** vient peut-être d'ailleurs. Quelle que soit votre motivation, le travail autonome est une bonne option pour beaucoup de gens.

La **motivation** est la raison pour laquelle vous voulez faire quelque chose.

Pensez-y

- Quelles sont les autres raisons pour lesquelles quelqu'un pourrait vouloir faire du travail autonome?
- Pensez à votre situation. Qu'est-ce qui vous motive à vous renseigner sur le travail autonome?

Voici Sumaya

Sumaya vient de terminer ses études secondaires. Elle se passionne pour la boulangerie et la pâtisserie.

Un jour, elle aimerait avoir sa propre boulangerie. Mais pour l'instant, elle serait heureuse de vendre son pain, ses pâtisseries et ses desserts au marché fermier local. Elle n'a jamais géré sa propre entreprise avant, mais elle est confiante et croit qu'elle peut apprendre ce dont elle a besoin par l'expérience.

Voici Pascal

Pascal a déménagé au Canada l'an dernier. Il essaie de mettre de l'argent de côté pour retourner aux études. Il travaille dans la cuisine d'un restaurant achalandé, mais il a du mal à épargner de l'argent.

Pascal partage une voiture avec son cousin, et il songe à travailler comme chauffeur pour une application de covoiturage. Il n'a jamais fait du travail autonome avant, mais il pense que ça pourrait être une bonne façon de gagner un peu plus d'argent pour payer ses factures. C'est un bon conducteur et il aime conduire.

Parlons-en

- Qu'est-ce qui motive Sumaya à lancer sa propre entreprise?
- Qu'est-ce qui motive Pascal à explorer le travail autonome?
- En quoi êtes-vous comme Sumaya? En quoi êtes-vous comme Pascal?

Façons de faire du travail autonome

Devenir travailleur autonome commence habituellement par une idée. Vous avez peut-être une idée de service, comme faire des travaux de jardinage ou couper les cheveux. Ou peut-être voulez-vous commencer à vendre quelque chose que vous pouvez fabriquer, comme de la crème pour les mains ou des peintures.

Il existe différentes façons d'être travailleur autonome, par exemple :

- **Avoir un emploi secondaire**
- **Travailler à la pige**
- **Démarrer une petite entreprise**

Examinons de plus près chacune de ces voies.

Avoir un emploi secondaire

Un **emploi secondaire**, c'est lorsque vous avez une deuxième façon de gagner de l'argent en plus de votre emploi principal. Par exemple, vous travaillez dans un café pendant la journée, mais, de temps en temps, vous jouez de la musique lors des mariages. Votre emploi secondaire est de jouer de la musique lors des mariages, et votre emploi principal est de travailler dans un café.

Un **emploi secondaire** est un emploi que vous effectuez en plus de votre emploi principal. On l'appelle aussi un travail d'appoint ou un emploi à côté.

Pensez-y

- Pouvez-vous nous donner un autre exemple d'emploi secondaire?

Travailler à la pige

Les **employés** reçoivent un salaire régulier et leur employeur leur dit quel travail faire et quand le faire. Les employeurs fournissent habituellement à leurs employés les outils, l'équipement et le matériel nécessaires pour effectuer le travail. De nombreux emplois que vous pouvez exercer en tant qu'employé peuvent être exercés en tant que pigiste.

Les **pigistes** sont leur propre patron. Leur travail se fait habituellement à contrat. Ça veut dire que le pigiste signe un **contrat** pour exécuter un travail ou fournir un service pendant une certaine période. Les pigistes sont payés pour chaque tâche ou projet qu'ils accomplissent, et ils ne sont pas considérés comme des employés. Les pigistes décident quels travaux ils veulent faire et établissent leur propre horaire. Ils doivent habituellement fournir leurs propres outils, équipement et matériel pour effectuer le travail.

Un **employé** est payé par son employeur pour exécuter du travail.

Un **pigiste** est un travailleur autonome qui signe un contrat pour exécuter un travail ou fournir un service à un client. Ce n'est pas un employé du client.

Un **contrat** est une entente juridique entre deux personnes ou plus.

Un pigiste peut effectuer des travaux tels que :

- conduite pour des entreprises de covoiturage;
- rédaction;
- livraison d'aliments;
- photographie.

Démarrer une petite entreprise

Quand vous démarrez une entreprise, vous vendez quelque chose ou vous fournissez un service. Vous pourriez travailler seul, avoir un partenaire d'affaires ou embaucher des employés.

Il y a beaucoup à apprendre sur l'exploitation de sa propre entreprise, y compris comment en faire la promotion, comment gérer son argent et bien plus encore. Certaines personnes apprennent à mesure, d'autres demandent de l'aide et d'autres suivent des cours.

Lorsqu'une personne lance sa propre entreprise, on l'appelle souvent un **entrepreneur**. Les entrepreneurs se concentrent habituellement sur la résolution d'un problème, la création de quelque chose de nouveau ou l'amélioration d'un produit ou d'un service.

Un **entrepreneur** est une personne qui fait du travail autonome ou qui dirige sa propre entreprise. L'entreprise peut être grande ou petite.

Pour en savoir plus sur la gestion financière et le démarrage d'une entreprise, visitez **questiondargent.ca** et consultez le manuel *Démarrer une entreprise*.

Avantages et défis du travail autonome

Le travail autonome présente des avantages et des défis. Vous pourriez penser que certains de ces avantages et défis sont plus importants que d'autres. C'est correct, tout le monde est différent.

Avantages du travail autonome

- Vous êtes votre propre patron.
- Vous prenez toutes les décisions.
- Vous établissez votre propre horaire de travail.
- Vous pouvez vous attribuer le mérite quand les choses vont bien.
- Vous pouvez aligner votre travail avec vos valeurs.

Défis du travail autonome

- Vous êtes responsable de tout le travail.
- Les erreurs sont votre responsabilité.
- Vous pourriez devoir travailler de longues journées.
- Ça peut prendre du temps pour commencer à gagner de l'argent.
- Si vous ne réussissez pas, c'est votre responsabilité.

Parlons-en

- Pouvez-vous penser à d'autres avantages ou défis?
- Quels avantages ou défis sont les plus importants pour vous?

Choses à considérer avant du travail autonome

Quels sont d'autres éléments à considérer avant de faire le premier pas pour devenir votre propre patron?

Voici quelques questions à vous poser :

- **Quelles sont mes compétences?**
- **Que dois-je apprendre?**
- **Quelle est ma tolérance au risque?**
- **Quel soutien ai-je?**

La **tolérance au risque** indique dans quelle mesure vous êtes à l'aise de prendre des risques ou de gérer des situations incertaines.

Quelles sont mes compétences?

Les compétences sont des capacités que vous avez qui vous aident à bien faire les tâches et vous rendent la vie plus facile. Beaucoup des compétences qui font de vous un employé précieux sont importantes aussi lorsque vous êtes travailleur autonome, par exemple :

- **Compétences en communication** : Capacité de partager de l'information à l'aide de son, de mots, d'images et de mouvements.
- **Assurance** : Croire en vous – dans ce que vous pouvez faire maintenant et dans ce que vous pouvez apprendre à faire à l'avenir.
- **Compétences organisationnelles** : Capacité de planifier et de garder les choses en ordre, comme faire des plans et garder votre espace de travail propre.
- **Gestion du temps** : Capacité à respecter les échéances et d'utiliser votre temps efficacement.
- **Compétences en prise de décisions** : Capacité à prendre des décisions difficiles et intelligentes rapidement.
- **Adaptabilité** : Capacité de vous sentir bien lorsque vous devez changer votre façon de penser ou d'agir.
- **Créativité** : Capacité de voir, d'entendre ou de penser les choses de façons nouvelles et différentes.
- **Sens des responsabilités** : Capacité d'assumer vos actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, et de faire ce que vous dites que vous ferez.
- **Gestion financière** : La capacité de prévoir comment vous allez économiser et dépenser votre argent.

Selon le type de travail que vous voulez faire, vous aurez peut-être besoin d'autres types de compétences. Avant de devenir travailleur autonome, il est important de penser aux compétences dont vous aurez besoin pour réussir. Vous saurez alors quelles compétences vous devez acquérir ou améliorer.

Pensez-y

Lorsque vous commencerez à évaluer si le travail autonome vous convient, pensez aux compétences que vous avez déjà et à celles qui vous aideront. Cochez les compétences ci-dessous que vous croyez déjà posséder. Vous pouvez ajouter d'autres compétences au bas de la liste.

- ☐ Communication
- ☐ Assurance
- ☐ Compétences organisationnelles
- ☐ Gestion du temps
- ☐ Compétences en prise de décisions
- ☐ Adaptabilité
- ☐ Créativité
- ☐ Sens des responsabilités
- ☐ Gestion financière
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Si vous n'avez coché aucune des cases, pensez à quelque chose que vous aimez vraiment faire ou dans quoi vous croyez être bon. Pensez ensuite aux compétences que vous utilisez pour le faire. Par exemple, si vous aimez cuisiner, vous utiliserez probablement vos compétences en prise de décisions, d'adaptabilité et de gestion du temps pour créer vos plats préférés.

Que dois-je apprendre?

Avant de devenir travailleur autonome, vous devrez probablement apprendre quelque chose.

L'une des meilleures façons d'apprendre, c'est par l'expérience. Mais cela aide aussi de parler à des amis et à des gens qui ont déjà de l'expérience pour connaitre leur point de vue.

Vous pouvez essayer de parler à des gens qui font déjà le genre de travail que vous aimeriez faire. Vous pourriez poser des questions importantes, comme à quoi ça ressemble pour eux et à quoi vous pouvez vous attendre lorsque vous démarrez votre propre entreprise. C'est ce qu'on appelle une **entrevue d'information**.

Une **entrevue d'information**, c'est quand vous interrogez quelqu'un qui fait déjà le genre de travail que vous voulez faire, pour obtenir plus d'information à ce sujet.

Si vous ne savez pas comment commencer à en apprendre plus sur le travail autonome, essayez de visiter votre centre communautaire ou votre bibliothèque locale pour voir quelles ressources sont disponibles. Vous pouvez aussi explorer les cours en ligne et en personne qui pourraient vous aider à vous préparer à devenir travailleur autonome.

Voici quelques sujets sur lesquels il pourrait être utile d'apprendre et de réfléchir :

- **Comment vivre avec un revenu irrégulier**
- **La gestion financière**
- **La gestion du temps et de la charge de travail**
- **La signification du succès pour vous**

Comment vivre avec un revenu irrégulier

Les employés sont habituellement payés à peu près au même moment chaque mois, et ils peuvent généralement prédire combien ils recevront. Ce n'est pas toujours le cas lorsque vous êtes travailleur autonome. Vous avez souvent un **revenu irrégulier**. C'est lorsque l'argent que vous gagnez n'arrive pas au même moment (par exemple, toutes les deux semaines ou tous les mois) ou n'a pas le même montant.

Certaines semaines et certains mois, vous gagnerez peut-être plus d'argent, et d'autres fois, vous en gagnerez moins. Et vous ne saurez pas toujours à l'avance combien d'argent vous pouvez vous attendre à gagner.

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

Voici Kamee

Kamee travaille à la pige à produire des publications dans les médias sociaux pour ses clients. Elle est sa propre patronne depuis quelques années et a remarqué une tendance : de juin à septembre, la plupart de ses clients n'ont pas de travail pour elle.

Cette année, pour l'aider à traverser les mois d'été, elle a ouvert un **compte d'épargne**. Elle travaille beaucoup l'hiver et met tout son argent supplémentaire dans un compte d'épargne. De cette façon, elle a de l'argent de côté pour le moment où elle en aura besoin, et elle n'aura pas vraiment à s'inquiéter lorsque les affaires ralentissent.

Un **compte d'épargne** est un compte qui paie des intérêts sur l'argent que vous avez déposé.

Voici Levi

Levi travaille dans une quincaillerie, mais il veut démarrer sa propre entreprise comme homme à tout faire.

Levi fait déjà un peu de travail en tant qu'homme à tout faire dans le cadre d'un emploi secondaire, et il épargne tout l'argent qu'il gagne. Son objectif est d'épargner assez d'argent pour couvrir toutes ses dépenses pendant six mois. Lorsqu'il aura atteint son objectif, il quittera son emploi au magasin et lancera sa propre entreprise.

Parlons-en

- Comment Kamee et Levi gèrent-ils leurs revenus irréguliers?
- Est-ce que l'une ou l'autre de leurs stratégies pourrait fonctionner pour vous? Sinon, que pourriez-vous essayer?

La gestion financière

La gestion financière peut être plus compliquée pour les travailleurs autonomes.

Si vous songez à lancer votre propre entreprise, voici quelques sujets sur lesquels vous pourriez devoir en apprendre plus :

- l'impôt des particuliers et des sociétés;
- la facturation;
- l'établissement de budget;
- les assurances.

Vous devez aussi réfléchir au montant d'argent dont vous aurez besoin avant de pouvoir lancer votre propre entreprise. C'est ce qu'on appelle les **fonds de démarrage**. Le montant dont vous avez besoin dépend de vos dépenses. Vos dépenses comprennent des choses comme l'équipement, les fournitures et l'assurance.

Les **fonds de démarrage** sont l'argent dont vous avez besoin pour démarrer votre entreprise.

La gestion du temps et de la charge de travail

Quand vous êtes votre propre patron, vous êtes responsable de la gestion de votre propre temps. Vous êtes aussi responsable d'établir des limites acceptables pour vous-même. Ça veut dire que vous devez savoir quand vous devez travailler et quand vous devez vous reposer.

Il y aura des moments où vous n'aurez pas assez de travail et d'autres où vous en aurez trop. Être capable d'**établir des priorités** et d'être **productif** sans vous sentir dépassé sont des compétences que vous pouvez apprendre et améliorer.

Lorsque vous **établissez des priorités**, vous déterminez quelles sont les choses les plus importantes et vous les faites en premier.

Être **productif**, c'est réussir à faire beaucoup de choses avec le temps que nous avons.

Il faut du temps pour apprendre à gérer son temps et son énergie de façons qui vous conviennent. Ce n'est pas grave si tout n'est pas parfait au début. Soyez patient avec vous-même.

Pensez-y

- Pourquoi pensez-vous que les compétences en gestion du temps sont si importantes lorsque vous aites du travail autonome?
- Beaucoup de gens ont du mal à gérer leur temps. Que pensez-vous de vos compétences de gestion du temps en ce moment?

La signification du succès pour vous

Le succès signifie différentes choses pour différentes personnes. Réussir dans votre travail peut ressembler à ceci :

- gagner assez d'argent pour couvrir vos couts;
- être capable de soutenir financièrement votre famille et vos proches;
- avoir un équilibre travail-vie personnelle qui vous donne assez de temps libre pour faire ce que vous voulez;
- avoir un impact positif sur votre communauté, vos clients ou l'environnement;
- apprendre, croitre et surmonter des défis.

Comprendre à quoi ressemble le succès pour vous peut vous motiver à continuer à travailler et à faire de votre mieux. Ça vous aide à établir des objectifs et à trouver les choses que vous voulez améliorer. Votre idée du succès pourrait changer au fil du temps, alors il est utile d'y penser souvent.

Parlons-en

- À quoi ressemble le succès dans votre travail pour vous?
- Qu'ajouteriez-vous à la liste ci-dessus?

Quelle est ma tolérance au risque?

Le travail autonome comporte un certain niveau de risque. Vous devez être à l'aise de prendre des risques et de vivre dans l'incertitude. Dans la vie, certains risques sont payants et mènent à des récompenses. Et d'autres fois, vous prenez un risque et vous échouez. Vous seul pouvez décider si le risque du travail autonome en vaut la récompense potentielle.

Voici quelques-uns des risques liés au travail autonome :

- avoir un revenu irrégulier;
- ne pas trouver assez de travail pour payer vos factures;
- vous sentir dépassé par trop de travail;
- avoir des clients qui ne vous paient pas à temps.

Il y a beaucoup de risques dans la vie et des choses qu'on ne peut pas savoir à l'avance. On ne peut pas prédire l'avenir, mais on peut prendre des **risques calculés**. Lire sur le genre de travail que vous faites, en apprendre le plus possible et parler à d'autres personnes qui font des choses semblables peut vous aider à prendre des risques calculés.

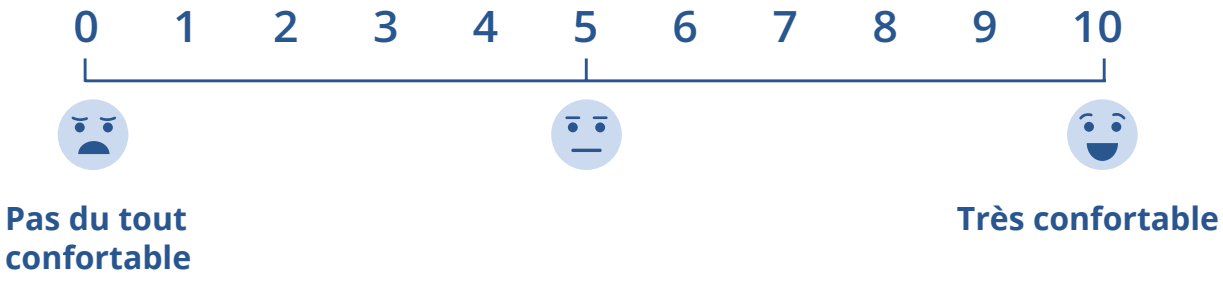
Prendre un **risque calculé**, c'est choisir de faire quelque chose même si vous savez que ça ne marchera peut-être pas. Vous décidez que l'avantage du succès vaut plus que les couts de l'échec.

Voici quelques exemples de risques calculés :

- fixer des prix qui vous semblent un peu élevés parce qu'ils reflètent votre temps et vos compétences;
- dire non à un client parce que le travail ne correspond pas à vos valeurs ou à vos objectifs;
- dépenser de l'argent pour votre entreprise avant d'avoir fait votre première vente.

Pensez-y

- Quel est un exemple de risque calculé pour le genre de travail que vous voulez faire?
- Dans quelle mesure êtes-vous à l'aise avec l'incertitude et la prise de risques? Dessinez un cercle sur la ligne ci-dessous pour montrer à quel point vous êtes à l'aise lorsque les choses sont incertaines ou imprévisibles.



De quel soutien ai-je besoin?

Les travailleurs autonomes peuvent parfois se sentir seuls. Même si vous travaillez avec un partenaire et que vous gérez une équipe, vous avez beaucoup de responsabilités sur vos épaules. Qui voulez-vous qui vous soutienne au début?

Votre réseau de soutien est composé des personnes à qui vous pouvez demander de l'aide lorsque vous en avez besoin. Vous pourriez avoir besoin d'aide émotionnelle si vous vous sentez stressé. Ou vous pourriez avoir besoin d'aide professionnelle, si vous voulez des conseils sur votre entreprise. Votre réseau de soutien peut comprendre des amis, des membres de votre famille, d'anciens collègues ou une personne qui fait le même genre de travail que vous.

Pensez-y

Voici une personne vers qui je pourrais me tourner pour obtenir du soutien émotionnel :

Voici comment la personne pourrait m'aider :

Voici une personne vers qui je pourrais me tourner pour obtenir du soutien professionnel :

Voici comment la personne pourrait m'aider :

Voici Andi

Andi vient de terminer ses études en musique à l'université. Iel travaille à temps partiel dans un café. Andi trouve difficile d'arriver à l'heure pour les quarts tôt le matin, surtout lorsqu'iel doit ouvrir le café le matin. La seule partie du travail qu'Andi aime vraiment, c'est de faire des cafés artistiques.

Mais ce qui passionne vraiment Andi, c'est la musique. Iel songe à quitter le café pour se concentrer davantage sur la musique. Iel pourrait donner des cours privés ou jouer de la musique dans les mariages. Andi est angoissé·e à l'idée de quitter un emploi stable, mais enthousiaste à l'idée de faire plus ce qu'iel aime : jouer de la musique.

Voici Sam

Sam aime les animaux. Elle promène quelques chiens et prend soin des chats de ses voisins et amis pendant leur absence. Elle est fiable, et les gens lui font confiance. Ils disent à leurs amis de communiquer avec Sam s'ils ont besoin d'aide pour leurs animaux domestiques.

Sam aimerait retourner à l'école un jour pour devenir vétérinaire, mais, en ce moment, elle n'en a pas les moyens. Elle songe à lancer une entreprise pour s'occuper des animaux domestiques. Elle le fait déjà pour quelques personnes, mais elle pourrait créer un site Web où les clients pourraient réserver ses services, en apprendre plus et effectuer des paiements. Et elle pourrait faire la promotion de son entreprise sur les médias sociaux. Sam est convaincue qu'elle peut le faire.

Parlons-en

- Pourquoi Andi veut-iel faire du travail autonome? Pourquoi Sam veut-elle le faire?
- Quelle expérience ou quelles compétences Andi et Sam ont-ils déjà qui pourraient les aider à réussir dans le travail autonome?
- Selon vous, quels sont les sujets sur lesquels Andi et Sam doivent se renseigner?
- Maintenant que vous en savez un peu plus sur le travail autonome, qu'en pensez-vous? Que voulez-vous apprendre d'autre?

Le travail autonome et vous

Maintenant que vous avez appris les différents types de travail autonome et ce dont vous pourriez avoir besoin pour réussir, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous ressentez.

Cochez les énoncés qui vous ressemblent le plus.

- ☐ Je m'intéresse au travail autonome.
- ☐ Je me sens prêt à faire un pas vers le travail autonome, comme commencer un emploi secondaire.
- ☐ Je ne suis pas prêt à essayer le travail autonome, mais peut-être un jour.
- ☐ Je ne sais pas si le travail autonome me convient, mais j'aimerais en savoir plus.
- ☐ Le travail autonome n'est pas la bonne solution pour moi.
- ☐ Aucune de ces réponses. Voici ma situation :

_____

_____

_____

Félicitations!

Vous avez terminé l'atelier *Songer au travail autonom*e. Vous avez fait un premier pas important pour décider si devenir votre propre patron vous convient.

Comme dernière activité, nous espérons que vous ferez un **serment**. Le 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 le travail autonome 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?