

Règle Tes Comptes



Le Plan Anti-Survie Financière

La méthode simple pour organiser ton salaire et reprendre enfin le contrôle.



INTRODUCTION

Je vais commencer fort, mais je ne crois pas au hasard. Tout ce que Dieu fait est bon donc si tu es arrivée ici, ce n'est pas un hasard.

Ici, tu ne trouveras pas une astuce de plus mais ma mission est de t'accompagner à trouver une vraie sortie.

Tu en as sûrement marre de :

- Voir ton salaire disparaître en quelques jours
- Payer des frais bancaires chaque mois. Tu enrichis chaque mois ta banque. On va être cash et se dire la vérité !
- Te promettre chaque mois que "le mois prochain sera différent"
- Regarder tes enfants et te demander si tu pourras assumer leur étude.
- Avoir cette boule au ventre quand tu ouvres ton application bancaire

Dans ce guide, je vais te transmettre la méthode que j'utilise avec mes clientes. Ce ne sont pas des astuces mais une structure, et si tu appliques vraiment ce que je vais te montrer, dans 30 jours minimum tu verras déjà une différence. On commence !!!

ARRÊTER L'HÉMORRAGIE INVISIBLE

Tu dois comprendre une chose avant de vouloir te désendetter, sortir du découvert bancaire, vouloir épargner ou mieux gérer. Tu perds déjà de l'argent sans t'en rendre compte. Ce que je vois chez 80% des femmes que j'accompagne :

- Des paiements en 3x ou 4x qui s'empilent
- Des abonnements "petits montants" qui deviennent énormes cumulés
- Des crédits qui mangent la moitié de la respiration financière parfois contracté pour combler une dette.
- Des frais bancaires récurrents qui représentent en moyenne une soixantaine d'euros.
- Des dépenses émotionnelles (fatigue, récompense, compensation) chez Action, Jeu du hasard...

Je te prends l'exemple de Rose, une cliente que j'ai accompagnée sur 3 mois. (Son prénom a été modifié par soucis de confidentialité).

Rose avait un emploi stable dans une grande boîte internationale et à côté, elle avait créé sa micro-entreprise de pâtisserie car c'était une passion.

Avec son emploi, elle gagnait 2 400€ et ne se versait pas encore de salaire avec son entreprise.

Lors de nos échanges, elle pensait que le problème de son blocage financier venait de son crédit auto qui était de 347€ / mois.

Quand je rentrais en profondeur dans ses chiffres et que j'analysais son budget, je constate:

- 3 paiements en 4x actifs
- 2 abonnements qu'elle n'amortit pas (salle de sport + spotify)
- 78€ de frais bancaires
- 150€ de dépenses "imprévues" répétées (achat à Décathlon, achat à Darty, achat à Action...)

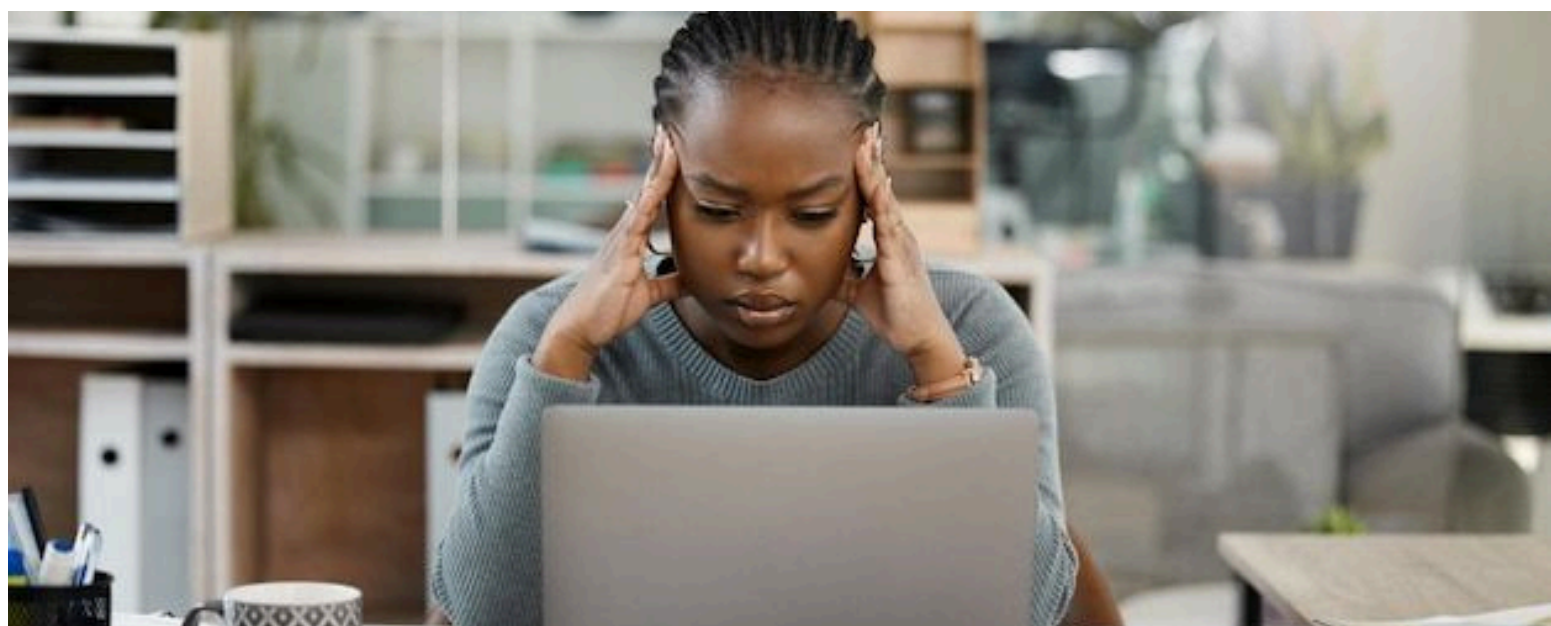
J'en déduis que le problème était l'empilement de dépenses invisibles et non son crédit auto.

METTRE TON ARGENT À NU

Nous allons vite rentrer dans l'action, en te proposant cet exercice ayant pour objectif de pouvoir répondre à la fin du mois à ces 2 questions :

1. Combien je dépense sans m'en rendre compte ?
2. Combien me reste-t-il réellement pour respirer ?

Si tu fais l'exercice correctement, tu auras déjà plus de clarté que 80% des gens et la clarté, c'est le début du contrôle.



📌 ÉTAPE 1 : CRÉER TON TABLEAU D'OBSERVATION

Tu vas créer un tableau d'observation. Tu prends une feuille ou si tu es une pro d'Excel tu peux aussi utiliser ce logiciel. Tu vas créer un tableau avec 5 colonnes :

| Date | Dépense | Montant | Obligatoire ou évitable ?

Chaque jour, tu notes TOUTES tes dépenses quotidiennes, même les petites sommes; ce qui t'obligera à demander à chaque achat le ticket de caisse (c'est pas très écolo mais n'oublie pas de les jeter dans le bac de tri jaune 😊)

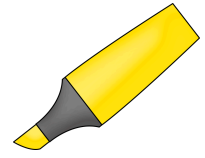
- > Date : Date à laquelle tu règles cet achat
- > Nature de la dépense : Ca peut être achat de fruit, course à Carrefour, photo de classe etc...
- > Montant : C'est le montant de ta dépense
- > Obligatoire ou évitable ? : Poses-toi la question si cette dépense était obligatoire ou pouvait-elle être évitée ?



Date	Nature de la Dépense	Montant	Obligatoire ou Evitable ?

Si tu fais des dépenses dans plusieurs enseignes, c'est une case par enseigne.

📌 ÉTAPE 2 : ANALYSE À LA FIN DES 30 JOURS



Arrivée à la fin du mois, tu feras le bilan en faisant ceci :

Tu vas surligner en jaune :

Toutes les dépenses non prévues. Tu les additionnes et là tu verras l'hémorragie invisible.



LE JOUR OÙ TON SALAIRE ARRIVE, *tu décides où il va.*

Je vais te dire une vérité 😊 Ton salaire ne disparaît pas par magie mais il disparaît parce qu'il arrive en vrac sur ton compte bancaire et quand quelque chose arrive en vrac et ben ça repart en vrac.

Aujourd'hui, je vais t'apprendre à répartir ton salaire. Pas avec un tableau compliqué ni avec un tableau Excel mais avec ton relevé bancaire et 2 surligneurs.

**MAIS AVANT DE COMMENCER,
TU DOIS COMPRENDRE LES 3
CATÉGORIES EN GESTION
BUDGÉTAIRE.**

01. LES CHARGES FIXES

Ce sont toutes tes dépenses qui tombent **automatiquement** chaque mois c'est-à-dire que tu ne décides pas, ça se prélève chaque mois sur ton compte bancaire. C'est :

- Loyer ou crédit maison
- Électricité
- Eau
- Assurance
- Téléphone
- Internet
- Mutuelle

👉 Elles sont fixes parce qu'elles reviennent tous les mois



02. LES REMBOURSEMENTS

Ce sont les sommes que tu dois à quelqu'un, un créancier, à ta banque etc... Ce sont :

- Crédit consommation
- Crédit renouvelable
- Paiement en 3x ou 4x
- Découvert bancaire

☞ Ce sont des engagements déjà pris

03. LES CHARGES VARIABLES

Ce sont tes dépenses de fonctionnement, tes dépenses quotidiennes. C'est :

- Courses
- Essence
- Sorties
- Vêtements
- Coiffeur
- Restaurants
- Achats "plaisir"

☞ Ce poste est souvent celui qui déborde parce qu'il n'a pas de limite claire.

PASSONS AU CONCRET AVEC CET EXERCICE

Tu vas prendre ton **dernier relevé bancaire** et tu prendras 2 couleurs de surligneur (au choix).

- Couleur 1 : Charges fixes
- Couleur 2 : Remboursements

Tu surlignes :

- Tous les prélèvements automatiques (charges fixes)
- Tous les crédits, paiements en plusieurs fois, découverts

Ensuite, tu additionnes chaque catégorie

Tu vas ensuite prendre ton salaire.

Tu vas faire ce calcul :

Salaire – Charges fixes – Remboursements = RESTE À VIVRE

Ça, c'est ton vrai pouvoir d'achat. Pas ton salaire brut, ni ton salaire affiché mais ton **reste à vivre**.

Ce **reste à vivre** doit financer :

- Tes courses
- Ton essence
- Ta vie
- Et ton mini fonds d'urgence

Et c'est là que beaucoup de femmes comprennent pourquoi elles sont toujours à découvert. Parce qu'en vérité, leur reste à vivre est trop petit pour leur rythme de vie.

Et ça, ce n'est pas un échec, attention, mais c'est une information importante qui vient d'être dévoilée sur l'état de santé de tes finances personnelles.

AUTRE ÉTAPE DE L'EXERCICE : **LES ENVELOPPES PHYSIQUES**

Tu vas prendre 2 enveloppes simples. Tu sais, les enveloppes blanches rectangulaires. Tu vas noter sur chaque enveloppe :

✉ Enveloppe 1 : Charges variables

✉ Enveloppe 2 : Mini fonds d'urgence

Tu notes sur chaque enveloppe le montant que tu décides d'y mettre pour le mois, même si c'est petit (3€, 5€, 50€,100€). Retient que le but n'est pas la perfection mais d'arrêter le flou.

Dans l'enveloppe « **charges variables** », l'objectif est d'utiliser uniquement la somme mise pour le mois. Si l'enveloppe est vide, cela signifie que tu ne peux plus faire de dépenses dans cette catégorie.

Pour l'enveloppe « **Fond d'urgence** », l'objectif est de mettre une somme sans piocher dedans en cours de mois. Il sert uniquement aux vraies urgences (panne électroménager, panne voiture, facture de régularisation énergie par exemple. Il n'est pas prévu pour financier le shopping, un élément de décoration pour la maison, le cadeau non prévu etc....).



POURQUOI JE NE T'AI PAS DEMANDÉ DE FAIRE DE TABLEAU COMPLIQUÉ ?

Parce que le budget est simple quand tu le maîtrise. Quand on reprend le contrôle, on commence par des choses simples mais cela ne t'empêche pas de faire ton tableau budgétaire mensuel sur Excel si tu préfères.

J'ai des clientes qui n'utilisent pas mon tableau budgétaire mais ont créé leur propre tableau sur Excel et c'est pas mal 😊

Et puis ton cerveau est déjà fatigué donc allons doucement.

Avec ce guide, je recherche du concret, de la simplicité et du faisable surtout



POURQUOI TU REPLONGES MÊME QUAND TU AS COMPRIS

Maintenant que tu avances dans ton guide, à ce stade tu as normalement fait les exercices que je t'ai proposé. Mais sache que tu peux avoir :

- ✓ Surligné tes charges
- ✓ Calculé ton reste à vivre
- ✓ Fait tes enveloppes

et quand même finir à découvert. Pourquoi selon toi ? Parce que le problème n'est pas toujours mathématique mais souvent il est comportemental. Je le remarque souvent chez les femmes que j'accompagne. Je vais t'expliquer le piège invisible.

Il y a 3 situations typiques



Tu dépenses sous pression

Cela arrive souvent quand tu es fatiguée, que tu as passé une mauvaise journée donc tu commandes Uber Eats, tu vas dans les magasins, tu fais un achat "réconfort".

Là, nous sommes face à un problème de gestion émotionnelle.

Tu pioches dans l'enveloppe des dépenses variables sans limite

En début de mois, tu avais prévu 500€ de courses mais tu n'as pas décidé :

- combien par semaine

et le résultat : au 12 du mois, ton enveloppe course est déjà vide.

Tu oublies les imprévus

- Cadeau d'anniversaire
- Sortie scolaire
- Pneus
- Réparation

Tu sais qu'ils arrivent, mais tu fais comme si tu ne le sais pas et ça détruit ton équilibre financier.



Organiser son salaire, ce n'est pas suffisant. Il faut mettre en place une règle et cette règle est simple : La règle des 2 limites:

Pour chaque enveloppe variable, tu fixes :

- 1. Un montant mensuel*
- 2. Un montant hebdomadaire*

Je resterais sur l'exemple des courses. Si en début de mois tu as fixé ton budget courses mensuel à 500€ cela te fera :

→ 125€ par semaine

Là, ton cerveau a un cadre et quand le cerveau a un cadre, il se calme.

Comment installer la limite ?

1. Choisis *UNE* seule catégorie variable (courses ou essence)
2. Divise le montant mensuel par 4
3. Note le plafond autorisé par semaine
4. Engage-toi à ne pas dépasser ce plafond pendant 30 jours

Let's go c'est parti !!!



CONSTRUIRE TON MINI FONDS D'URGENCE

Même si tu es déjà à découvert

C'est mon quotidien de rencontrer des femmes qui me disent "Mylène, je créerai un fonds d'urgence quand je ne serai plus à découvert."

Erreur, Erreur, Erreur et Erreur !!!

Si tu attends d'être "stable" pour sécuriser ton avenir, tu resteras instable longtemps chère Dame.



CE QUE PERSONNE NE T'A JAMAIS DIT SUR LE FOND D'URGENCE



Le mini fonds d'urgence ne sert pas à être riche mais il sert à casser le réflexe du crédit.

Le mini fond d'urgence, ce n'est pas un gros montant, c'est un interrupteur psychologique. Une vérité importante que tu dois retenir c'est que si aujourd'hui tu n'as pas même 50€ à toi, tu vis en dépendance :

- dépendance à la banque
- dépendance au paiement en 4 fois
- dépendance au découvert

Le mini fonds d'urgence, c'est ton premier espace de sécurité. Pas la peine de viser 1000€ d'un coup. 1000€ c'est ton premier palier à atteindre mais au rythme de tes moyens.

Au départ tu peux commencer par :

- ☞ 10€
- ☞ puis 30€
- ☞ puis 50€

C'est progressif car tu construis une stabilité, pas une performance. Tu n'es pas dans un sprint mais dans un footing.

Voici ton exercice pour créer ton mini fond d'urgence réaliste

1. Regarde ton reste à vivre (ce qu'il reste après charges fixes + crédits), même s'il est petit.
2. Décide d'un montant symbolique.
 - 5€ par semaine
 - ou 20€ par moisPas plus car tu veux quelque chose que tu peux tenir.
3. Ouvre un sous-compte ou une enveloppe physique dédiée.
Nom : "Fond de Sécurité". N'écris surtout pas "épargne" ou "projet". Ce n'est pas parlant.
4. Pendant 30 jours tu n'y touches pas même si c'est inconfortable et même si tu as envie

POURQUOI ÇA CHANGE TOUT ?

Parce que pour la première fois : Tu ne subis pas, tu anticipes et ça change ton rapport à l'argent.

ET SI TU ES DÉJÀ À DÉCOUVERT

Si tu es à -800€ de découvert par exemple, oui, tu peux quand même commencer. Même avec 3€, 5€ parce que le but n'est pas d'effacer le découvert tout de suite.

Le but est d'installer une nouvelle structure mentale.





Ton plan clair sur 30 jours

Maintenant, on assemble tout. Tu as :

- ✓ identifié tes fuites
- ✓ organisé ton salaire en enveloppes
- ✓ commencé un mini fonds d'urgence

Maintenant, on met un cap, parce qu'un budget sans cap c'est juste un tableau

Ton objectif des 30 prochains jours n'est pas de tout régler mais plutôt :

- ☞ ne pas replonger plus bas
- ☞ arrêter d'aggraver la situation
- ☞ installer une base stable



TON PLAN SIMPLIFIÉ SUR 4 SEMAINES

1

OBSERVER SANS PANIQUER

- Tu remplis ton système d'enveloppes
- Tu notes chaque dépense variable (exercice 1)
- Tu regardes sans te juger

A ce stade, ne cherche pas la perfection car tu apprends

2

AJUSTER

- Tu identifies une dépense inutile
- Tu ajustes une enveloppe
- Tu maintiens ton mini fonds

Un seul ajustement suffit

3

STABILISER

- Tu respectes tes enveloppes
- Tu refuses un paiement fractionné
- Tu tiens ton mini fonds

Même le plus petit des progrès = énorme victoire

4

CONSOLIDER

- Tu regardes ton mois
- Tu observes la différence
- Tu ajustes pour le mois suivant

Au début tu vas ressentir de l'inconfort puis tu ressentiras :

- ✓ plus de clarté
- ✓ moins de panique
- ✓ moins d'imprévus violents

Maintenant
soyons honnêtes

Je dois soulever un dernier point qui revient souvent :

Si ton découvert est important.

Si tes crédits sont nombreux.

Si ton reste à vivre est très serré.

Ce plan seul ne suffira pas. Certes, il t'aide à respirer mais pas à transformer en profondeur et sortir de ton endettement.

Ce que je vois chez les femmes qui avancent vraiment dans leur cheminement :

- Elles appliquent cette base
- Puis elles se font accompagner
- On restructure en profondeur
- On construit un vrai plan de sortie

Et là, ça change tout pour elles et me font des retours justes extraordinaires. 😊



Ce guide t'a aidé à faire les premières actions et à poser une base

Mais si :

- *ton découvert est important*
- *tu as plusieurs crédits*
- *tu veux un plan clair et personnalisé*
- *tu veux aller plus vite*

Alors seule, ce sera long. C'est exactement pour ça que j'ai créé le Coaching Règle Tes Comptes. Pendant 1h15, on :

- ✓ *analyse ta situation en profondeur*
- ✓ *calcule ton vrai reste à vivre*
- ✓ *restructure ton organisation*
- ✓ *crée ton plan de sortie personnalisé*

Mon objectif est que tu repartes avec un cadre clair, pas juste des conseils mais un plan.

👉 **J'accède au coaching Règle Tes Comptes.**

·Elles aussi vivaient en mode survie.

·Elles aussi pensaient que 100€ c'était "beaucoup".

·Jusqu'au jour où elles ont compris que rester bloquée, leur coûtait plus cher.

Voilà ce qu'elles partagent aujourd'hui.



Elles m'ont écrits après leur séance

Nathalie, 38 ans – maman solo

Franchement Mylène, grâce à toi, tu as changé mon stress en paix intérieure. J'étais à découvert tous les mois avant le 10, quand je regardais mon compte, j'avais une boule au ventre. Après notre séance, j'ai enfin compris où partait mon argent. Pour la première fois j'ai terminé le mois en positif. Je me sens tellement plus légère. Merci.



Jacqueline, 40 ans – célibataire

Je me disais toujours : "je suis adulte, je devrais savoir gérer seule" mais en vrai j'étais perdue et je culpabilisais beaucoup. Notre appel m'a rassurée. C'était clair, concret, sans jugement. J'ai enfin l'impression de reprendre le contrôle. Merci à toi Mylène.



Pamela, 46 ans – mariée, sans enfants

Je pensais qu'avec deux salaires on ne devrait pas galérer et pourtant on ne comprenait jamais où passait notre argent. La séance m'a ouvert les yeux, on a juste changé 3 habitudes et on respire déjà à la maison. On aurait dû te contacter bien avant Mylène. Merci à toi et j'accepte que tu partages mon témoignage.



Si tu t'es reconnue dans au moins un de ces témoignages, c'est que tu es prête, mais pas prête à être parfaite, prête à arrêter de subir.

Le coaching Règle Tes Comptes est là pour ça. Je prends seulement 10 créneaux par mois pour garantir un vrai suivi.

**JE RÉSERVE MON
COACHING MAINTENANT**



Règle Tes Comptes