

Femmes d'action

Journal officiel de Femmes de carrière des Bois-Francis

Articles spéciaux :

- Après les fêtes... viennent les impôts!
- Avez-vous pris des résolutions?

Autres articles :

Joyeux Noël et belle soirée!

Un déjeuner pour réseauter

Rappel : conférence sur le langage du corps en janvier

Rappel : conférence sur l'étiquette des affaires en février

Rubrique :

Faites parler de vous

Rédaction et montage
Claudie Desruisseaux

Collaboration spéciale
Jennyfer Fortier

Par Jennyfer Fortier

Les impôts sont un casse-tête pour plusieurs. Voici donc quelques notions de base afin de vous aider à mieux comprendre certains aspects des impôts :

REER : Pour 2008, le maximum que vous pouvez cotiser à votre REER correspond à 18 % de votre revenu gagné en 2007 (revenu d'emploi, revenu net d'entreprise, revenu de location et certains autres revenus), pour un maximum de 20 000 \$, plus vos cotisations inutilisées à la fin de 2007, moins le facteur d'équivalence 2007 (qui apparaît sur votre T4 2007). Le montant maximal auquel vous pouvez cotiser à votre REER pour 2008 est indiqué sur votre avis de cotisation fédéral 2007. Vous avez jusqu'au 2 mars 2009 pour verser à votre REER des cotisations qui seront déductibles en 2008.

Astuces

-Si vous prévoyez qu'à votre retraite, votre conjoint aura un revenu inférieur au vôtre, imposable à un taux d'impôt plus bas, vous pourriez cotiser à son REER. Ceci fera en sorte qu'au moment de retirer les fonds du REER, c'est votre conjoint qui s'imposera sur les montants retirés à un taux d'impôt moindre que le vôtre.

-Pourquoi attendre en fin d'année pour cotiser à votre REER? Les cotisations faites en début d'année génèrent des revenus à l'abri de l'impôt plus longtemps!

CÉLI : À partir de 2009, les particuliers pourront verser jusqu'à un maximum de 5 000 \$ annuellement à un compte d'épargne libre d'impôts. Le CÉLI s'apparente quelque peu au REER, à l'exception que les cotisations ne permettent pas de réduire le revenu imposable et les retraits au CÉLI ne sont pas imposables. Le compte d'épargne libre d'impôt pourrait être intéressant pour un particulier qui cotise déjà au maximum à son REER, ce qui lui permettra de placer un 5 000 \$ supplémentaire dont les revenus générés ne seront pas imposables.



Après les fêtes... viennent les impôts! (suite)

Déclarations d'impôts : Les feuillets fiscaux doivent être envoyés par les institutions au plus tard le 28 février 2009. Cependant, les fiduciaires ont jusqu'au 31 mars 2009 pour envoyer leur T3 et Relevé 16. Si vous détenez des placements qui génèrent ce genre de feuillets, vous devrez donc attendre plus longtemps afin d'avoir en main tout ce qu'il vous faut.

Plusieurs personnes se demandent quels documents apporter à leur comptable pour la préparation de leurs déclarations d'impôts personnelles. En plus des feuillets fiscaux, voici une liste non exhaustive de ce que vous devriez apporter à votre comptable. Il est certain que la majorité des crédits d'impôts sont en fonction de votre revenu, il se peut donc que vous n'ayez pas droit à tous les crédits existants. Cependant, mieux vaut en apporter plus que moins.

-Déclarations d'impôts de l'année précédente (si votre comptable n'en a pas déjà une copie)

-Reçus de frais médicaux (prescriptions, frais de dentiste, d'optométriste, reçus de lunettes et lentilles, etc.)

-Reçus de dons de charité

-Reçus de cotisations professionnelles

-Reçus de frais de scolarité des enfants

-Reçus pour les activités physiques des enfants émis par l'organisme qui a fourni les services

-Reçus pour frais de garde d'enfants

-Relevés de taxes municipales et scolaires payées en 2008

-Montant des intérêts payés sur des prêts étudiants

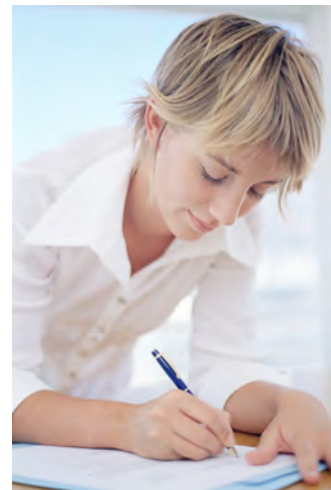
-Sommaire de vos gains et pertes sur placements fourni par votre courtier

-Intérêts ou frais financiers payés (à un courtier ou sur un emprunt ayant servi à gagné un revenu)

-Sommaire de vos revenus et dépenses si vous avez une entreprise personnelle ou des revenus de location

-Si vous utilisez un bureau à domicile pour votre travail, noter la superficie de votre bureau et celle de votre maison ainsi que certaines dépenses pour votre domicile (intérêts sur hypothèque, assurances, électricité et chauffage, taxes foncières, frais d'entretien courant)

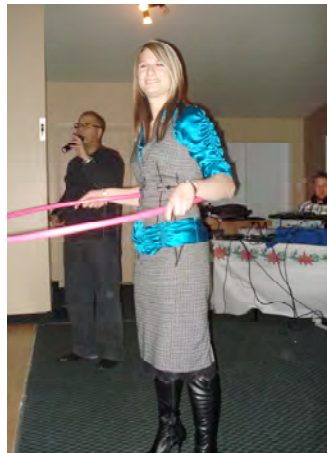
Cette liste est loin d'être exhaustive, mais elle peut permettre de recueillir certains documents au cours de l'année que vous auriez autrement jetés. En cas de doute, un comptable agréé est votre meilleur conseiller en matière d'impôts des particuliers. Sur ce, bonne saison d'impôts!



Joyeux Noël et belle soirée!

C'est le 5 décembre dernier que s'est déroulé notre party de Noël. Ambiance de fête et plaisanteries étaient au rendez-vous. Après avoir dégusté un copieux repas, Paul Chatman et son DJ nous ont fait bouger avec des jeux, du houla-houp et de la danse. Sans oublier l'échange de cadeaux qui a fait plusieurs heureuses.

Quelle belle soirée! Constatez par vous-même.



Un déjeuner pour réseauter

Le 21 janvier prochain, Femmes de carrière des Bois-Francs en collaboration avec le BNI* organisent un déjeuner pour réseauter. Ce déjeuner se déroulera de 8 h à 9 h au Club de golf Laurier. L'activité vous intéresse? Réservez votre place auprès de Ghislaine Nolette au 819 758-8822 ou par courriel au fcbf@videotron.ca avant le 14 janvier. Le déjeuner coûte 10 \$ et est payable sur place.

*Le BNI est une organisation professionnelle de gestion de réseau pour femmes et hommes d'affaires,

qui permet seulement à une personne de chaque profession d'adhérer à un même regroupement BNI. Dans sa forme la plus simple, voici le fonctionnement. Vos collègues, membres de votre regroupement BNI, conservent avec eux votre carte professionnelle. Lorsqu'ils rencontrent quelqu'un qui aurait besoin de votre produit ou service, ils lui donnent votre carte et transmettent un témoignage informatif sur vous. C'est comme si vous aviez une équipe de vendeurs travaillant à promouvoir votre entreprise. Source : www.bnicanada.ca



Avez-vous pris des résolutions?

Par Claudie Desruisseaux

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant de personnes ont le goût de prendre des résolutions au début d'une année? Pourquoi cette décision n'est-elle pas prise au milieu de l'année? C'est, entre autres, parce que le début d'une nouvelle année nous apporte une énergie régénératrice.

Et vous, quelle est votre résolution en 2009? Perdre du poids? Être plus écolo? Manger plus sainement? Toutes ces résolutions sont soutenues par de bonnes intentions. Comment se fait-il que la majorité des personnes n'arrivent pas à les tenir?

Sans vouloir vous décourager, environ 80 % des personnes ne tiennent pas leurs résolutions. Le problème vient du fait qu'une résolution n'est ni plus ni moins qu'une intention. Une intention n'est qu'un désir, un souhait, quelque chose qu'on aimerait bien. Une résolution est souvent une décision logique et rationnelle « *Je sais que fumer et être obèse me feront mourir jeune, il faudrait bien que j'arrête de fumer et que je commence à faire de l'exercice* ». Pourtant, le facteur de motivation le plus puissant est l'émotion et non la logique. Le problème avec les intentions c'est qu'elles manquent de force, de puissance et de tonicité.

Vive les engagements

Plutôt que de prendre des résolutions, dorénavant, commencer à vous faire des engagements. Un engagement est une action à laquelle vous êtes liée par une promesse que vous vous faites ou que vous faites à d'autres personnes. En effet, les gens ont tendance à respecter plus leurs promesses faites aux autres que les promesses qu'ils se font à eux-mêmes.

Plusieurs personnes n'aiment pas ou ne veulent pas se fixer des objectifs et encore moins les partager, pourquoi? Soit qu'elles ont peur ou plus probablement parce qu'elles savent au plus profond d'elles-mêmes qu'elles n'ont pas la volonté et la détermination nécessaires pour atteindre leurs buts.

Voici quelques trucs pour vous aider :

-Savoir ce qui vous motive à prendre cet engagement. La motivation doit venir d'un désir profond en vous et non d'une peur.

-Être précis dans ce que vous voulez. Pouvoir visualiser le résultat clairement comme si c'était déjà accompli. La plupart du temps, les engagements sont trop vastes. Par exemple, changer mon alimentation est trop vaste, manger davantage de fruits et de légumes est plus précis.

-Vous faire une discipline dans l'action. Prendre le temps de noter dans votre agenda ce que vous ferez à chaque semaine et à quel moment.

-Vous assurer que cet engagement est pour vous-même, même si quelqu'un accepte de se joindre à vous. Il est bien de se motiver à deux, mais qu'arrivera-t-il si une des deux personnes ne tient pas son engagement? Prévoir un plan B aidera la personne qui continue à tenir le coup seule.

-Vérifier vos limites pour ne pas vous décourager dès le début. Si vous êtes déjà impatiente face au résultat de votre engagement,

il y a fort à parier que vous ne tiendrez pas très longtemps. Il est beaucoup plus sage de vous donner un peu plus de temps, de ne pas forcer vos limites. C'est le meilleur moyen pour tenir votre engagement jusqu'au bout.

-Être alerte et n'utiliser que des mots d'action, au présent et non au conditionnel. Je veux, pas je voudrais.

En conclusion

-Visualiser ce que vous voulez (plan mental)

-Sentir ce qui se passe en vous en imaginant le résultat déjà obtenu (plan émotionnel)

-Faire des actions concrètes (plan physique)

Et surtout, n'oubliez pas de récompenser vos progrès. Bon succès mesdames!

Sources :
Pourquoi prendre des résolutions?, Lise Bourbeau, www.ecoutetoncorps.com

Environ 80% des gens ne tiennent pas leurs résolutions. Pourquoi?, Patrick Leroux, expert en motivation et conférencier, www.patrickleroux.com

Rappel : conférence sur le langage du corps en janvier

N'oubliez pas la conférence sur le langage du corps donnée par Christine Gagnon, synergologue, le mardi 13 janvier prochain. Au coût de 35 \$ par personne incluant le souper, apprenez ce que dévoile votre non-verbal et celui de vos interlocuteurs. La conférence se déroule au Victorin Hôtel & Congrès et le souper commence à 18 h. Soyez des nôtres en réservant votre place auprès de Ghislaine Nolette au 819 758-8822 ou par courriel au fcbf@videotron.ca avant le 9 janvier.

Qu'est-ce que la synergologie?

Saviez-vous que dans l'acte de communication seulement 7 % du message passe par les mots? 93 % de celui-ci passe par notre intonation de voix, nos gestes, nos grattements, en somme par le non-verbal. La synergologie permet, par l'étude du rapport entre le langage du corps et celui des mots, de comprendre l'attitude, de décoder le mouvement, de révéler le non-dit.



C.P. 15
Victoriaville (Québec)
G6P 6S4

TELEPHONE :
819 806-6255

TELECOPIE :
819 357-3639

ADRESSE ELECTRONIQUE :
fcbf@videotron.ca

**Nous sommes
sur le Web!**

Trouvez-nous à l'adresse
www.femmesdecariere.org

Membres du CA

Virginie Bonura, présidente
Mona Gauthier, vice-présidente
Ghislaine Nolette, trésorière
Maryse Crête, secrétaire
Jennifer Fortier, relationniste
Chantal Gosselin, relationniste

Prochain numéro

Date de tombée :
mardi 17 février
Date d'envoi :
Mercredi 4 mars

Rappel : conférence sur l'étiquette des affaires en février

Ne manquez pas la conférence sur l'étiquette des affaires le mardi 3 février. Donnée par nul autre que Madame Louise Masson, apprenez à bien vous comporter au travail et lors d'affaires mondaines. L'endroit, l'heure et le coût sont à déterminer. Vous recevrez un courriel pour confirmer ces détails. **Voici un résumé de la conférence :**

Étiquette des affaires

- La ponctualité (rendez-vous d'affaires, retour d'appels, etc.)
- Le style (apparence, etc.)
- L'interaction (personne, téléphone, correspondance, etc.)

- L'interaction multicéphale (organisation d'une réunion, etc.)
- L'esprit d'équipe (savoir encourager, s'excuser, etc.)
- S'ajuster à la technologie (cellulaire, Internet, etc.)
- Cadeaux (promotion, remerciements, etc.)

Affaires mondaines

- Cocktail (approcher le buffet, présenter les gens et serrer les mains, échanger des cartes d'affaires, etc.)
- Dîner d'affaires (tenue vestimentaire, toasts, invités d'honneur, etc.)

Source : www.beauxgestes.net

Faites parler de vous

Votre entreprise a gagné un prix?
Vous agrandissez?
Vous déménagez?

Communiquez-nous vos bons coups!

Personne contact :
Claudie Desruisseaux

Courriel :
claudiedesruisseaux@hotmail.com

Attention, cette section n'est pas une vitrine pour annoncer vos produits ou faire de la promotion.