

nette.

Plan d'économie

Économisez-vous de l'argent de manière conséquente? Avez-vous noté vos objectifs pour vos économies à court-terme tels que l'achat de pneus neufs pour votre auto ou des draps neufs, sachant qu'ils doivent être remplacés au cours des prochains douze mois? Avez-vous un plan d'économie à moyen-terme pour un dépôt sur une maison ou des économies plus importantes pour remplacer votre auto, et des économies à long-terme pour financer les études de vos enfants au collège ou une retraite confortable?

Plan de dépenses

Avoir un budget familial réalisable aidera beaucoup à réduire ces fuites d'argent. Asseyez-vous avec votre épouse et prenez en note un plan de dépenses pour la famille qui cadre non seulement avec votre style de vie mais aussi avec vos revenus. Trouver une façon de

rester dans votre plan de dépenses vous donnera une liberté et une stabilité financière.

Plan de réduction des dettes

L'élément le plus émancipatoire de tout plan financier est de décider comment vous allez réduire des grosses dettes de consommation



telles les automobiles, les prêts d'étudiants, etc. Commencez par ajouter quelques dollars sur le capital de votre maison et réduisez les termes de l'hypothèque et les intérêts que vous

payez.

Plan de retraite

Dès le jour où vous commencez à recevoir un salaire mettez de côté autant que vous pourrez pour une retraite ensoleillée. Cela peut sembler bien lointain mais plus rapidement vous donnerez autant que ce que donne votre employeur sur le plan 401 (k) ou le 403 (b), plus vous aurez de fonds quand arrivera votre temps de prendre la retraite.

la Marmite à ragout

Un pot-pourri
d'idées pratiques pour vous
aider à devenir de meilleurs
économistes

Janvier 2014
Volume 19, #1

ALLEZ VERS L'OBJECTIF

Par Gordon Botting, DrPH, CHES, CFC

Vous et moi avons des objectifs. Nous aspirons tous après quelques choses. Coller à elles est notre dilemme. Si vous êtes comme beaucoup d'Américains, avant le 1^{er} janvier, votre liste d'objectifs remplira probablement une pleine page de dimensions légales. Malheureusement, ces résolutions de Nouvel An s'en vont, et c'est typique, avec les dinosaures au bout de quelques jours ou de quelques semaines. En



exemple: dans un sondage de 2007, portant sur 3000 personnes, les chercheurs ont trouvé que 88 pour cent d'entre elles n'ont pas réussi à tenir une seule de leurs résolutions de Nouvel An. Selon les experts sociaux, la pièce manquante est l'absence de fixation d'objectif. Vous pourriez penser que de fixer des objectifs et des buts n'a rien à voir avec l'intelligence. Cependant, pour les psychologues fixer des objectifs est un processus et faire aller ce processus divisera ceux qui réussissent de ceux qui échouent.¹

Voici quelques idées sur lesquelles réfléchir alors que vous commencez à fixer les objectifs pour cette année:

Etre spécifique

Le problème avec la majorité des objectifs est qu'ils sont trop vagues. Dire que votre objectif est de « perdre du poids, de faire plus d'exercice, de réduire vos dettes, ou d'être plus spirituel » est fantastique mais pour que cela réussisse il faut que ce soit précis et bien défini. Il sera impossible de réaliser ce que vous désirez si vous ne pouvez pas le spécifier exactement.

Le garder le plus simple possible

Les objectifs complexes sont plus difficiles à accomplir. Les gens qui assistent à mes séminaires financiers me disent qu'ils ont essayé de suivre leurs dépenses

"Il n'y a rien comme un rêve pour créer l'avenir." -Victor Hugo

Références:

- ¹ Tracey Neithercott, Concepts from "Goal!" *Diabetes Forecast*, December 2012, pp. 56-59.
- ² Fauja Singh, "Noted," *The Week*, October 28, 2011.
- ³ Spencer West, *The Week*, July 6-13, 2012.
- ⁴ Diana Nyad, *The Week*, September 13, 2013.

Distribué par: Le département des ministères de l'économat de l'Union des Fédérations du Sud **Directeur:** David A. Long Sr. **Produit par:** le Département de l'économat, Union des Fédérations du Pacifique **Directeur:** Gordon Botting **Secrétaire/correctrice:** Maricel Felarca
TRADUCTION FRANÇAISE: Georges L. Hermans

L'économat est un style de vie global. Il implique notre santé, notre temps, nos talents, notre environnement, nos relations, notre spiritualité et nos *finances*.

dans des grands livres, des journaux, ou des programmes d'ordinateurs fantaisistes, mais 95 pour cent abandonnent après quelques semaines, ou avant, et seulement 5 pour cent atteignent «l'adaptation financière». La méthode la plus efficace est la bonne vieille enveloppe où vous déposez, disons \$200 pour l'épicerie et que vous n'utilisez que pour l'épicerie durant une période de temps prévue. Vous apprendrez rapidement à vivre avec ce qui se trouve dans l'enveloppe sans avoir le casse-tête de tout enregistrer.

Soyez leur propriétaire

Les gens ne poursuivent pas leurs objectifs parce qu'ils ne sont pas réellement les leurs. Si vous ne vous êtes pas investi dans le rêve, une attitude "prend ou laisse" vous fera bientôt sortir de votre programme. Il y a vingt ans, alors que je dirigeais des sessions pour cesser de fumer, j'ai découvert que ceux qui réussissaient venaient par qu'ils le voulaient pour eux-mêmes et ceux qui échouaient venaient parce que d'autres les encourageaient à venir.

Faites des pas de bébés

Il n'y a rien de mal avec des objectifs à long-terme comme réduire les dettes de la famille sur les cartes de crédit – mais pour que cela arrive il faut les morceler

en petites étapes. Disons que vous dépensez généralement \$250 par semaine pour l'épicerie. Vous pouvez vous fixer l'objectif de ne dépenser que \$200 par semaine, économisant ainsi \$200 par mois. Manger à l'extérieur une fois par semaine au lieu de deux représente une autre économie de \$200. Ces deux pas vous feront économiser \$400 par mois vers la réduction de vos dettes, selon votre plan. J'ai entendu un auteur célèbre expliquer son secret pour écrire un nouveau livre chaque mois. Il passe la première heure le matin sur son manuscrit. Parfois il n'écrit qu'une ligne et d'autres fois il écrit une page entière, mais il complète toujours un livre (150-200 pages) au cours de douze mois. Répétons qu'il faisait des pas de bébés qui lui apportaient le succès.

Est-ce biblique?

Demandez-vous si votre objectif est compatible avec la Parole de Dieu et sa volonté. Larry Burkett a écrit que des

objectifs réussis qui calment nos craintes ou nourrissent notre ego sont condamnés à échouer. « *Et même quand vous demandez et ne recevez pas parce que vos intentions sont mauvaises – vous voulez tout gaspiller pour vos plaisirs* » (Jacques 4 :3 BFC)

Demandez de l'aide

Identifiez au moins une personne

pour être votre "copain" et pour vous aider à atteindre votre objectif. Si vous trouvez que sortir pour faire de l'exercice régulièrement est un défi, trouvez un partenaire ayant une attitude de « Lève-toi et vas-y » pour être complémentaire à votre manque de motivation. Appréciez l'équation de synergie, "un plus un égale 11."

Pas d'excuses

Quand je regarde ma liste de Héros, deux individus ressortent. Tout d'abord Fauja Singh, qui devint le premier centenaire à compléter un marathon. Oui, il lui a fallu 8 heures et 11 minutes pour courir les 42 kms, mais il a réalisé son rêve.³ S'il est difficile pour un marcheur de randonnée d'expérience de monter au sommet du Mont Kilimanjaro – imaginez le faire sans jambes! Un double amputé depuis l'enfance, un Canadien de 31 ans, Spencer West, a réussi à arriver jusqu'au sommet après une année d'entraînement. Il a complété l'ascension d'environ 6000 mètres en sept jours et a ramassé plus de \$750,000 pour une organisation de charité locale au Kenya.⁴ Ne faites jamais de l'âge ou d'un handicap une raison pour ne pas atteindre votre objectif!.

Continuez à marcher

Maintenir un objectif est un

processus lent. La nageuse d'endurance Diana Nyad, la première personne à nager de Cuba jusqu'en Floride sans l'aide d'une cage de protection anti-requins, comprenait ce principe. Sa première tentative de traverser le détroit de Floride eut lieu en 1978, et elle a finalement achevé son rêve vieux de 35 longues années, à sa cinquième tentative en 2013.² Winston Churchill avisa dans son discours de remise de diplômes le plus court et le plus célèbre, "N'abandonnez jamais, jamais".

COUPS DE DÉMARREUR FINANCIERS 2014

La Bible nous dit de connaître la condition de nos possessions (Prov.27:23). Commencez 2014 par la compréhension et la conscience de votre situation économique courante et planifiez comment votre carte financière devrait être pour les douze prochaines mois.

Plan financier

Planifier est la clef de la gestion de l'argent. Avez-vous un plan d'action pour vos objectifs à court-terme et pour vos buts à long-terme? Des individus financièrement responsables savent ce que sont leurs avoirs et leurs responsabilités et ce qu'ils doivent faire pour réduire leurs dettes et accroître leur richesse

