

FINANCES PERSONNELLES

Le Salaire *Fantôme*

Où passe vraiment ton argent chaque mois - et le système en 30 jours pour que ton compte arrête de finir à zéro.

POUR CEUX QUI GAGNENT MIEUX... SANS RIEN GARDER

Un plan doux mais concret, semaine par semaine. Sans budget punitif, sans se priver de tout.

30
JOURS

Ce que tu vas trouver ici

00	Introduction - Pourquoi il ne reste jamais rien	p. 03
01	Les 5 fuites invisibles	p. 04
02	Le déclic : arrête de compter tes dépenses	p. 05
03	Le système en 30 jours	p. 06
04	Les 3 piliers pour tenir dans le temps	p. 07
05	Ton tableau de bord mensuel	p. 08
06	Annexe : les livrets français	p. 09

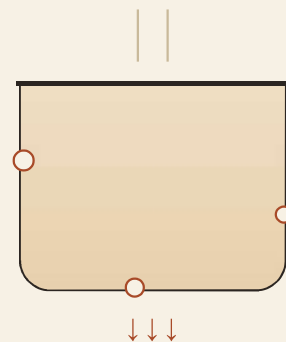
Ce guide se lit en 25 minutes et s'applique en 4 semaines. Lis-le une fois en entier, puis reviens sur le **chapitre 03** - c'est là que tout se joue.

Pourquoi il ne reste jamais rien

Tu gagnes mieux ta vie qu'il y a trois ans. Et pourtant, le 25 du mois, c'est le même réflexe : tu ouvres ton appli bancaire en grimaçant, tu vois un solde qui fond, et tu te demandes où est passé tout cet argent.

C'est ce que j'appelle le *salaire fantôme* : de l'argent bien réel, qui disparaît sans laisser de trace. Pas de folie, pas de gros achat. Juste une évaporation lente, invisible, mois après mois.

Voici la vérité que personne ne te dit : ce n'est presque jamais un problème de revenu. C'est un problème de système. Gagner plus sans système, c'est remplir un seau percé avec un plus gros robinet. Le niveau ne monte jamais.



Un plus gros robinet ne remplit pas un seau percé.

LE VRAI COÛT

2 300 €_{net}

avec 15 % mis de côté → environ **4 100 €**
conservés sur l'année.

Ce n'est pas le revenu qui fait la différence, c'est le système.

3 200 €_{net}

sans rien mettre de côté → l'année peut finir à **zéro**.

Ce guide n'est pas une leçon de morale sur le café à emporter. C'est un plan. Tu vas d'abord voir où fuit ton argent, puis installer une mécanique qui épargne automatiquement, avant même que tu aies le temps de dépenser.

« Ne dépense pas ce qui reste après avoir épargné. Épargne d'abord - dépense ce qui reste. »

Les 5 fuites invisibles

Avant de réparer, il faut localiser les trous. Chez ceux qui gagnent mieux sans rien garder, ce sont presque toujours les mêmes cinq. Coche mentalement celles qui te parlent.

- 1 L'inflation du mode de vie**
La fuite la plus sournoise. Chaque hausse de revenu s'accompagne d'une hausse des dépenses : un appart plus grand, des restos plus souvent, une marque au-dessus. Le confort monte, mais l'écart entre ce que tu gagnes et ce que tu gardes reste à zéro.
- 2 Les abonnements zombies**
Streaming, salle que tu ne fréquentes plus, appli « pour tester », cloud, presse. Chacun coûte « seulement » 8 à 15 € - mais empilés, souvent 80 à 150 €/mois qui partent en silence. Ils sont conçus pour être oubliés.
- 3 Les micro-dépenses invisibles**
Le café, la livraison du midi, l'achat à 6 €. Indolores une à une, mais des centaines d'euros par mois - parce que le paiement sans contact les rend invisibles. Ton cerveau n'enregistre pas un geste de 3 secondes.
- 4 Le compte unique = le chaos**
Salaire, factures, loisirs et épargne au même endroit : aucune visibilité. Tout se mélange, tu dépenses par défaut tout ce que tu vois. Un compte unique te condamne à naviguer à vue.
- 5 L'évitement émotionnel**
Regarder son compte génère de l'anxiété, alors on évite - ce qui empire tout. Beaucoup de gens brillants gèrent mal leur argent non par bêtise, mais parce qu'ils ont peur de regarder.

À RETENIR

Aucune de ces fuites n'est un problème de volonté. Ce sont des problèmes de **conception** : pas de visibilité, pas d'automatisation, pas de séparation. On répare la conception, pas la personne.

Arrête de compter tes dépenses

Un seul chiffre compte vraiment.

Traquer chaque dépense, culpabiliser à chaque café : c'est épuisant et ça ne dure jamais. Le budget punitif échoue pour la même raison que les régimes stricts - il repose sur la volonté, une ressource qui s'épuise.

TON UNIQUE INDICATEUR

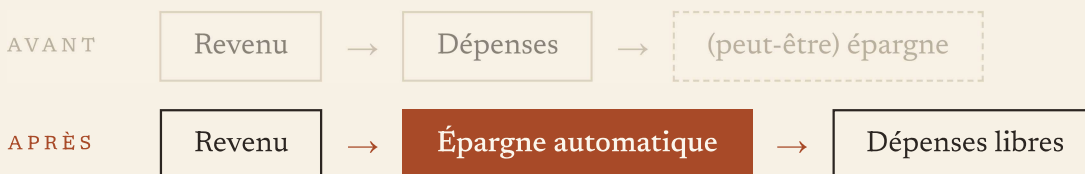
Taux d'épargne = (ce que tu gardes ÷ ce que tu gagnes) × 100

Tu gagnes 2 400 € et gardes 240 € ?

Taux d'épargne = 10 %

C'est le seul chiffre à faire monter.

Ce basculement inverse l'ordre des opérations :



On appelle ça **se payer en premier**. Le jour de la paie, une partie part à l'abri avant que tu la voies. Le reste, tu le dépenses sans culpabilité - l'essentiel est déjà sécurisé.

Le système en 30 jours

Quatre semaines, une mission chacune.

1

SEMAINE

L'audit de vérité - *voir la réalité, sans jugement*

Télécharge tes relevés des 3 derniers mois. Classe chaque dépense en 4 familles (fixes, vie courante, plaisirs, abonnements), fais la moyenne mensuelle, et calcule ton taux d'épargne actuel : ton « chiffre zéro ».

2

SEMAINE

L'architecture 3 comptes - *séparer, pour enfin voir clair*

On casse le compte unique. La plupart des néobanques ouvrent ces comptes gratuitement en quelques minutes.

3

SEMAINE

Colmater les fuites - *sans se priver*

Chasse aux abonnements zombies (souvent 50 à 100 € par mois récupérés, selon les cas). Règle des 48 h pour tout achat non essentiel > 40 €. Remplace la moitié des livraisons, pas toutes.

4

SEMAINE

Automatiser & bâtir le matelas - *que ça tourne sans toi*

Programme un virement automatique vers ton coffre-fort, le lendemain de la paie. Commence même à 5 %. Objectif : 1 mois de dépenses de côté, puis 3 mois - ton fonds d'urgence.

COMPTE N°1

Pilotage

Le salaire arrive, les charges fixes partent.

COMPTE N°2

Vie & plaisirs

Le seul compte lié à ta carte du quotidien.

COMPTE N°3

Coffre-fort

L'épargne, alimentée automatiquement.

Le compte n°2 est le seul lié à ta carte du quotidien : quand il est bas, tu vois qu'il faut lever le pied - sans jamais toucher aux charges ni à l'épargne.

CE QUE TU AS CONSTRUIT EN 30 JOURS

Tu vois où va ton argent. Trois comptes qui font leur travail. Les fuites inutiles colmatées. Et surtout, ton épargne se fait toute seule. **Le seau ne fuit plus.**

Les 3 piliers pour tenir

Le système te sort du rouge. Ces piliers t'y maintiennent.

01 Le fonds d'urgence

Ta priorité absolue : 3 mois de dépenses (idéalement 6 à terme) sur un livret disponible. Il transforme un imprévu - panne, dentiste, perte d'emploi - en simple désagrément. Tant qu'il n'est pas constitué, il passe avant l'investissement.

02 La répartition 50 / 30 / 20

Un cadre souple, pas une prison :

50 % BESOINS	30 % ENVIES	20 % AVENIR
-----------------	----------------	----------------

Loyer trop lourd dans ta ville ? Ajuste - mais protège toujours la part « avenir » en premier.

03 Le premier pas vers l'investissement

Une fois le fonds d'urgence en place, l'épargne qui dort perd du pouvoir d'achat. En France, les jeunes actifs explorent souvent l'assurance-vie et le PEA, via des fonds indiciels (ETF) diversifiés et peu chargés en frais, sur un horizon long.

IMPORTANT - ET HONNÊTE

Ce guide n'est pas un conseil en investissement personnalisé. Investir comporte un risque de perte en capital. Constitue d'abord ton fonds d'urgence, informe-toi, et n'engage que ce que tu peux immobiliser plusieurs années.

Ton tableau de bord mensuel

10 minutes par mois suffisent à garder le cap.

Bloque un rendez-vous récurrent avec toi-même - par exemple le jour de paie.

- ☐ Vérifier que le virement automatique vers le coffre-fort est bien parti.
- ☐ Regarder le solde du compte « vie & plaisirs » : suis-je dans le vert pour finir le mois ?
- ☐ Noter mon taux d'épargne. Stable ou en hausse ?
- ☐ Scanner les 3 derniers prélèvements : un nouvel abonnement zombie ?
- ☐ Fonds d'urgence complet ? Puis-je augmenter l'épargne d'1 point ?

LA SEULE RÈGLE QUI COMPTE SUR LA DURÉE

Fais monter ton taux d'épargne d'**un point tous les 2 à 3 mois**, jusqu'à 20 % (puis plus). Lent, indolore - et c'est exactement pour ça que ça tient. La régularité bat l'intensité, toujours.

« Tu n'as pas besoin de gagner plus pour être plus serein. Tu as besoin de garder ce que tu gagnes déjà. »

Les livrets français en un coup d'œil

Où poser ton fonds d'urgence. Repères mi-2026.

LIVRET	TAUX	PLAFOND*	POUR QUI
LEP	2,5 %	10 000 €	Le mieux payé - sous condition de revenu
Livret A	1,7 %	22 950 €	Tout le monde, un par personne
LDDS	1,7 %	12 000 €	Complément du Livret A

* Plafonds hors intérêts capitalisés. À titre indicatif, le taux du Livret A s'établit autour de 1,7 % à la mi-2026. Le LEP dépend d'un plafond de revenu fiscal à vérifier chaque année. Ces chiffres évoluent : vérifie les taux en vigueur avant d'ouvrir un livret.

LA STRATÉGIE SIMPLE

Si tu y es éligible, remplis d'abord le LEP, puis le Livret A et le LDDS. Ton fonds d'urgence reste sur ces supports : 100 % disponible, zéro risque, zéro frais. Ici, la sécurité prime sur le rendement.

Le Salaire Fantôme

Avertissement. Guide à vocation pédagogique et générale. Ne constitue pas un conseil financier, fiscal ou en investissement personnalisé. Pour des décisions engageantes, rapproche-toi d'un professionnel agréé. Investir comporte un risque de perte en capital.