D A Y A N A F I N A N C E S

OBJECTIF FINANCES SEREINES

Le guide pratique pour reprendre le contrôle de votre argent, sortir du découvert et commencer à épargner

Par Dayana Finances

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Bienvenue

Votre situation financière ne définit pas votre valeur. Vous pouvez avancer à votre rythme. Un découvert peut venir d'un imprévu, de revenus insuffisants, de dépenses difficiles à suivre ou de dates de paiement mal alignées. Comprendre ce qui se passe permet de choisir une réponse adaptée.

Dans ce guide, je vous accompagne pour regarder vos chiffres avec calme, construire un budget réaliste et choisir vos prochaines actions. Il ne s'agit pas de tout supprimer, mais de protéger vos besoins et de retrouver de la visibilité.

Chaque chapitre vous aide à avancer concrètement : une explication, un calcul ou un exercice à remplir. Les exemples sont fictifs ; adaptez les montants à votre situation.

Trente jours servent à installer une méthode. Ils ne garantissent pas la fin du découvert.

Ce que vous allez construire dans ce guide

- Un diagnostic de votre situation
- Une vision de vos dépenses et de vos échéances
- Un budget mensuel et une marge réalistes
- Un plan pour réduire le découvert
- Des économies adaptées à votre quotidien
- Une première épargne de sécurité
- Un suivi et un plan d'action sur 30 jours

Comment utiliser ce guide ?

Prévoyez deux séances de 30 minutes, puis 10 minutes par semaine.
Réunissez les documents suivants pour travailler avec vos chiffres réels :

- Les relevés de tous vos comptes sur trois mois
- Vos revenus nets et vos factures
- Vos échéanciers et vos dépenses annuelles
- Une calculatrice et un stylo

Parcours : diagnostic p. 3 • dépenses p. 4 • dates p. 5 • budget p. 6 • découvert p. 7
Économies p. 8 • épargne p. 9 • suivi p. 10 • plan p. 11 • checklist p. 12 • aide p. 13

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 1 — Mon point de départ

Commencez par observer votre situation, sans chercher à tout corriger aujourd'hui. Consultez vos comptes à une même date. Notez les soldes avec leur signe : −250 € signifie que vous devez 250 € à la banque. Une autorisation de découvert n'est pas un revenu.

Date de mon état des lieux :
.....
Solde de mes comptes courants (avec le signe + ou −) :
.....
Épargne disponible, hors sommes déjà réservées :
.....
Dettes : à qui, montant restant, mensualité et éventuel retard ?
.....
Solde le plus bas et frais bancaires des trois derniers mois :
.....
Ce que je constate aujourd'hui :

- □ Je ne sais pas où part mon argent.
- □ Je suis régulièrement à découvert.
- □ Mes prélèvements arrivent avant mes revenus.
- □ Les factures annuelles me surprennent.
- □ Mes revenus varient chaque mois.
- □ Je reprends souvent mon épargne.
- □ Je reporte une facture essentielle.
- □ Je veux mieux organiser mon budget.

Quelle est ma priorité pour le prochain mois ?

- □ Connaître mes dépenses réelles
- □ Couvrir mes besoins essentiels
- □ Prévoir mes dates de paiement
- □ Réduire mon découvert
- □ Construire une petite réserve
- □ Demander un accompagnement

Mon objectif concret et mesurable :
.....
Si mes besoins essentiels ne sont plus couverts, je consulte aussi la page 13.
Une demande d'aide est une action utile, pas un échec.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 2 — Comprendre mes dépenses

Relisez trois mois de relevés. Notez une moyenne mensuelle pour chaque poste.
Moyenne = total des trois mois ÷ 3. Repérez les dépenses exceptionnelles.
Comptez chaque achat une fois ; excluez les virements entre vos comptes.

Dépenses	Moyenne / mois
Logement	
Énergie / Eau	
Assurances	
Mensualités de crédits	
Téléphone / Abonnements	
Alimentation	
Transport	
Santé restant à charge	
Loisirs / Sorties	
Achats / Habillement	
Autres dépenses	
Frais bancaires	
TOTAL	

💡 Anticiper les dépenses annuelles

Provision = (coût prévu − somme déjà réservée) ÷ versements restants.
Exemple : 360 € à payer, 60 € réservés, 3 versements possibles :
(360 − 60) ÷ 3 = 100 € à réserver par versement.

Une provision finance une dépense connue. L’épargne de sécurité sert aux imprévus. Ne les confondez pas.

Mes dépenses irrégulières à anticiper
Dépense / date de paiement / coût prévu :
.....
Somme déjà réservée / versements encore possibles :
.....
Montant à réserver ce mois-ci :
.....
Si l’effort dépasse ma marge, j’adapte la dépense ou demande un échéancier.
Au paiement, j’utilise la provision sans recompter la même dépense.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 3 — Prévoir mes dates

Un mois équilibré peut cacher un découvert entre deux paiements. Projetez le solde jusqu'au prochain revenu, puis jusqu'à la fin du mois.
Solde prévu = solde précédent + entrée − sortie.
Incluez les cartes en attente, les prélèvements et les achats essentiels.
Prochain revenu : date et montant confirmé ?
.....
Avant cette date : paiements prévus et montants ?
.....
Argent nécessaire pour vivre jusqu'à ce revenu ?
.....

📊 Exemple : un décalage de dates

Solde au 1er : +100 €

Loyer le 3 : −700 € → solde −600 €
Revenu le 5 : +1 800 € → solde +1 200 €

Point le plus bas : −600 € le 3

Mon calendrier à compléter
Date / opération / entrée ou sortie / solde après opération :
.....
.....
.....
Mon solde le plus bas prévu : ..... € le .....
Action : demander si une date de prélèvement peut être décalée après le revenu. Vérifier les conditions et le mois de transition avant toute modification.
Le salaire reçu ensuite n'efface pas les incidents survenus auparavant.
Évitez de déduire à nouveau les paiements déjà intégrés au solde affiché.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 4 — Construire mon budget

Utilisez les revenus nets réellement reçus. Un crédit n’est pas une rentrée durable.
Revenus variables : choisissez une base prudente tenant compte des mois creux, pas votre meilleur mois. Une prime incertaine ne finance pas vos charges fixes.
Après charges fixes et provisions, le reste à vivre doit encore payer les dépenses variables. Seule la marge finale peut financer vos objectifs.

Revenus fiables

Source de revenus	Montant net
Salaires nets	
Allocations reçues	
Revenus complémentaires	
Autres revenus fiables	
TOTAL	

Dépenses et provisions mensuelles

Poste de dépense	Montant du mois
Logement	
Mensualités de crédits	
Assurances	
Énergie / Eau	
Téléphone / Abonnements	
Courses alimentaires	
Transport / Santé	
Loisirs / Achats	
Provisions annuelles	
Autres dépenses / Frais	
TOTAL	

Ma marge disponible après toutes les dépenses

Revenus − total du tableau = marge disponible

Ma marge du mois : ..... €

Marge négative : chercher des ajustements ou de l’aide.
Marge positive : répartir une seule fois entre découvert, réserve et projets.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 5 — Réduire mon découvert

Commencez par empêcher le découvert de s'aggraver, puis réduisez-le à votre rythme.
Vérifiez les paiements des prochains jours et les conditions de votre banque.
Comparez vos soldes à une même date du cycle de revenus.

Une marge positive conservée sur le compte réduit progressivement le découvert.

📌 Exemple fictif : Camille

Revenus fiables : 1 850 €

Dépenses + provisions : 1 750 €

Marge conservée sur le compte : 100 €

Découvert initial : −300 €

À date comparable : −200 € → −100 € → 0 €

Projection sur trois mois, si les revenus et dépenses restent stables.
Les frais bancaires prévus sont déjà inclus dans les 1 750 €.

À vous de calculer

Mon solde de référence, par exemple la veille du salaire :
.....

Ma marge réelle après tous les besoins et frais prévus :
.....

Amélioration mensuelle réaliste de mon solde :
.....

Date de ma prochaine vérification :
.....

Gardez la somme choisie sur le compte : elle réduit le négatif. Ce n'est pas une deuxième facture. Ne la comptez pas aussi comme une épargne.

- Si un imprévu utilise 60 € sur 100 €, l'amélioration n'est que de 40 €.
- Ajustez la date cible sans sacrifier les besoins essentiels.
- Si le calendrier ne tient pas, contactez la banque et demandez les options, les frais et les conditions par écrit.

Augmenter le découvert autorisé ne corrige pas un déficit mensuel.
Mon prochain geste : .....

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 6 — Trouver de la marge

Commencez par les dépenses peu utiles pour vous. Gardez ce qui compte vraiment. Choisissez trois actions réalistes. Vérifiez les frais de résiliation et les garanties avant de changer un contrat. Une économie n'existe que lorsqu'elle est obtenue.

- □ Résilier un abonnement inutilisé
- □ Comparer un forfait ou un contrat
- □ Planifier quelques repas et mes courses
- □ Reporter un achat non essentiel
- □ Réduire les livraisons ou sorties choisies
- □ Vérifier un remboursement attendu
- □ Faire le point sur mes droits et aides
- □ Chercher un revenu complémentaire réaliste
- □ Préserver une dépense plaisir soutenable
- □ Autre : .....

Mes économies mensuelles possibles

Action / condition	Gain net estimé
Total mensuel confirmé	

Trois actions précises, avec une date

1.

2.

3.

💡 Vérifier les gains réels

Camille avait −50 € de marge. Elle confirme 150 € d'économies :
30 € sur des contrats, 30 € sur les courses, 90 € sur les achats ajustables.
Nouvelle marge : −50 € + 150 € = 100 €.
Une vente ponctuelle aide une fois ; ce n'est pas un revenu mensuel.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 7 — Ma première réserve

Quand les besoins essentiels sont couverts et le calendrier viable, choisissez une petite réserve disponible. Les paliers de 50 €, 100 € ou 300 € sont des exemples, jamais des obligations.

1. Partir de ma marge réelle

Ne créez pas un nouveau découvert pour afficher une épargne.
Objectif : ..... € ; déjà disponible : ..... € ; versement possible : ..... €.

2. Choisir un premier palier

Exemple : objectif 100 €, réserve 20 €, versement de 10 €.
(100 − 20) ÷ 10 = 8 versements. Adaptez le rythme à votre situation.

3. Garder une réserve disponible

Choisissez un support sans risque de perte en capital et accessible.
Vérifiez les frais et conditions. Séparez cette réserve des dépenses prévues.

4. Arbitrer avec le découvert

Si le découvert persiste, examinez les frais et les prochaines échéances.
Une même marge ne peut pas financer deux objectifs en totalité.

5. Automatiser seulement si possible

Programmez un virement après le revenu réellement reçu.
Réduisez-le ou suspendez-le si le mois change.

6. Utiliser la réserve quand il le faut

Un retrait pour un vrai imprévu correspond à son rôle.
Notez-le, puis reconstituez la réserve à votre rythme.

7. Prévoir aussi les projets

Vacances et Noël ont leur enveloppe, distincte de la sécurité.
Mon premier geste : .....

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 8 — Mon suivi mensuel

Choisissez un indicateur : solde à date comparable OU réserve de sécurité disponible.
Indicateur choisi : .....
Dans Objectif, notez la valeur visée ; dans Réalisé, la valeur observée.
Écart = réalisé − objectif. Ne mélangez pas solde courant et épargne.
Complétez ce tableau chaque mois, même lorsque le résultat change.

Mois	Objectif	Réalisé	Écart
Janvier			
Février			
Mars			
Avril			
Mai			
Juin			
Juillet			
Août			
Septembre			
Octobre			
Novembre			
Décembre			

📌 Comprendre un écart

Objectif de solde : −100 € ; réalisé : −140 €.
Écart = −140 − (−100) = −40 €.
L'amélioration est inférieure au plan : cherchez la cause avant d'ajuster.

Un écart ne mesure pas votre valeur.
Il vous indique où adapter le prochain mois.

Mon rendez-vous hebdomadaire : 10 minutes
1. Lire le solde et les opérations en attente.
2. Vérifier les sept prochains jours et les enveloppes.
3. Choisir une correction réaliste.
Ma date : ..... ; imprévu rencontré / ajustement choisi :
.....

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Chapitre 9 — Mon plan sur 30 jours

Installez une méthode à votre rythme. En cas d’urgence, demandez de l’aide dès maintenant.
Semaine 1 — Voir clair : réunir les relevés, remplir le diagnostic et classer les dépenses.
Ma date et mon premier geste :
.....
Semaine 2 — Organiser : calculer la marge, les provisions et les dates de paiement.
Mon budget sera prêt le :
.....
Semaine 3 — Agir : réaliser trois ajustements et fixer un objectif réaliste.
Mes actions prioritaires :
.....
Semaine 4 — Stabiliser : vérifier les gains, ajuster et préparer le mois suivant.
Mon prochain rendez-vous budget :
.....

✍️ Mon engagement personnel

Ce mois-ci, mon objectif mesurable est : .....
Mon premier geste avant le ..... : .....

Signature facultative : .....

Date : .....

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Ma checklist de sérénité

Cochez ce qui est en place. Les cases restantes vous donnent vos prochaines étapes.
Vous n’avez pas besoin que tout soit parfait pour continuer à avancer.

Mes chiffres

- □ Je connais mes revenus fiables.
- □ Mes charges et mensualités sont recensées.
- □ J’ai prévu les dépenses irrégulières.
- □ Je connais ma marge réelle.
- □ J’ai intégré les opérations en attente.
- □ Je connais mon prochain point bas.

Organisation

- □ Mon objectif respecte mes besoins essentiels.
- □ J’affecte chaque euro de marge une seule fois.
- □ Mes enveloppes de dépenses sont réalistes.
- □ J’ai vérifié les conditions des automatismes.
- □ Mon rendez-vous budget est fixé.
- □ Je sais qui contacter si le budget ne tient pas.

État d'esprit

- □ Je garde une dépense utile ou agréable.
- □ J’ajuste sans me culpabiliser.
- □ Demander de l’aide fait partie des solutions.

Mes enveloppes : budget du mois / déjà dépensé / reste
Courses : ..... € / ..... € / ..... €
Transport : ..... € / ..... € / ..... €
Loisirs : ..... € / ..... € / ..... €
Reste = budget − dépenses. Je vérifie chaque semaine.
Repère : 260 € par mois ≈ 60 € par semaine (260 × 12 ÷ 52).
Je vérifie aussi les jours et les paiements réellement restants.

© Dayana Finances • Tous droits réservés

Vous pouvez continuer

Vous avez pris le temps de regarder vos chiffres et de choisir vos prochaines actions.
Un paiement anticipé, un découvert qui cesse de grandir ou une demande d'aide sont déjà des avancées concrètes. Votre rythme dépend de votre situation.

Pour un projet précis, retrouvez les guides Dayana Finances « Objectif Vacances » et « Préparer Noël ». Pour travailler votre budget personnel, renseignez-vous sur l'accompagnement Dayana Finances.

Ce guide est un outil pédagogique général. Les exemples ne constituent pas une promesse de résultat.

Quand le budget ne suffit plus

Besoins essentiels non couverts, impayés ou emprunts pour rembourser ? Contactez rapidement un Point conseil budget, le CCAS ou un travailleur social. Les Points conseil budget proposent une aide gratuite et personnalisée.

Préparez vos revenus, charges, relevés, échéanciers et courriers.
Demandez aux organismes concernés les solutions possibles.
La Banque de France informe aussi sur le surendettement.

« Je rencontre une difficulté pour l'échéance du … .
Quelles solutions et quels documents pouvons-nous examiner ? »

Points conseil budget : aide et coordonnées

Banque de France : difficultés et surendettement

© Dayana Finances • Tous droits réservés