
BE.GIRLPOWER

CAHIER GRATUIT · 20 MINUTES

Il manque de l'argent avant la fin du mois. *Revenir à zéro.*

En 20 minutes, tu vas chiffrer exactement ce qui te manque, et repartir avec les trois endroits où aller chercher cet argent. Sans tableur. Sans calcul compliqué. Sans culpabiliser.

« *Décider au lieu de subir.* »

AVANT DE COMMENCER

Un négatif, ça ne dit rien de toi.

Être en négatif, ça arrive à beaucoup plus de monde qu'on ne le croit. Ça ne dit rien de ta valeur, ni de ton intelligence, ni de ta capacité à gérer. Ça dit qu'aujourd'hui, la balance penche du mauvais côté. Et une balance, ça se rééquilibre.

L'objectif ici n'est pas d'épargner. C'est de revenir à zéro. Un mois à zéro, quand on vient du négatif, c'est une vraie victoire.

Avant tout, une question. Est-ce que le mois que tu as en tête était un mois normal ? Un pneu crevé, une facture de régularisation, un mois avec deux anniversaires et un mariage, ça suffit à faire basculer un budget qui tient le reste de l'année. Si c'est le cas, refais le calcul sur un mois plus ordinaire avant de conclure quoi que ce soit.

ÉTAPE 1

De combien on parle ?

Ce qui rentre chaque mois €

Ce qui sort chaque mois €

Mon résultat €

- ☐ Petit négatif, moins de 100 €
- ☐ Négatif moyen, de 100 à 300 €
- ☐ Négatif important, plus de 300 €

Ce chiffre, c'est ton objectif. C'est lui que tu dois combler. Pas plus.

ÉTAPE 2

Va chercher l'argent qui part sans que tu le voies

Trois endroits, dans cet ordre, du plus rapide au plus lent.

Tes abonnements

Ouvre la liste de tes domiciliations et de tes paiements récurrents. Note ceux que tu n'utilises plus vraiment.

À arrêter €

Tes habitudes

Les petits achats du quotidien, les livraisons, les achats coup de blues. Fixe-toi un plafond pour le mois prochain et note l'écart avec ce que tu dépenses aujourd'hui.

Écart possible €

Tes contrats

Énergie, assurances, télécom. Tu ne peux pas le deviner ce soir, mais tu peux comparer cette semaine. Deux outils officiels et gratuits : le CREG Scan du régulateur fédéral, qui fonctionne même sur les vieux contrats qui ne sont plus commercialisés, et le comparateur de la CWaPE pour la Wallonie. Ces outils donnent une estimation, pas une offre ferme.

À vérifier €

Total de ce que je peux aller chercher €

Ce total n'est pas de l'argent que tu as déjà. C'est de l'argent que tu peux aller chercher. La différence se joue dans ce que tu feras la semaine prochaine.

ÉTAPE 3

Sépare l'essentiel du reste

C'est la chose la plus utile à mettre en place quand le budget est tendu, et elle ne coûte rien.

Un compte pour ce qui doit être payé quoi qu'il arrive : loyer, énergie, assurances, crédits, frais scolaires. Un autre compte pour ce qui est modulable : courses, sorties, achats.

Dès que ton salaire arrive, tu vires sur le compte essentiel le total de tes charges fixes. Cet argent-là n'est plus disponible, il est déjà engagé. Ce qui reste sur l'autre compte, c'est ce avec quoi tu vis vraiment.

L'intérêt quand c'est serré : tu ne peux plus dépenser sans le savoir l'argent du loyer. Et tu vois d'un coup d'œil, sans calculer, ce qu'il te reste pour finir le mois.

Mon total de charges fixes à virer chaque mois €

ÉTAPE 4

Identifie ce qui pèse le plus

Le poste qui me coûte le plus cher

Un abonnement dont je peux me passer

Un contrat que je n'ai jamais comparé

Une dépense automatique que j'avais oubliée

Ces quatre lignes, ce sont tes quatre actions des prochaines semaines. Une par semaine, pas les quatre demain.

TA PROCHAINE ÉTAPE

Objectif du mois prochain : réduire mon négatif de €

L'action que je fais cette semaine

SI ÇA NE SUFFIT PAS

Demander de l'aide, c'est de la lucidité.

Il y a un moment où la bonne décision n'est pas de faire des efforts toute seule dans son coin, mais d'aller chercher de l'aide. Ce n'est pas un échec.

En Belgique, les services de médiation de dettes des CPAS sont gratuits et accessibles à tout le monde. Il y en a un dans ta commune. Ils accompagnent des milliers de personnes chaque année, et ils ont l'habitude de situations bien plus compliquées que ce que tu imagines.

Tu peux les contacter même si tu n'es pas en difficulté grave, juste pour faire le point. Personne ne te demandera de justifier quoi que ce soit.

Si tu as un doute sur un crédit en cours, parles-en à ton organisme de crédit avant de rater une échéance. Un retard annoncé coûte toujours moins cher qu'un retard subi.

ET MAINTENANT

Tu viens de faire la chose la plus difficile : regarder.

Le mois prochain, refais le calcul de l'étape 1. Même si le chiffre a bougé de 30 €, il a bougé dans le bon sens. Et c'est toi qui l'as fait bouger.

Revenir à zéro, c'est déjà avancer.

Pour la suite, Be.GirlPower publie chaque semaine sur Instagram @be.girlpower. La newsletter Parlons cash reprend l'essentiel une fois par mois.

Ce document a une visée informative et pédagogique générale. Il ne constitue pas une recommandation au sens de la réglementation FSMA. Sources vérifiées en septembre 2026.