

*L'ÉPICERIE À 100 \$*  
GUIDE D'ANIMATION



**CAMPAGNE 2014-2015**

AOÛT 2014



## Table des matières

Préambule	p. 2
Choix des participants	p. 3
Informers les participants	p. 3
À l'épicerie	p. 4
Retour sur l'activité	p. 4
Annexes	p. 5
Annexe I – Lettre d'invitation officielle	p. 6
Annexe II – Document d'information	P. 8
Annexe III – Exemple de communiqué de presse avant l'activité	p. 11
Annexe IV - Exemple de communiqué de presse après l'activité	p. 12
Sources	p. 14



## Préambule

*L'épicerie à 100 \$* est un exercice budgétaire ayant comme objectif de sensibiliser la population à la réalité vécue par les familles à revenu modeste. Des personnalités de la région sont ainsi invitées à relever un défi : faire une épicerie d'une semaine, pour quatre personnes, soit deux adultes et deux enfants de 8 et 10 ans, avec un budget total de 100 \$.

Le scénario de cette activité est basé sur un budget réel où les deux parents travaillent, le père à temps plein dans une usine à un salaire de 16 \$/h et la mère dans un magasin à 10,25 \$/h, 25 h par semaine. En prenant soin de calculer toutes les dépenses (loyer, électricité, téléphone, auto, etc.), il ne leur reste que 100 \$ par semaine pour se nourrir, en planifiant non seulement les repas du soir, mais aussi les déjeuners, les lunchs, ainsi que les collations, et ce, pour tous les membres de la famille.

C'est donc dans ce contexte que des participants acceptent de se prêter au jeu et de se mettre dans la peau d'une famille à revenu modeste le temps d'une épicerie.



### **Choix des participants**

L'objectif étant de sensibiliser le plus grand nombre de personnes possibles, il est important de choisir des personnalités connues par le grand public, comme des élus, des artistes ou des gens d'affaires bien en vue, car l'activité sera annoncée aux médias et un compte rendu leur sera également envoyé après l'activité (voir Annexe III et IV).

Il est possible de choisir des gens déjà sensibles à la réalité des personnes en situation de pauvreté, comme il est aussi possible de le faire avec des gens que l'on souhaite sensibiliser, autant qu'ils acceptent de se prêter aux jeux.

### **Informers les participants**

Il est nécessaire de bien informer les participants sur l'objectif de l'activité et sur la préparation en vue de sa réalisation. Il est souhaitable de leur faire parvenir une lettre d'invitation officielle avec toutes les explications et des conseils sur la préparation (voir Annexe I).

Ensuite, le jour même de l'événement, vous pouvez expliquer à nouveau le concept et le déroulement de l'activité avec chaque participant.

Vous pouvez également leur rappeler que leurs commentaires et impressions seront recueillis et éventuellement transmis aux médias après l'événement. À cette étape, ils devraient déjà être au courant et avoir accepté que leur expérience soit médiatisée puisque l'information se retrouve dans la lettre d'invitation officielle.

## À l'épicerie

Tout au long de l'activité, les animateurs accompagnent le participant, jusqu'au paiement de la facture finale. Il peut y avoir prise de photo et vidéo si l'établissement le permet (élément à déterminer avec les propriétaires avant l'événement).

## Retour sur l'activité

### a) Exemple de questions :

- Globalement quelles sont vos impressions à la suite de cette expérience?
- Avez-vous trouvé cela difficile faire votre épicerie dans un tel contexte? Est-ce que la contrainte du budget a été difficile à respecter?
- Comment vous êtes-vous senti tout au long de l'activité? Étiez-vous à l'aise ou vous sentiez-vous hors de votre zone de confort?
- Étiez-vous bien préparé?
- À la lumière de tout cela, que retirez-vous de votre expérience?

### b) **Prise de photo** (sans logo de marque maison et sans identification sur les sacs);

### c) **Suivi avec les médias** (mentionner aux participants qu'un communiqué sera rédigé et transmis aux médias, voir Annexe III et IV).



## ANNEXES



## ANNEXE I

### Lettre d'invitation officielle

Monsieur ou Madame X  
Titre, fonction, entreprise  
Adresse

**Objet : Informations sur le contexte, déroulement et la préparation de l'activité**  
**L'épicerie à 100\$**

Monsieur ou Madame X,

Les membres du Groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté (GRAP) sont heureux de pouvoir compter sur vous pour la réalisation de l'activité *L'épicerie à 100 \$*. Il s'agit d'un exercice budgétaire ayant comme objectif de sensibiliser la population à la réalité vécue par les familles à revenu modeste. Des personnalités de la région sont ainsi invitées à relever un défi : faire une épicerie d'une semaine, pour quatre personnes, soit deux adultes et deux enfants de 8 et 10 ans, avec un budget de 100 \$.

Le scénario de cette activité est basé sur un budget réel où les deux parents travaillent, le père à temps plein dans une usine à un salaire de 16 \$/h et la mère dans un magasin à 10,25 \$/h, 25 h par semaine. En prenant soin de calculer toutes les dépenses (loyer, électricité, téléphone, auto, etc.), il ne leur reste que 100 \$ par semaine pour se nourrir, en planifiant non seulement les repas du soir, mais aussi les déjeuners, les lunches, ainsi que les collations, et ce, pour tous les membres de la famille.

C'est donc dans ce contexte que des participants, comme vous, ont accepté de se prêter au jeu et de se mettre dans la peau d'une famille à revenu modeste le temps d'une épicerie.



Par la suite, vos impressions et vos commentaires seront recueillis et seront diffusés dans les médias pour ainsi sensibiliser la population à cette réalité.

### Déroulement

L'activité aura lieu le (date) et se déroulera de la façon suivante (heures à titre d'exemple seulement) :

- 09 h 30 : Rencontre préparatoire
- 10 h 00 : *Épicerie à 100 \$* au supermarché (lieu)
- 11 h 00 : Retour sur l'activité
- 11 h 30 : Fin de l'activité

Afin de mieux vous préparer à vivre cette expérience, vous trouverez ci-joint quelques documents d'information (Annexe II). Vous devrez prévoir un peu de temps, comme doit habituellement le faire une famille à revenu moyen, pour planifier votre menu de la semaine en consultant les circulaires.

Nous sommes convaincus que cette expérience sera très enrichissante et qu'elle sera un bon moyen pour sensibiliser la population de la région. C'est donc un rendez-vous le (date et lieu).

Au plaisir, M. ou Mme X, de réaliser cette activité avec vous!

*Signature*



## ANNEXE II

### Documents d'information

#### 1- Mise en situation

Un couple avec deux enfants. Les deux parents travaillent et leurs deux garçons sont âgés de 8 et 10 ans. Ceux-ci vont à l'école, ils ont donc besoin de lunches tous les midis. La famille a deux voitures, dont une est complètement payée.

#### 2- Les revenus

##### a) Situation de la mère

- Salaire : 10,25 \$/heure
- 25 h/semaine

On soustrait 15,20 \$ pour les déductions.

Salaire net par semaine : 241,05\$

##### b) Situation du père

- Salaire : 16 \$/h
- 35 h/semaine

On soustrait 119,15 \$ pour les déductions.

Salaire net par semaine : 440,85\$

Un total des deux salaires de **681,90 \$ par semaine.**

Revenu mensuel : 2 932,17 \$

### 3- Les dépenses<sup>1</sup>

- Loyer : 600 \$/mois pour un 4 ½
- Hydro : 90 \$/mois paiements égaux
- Téléphone : 55 \$/mois tarif de base
- Télé + Internet : 55 \$/mois
- Matériel scolaire : 25 \$/mois (300 \$/année, incluant 3 paires d'espadrilles)
- Frais scolaires : 6 \$/mois (70 \$/année)
- Service garde : 280 \$/mois
- Assurance vie et invalidité : 100 \$/mois
- Paiement auto : 200 \$/mois
- Immatriculations : 40 \$/mois (pour deux voitures)
- Permis de conduire : 15 \$/mois
- Essence : 300 \$/mois
- Assurances auto : 60 \$/mois (pour deux voitures)
- Entretien des deux voitures : 80 \$/mois
- Frais caisse ou banque : 9 \$/mois
- Loisirs et sorties familiales: 75 \$/mois
- Pharmacie : 82,66 \$/mois
- Assurance médicaments : 20 \$/mois
- Optométriste : 50 \$/mois
- Vêtements : 90 \$/mois
- Versements égaux électroménagers : 30 \$/mois
- Terrain de jeux : 60 \$/mois
- Dentiste : 30 \$/mois
- Salon de coiffure : 30 \$/mois
- Assurance habitation : 40 \$/mois
- Cadeaux (anniversaires des enfants, Noël, etc.) : 40\$/mois
- Épicerie : 433 \$/ mois

Total des dépenses : 2 855,66 \$

Total des revenus : 2 932,17 \$

Il reste donc 76,51 \$ pour les imprévus.

---

<sup>1</sup> Toutes les dépenses, peu importe leur fréquence, sont réparties annuellement et divisées sur 12 mois.

#### 4- Les imprévus

Les IMPRÉVUS... Ils peuvent être de toutes sortes : bris d'auto, bris d'électroménager, lunettes, maladie, voyage annuel, etc. Le budget ne comprend ni alcool, ni tabac, ni loteries. Le couple n'a aucune dette ni carte de crédit.

#### 5- Comment s'y préparer?

Pour réussir à être le plus économe possible, il faut :

- Préparer son menu de la semaine à partir des soldes;
- Rechercher des bons de réduction qui pourront aider à faire encore plus d'économies;
- Faire une liste d'achats.

Bonne chance!

### ANNEXE III

## Exemple de communiqué de presse Avant l'activité

**Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate**

**Exergue :** *L'épicerie à 100 \$*

**Titre :** M. et Mme X relèvent le défi!

**Chapeau :** Afin de sensibiliser la population à la réalité vécue par les familles à revenu modeste de la région, les membres du Groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté (GRAP) ont invité M. et Mme X des entreprises X, Y à relever le défi suivant : faire une épicerie pour nourrir une famille de quatre personnes pour une semaine, avec seulement 100 \$ en poche.

**Corps du texte :** Le scénario de cette activité est basé sur un budget réel d'une famille de deux adultes et deux enfants de 8 et 10 ans, dont les deux parents travaillent. En prenant soin de calculer toutes les dépenses, il ne leur reste que 100 \$ par semaine pour se nourrir. Par conséquent, les participants auront à gérer ce budget pour faire l'épicerie pour une semaine en planifiant non seulement les repas du soir, mais aussi les déjeuners, les lunchs, ainsi que les collations pour tous les membres de la famille.

C'est donc dans ce contexte que les participants ont accepté de se prêter au jeu et de se mettre dans la peau d'une famille à revenu modeste le temps d'une épicerie. Après s'être bien préparés en épluchant les circulaires à la recherche de bons de réduction, les participants sont fins prêts à relever le défi (date et lieu)<sup>2</sup>.

-30-

**Notes :**

- Indiquer la source et un contact pour d'éventuelles entrevues avec les journalistes;
- Il est possible d'insérer des citations des participants avant l'activité dans le texte.

---

<sup>2</sup> Il est nécessaire de vérifier avec les propriétaires des établissements concernés s'ils acceptent que l'on annonce qu'une telle activité se tiendra dans leurs locaux avant toute publication.



## ANNEXE IV

### Exemple de communiqué de presse Après l'activité

Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

**Exergue : L'épicerie à 100 \$**

**Titre : M. et Mme X confrontés à une autre réalité**

**Chapeau : La semaine dernière, M. et Mme X ont tenté de se mettre dans la peau d'une famille à revenu modeste et ont essayé de faire une épicerie pour une famille de quatre personnes avec un budget de seulement 100 \$. La tâche a été ardue, mais on y est arrivé, de justesse!**

**Corps du texte : En effet, la facture de M. X s'est élevée à 98,85 \$ et celle de Mme Y à 100,10 \$, donc elle a dû retirer une boîte de conserve de sa liste pour ainsi obtenir une facture totale de 98,55 \$. Les deux participants ont réalisé qu'il ne s'agit pas d'un simple exercice de devoir faire des choix pour nourrir sa famille.**

Afin de réussir l'exercice, les participants ont dû bien se préparer, notamment en faisant un menu pour la semaine à partir des soldes et par la recherche de bons de réduction. « Un budget de 100 \$ par semaine pour nourrir deux adultes et deux enfants, c'est n'est pas beaucoup. On ne peut pas se permettre de luxe et on doit s'en tenir à l'essentiel », souligne M. X. Ils ont malgré tout réussi à acheter des aliments permettant de préparer des repas de base équilibrés. Il est à noter que le défi ne comprenait aucune contrainte d'achat comme du papier hygiénique, du beurre, du ketchup ou autres articles du genre, ce qui leur laissait un peu plus de latitude pour les repas quotidiens.

Selon Mme Y, « une famille qui a un si petit budget hebdomadaire pour faire son épicerie doit se trouver des alternatives. Dans un tel contexte, il faut utiliser les coupons-rabais disponibles au maximum et aller sur les sites Internet pour en trouver davantage. Il faut acheter uniquement des aliments en solde ou presque et lorsque les



denrées non périssables sont en réduction, il faut en acheter un maximum pour se faire des provisions, si le budget le permet », conclut-elle.

Bref, M. X et Mme X ont réalisé qu'il n'est pas toujours facile de réussir à bien se nourrir lorsqu'on a des contraintes budgétaires et ils espèrent que leur brève expérience réussira à sensibiliser la population à la réalité des personnes vivant avec un revenu modeste.

- 30 -

**Notes :**

Indiquer la source et un contact pour d'éventuelles entrevues avec les journalistes.



## SOURCES

*Ce guide d'animation a été produit à partir des documents fournis par le Groupe de réflexion et d'action contre la pauvreté de la Nouvelle-Beauce. Ils ont été rassemblés et adaptés dans le cadre de la campagne « Coupable de préjuger? » 2014-2015, ayant comme objectif de lutter contre les préjugés envers les personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale.*