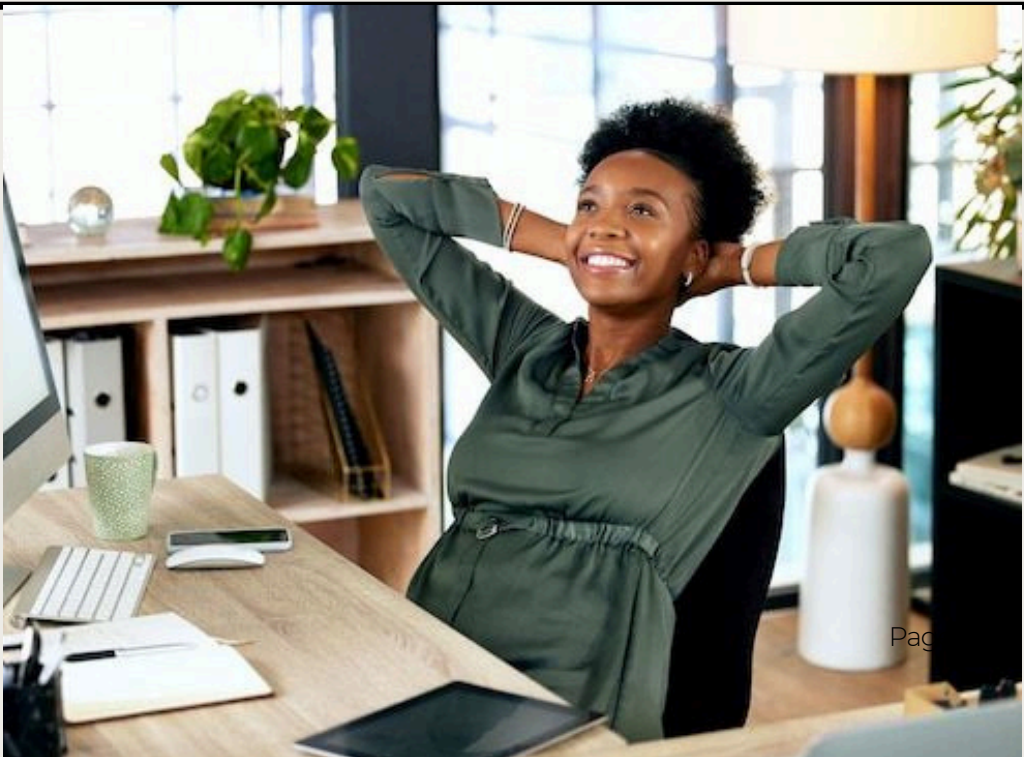


7 jours

# Pour sortir du mode survie financière

*Même si aujourd'hui ton argent te file  
entre les doigts*



# Avant de commencer

Si tu lis ces lignes, c'est que :

- Tu gagnes ta vie
- Tu fais attention
- Mais tu n'arrives pas à respirer financièrement. La vérité :

👉 tu manques de structure

Et tant que tu fonctionneras sans structure, tu continueras à recommencer chaque mois à zéro.

Chaque mois c'est la même chose : Le salaire tombe, les charges passent, les imprévus arrivent sans prévenir et tu termines épuisée. Je te comprends car je suis passée par là il y a plusieurs années de cela et j'aurais aimé trouvé un tel guide pour commencer mon cheminement et ma sortie de la survie financière. Pourtant, j'étais une championne des contenus gratuits sur Youtube principalement car à cette époque Instagram et Tik Tok n'étaient pas aussi populaire.

Ce guide n'est pas un cours compliqué, c'est un point de départ simple, concret et actionnable. Pendant 7 jours, tu vas arrêter de subir, tu vas commencer à reprendre le contrôle.



Tu es prête ? On y va ?

**Règle Tes Comptes**

---

Jours ?

# Comprendre pourquoi tu es en mode survie

Tu n'es pas en difficulté parce que tu es "mauvaise avec l'argent". Je commence déjà par là !!

Je vais t'apprendre une réalité chez toi ou sûrement te confirmer cette vérité que tu sais déjà au fond de toi; tu es en mode survie chaque mois, parce que ton argent est géré dans l'urgence.

Qu'est ce que je veux dire par là ? Chaque mois, tu réagis, tu n'anticipes pas et quand on fonctionne en "réaction", on ne construit rien. Voici ton petit exercice du jour :

Écris noir sur blanc :

- Combien je gagne réellement ?
- Combien je dois obligatoirement payer chaque mois ?
- Combien il me reste vraiment ?

Pas "à peu près" mais avec les vrais chiffres car la clarté, c'est la première étape.

Ce que tu viens de faire, c'est la base. Mais 90% des femmes s'arrêtent ici et retournent dans le flou dès le mois suivant



---

Règle Tes Comptes

# Jour 2

## Met en lumière les fuites invisibles

Si tu vis dans l'urgence permanente avec tes finances, crois-moi, ce ne sont pas toujours les grosses dépenses qui posent problème. J'y ai cru pendant des années. Je pensais que c'était les réparations de voiture non prévues, l'achat de la machine à laver qui m'a lâché etc... Mais la réalité, ce sont souvent :

- Les paiements en plusieurs fois
- Les petits abonnements
- Les dépenses "ça va, c'est pas grave"

L'accumulation de toutes ces petits paiements engendrent une pression. Pour y voir plus clair, je te propose un petit exercice :

Liste toutes tes dépenses sur les 30 derniers jours. Oui, j'ai dis toutes 😊

Imprime ton relevé bancaire pour faire cet exercice et là, je te préviens déjà, tu risques d' être surprise.

Le problème, ce n'est pas de voir ces dépenses mais de savoir comment les gérer sans frustration ni craquage



# Jour 3

## Arrête le cycle "salaire → chaos"

Si ton salaire disparaît en quelques jours, ce n'est pas un problème de volonté. Alors je te raconte un bout de mon histoire quand j'étais endetté et en mode survie chaque mois. Ce n'est pas la volonté qui me manquait, et mes maux de tête la nuit me le rappelaient souvent. Réfléchir sans cesse sur une solution, une méthode pour me désendetter, car j'en avait marre de subir mon argent malgré des revenus non négligeables à l'époque.

Mais ce que je n'ai pas trouvé dans tous les contenus "gratuits" que je consommais sur les réseaux, c'est que c'était un problème d'organisation dont je t'ai parlé sur le jour 1 (je t'oriente de nouveau).

Le jour où ton salaire tombe...

- 👉 soit tu contrôles ton argent
- 👉 soit ton argent te contrôle

Je te laisse sur cette réflexion :

- Est-ce que tout est déjà prévu ?
- Ou est-ce que tu improvises ?

Tu dois retenir que sans système, tu perdras ce combat chaque mois



---

Règle Tes Comptes

# Jour 4

## Le piège du “je fais attention”

Faire attention ne suffit pas chère Dame 😊

Beaucoup de femmes serrent les dents chaque mois, à un point où c'est devenu une habitude normale, mais aucune n'a de structure.

Et sans structure, tu retombes toujours dans le même schéma.

Voici ma question pour toi :

As-tu une méthode claire ?

Ou tu fais “au feeling” ?

Faire attention, c'est épuisant. Structurer, c'est libérateur

Et surtout, tu peux faire attention toute ta vie sans jamais t'en sortir



Jour 5

# Crée ton premier mini coussin

Je vais te dire une chose ma chère: Pour créer ton premier coussin de secours, tu n'as pas besoin de 1 000€ pour commencer.

Là, ça doit te faire bizarre que je te dise que tu vas créer à partir d'aujourd'hui ton premier coussin de secours ? C'est sûrement quelque chose que tu n'as jamais pu faire ou que tu as essayé mais vite piocher dedans.

Je vais te surprendre mais ton premier coussin, peut être même 50€, même 100€. Pourquoi selon toi ?

Parce que le stress baisse et le sentiment de sécurité intervient quand on sait qu'on a un petit filet (même de 50€ ou 100€)

Ma petite action pour toi est la suivante :

Décide aujourd'hui d'un montant réaliste, même petit, que tu mettras de côté chaque mois dans une enveloppe en papier.

La régularité compte plus que le montant. Le problème, ce n'est pas de mettre de côté, c'est de ne pas savoir garder cet argent



---

Règle Tes Comptes

# Jour 6

## Installe une structure simple

Tu dois savoir que ton argent a besoin d'un cadre pas compliqué.

Je t'explique ça :

Juste :

- 1.Charges fixes
- 2.Dépenses variables
- 3.Fond d'urgence

Si tu fonctionnes sans cadre mais au "feeling" dans ton budget, ton argent partira dans tous les sens alors qu'avec un cadre, tu respireras mieux chaque mois.

Donc ton exercice sera de poser un cadre dans ton budget afin de voir les bonnes conséquences et surtout que tu sortes progressivement de l'asphyxie financière.

Mais attention :

- 👉 la structure seule ne suffit pas
- 👉 c'est la façon dont tu l'appliques qui change tout



---

Règle Tes Comptes

# Jour 7

## Ta projection

Tu arrives au 7ème jour de ton guide et je te félicite 😊 Maintenant, je te propose de te projeter et nous allons faire ça via une imagination. Imagine que tu n'as :

- Plus de boule au ventre
- Plus de stress quand ton salaire tombe
- Plus de peur d'un imprévu

Quel émotions ressens tu à cet instant ? Une peur ? Un soulagement ? Une crainte ?  
Ce que tu ressens là ce n'est pas un rêve, c'est une réalité accessible.

Peu importe ce que tu ressens, je vais te dire une vérité, C'EST POSSIBLE !! et je ne te dis pas ça pour juste te donner encore des paroles en l'air parce que je voulais que tu télécharge ce mini-guide NON NON !! C'est parce que je suis la preuve en personne.

Ancienne surendetté, mère solo, mauvais rapport à l'argent, instruction du dossier de surendettement, fiché Banque de France et malgré tout ça, aujourd'hui, j'ai pu construire ma maison, investir dans des terrains à l'étranger, avoir un fond de précaution, retrouver un rapport à l'argent qui me sert et non me désert, une nouvelle façon de voir et penser l'argent dans mes finances.

Et j'ai réussi en stoppant tous les mécanismes que j'appliquais dans le passé et qui me maintenait dans la survie financière.

Mais cette transformation ne se fait pas seule :

- 👉 Elle se construit avec une méthode claire et un cadre



---

Règle Tes Comptes



En créant ce guide, je voulais que ce soit un départ vers un cheminement qui marchera cette fois 😊

Ce guide t'a permis de faire un premier pas et j'espère qu'il t'a déjà ouvert les yeux. Mais si tu es honnête avec toi-même, tu sais que seule, tu risques de retomber dans tes habitudes.

Dans les prochains jours, je vais t'envoyer des emails pour t'aider à :

- Comprendre ce qui te bloque vraiment
- Installer une vraie structure
- Sortir définitivement du mode survie

Et surtout, tu n'es pas seule.

Reste attentive à ta boîte mail. On va avancer ensemble 😊

Mylène ❤️



---

Règle Tes Comptes