ÉTAPE 7 · AUTONOMIE FINANCIÈRE

Simplifier pour respirer

7.1

Savoir où va votre argent, alléger les dépenses qui pèsent et garder une marge pour les imprévus. Moins de calculs dans la tête, plus de liberté dans les choix.

DURÉE
1 h 30 la première fois, puis 15 min par mois

MATÉRIEL
Vos relevés bancaires des 3 derniers mois

À REFAIRE
Chaque année, avant les renouvellements de contrats

Pourquoi l'argent pèse sur le mental

Ce n'est pas toujours le montant qui fatigue, c'est le flou : une facture oubliée, des abonnements oubliés, la crainte d'un imprévu. Poser les chiffres une fois, puis automatiser, libère beaucoup d'espace. Cette fiche ne donne aucun conseil de placement.

1
Voir
Relever trois mois de dépenses réelles, sans juger, pour connaître votre vrai budget.

2
Alléger
Garder ce qui compte, renégocier ou résilier le reste, un contrat à la fois.

3
Protéger
Constituer peu à peu une réserve pour les imprévus, et automatiser l'essentiel.

Une réserve pour les imprévus, de combien ? Wikifin, le site d'éducation financière de la FSMA, conseille une réserve de trois à six fois vos revenus mensuels nets, placée sur un compte disponible à tout moment. Si cela paraît loin, commencez par un petit montant mis de côté chaque mois : c'est la régularité qui compte. (Source : wikifin.be, « Qu'est-ce qu'une réserve d'épargne ? »)

Si les dettes s'accumulent, n'attendez pas : en Belgique, les services de médiation de dettes agréés (CPAS, associations) peuvent vous accompagner. En parler tôt laisse plus de solutions.

1. Où va mon argent ?

Reprenez vos relevés et additionnez chaque catégorie, mois par mois. Calculez la moyenne, puis notez pour chaque ligne : **E** essentiel, **U** utile, **R** à revoir.

Catégorie	Mois 1	Mois 2	Mois 3	Moyenne	E / U / R
Revenus nets du mois salaires, allocations, autres					
Logement loyer ou crédit, charges					
Énergie et eau électricité, gaz, mazout, eau					
Alimentation courses, marchés					
Transport carburant, abonnements, entretien					
Assurances habitation, auto, santé					
Téléphone, internet, abonnements streaming, presse, applis					
Santé soins, pharmacie					
Enfants école, garde, activités					
Loisirs et sorties restaurants, vacances					
Remboursements crédits à la consommation					
Épargne réserve, projets					
Total des dépenses					

Ce qui me surprend

Ma marge mensuelle

Revenus moins dépenses (moyenne) :

Ce que je peux mettre de côté chaque mois :

2. La chasse aux contrats

Énergie, téléphone, assurances et abonnements se renouvellent souvent tout seuls. Une fois par an, listez-les et décidez pour chacun : garder, renégocier ou résilier. Comparez les offres d'énergie et de télécom avec un comparateur indépendant avant de signer.

Contrat ou abonnement	Coût / mois	Échéance	Je garde, je renégocie ou je résilie

3. Ce que j'automatise

À mettre en place

- ☐ Un virement automatique vers l'épargne, le jour où les revenus arrivent
- ☐ Les factures régulières en domiciliation, avec un plafond si possible
- ☐ Un rappel annuel pour revoir les contrats
- ☐ Un dossier unique, papier ou numérique, pour les factures
- ☐ La règle des 48 heures avant tout achat non prévu

Mon budget de respiration

Une petite somme par mois, dépensée sans culpabilité, pour ce qui me fait du bien :

_____

_____

Ce que j'en ferai :

_____

_____

4. Alléger la charge mentale

L'argent n'est pas seul à encombrer l'esprit. Cochez ce qui vous parle, puis choisissez trois allégements pour le mois qui vient.

Sortir les choses de la tête

- ☐ Une seule liste pour toutes les choses à faire
- ☐ Un agenda partagé pour le foyer
- ☐ Les papiers traités une fois par semaine, à heure fixe
- ☐ Les notifications inutiles coupées

Faire de la place

- ☐ Un moment sans écran ni obligation chaque semaine
- ☐ Une tâche à la fois, terminée avant la suivante
- ☐ Un espace de la maison désencombré par mois
- ☐ Oser dire non à une sollicitation de trop

Mes trois allégements du mois

1.

2.

3.

Ce que je veux préserver

Les dépenses et les moments qui comptent vraiment pour moi, et que je garde :

ET ENSUITE ?

Une fois votre budget clarifié, la fiche 7.2, « Créer plusieurs sources de revenus », vous aide à repérer ce que vous savez faire et à tester un petit revenu complémentaire, dans les règles.