



Résilience financière pendant les études

Voici une feuille de route avec des suggestions (à adapter à ta situation) :

1. Analyse ta situation financière: revenus (prêts, bourses...) dépenses (frais de scolarité, livres, logement, nourriture, transport...), économies, dettes actuelles et à venir.
2. Évalue ta capacité à économiser dans chaque catégorie (1 dollar économisé vaut plus qu'un dollar gagné):
 - a. Frais de scolarité et livres: possibilité de choisir une université moins chère ou faire une pause dans les études si le coût est trop élevé ou les bénéfices ne sont pas ceux attendus (moins d'intérêts dans la catégorie choisie ou peu de débouchés d'emploi après études).
 - b. Logement: colocation, choisir un campus avec logements moins cher...
 - c. Nourriture: prépare tes repas, choisis des repas ou ingrédients que tu aimes mais qui sont santé et pas chers, trouve les épiceries les moins chères...
 - d. Transport: choisis un logement qui ne nécessite pas de transport (si le coût additionnel du loyer ne dépasse pas le coût du transport)
 - e. Dettes: contacte l'organisme prêteur pour demander une réduction de taux d'intérêt, une consolidation ou un transfert de tes dettes pour un taux d'intérêt plus bas. Évite au maximum d'augmenter tes dettes de carte de crédit, les intérêts sont énormes. Essaie plutôt de rembourser, même quelques dollars (utilise cette [calculatrice](#) pour voir l'impact).

.../...



3. Cherche des sources de revenus additionnels:
 - a. Bourses : cherche si tu as droit à des bourses additionnelles, par exemple
 - i. Bourse canadienne pour étudiants à temps plein :
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/education/aide-etudiants/bourses-prets/temps-plein.html>
 - ii. Bourses d'études au Canada (pour étudiants étrangers de certains pays) :
<https://www.educanada.ca/scholarships-bourses/can/institutions/study-in-canada-sep-etudes-au-canada-pct.aspx?lang=fra>
 - iii. Programmes et bourses d'études -Universités Canada :
<https://univcan.ca/fr/programmes-et-bourses-detudes/>
 - b. Cherche s'il y a du travail sur ou hors campus qui pourrait te convenir tout en te permettant de continuer tes études.
4. Cherche d'autres étudiants qui veulent eux aussi économiser pour trouver ensemble des solutions.
5. Rappelle-toi que tu es capable de trouver des solutions à ta situation financière et que chaque dollar économisé ou gagné aide. Surveille tes dépenses et tes revenus pour noter tes progrès. Bien gérer ton argent t'aidera énormément quand tu gagneras un salaire: tu auras une plus grande capacité d'épargne pour le reste de ta vie.

N'oublie jamais :

ON EST TOUS CAPABLE DE BEAUCOUP PLUS QUE CE QU'ON CROIT

Ceci inclut toi et tes finances pendant tes études.

Tu as des commentaires, des suggestions ou des succès qui seraient utiles pour d'autres étudiants? Partage-les avec moi: IsabelleS.Coaching@gmail.com