

Bolster,
09 79 00 05 24
Services@bolsteremma.fr

Cher/Chère destinataire,

Août 2026,

J'ai le plaisir de vous transmettre, ci-joint, la fiche d'inscription ainsi que les modalités liées à la mise en place de mes ateliers de gestion. Ces ateliers, organisés en quatre volets complémentaires, ont été pensés pour vous accompagner de manière progressive vers une reprise psycho-sociale durable et constructive.

Chaque séance est conçue pour vous donner des outils pratiques et accessibles, permettant de mieux comprendre et organiser vos priorités. À travers un cadre bienveillant, vous pourrez développer des habitudes concrètes qui favorisent une meilleure autonomie et une gestion équilibrée du quotidien.

Au terme de ce parcours, vous aurez la possibilité de poursuivre vos efforts grâce au fichier de gestion que je mets à disposition du public. Cet outil, disponible en ligne à l'issue des ateliers, vous permettra de maintenir vos acquis et de continuer à progresser dans un esprit de clarté et de sérénité.

Je vous invite donc à parcourir la fiche d'inscription ci-jointe et à vous laisser guider par ces ateliers, pensés comme une étape importante dans la réalisation de vos objectifs personnels et collectifs. Je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Meilleures salutations,

Votre nom
Directrice de projet
Emmageracipro@gmail.com

FICHE ATELIER 1

Atelier 1: Où va mon argent?

Visualiser ses dépenses pour mieux reprendre le contrôle

Objectif principal

Prendre conscience des habitudes de dépense, identifier les « fuites d'argent » et mieux comprendre la structure de ses dépenses.

Public visé

- Adultes en situation de précarité ou en insertion
- Jeunes accédant à l'autonomie
- Retraités à petit budget
- Toute personne souhaitant reprendre la main sur ses finances

Contenu de l'atelier (2h)

1. Échange introductif : perception de l'argent, stress et comportements
2. Jeu de tri des dépenses : essentielles / utiles / superflues
3. Mise en situation : "Une semaine dans ma peau" (simulation avec tickets fictifs)
4. Partage et prise de recul : comment je peux ajuster mes choix ?

Matériel fourni

- Tableau de répartition simple
- Étiquettes de dépenses
- Crayons, calculatrices, post-its
- Fiche pratique à emporter

Durée

2 heures (possibilité d'adapter selon le public)

Modalités d'animation

- Atelier en petits groupes (6 à 10 pers.)
- Animation interactive avec bienveillance, sans jugement
- Aucun prérequis en calcul ou vocabulaire financier
- Possible en lien avec un travailleur social ou éducateur

Atelier 1 – Comprendre ses revenus et dépenses

Visualiser ses dépenses pour mieux reprendre le contrôle

- Objectif : prendre conscience des dépenses invisibles et des “fuites d’argent”
- Contenu : tri des postes de dépenses, mise en perspective, astuces concrètes
- Outils : tableau simple, étiquettes, discussion guidée
- Idéal en première session pour poser les bases

FICHE D’INSCRIPTION 1

FICHE D’INSCRIPTION – ATELIER 1 BOLSTER

À remplir par le participant ou avec un accompagnateur

Informations personnelles

- Nom et prénom : _____
- Âge : _____
- Téléphone : _____
- Courriel : _____
- Adresse : _____
- Code postal : _____
- Ville : _____

Vos objectifs personnels

Qu’attendez-vous de ces ateliers ?

 Disponibilités

Je suis disponible (jours / horaires) :

 Confidentialité

Les informations ci resteront strictement confidentielles.

Je consens à partager de manière anonyme mes retours ou témoignages dans un but d'amélioration des ateliers.

☐ Oui ☐ Non

 Signature

Fais-le : ____ / ____ / 20____ à _____

Signature du participant : _____

Courriel du participant : _____@_____

Notes à nous adresser :

Documents à retourner compléter à :

- Par courriel – Services@bolsteremma.fr

Nous ne manquerons pas de revenir vers vous, dès que possible.



Atelier 2

Créer un budget clair et réaliste selon sa situation

- Objectif : savoir planifier ses dépenses et ses ressources
- Contenu : budget type, répartitions par poste, imprévus, priorités
- Outils : feuille de budget modèle, calcul simple, jeux de rôle
- Utile pour autonomiser les participant

FICHE ATELIER 2

Atelier 2 : Construire mon budget

Élaborer un budget mensuel clair et équilibré

Objectif principal

Comprendre comment équilibrer ses ressources et ses dépenses pour anticiper les imprévus et éviter le découvert.

Public visé

- Toute personne souhaitant mieux gérer son budget
 - Jeunes adultes en autonomie
 - Personnes accompagnées par des structures sociales ou éducatives
-

Contenu de l'atelier (2h)

1. **Rappel des types de dépenses** : fixes, variables, ponctuelles
 2. **Création de son budget perso** avec un modèle simple
 3. **Mise en situation** : gérer un mois fictif avec contraintes
 4. **Débrief** : que puis-je ajuster ou anticiper ?
-

Matériel fourni

- Feuilles de budget vierges
 - Fiches types de dépenses
 - Stylos, calculatrices
 - Fiche mémo à emporter
-

 Durée

2 heures

 Modalités d'animation

- Travail en binôme ou seul
- Partage libre des difficultés ou stratégies
- Animation avec accompagnement individualisé si besoin

FICHE D'INSCRIPTION 2

FICHE D'INSCRIPTION – ATELIER 2 BOLSTER

À remplir par le participant ou avec un accompagnateur

Informations personnelles

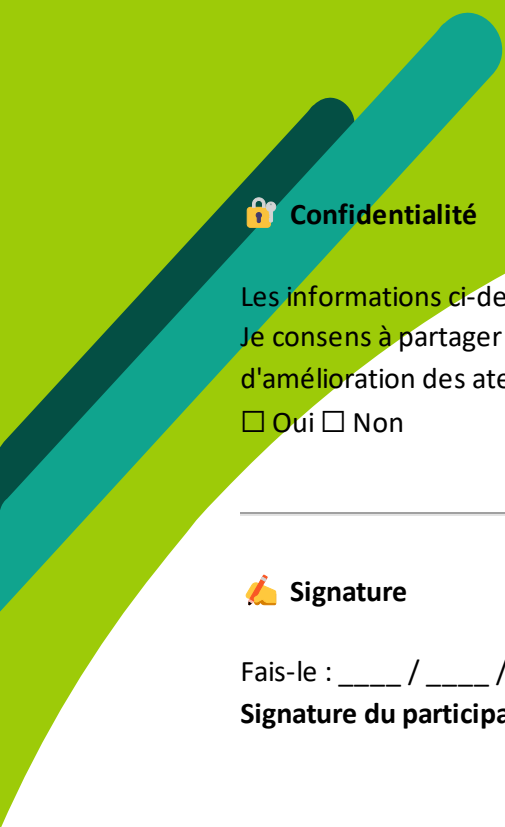
- Nom et prénom : _____
- Âge : _____
- Téléphone : _____
- Courriel : _____
- Adresse : _____
- Code postal : _____
- Ville : _____

Vos objectifs personnels

Qu'attendez-vous de ces ateliers ?

Disponibilités

Je suis disponible (jours / horaires) :



Confidentialité

Les informations ci-dessus resteront strictement confidentielles.

Je consens à partager de manière anonyme mes retours ou témoignages dans un but d'amélioration des ateliers.

☐ Oui ☐ Non

Signature

Fais-le : ____ / ____ / 20____ à _____

Signature du participant : _____

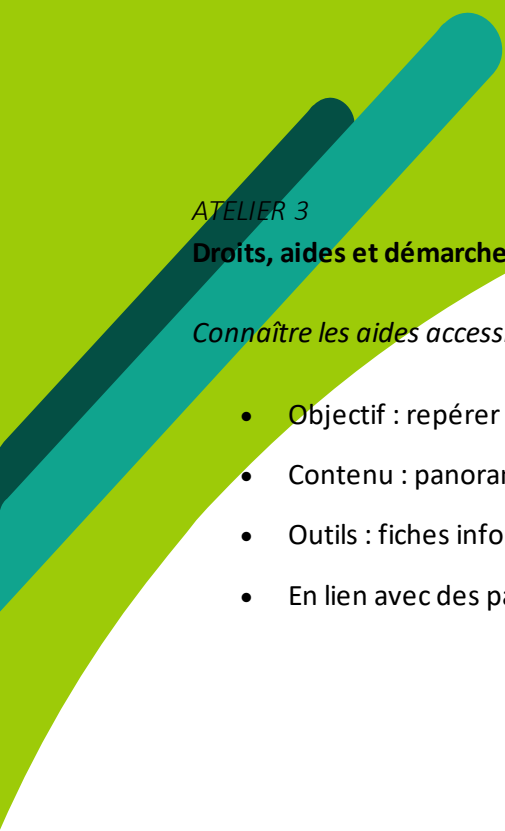
Notes à nous adresser :

Documents à retourner compléter à :

- Par courriel – Services@bolsteremma.fr

Nous ne manquerons pas de revenir vers vous, dès que possible.





ATELIER 3

Droits, aides et démarches utiles

Connaître les aides accessibles et ne pas passer à côté de ses droits

- Objectif : repérer les dispositifs utiles (CAF, énergie, santé, mobilité...)
- Contenu : panorama des aides, repérage, simulations simples
- Outils : fiches info locales, mini-quizz, cas pratiques
- En lien avec des partenaires sociaux



Atelier 3 : Mes droits & aides

Connaître les dispositifs qui peuvent m'aider au quotidien

Objectif principal

Repérer les droits et aides existants et apprendre à faire des démarches simples pour y accéder.

Public visé

- Personnes à revenus modestes
 - Jeunes en autonomie
 - Familles monoparentales
 - Seniors
-

Contenu de l'atelier (1h30 à 2h)

1. **Tour des aides** CAF, énergie, transport, santé...
 2. **Outils pratiques** : simulateurs en ligne, fiches repères
 3. **Mini-cas pratiques** : à quels droits ai-je droit ?
 4. **Questions / orientation vers les bons interlocuteurs**
-

Matériel fourni

- Fiches types d'aides
 - Tablettes / PC si disponibles
 - Liens utiles à emporter
-



Durée

1h30 à 2h



Modalités d'animation

- Atelier collectif, avec échanges
- Possibilité de suivi individuel ensuite avec un professionnel

FICHE D'INSCRIPTION 3

FICHE D'INSCRIPTION – ATELIER 3 BOLSTER

À remplir par le participant ou avec un accompagnateur

Informations personnelles

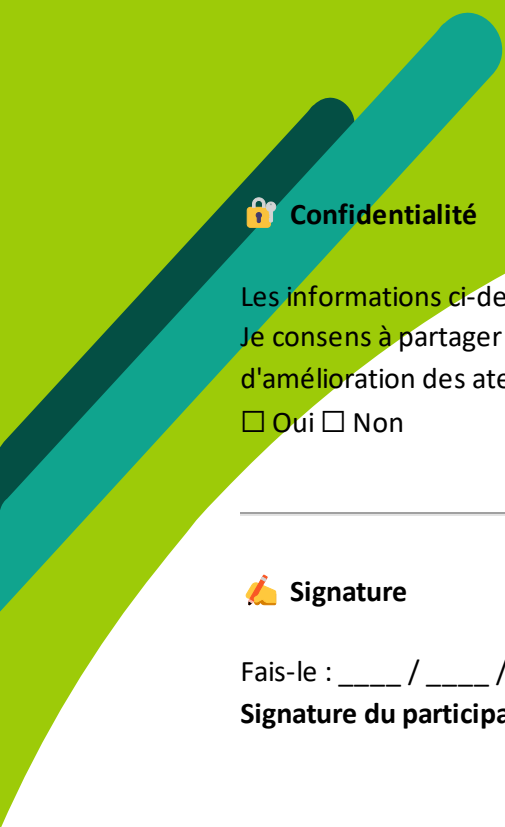
- Nom et prénom : _____
- Âge : _____
- Téléphone : _____
- Courriel : _____
- Adresse : _____
- Code postal : _____
- Ville : _____

Vos objectifs personnels

Qu'attendez-vous de ces ateliers ?

Disponibilités

Je suis disponible (jours / horaires) :



Confidentialité

Les informations ci-dessus resteront strictement confidentielles.

Je consens à partager de manière anonyme mes retours ou témoignages dans un but d'amélioration des ateliers.

☐ Oui ☐ Non

Signature

Fais-le : ____ / ____ / 20____ à _____

Signature du participant : _____

Notes à nous adresser :

Documents à retourner compléter à :

- Par courriel – Services@bolsteremma.fr

Nous ne manquerons pas de revenir vers vous, dès que possible.



ATELIER 4

Dépenser autrement, consommer malin sans se priver

- **Objectif** : adopter des réflexes de consommation plus malins, économiques et durables sans renoncer à l'essentiel
- **Contenu** : alternatives à l'achat neuf, comparaison qualité/prix, bons plans du quotidien, consommation responsable
- **Outils** : jeu des "astuces malignes", carte des ressources locales (ressourceries, AMAP, applis utiles...), échanges d'expériences entre participants
- **Idéal** pour encourager des changements concrets dans les habitudes de consommation

FICHE ATELIER 4

Atelier 4 : Dépenser autrement- Consommer malin sans se priver

Objectif principal

Trouver des alternatives à la consommation classique pour économiser tout en gardant une bonne qualité de vie.

Public visé

- Personnes souhaitant faire des économies
 - Curieux d'un mode de vie plus sobre
 - Familles, jeunes, retraités
-

Contenu de l'atelier (1h30 à 2h)

1. **Tour d'horizon des pratiques alternatives** : don, troc, location
 2. **Astuces par poste** : alimentation, vêtements, transport
 3. **Jeux d'équipe** : "le défi du panier malin"
 4. **Partages d'expériences et ressources locales**
-

Matériel fourni

- Fiches astuces pratiques
 - Cartes de jeu "défis conso"
 - Liste de bons plans locaux
-

Durée

1h30 à 2h



• **Modalités d'animation**

- Ambiance conviviale et participative
- Échanges d'idées et d'expériences
- Supports adaptés au public

FICHE D'INSCRIPTION 4

FICHE D'INSCRIPTION – ATELIER 4 BOLSTER

À remplir par le participant ou avec un accompagnateur

Informations personnelles

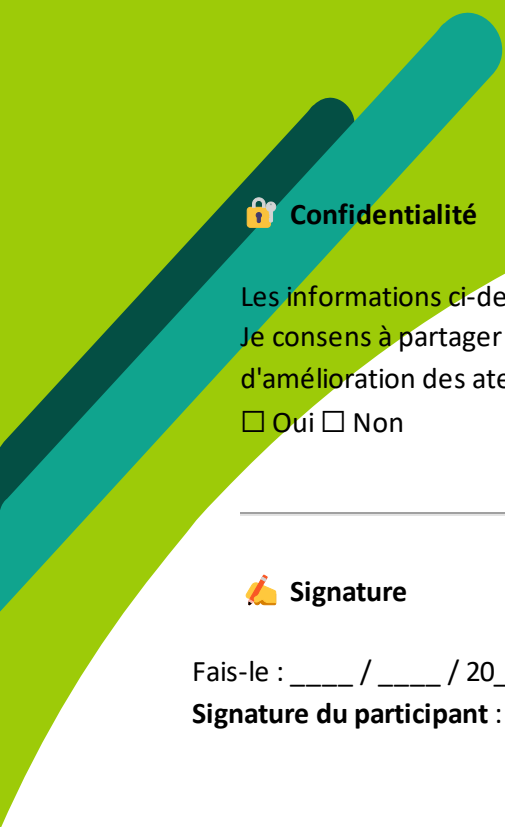
- Nom et prénom : _____
- Âge : _____
- Téléphone : _____
- Courriel : _____
- Adresse : _____
- Code postal : _____
- Ville : _____

Vos objectifs personnels

Qu'attendez-vous de ces ateliers ?

Disponibilités

Je suis disponible (jours / horaires) :



Confidentialité

Les informations ci-dessus resteront strictement confidentielles.

Je **consens** à partager de manière anonyme mes retours ou témoignages dans un but d'amélioration des ateliers.

☐ Oui ☐ Non

Signature

Fais-le : ____ / ____ / 20____ à _____

Signature du participant : _____

Notes à nous adresser :

Documents à retourner compléter à :

- Par courriel – Services@bolsteremma.fr

Nous ne manquerons pas de revenir vers vous, dès que possible.

