

SIMPLIFIER POUR RESPIRER – FINANCES ET CHARGE MENTALE

Fiche pratique EcoAutonomie – Étape 7.1 du parcours vers l'autonomie

« Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre. – Gandhi »

À QUOI SERT CETTE FICHE

Cette fiche t'aide à faire le lien entre simplicité financière et sérénité mentale. L'autonomie commence souvent par une clarification : savoir où part ton argent, ton temps et ton énergie. Simplifier, c'est retrouver la maîtrise de tes ressources et le souffle nécessaire pour les orienter autrement.

Objectifs

- Identifier ce qui alourdit ton quotidien (dépenses, contraintes, charges invisibles)
- Alléger ton budget et ton mental sans t'appauvrir
- Créer de l'espace pour ce qui compte vraiment

1. FAIRE LE POINT SUR SES FLUX

Commence par observer comment circulent tes ressources — argent, temps, attention. Coche ou complète les éléments qui te concernent.

Domaine	Je me sens fluide	Je me sens encombré	Actions possibles
Budget mensuel			Réduire ou supprimer les abonnements inutiles
Factures / charges fixes			Regrouper, renégocier, automatiser
Achats impulsifs / superflus			Mettre en place un “temps de réflexion 24 h”
Temps personnel			Identifier 2 h par semaine pour soi
Vie numérique			Trier les mails, désactiver les notifications
Relations / obligations sociales			Dire non sans culpabilité
Maison / objets			Désencombrer un espace à la fois

Observation

Qu'est-ce qui pèse le plus sur ton énergie aujourd'hui ?

.....
.....

2. SIMPLIFIER SON BUDGET

- Lister ses dépenses réelles sur 3 mois, par catégorie.
- Identifier les postes à forte charge mentale (paperasse, dettes, abonnements inutiles).
- Classer chaque dépense : utile, agréable, inutile ou incohérente.
- Fixer un budget de respiration (petites joies, marges de manœuvre).
- Automatiser ce qui fatigue : virements, factures, épargne.

Tableau de tri des dépenses

Catégorie	Exemple	Statut	Décision
Logement	Loyer, assurance, électricité	Incompressible	Surveiller
Transports	Carburant, abonnement	Variable	Réduire
Courses	Alimentation, produits maison	Ajustable	Réorganiser
Loisirs	Sorties, streaming	Superflu	Réévaluer
Santé / bien-être	Soins, prévention	Prioritaire	Maintenir
Épargne / projets	Objectifs personnels	Constructif	Consolider

3. ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

- Réduire le multitâche : faire une chose à la fois.
- Ranger par énergie, pas par espace : ce qui est souvent utilisé doit être accessible.
- Dire non avec clarté : refuser, c'est se respecter.
- Planifier des "zones blanches" : moments sans obligations ni écrans.
- Écrire : ce qui est sur papier n'encombre plus la tête.

Mes trois allègements concrets à mettre en place :

1.
2.
3.

MA SYNTHÈSE PERSONNELLE

Ce que j'ai compris de mon rapport à l'argent et au temps :

.....
.....

Les choix que je veux poser durablement :

.....
.....

Ressources utiles

- Site : www.ecoautonomie.be, rubrique "Autonomie financière & mentale"
- Lectures : Dominique Loreau, L'art de la simplicité / Carl Honoré, Éloge de la lenteur
- Outils : applications de budget (Linxo, Bankin, YNAB), méthode Kakeibo