

LES 10 HABITUDES DERRIÈRE MES PREMIERS 100 000 €

Mes budgets, mes chiffres et les actions concrètes que tu peux appliquer à tes propres finances.

CE QUE TU VAS TROUVER ICI

- Comment j'ai construit progressivement mon capital
- Mes budgets types à 1 900 € et 2 500 € net/mois
- Les 10 habitudes concrètes derrière 100 000 €
- Des checklists et calculs à appliquer à ta situation
- 3 décisions à prendre ce mois-ci

Ce guide ne constitue pas un conseil financier personnalisé.
Il présente une expérience personnelle et des outils pédagogiques.

02 COMMENT J'AI CONSTRUIT MON PREMIER CAPITAL

"Aucune de ces décisions n'a construit 100 000 € toute seule. C'est leur accumulation, répétée pendant plusieurs années, qui a fait la différence."

REVENUS

Salaire net mensuel



DÉPENSES MAÎTRISÉES

Logement stable · Dépenses suivies · Abonnements triés



ÉPARGNE RÉGULIÈRE

Virement automatique dès réception du salaire



REVENUS EXCEPTIONNELS

Primes · Intéressement · Participation



ÉPARGNE SALARIALE

Abondement employeur — jusqu'à 80 % de mise



AUGMENTATION REVENUS

Évolution professionnelle · Changement de poste



CAPITAL ACCUMULÉ

100 000 € avant 30 ans

	~ 1 900 € net / mois · début de carrière	~ 2 500 € net / mois · quelques années plus tard
Logement	470 € / mois	470 € / mois
Part du logement	~ 25 % du revenu	~ 19 % du revenu
Studio	27 m²	27 m²
Durée dans ce logement	Presque 10 ans	Presque 10 ans
Épargne salariale	—	5 000 € versés + 4 000 € abondement = 9 000 €
Évolution revenu	—	+ ~ 500 € net/mois (changement de poste)

L'IDÉE CENTRALE

mon revenu a augmenté. Toutes mes dépenses n'ont pas automatiquement augmenté au même rythme.

Les montants présentés sont personnels. D'autres postes (alimentation, transports, assurances...) ne sont pas fournis ici et ne sont donc pas inventés.

01 NE PAS LAISSER LE LOGEMENT SUIVRE LE SALAIRE

CE QUE J'AI FAIT

À 22 ans, mon studio coûtait 470 € / mois = ~ 25 % de mon salaire. J'y suis resté presque 10 ans. À ~ 2 500 €/mois, ce même loyer ne représentait plus que ~ 19 % de mon revenu.

À TON TOUR

Mon loyer actuel : _____ €/mois Mon salaire net : _____ €

Part du logement dans mon revenu : _____ % (loyer ÷ salaire × 100)

Si tu déménageais pour un logement 150 € plus cher, sur 5 ans = _____ €

02 REGARDER D'ABORD LES GROSSES LIGNES

CE QUE J'AI FAIT

Avant de chercher à économiser sur le café, j'ai examiné ce qui revenait chaque mois : logement, transport, contrats, abonnements.

À TON TOUR — CLASSE TES 3 PLUS GROSSES DÉPENSES FIXES

1. _____ €/mois
2. _____ €/mois
3. _____ €/mois

03 RAISONNER EN COÛT TOTAL, PAS EN MENSUALITÉ

CE QUE J'AI FAIT

Exemple proche de mon crédit voiture :

EMPRUNTÉ	DURÉE	TAUX	MENSUALITÉ	TOTAL REMBOURSÉ
~ 7 000 €	5 ans	~ 6 %	~ 135 €	~ 8 120 €

Cet exemple est illustratif — non les conditions exactes de mon crédit. J'ai remboursé par anticipation dès que mon épargne me l'a permis.

À TON TOUR

As-tu un crédit à la consommation en cours ?

☐ Oui — montant restant : _____ € · Mensualité : _____ €/mois

Question : sais-tu exactement combien tu rembourseras au total ?

04 FAIRE PRODUIRE CE QU'ON POSSÈDE DÉJÀ

CE QUE J'AI FAIT

Ma voiture coûtait de l'argent (assurance, carburant, entretien). J'ai utilisé BlaBlaCar et la location entre particuliers. Résultat : **plus de 2 000 € générés sur une seule année.**

À TON TOUR — QU'EST-CE QUE TU POSSÈDES DÉJÀ ?

☐ Voiture (location, covoiturage)

☐ Parking / box / cave

☐ Matériel / équipement

☐ Autre : _____

Revenu potentiel estimé : _____ €/an

05 SUIVRE SES DÉPENSES

CE QUE J'AI FAIT

Un simple fichier Excel gratuit. Toutes mes dépenses regroupées par catégorie. Netflix + Amazon Prime simultanément — j'ai choisi.

À TON TOUR — TES ABONNEMENTS CE MOIS-CI

Streaming (Netflix, Disney+...) _____ € Musique _____ €

Sport / salle _____ € Presse / podcasts _____ €

Logiciels / cloud _____ € Autres _____ €

Total abonnements : _____ €/mois · À supprimer : _____

06 RENÉGOCIER SES CONTRATS RÉCURRENTS

CE QUE J'AI FAIT

CONTRAT	AVANT	APRÈS	ÉCONOMIE/AN
Forfait mobile	~ 30 €/mois	~ 20 €/mois	~ 120 €
Internet	~ 30 €/mois	~ 25 €/mois	~ 60 €

À TON TOUR

Forfait mobile _____ €/mois → cible : _____ €

Internet / box _____ €/mois → cible : _____ €

Assurance auto _____ €/mois → cible : _____ €

Assurance habitation _____ €/mois → cible : _____ €

Mutuelle _____ €/mois → cible : _____ €

07 GARDER SES OBJETS TANT QU'ILS FONCTIONNENT

CE QUE J'AI FAIT

~ 5 ans

Téléphone

~ 8 ans

Ordinateur

~ 10 ans

Télévision

~ 13 ans

Machine à laver

À TON TOUR

Quels objets pourrais-tu conserver plus longtemps ?

Téléphone _____ ans — prochain achat prévu : _____

Ordinateur _____ ans — prochain achat prévu : _____

TV / électroménager _____ ans — prochain achat prévu : _____

Voiture _____ ans — prochain achat prévu : _____

08 AUTOMATISER SON ÉPARGNE

CE QUE J'AI FAIT

Virement automatique dès réception du salaire. Je n'épargnais pas ce qui restait — j'épargnais en premier.

À TON TOUR

- ☐ J'ai un virement automatique d'épargne en place
- ☐ Il part dans les 3 premiers jours après mon salaire
- ☐ Je l'ai augmenté lors de ma dernière augmentation

Mon virement automatique actuel : _____ €/mois

09 AUGMENTER SON ÉPARGNE AVEC SON SALAIRE

CE QUE J'AI FAIT

À chaque hausse de salaire, j'augmentais aussi mon virement automatique. Je n'épargnais pas toute la hausse — une partie améliorait aussi ma vie.

CALCUL RAPIDE

Si tu reçois + _____ €/mois et que tu épargnes 50 % de cette hausse :

→ Épargne supplémentaire : _____ €/mois · soit _____ €/an

→ En 5 ans (sans rendement) : _____ €

10 UTILISER L'ÉPARGNE SALARIALE ET AUGMENTER SES REVENUS

CE QUE J'AI FAIT — ÉPARGNE SALARIALE

MON VERSEMENT	ABONDEMENT EMPLOYEUR	TOTAL AVANT PERFORMANCE
5 000 €	+ 4 000 €	= 9 000 €

Cet exemple (80 % d'abondement) est personnel. Règles, plafonds, fiscalité et conditions varient selon les entreprises. Consulte les documents officiels de ton employeur.

À TON TOUR — ÉPARGNE SALARIALE

- ☐ Mon entreprise propose un dispositif d'épargne salariale (PEE, PERCOL...)
- ☐ J'ai de la participation ou de l'intéressement
- ☐ Il existe un abondement employeur

Si oui : taux = _____ % · plafond = _____ €
- ☐ Je connais le montant qui maximise l'abondement
- ☐ Je connais les conditions de blocage, de sortie et la fiscalité

CE QUE J'AI FAIT — REVENUS

Un changement de poste m'a permis d'augmenter mes revenus d'environ **+ 500 € net/mois, soit ~ 6 000 € par an.**

À TON TOUR

- ☐ Je connais ma valeur de marché (salaires pratiqués dans mon secteur)
 - ☐ J'ai demandé une augmentation au cours des 12 derniers mois
 - ☐ J'ai exploré les offres d'emploi pour me situer
- Potentiel d'augmentation estimé : _____ €/mois · soit _____ €/an

08 COMBIEN PEUX-TU RÉCUPÉRER OU MIEUX UTILISER CETTE ANNÉE ?

Abonnements inutiles ou peu utilisés €/an

Téléphone / Internet à renégocier €/an

Assurances / contrats à comparer €/an

Dépenses récurrentes évitables €/an

Coût total d'un crédit à analyser €

Primes pouvant être partiellement épargnées €/an

Intéressement / participation non utilisés €

Abondement employeur potentiel €

Revenus complémentaires envisageables €/an

Location de biens déjà possédés €/an

Autre : €/an

TOTAL IDENTIFIÉ

_____ €

Ce total ne représente pas une économie garantie. Certains montants sont des estimations ou des opportunités à explorer. Il sert à prioriser, pas à promettre un résultat.

09 LES 3 ACTIONS QUE JE PRENDS CE MOIS-CI

1

2

3

Combien veux-tu essayer de mettre de côté ce
mois-ci ?

_____ € /mois

MAINTENANT, UTILISE LE FICHER EXCEL INCOM

Pour suivre chaque mois ce qui entre, ce qui sort et ce que tu mets
réellement de côté.

1

Remplis la colonne PROJETÉ

Les montants déjà pré-remplis sont des repères — adapte-les à ta situation.

2

Remplis la colonne RÉEL chaque mois

Dépenses réelles, épargne réelle. La colonne DELTA se calcule automatiquement.

3

Lis la synthèse

Taux d'épargne, reste non alloué, répartition de tes dépenses.

01 Ne pas laisser le logement suivre le salaire

02 Regarder d'abord les grosses lignes

03 Raisonner en coût total, pas en mensualité

04 Faire produire ce qu'on possède déjà

05 Suivre ses dépenses

06 Renégocier ses contrats récurrents

07 Garder ses objets tant qu'ils fonctionnent

08 Automatiser son épargne

09 Augmenter son épargne avec son salaire

10 Utiliser l'épargne salariale et augmenter ses revenus

"Aucune de ces habitudes n'a construit 100 000 € toute seule. C'est leur accumulation, répétée pendant plusieurs années, qui a fait la différence."