



5 ÉTAPES POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE DE TON ARGENT.

@COMPRENDESESFINANCES



Introduction

Tu te sens dépassée par tes factures? tu ne sais pas par où commencer?

Respire! tu n'es pas seule. Et surtout: il est possible de s'en sortir.

Dans ce guide, je t'accompagne pas à pas pour reprendre la main sur ton argent avec bienveillance et sans jugement.

Étape 1- voir clair

03

Commence par faire un état des lieux de la situation.

L'objectif est de sortir du flou et affronter la réalité avec courage



01.

Quelles sont tes sources de revenus?

Fais la liste de tout ce qui entre dans ton foyer, même si c'est irrégulier ou modeste: salaire principal, allocation (Caf, Apl....), pension alimentaire, Rsa, chômage, revenu complémentaire, aide familiale...

“Dieu bénit ce que tu gères avec sagesse”



02.

Quelles sont toutes tes dépenses?

Fais l'inventaire de tout ce que tu dépenses, sans minimiser: dépenses fixes, dépenses variables, imprévus, dîme, dons...

Note-les sur un mois complet, pour voir où part ton argent. cela te donne une base solide pour ajuster ton budget.

03.

As tu des crédits, des dettes en cours?

Fais la liste de tout ce que tu dois rembourser, même si ce sont des petites sommes: crédits bancaires, retards de paiement, dettes personnelles, découvert autorisé. note les montants mensualités, les taux, les créanciers.

Reconnaître sa réalité, c'est le premier pas vers la liberté.

Étape 2- Identifier les urgences.

04



Poses toi les bonnes questions?

01. y a t-il des factures impayées? ou des relances?

Pose-toi honnêtement la questions:

As-tu des factures en retard (loyer, EDF, téléphone....)

As-tu reçu des relances, menaces de coupure ou mises en demeure.

As-tu mis certaines enveloppes de côté sans les ouvrir?

Ce sont des signaux d'alerte à ne pas ignorer. Ils t'indiquent où agir en priorité.

02. Dois-je réaliser certaines choses en priorité?

Oui quand les finances sont tendues il faut choisir ce qui est vital:

Payer ce qui protège ta sécurité: logement, électricité, nourriture.

Régulariser ce qui peut avoir des conséquences graves (coupure, poursuite...).

Répondre aux besoins essentiels de tes enfants.

Prioriser, ce n'est pas abandonner le reste, c'est avancer pas à pas avec sagesse.

Étape 3- Stopper l'hémorragie.

05

Il est temps de réduire ce qui t'épuise.

Rappelle toi ce n'est pas définitif, c'est temporaire juste le temps de te libérer.

Supprime ou suspend les dépenses non essentielles.

Tu n'as pas besoin de tout garder maintenant. Mets en pause ce qui n'est pas vital: Abonnements, achats compulsifs, sorties et loisirs coûteux.

"Tu choisis la paix maintenant pour mieux reconstruire demain"

Réfléchis aux petites économies.

Parfois ce sont les petits gestes répétés qui font la différence:

Acheter en promo ou en vrac, réduire les trajets inutiles, cuisiner maison, utiliser ce que tu as déjà avant de racheter.

Chaque euro économisé est un pas de plus vers la liberté.

01.



02.

Mets une pause sur tout ce qui n'est pas vital.

Ce n'est pas un sacrifice permanent. C'est une pause pour te relever.

03.

Étape 4- Organiser ton budget.

06



C'est ici que tu construis ton plan de route
Ton budget doit être réaliste, pas parfait.
Avec le template budget qui suit, répartis tes revenus.

01.

Tes priorités vitales

Commence ton budget par ce qui est indispensable à ta stabilité:

Le logement, l'alimentation, les frais de santé, l'électricité, l'eau, le chauffage, les transports.

Ce sont tes bases. Le reste vient ensuite selon tes capacités.

03.

L'épargne

Même avec un petit budget, épargner est possible. Mets de côté une petite somme dès que tu peux, cette somme sera destinée aux imprévus.

C'est en mettant de côté aujourd'hui que tu trouveras la paix demain.

02.

Tes remboursements

Une fois l'essentiel payé, pense à gérer tes dettes avec stratégie: paie d'abord les dettes urgentes, pour le reste, essaie de payer un peu chaque mois pour ne pas laisser accumuler, n'hésite pas à demander un rééchelonnement ou un délai aux créanciers.

Le but: avancer sans te mettre en danger.

REVENUS

SALAIRE PRINCIPAL	
AUTRES REVENUS	
ALLOCATIONS FAMILIALES	
TOTAL REVENUS	

DÉPENSES FIXES

LOYER/CRÉDIT IMMO	
ÉLECTRICITÉ/GAZ	
INTERNET/TÉLÉPHONE	
TRANSPORTS	
ASSURANCES/MUTUELLE	
CRÉDITS À REMBOURSER	
CANTINES/CRÈCHE /CENTRE AÉRÉ	
TOTAL DÉPENSES FIXES	

DÉPENSES VARIABLE

COURSES ALIMENTAIRES	
VÊTEMENTS	
LOISIRS	
IMPREVUS	
TOTAL	

EPARGNE ET INVESTISSEMENT

EPARGNE D'URGENCE	
PROJETS	
FORMATIONS	
INVESTISSEMENT	
DÎMES/DONS	
TOTAL	

NOTES

Étape 5- Garder la foi et s'entourer.

Sortir du surendettement c'est aussi un chemin intérieur.



01.

Prie et confie toi au Seigneur, il ne t'abandonnera pas.

Parle à Dieu, confie-lui tes peurs et tes besoins. Il écoute, il guide, il pourvoit.

“Dieu prend soin de toi”1 pierre 5:7



02.

Entoure toi de personnes bienveillantes.

Tu n'es pas faite pour lutter seule.
La bienveillance guérit.

03.

Demande de l'aide si besoin: il y a aucune honte à cela.

Parle, demande de l'aide, accepte le soutien.



Conclusion

Tu viens de faire un grand pas. Félicitations.

Même si la route est longue, tu as désormais une vision.

Rappelle-toi, le plus dur n'est pas de commencer mais de rester seule.

Je suis là pour t'aider;

Tu veux aller plus loin, Réserve ton appel découverte ou contacte-moi ici :

