



De la survie financière à la prospérité Mindset et Analyse Budgétaire

Par Carine, Coach Budget & Finance - Programme ShelInvest

Avertissement Légal



Ebook d'Éducation Financière

Cet ebook a une vocation purement éducative et informative.

Cet ebook est un support d'éducation financière générale destiné à vous transmettre des connaissances et des outils pratiques. Il ne constitue pas un conseil en investissement personnalisé au sens de la réglementation ORIAS. Pour toute décision financière importante adaptée à votre situation personnelle, nous vous recommandons de consulter un professionnel agréé (conseiller financier, expert-comptable, notaire).

Propriété Intellectuelle

© 2025 SheInvest - Carine. Tous droits réservés. La reproduction, même partielle, de cet ebook est strictement interdite sans autorisation écrite préalable. L'utilisation commerciale du contenu est interdite.

***"L'éducation financière est le premier pas vers
l'indépendance financière."***

- Carine, SheInvest

À Propos de Carine



Coach Budget, Finance & Matrimonial

"J'accompagne les femmes vers leur indépendance financière."

Mon Parcours

Avec plus de 10 ans d'expérience bancaire – d'abord comme conseillère financière, puis conseillère privée – j'ai accompagné des centaines de clientes dans la gestion de leur patrimoine.

Ces années m'ont fait prendre conscience d'une réalité : trop de femmes subissent leur situation financière au lieu de la maîtriser. Divorce, veuvage, précarité... Les accidents de la vie frappent fort quand on n'a pas anticipé.

💡 Mon Déclic

J'ai vu trop de femmes compétentes, brillantes, mais totalement démunies face à leur budget ou leurs investissements. Des femmes qui gagnaient bien leur vie mais qui vivaient au jour le jour. Des femmes mariées qui ne connaissaient pas le montant de leur épargne commune.

J'ai décidé de créer SheInvest pour briser ce cycle.

Les 3 Piliers de Ma Méthode

1. 📖 La Connaissance

Comprendre les mécanismes financiers pour reprendre le contrôle.

2. 🎯 Le Comportement

Déconstruire les croyances limitantes et adopter un mindset de prospérité.

3. 💎 La Stratégie

Mettre en place des actions concrètes adaptées à votre situation.

🌸 Ma Mission

Permettre à chaque femme de bâtir son indépendance financière,
de la survie financière à la prospérité.

Mes Spécialisations

- ✓ **Gestion budgétaire : Méthode 50/30/20, tracking intelligent, épargne automatique**
- ✓ **Investissement immobilier : Résidence principale, locatif, SCPI, dispositifs fiscaux**
- ✓ **Investissement financier : Bourse, PEA, assurance-vie, diversification**
- ✓ **Optimisation fiscale : Niches fiscales, donation, transmission, régimes matrimoniaux**
- ✓ **Finance matrimoniale : Régimes, contrat de mariage, protection du conjoint, succession**

Rejoignez les centaines de femmes qui ont repris le contrôle de leur argent !

"La liberté financière n'est pas un privilège, c'est un droit. Et ce droit commence par l'éducation." 💎

Table des Matières

- → **Chapitre 1 : Le Mindset Financier au**
- → **Féminin Chapitre 2 : Analyser Votre**
- → **Budget Réel Chapitre 3 : Outils Pratiques**
- → **Exercices Pratiques**
- → **Quiz d'Auto-Évaluation**
- → **Plan d'Action 7 Jours**
- → **Conclusion & Accompagnement**

Chapitre 1 : Le Mindset Financier au Féminin

Bienvenue dans cette première étape cruciale. Avant de parler chiffres, nous devons parler psychologie. Votre état d'esprit est la fondation de votre richesse future.

Section 1.1 : Votre relation à l'argent

Croyances Limitantes Féminines

Les femmes portent souvent un héritage de croyances restrictives :

- ✓ • **"Parler d'argent, c'est mal vu."**
- ✓ • **"Les chiffres, ce n'est pas pour moi."**
- ✓ • **"Une mère doit sacrifier sa carrière."**
- ✓ • **"L'argent n'apporte pas tout, mais il ouvre des portes."**

Héritage familial et culturel Notre vision de l'argent est façonnée dès l'enfance.

Comment vos parents géraient-ils le budget ?

Qui payait quoi ?

Ces modèles inconscients dictent vos comportements d'adulte.

Exercice d'auto-évaluation

Répondez spontanément aux questions suivantes :

1. Quelle est votre première émotion quand vous pensez à vos finances ?

2. Quelle phrase sur l'argent entendiez-vous souvent enfant ?

3. Que feriez-vous si vous aviez 10 000€ demain ?

4. Avez-vous peur de manquer ?

5. Que signifie "être riche" pour vous ?

Section 1.2 : Les femmes et l'argent – Contexte social et culturel

Statistiques France 2025

15,8%

Écart salarial H/F

-40%

Montant des retraites

42%

Ne négocient jamais

65%

Anxieuses face à
l'investissement

Pourquoi ces inégalités ?

- ✓ Interruptions de carrière : Maternité et congé parental majoritairement féminins.
- ✓ Temps partiel subi : 80% des temps partiels sont occupés par des femmes.
- ✓ Ségrégation professionnelle : Métiers du soin et du lien moins valorisés financièrement.
- ✓ Charge mentale : Gestion du foyer qui empiète sur l'énergie professionnelle.
- ✓ Aversion au risque : Éducation qui valorise la prudence chez les filles.

Comparaisons Internationales

 Islande

Écart : 4,9%

Loi sur la transparence salariale (2018).

 Rwanda

61% Femmes au Parlement

Politique de quotas stricte.

 Suède

480j Congé Parental

Partagé équitablement entre les deux parents.

 Norvège

40% Femmes Dirigeantes

Quotas dans les conseils d'administration.

L'importance de l'indépendance financière

- ✓ Liberté de choix : Quitter un emploi ou une relation toxique.
- ✓ Sécurité : 1 couple sur 2 divorce en zone urbaine.
- ✓ Exemple : Montrer la voie à ses enfants.
- ✓ Réalisation : Financer ses propres rêves sans demander la permission.
- ✓ Égalité : L'argent est un levier de pouvoir et d'influence.

Section 1.3 : Biais psychologiques féminins face à l'argent

Le Syndrome de l'Imposteur Financier Sentiment de ne pas mériter sa richesse ou de ne pas être légitime pour gérer de gros montants. Cela mène à déléguer excessivement (au conjoint, au banquier) et à perdre le contrôle.

L'Aversion au Risque

Facteur	Impact
Éducation	On apprend aux filles à être "sages" et à économiser, pas à investir.
Responsabilité	Peur de mettre en danger la sécurité de la famille.
Ressources	Moins de capital de départ = peur accrue de perdre.
Représentation	Manque de modèles féminins investisseurs.

Charge Mentale Financière du Foyer

Souvent invisible, elle pèse lourd :

- ✓ Gestion des courses et repas
- ✓ Achat des vêtements des enfants
- ✓ Paiement des factures courantes
- ✓ Comparaison des prix
- ✓ Organisation des vacances
- ✓ Gestion des activités extrascolaires

Section 1.4 : Reprendre le pouvoir sur votre argent

5 Piliers d'un Mindset Gagnant

1. Vous MÉRITEZ la prospérité. L'abondance n'est pas réservée aux autres.

2. Vous êtes CAPABLE. La finance n'est pas une science obscure, c'est du bon sens.

3. Chaque action compte. Les petits ruisseaux font les grandes rivières.

4. Erreurs = Apprentissages. Ne culpabilisez pas pour le passé.

5. Intuition + Connaissances = Succès. Utilisez votre intelligence émotionnelle.

Affirmations Positives

Je suis maître de mes finances.

L'argent est un outil de liberté.

Je mérite d'être payée à ma juste valeur.

J'investis en moi et pour mon avenir.

Je crée de l'abondance chaque jour.

Chapitre 2 : Analyser Votre Budget Réel

Section 2.1 : Pourquoi les budgets échouent

4 Erreurs Classiques

- 1. Budget "Instagram" irréaliste : Trop strict, impossible à tenir.
- 2. Oublier les petites dépenses : Le "Latte factor" (60€ de cafés/mois).
- 3. Ne pas prévoir les imprévus : La machine à laver qui lâche.
- 4. Culpabiliser au lieu d'analyser : Le déni ne résout rien.

Budget Théorique vs Réel

Poste	Théorique	Réel	Écart
Courses	300€	450€	+150€
Sor ties	100€	200€	+100€
Vêtements	50€	120€	+70€
Imprévus	0€	50€	+50€
TOTAL ÉCART			+370€

Section 2.2 : Méthode SheInvest en 4 Étapes

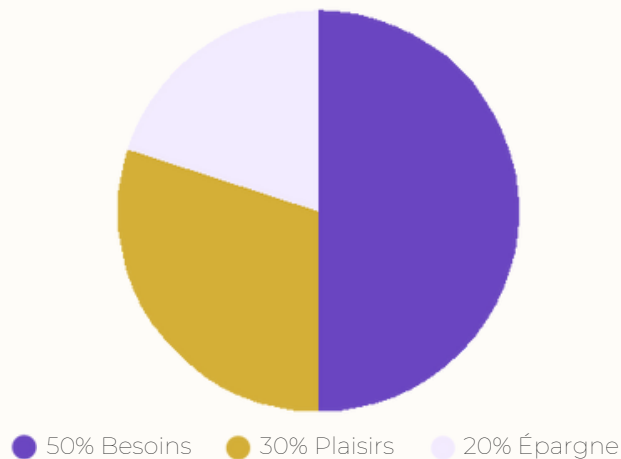
1. **Tracker les Revenus.** Notez tout : fixes, variables, exceptionnels.
Astuce : lissez sur 12 mois.

2. **Lister TOUTES les dépenses (3 mois).** Utilisez la technique de la photo des tickets de caisse pour ne rien oublier.

3. **Catégoriser.** Utilisez 10-12 catégories max avec des émojis pour la clarté : 🏠🍏🚗👗🎭📱💊🧑‍🤝🧑🎁💳🌟

4. **Analyser et identifier les fuites.** Posez-vous les questions clés :
"Cette dépense m'a-t-elle apporté de la joie ?"

Section 2.3 : Règle 50/30/20 Adaptée



50% Besoins Essentiels

Loyer, charges, assurances, alimentation de base, transport, garde, crédits.

Alerte : Si >50%, votre budget est en tension structurelle.

30% Envies & Plaisirs

Sorties, restos, shopping, abonnements, vacances, coiffeur, cadeaux, hobbies.

Règle SheInvest : Ces 30% sont SACRÉS ! Ils garantissent votre tenue du budget sur la durée.

20% Épargne & Investissements

5% Précaution (coup dur), 10% Projets moyen terme, 5% Long terme (retraite, immo).

Exemple : Marie, 1850€/mois

Catégorie	Montant	%	Statut
-----------	---------	---	--------

Besoins	900€	49%	✓
Plaisirs	555€	30%	✓
Épargne	395€	21%	✓

Géré via l'application SheInvest.Bloom

Section 2.4 : Indicateurs Santé Financière

Indicateur	Excellent	Attention	Danger
Taux d'épargne	≥20%	10-19%	<10%
Reste à vivre	≥50%	30-49%	<30%
Ratio endettement	≤25%	26-35%	>35%
Épargne précaution	≥6 mois	3-5 mois	<3 mois

Chapitre 3 : Outils Pratiques

Tableau de Budget Mensuel

Un outil simple à remplir chaque mois.

REVENUS	
Total Entrées	 €
DÉPENSES (50/30/20)	
 Besoins (Fixes)	 €
 Plaisirs (Variable)	 €
 Épargne (Futur)	 €
SOLDE FINAL	 €

Check-list de la semaine

☐ Identifié 3 croyances limitantes

☐ Téléchargé SheInvest.Bloom

☐ Collecté relevés 3 mois

☐ Catégorisé dépenses

☐ Calculé règle 50/30/20

☐ Calculé 4 indicateurs

☐ Écrit vision à 5 ans

☐ Répète affirmations

Exercices Pratiques

Exercice 1 : Mes croyances sur l'argent

Complétez ces phrases :

1. Les gens riches sont...

2. L'argent sert à...

3. Pour gagner plus, je dois...

4. Ma plus grande peur financière est...

5. Si je demande une augmentation, on va penser...

Analyse : Relisez vos réponses. Sont-elles factuelles ou héritées ?
Identifiez celles qui vous freinent.

Exercice 2 : Mon budget 3 derniers mois

Source	M-3	M-2	M-1	Moyenne
Salaire				
Primes				
Aides				
Autres				

Exercice 3 : **Mon objectif financier 6 mois** Quel est votre but prioritaire ? (ex: Épargner 1000€, Rembourser crédit conso...)

Combien devez-vous mettre de côté par mois ?

Quelle dépense "plaisir" pouvez-vous optimiser (sans la supprimer) ?

Quiz d'Auto-Évaluation ✨

1. La règle 50/30/20 recommande d'épargner :

- A) Ce qu'il reste à la fin du mois
- B) 20% de ses revenus dès réception
- C) Uniquement quand on a un projet

2. L'épargne de précaution doit couvrir :

- A) 1 mois de salaire
- B) 3 à 6 mois de charges
- C) Les vacances d'été

3. Le "Latte Factor" désigne :

- A) Le prix du lait
- B) Les petites dépenses cumulées
- C) Une marque de café

Plan d'Action 7 Jours

Jour 1 : Imprimer mes relevés bancaires des 3 derniers mois.

Jour 2 : Surligner les dépenses par catégorie (fixes, plaisirs, épargne).

Jour 3 : Identifier 3 abonnements inutiles ou doublons.

Jour 4 : Calculer ma capacité d'épargne réelle.

Jour 5 : Mettre en place un virement automatique pour l'épargne.

Jour 6 : Définir un objectif "Plaisir" pour le mois prochain.

Jour 7 : Faire le point en famille ou avec moi-même (Vision Board).

Félicitations ! 💎

Vous avez posé les fondations solides de votre indépendance financière. Vous maîtrisez maintenant les clés du mindset gagnant et vous savez analyser votre budget avec lucidité.

C'est le début de votre transformation. En appliquant ces principes, vous reprenez le contrôle de votre argent et construisez, pas à pas, la vie financière que vous méritez.

Prête à transformer votre vie financière ?

Découvrez mes accompagnements sur-mesure 📌

Choisissez la formule qui correspond à vos besoins et à vos objectifs financiers.

 SÉANCE DÉCOUVERTE

Coaching Budget Express

100€

 1h d'analyse + 30 min de suivi

Ce que vous obtenez :

- ✓ Analyse approfondie de votre budget actuel (3 derniers mois)
- ✓ Identification des fuites financières et des postes d'optimisation
- ✓ Plan d'action personnalisé 50/30/20
- ✓ Calcul de votre capacité d'épargne réelle
- ✓ Outils de tracking fournis (tableaux Excel)
- ✓ Session de suivi 30 min à J+30

✨ Idéal pour :

Démarrer votre transformation financière, comprendre où part votre argent, reprendre le contrôle de vos dépenses.

 17

[Réserver mon Coaching Budget](#)



 SUR-MESURE

Coaching Projet Personnalisé

350€

 3h d'accompagnement sur-mesure

Projets accompagnés :

- Immobilier : Achat residence principale, investissement locatif, SCPI
-  Optimisation fiscale : Niches fiscales, défiscalisation, donation
-  Crédit : Analyse capacité d'emprunt, stratégie d'achat, accompagnement au projet d'achat, renégociation, rachat de crédits
-  Investissement : Placement épargne, bourse (PEA, CTO), assurance-vie
-  Transmission : Régime matrimonial, succession, protection du conjoint



Ce qui est inclus :

- Audit complet de votre situation
- Diagnostique
- Liste des actions prioritaires
- 1 mois d'email support



[Réserver mon Coaching sur Mesure](#)

★ BESTSELLER

Programme Liberté Financière

900€

 10 semaines d'accompagnement intensif

Programme Complet :

Semaine	Thématique
Semaine 1	Mindset & Analyse Budgétaire
Semaine 2	Comprendre et Choisir son Épargne
Semaine 3	Assurance Vie : Mode d'Emploi

Semaine 4	Bourse : Compte-Titres et PEA
Semaine 5	Premiers Pas vers l'Investissement
Semaine 6	Immobilier : Résidence Principale
Semaine 7	Investissement Locatif
Semaine 8	Régimes Matrimoniaux & Succession
Semaine 9	Les Crédits (découvert, immo, LOA)
Semaine 10	Les Assurances & Optimisation Globale



Ce que vous recevez :

- ✓ V10 sessions individuelles de 1h en visio
- ✓ Accès à tous les supports
- ✓ 204 slides de formation en pdf
- ✓ Workbook d'exercices complet
- ✓ Session bilan finale avec stratégie 5 ans



Garantie Résultats :

À l'issue des 10 semaines, vous aurez une stratégie financière complète et les outils pour la mettre en œuvre de manière autonome.



[Réserver mon Programme Intensif](#)

Restons en Contact

 Email

carine.sheinvest@gmail.com

 Site Web

www.sheinvest.fr

 Instagram
[_@sheinvest.fr](https://www.instagram.com/_sheinvest.fr)

 TikTok
[_@sheinvest.coach.finance](https://www.tiktok.com/_@sheinvest.coach.finance)

 Facebook : [SheInvest Official](https://www.facebook.com/SheInvestOfficial)

Podcast : SheInvest - L'argent au féminin, sans tabou

"De la survie financière à la prospérité"



*Votre transformation financière commence maintenant.
Je serais honorée de vous accompagner sur ce chemin !* 

À très bientôt,
Carine - SheInvest