



GARDIENS
DE LA NAISSANCE

PARLER D'ARGENT AVANT L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Une invitation à prendre soin de votre
équilibre, de votre sécurité et de votre
avenir.

Introduction

L'arrivée d'un bébé change beaucoup de choses... y compris dans la manière dont un couple vit, gagne et dépense l'argent. Ce guide est **une invitation à la prise de conscience, à la discussion**.

Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse : seulement ce qui est juste pour vous deux.

L'objectif : créer un terrain solide, juste et serein pour accueillir votre bébé.

Comment utiliser ce guide ?

3 niveaux au choix :

- Version express (20 min) : répondez uniquement aux questions marquées d'une ★
- Version standard (1h) : toutes les sections sauf la n°2
- Version approfondie (2h+) : l'intégralité du document

Méthode recommandée :

1. Répondez chacun de votre côté (section 1 surtout)
2. Prenez un moment au calme pour partager vos réponses
3. Notez vos décisions communes



LES 5 PIÈGES À ÉVITER

Avant de commencer, voici les erreurs les plus fréquentes :

Piège n°1 : "On verra bien quand bébé sera là"

→ Vous serez épuisés et vulnérables. C'est maintenant qu'il faut en parler.

Piège n°2 : "Je gagne plus, donc je décide"

→ Confusion entre contribution financière et pouvoir décisionnel.

Piège n°3 : "On fait 50/50, c'est plus simple"

→ Simple ≠ équitable (voir les exemples chiffrés page 7).

Piège n°4 : "Pas besoin de notaire, on s'aime"

→ L'amour ne remplace pas la protection légale.

Piège n°5 : "Le PACS, c'est comme le mariage"

→ Non. La protection du conjoint survivant et en cas de séparation est très différente.



TRAME DE DISCUSSION



1. VOTRE HISTOIRE PERSONNELLE AVEC L'ARGENT

(À faire individuellement avant de partager en couple)

- ☐ C'est quoi ma relation à l'argent, aujourd'hui ?
- ☐ Quelle est mon histoire avec l'argent ? Quelle est l'histoire de ma famille ?
- ☐ Quels cycles se répètent dans ma famille ?
- ☐ Quels bénéfices ai-je à rester là où je suis ? Et qu'est-ce que ça me coûte ?
- ☐ Quel est mon premier souvenir lié à l'argent ?
- ☐ Que se passe-t-il en moi quand je prends un billet, une pièce, un chèque dans la main ?
Prends les vraiment dans tes mains et note : sensations, mémoires, jugements, honte, plaisir, peur, envie...
- ☐ Quel est mon rapport au risque financier ? À la dette ?
- ☐ Ai-je une épargne d'urgence ?
- ☐ Est-ce que je sais vraiment combien je gagne chaque mois après charges ?
- ☐ Investir me fait-il peur ? Si oui, pourquoi ?
- ☐ Dans mon couple... est-ce que je délègue tout ?
- ☐ Est-ce que je me dis que "je n'y comprends rien", "ce n'est pas mon domaine", "c'est trop compliqué" ?

Une partie de ces questions est inspirée du travail de Anne-Claire Meret, que je vous invite à découvrir notamment si vous êtes entrepreneur.euse.



TRAME DE DISCUSSION



2. GESTION DU QUOTIDIEN

- ☐ ★ Qui gère les comptes au quotidien ?
- ☐ ★ Comment répartissez-vous les dépenses courantes (loyer, courses, factures) ?
- ☐ Avez-vous une épargne dédiée aux imprévus ou aux vacances ? Combien ?
- ☐ ★ Comment répartissez-vous les frais liés à l'enfant (couches, vêtements, santé, activités) ?
- ☐ Qui suit la charge mentale financière (factures, relances, déclarations) ? Comment la répartir ?



3. CAPACITÉ D'ÉPARGNE & PROJETS

- ☐ ★ Chacun de vous a-t-il une capacité d'épargne indépendante ?
- ☐ Avez-vous des projets d'investissement à court, moyen ou long terme ?
- ☐ Comment souhaitez-vous répartir ces investissements : ensemble ou séparément ?
- ☐ Si l'un de vous reçoit un héritage ou une donation, comment le gérer dans le couple ? (Commun ou propre ?)
- ☐ Ouvrez-vous un compte d'épargne pour l'enfant ? Qui l'alimente et comment ?



TRAME DE DISCUSSION



4. PROTECTION & SÉCURITÉ

- ☐ ★ Quel est votre régime matrimonial ou statut légal (mariage, PACS, concubinage) ?
- ☐ ★ Avez-vous déjà consulté un notaire pour comprendre vos droits et protections ?
- ☐ ★ Avez-vous une assurance décès/invalidité ? Qui est bénéficiaire ?
- ☐ ★ Que se passerait-il si l'un des deux arrêta de travailler ou avait un problème de santé ?
- ☐ Si vous vivez dans un bien appartenant à l'un des deux, comment protéger l'autre ?
- ☐ En cas d'achat immobilier :
 - Comment répartissez-vous les parts de propriété ?
 - Qui paie les travaux, l'ameublement ?
 - Avez-vous adopté des quotités équilibrées pour l'assurance emprunteur ?
- ☐ ★ Avez-vous envisagé un "crash-test financier" pour anticiper une séparation ou un imprévu ?

Objectif : que chacun puisse survivre économiquement, pour rester ensemble par amour, pas par dépendance.



TRAME DE DISCUSSION



5. CONGÉ PARENTAL & GARDE D'ENFANTS

- ☐ ★ Qui prend le congé maternité/paternité/parental ? Quelle durée ?
- ☐ ★ Comment compensez-vous financièrement la perte de revenus de celui/celle qui s'arrête ?
- ☐ Comment maintenez-vous les cotisations retraite de la personne en congé parental ?
- ☐ ★ Comment calculez-vous le coût de la garde d'enfants par rapport au revenu de chacun ? La décision de qui s'arrête repose-t-elle uniquement sur le salaire le plus élevé ?
Attention : ne pas oublier l'impact sur la carrière, la retraite, l'autonomie à long terme.
- ☐ Comment soutenez-vous les deux carrières et les deux autonomies financières ?



6. COMMUNICATION & HABITUDES

- ☐ ★ Parlez-vous régulièrement d'argent, ou évitez-vous le sujet ?
- ☐ Quelles sont vos habitudes de gestion (applications, tableurs, réunions mensuelles...) ?
- ☐ ★ Quels sont vos objectifs financiers communs sur 3 ans ?
- ☐ À quelle fréquence souhaitez-vous refaire le point sur vos finances ?



7. TRANSMISSION & ÉDUCATION

- ☐ Comment souhaitez-vous parler d'argent à vos enfants ?
- ☐ Quelle culture financière voulez-vous leur transmettre (épargne, investissement, autonomie) ?
- ☐ Quelles erreurs ou peurs voulez-vous éviter de répéter ?



LES 10 POINTS ESSENTIELS

Ces points sont très largement inspirés du travail de Héroïse Bolle, que je vous invite à découvrir pour aller plus loin dans une démarche d'équilibre financier pour le couple.

1. Le 50/50 n'est juste que si les revenus sont strictement identiques

Pourquoi ? Parce que cela crée un déséquilibre. Même le Code civil (articles 214 et 515-4) stipule qu'on contribue en proportion de ses ressources, pas en parts égales pour les couples pacsés ou mariés.

Exemple concret :

Julie gagne 2000€, Marc 4000€. Avec un 50/50 sur 1500€ de charges :

- Julie paie 750€ → 37,5% de son revenu
- Marc paie 750€ → 18,75% de son revenu

Avec une répartition proportionnelle ($\frac{1}{3}$ - $\frac{2}{3}$) :

- Julie : 500€ → 25%
- Marc : 1000€ → 25%

Cela permet à Julie, par exemple, de pouvoir continuer à épargner ou à investir à titre individuel, comme Marc.

2. Viser une capacité d'épargne identique pour les deux

Une fois les dépenses communes couvertes, l'idéal c'est de répartir l'épargne de manière à ce que chacun puisse :

- Investir
- Se sécuriser
- Être autonome



LES 10 POINTS ESSENTIELS

3. Adopter le taux individualisé pour l'impôt

Cela évite que le plus petit salaire paie la part du plus grand.

4. Lors d'un crédit immobilier : ne pas exclure celui/celle qui gagne moins

Adopter des quotités équilibrées.

S'assurer que chacun soit protégé même si le bien est au nom d'un seul.

5. Encourager les deux carrières

Exemple : Si Sarah gagne 1800€ et Tom 3500€, et que la crèche coûte 800€ :

✗ Faux raisonnement : "Sarah gagne moins, elle reste à la maison"

✓ Vrai calcul : quel impact sur la carrière, la retraite, l'autonomie à long terme ?

Ne pas comparer le coût de la garde uniquement au salaire de la femme.

Financièrement, le couple y gagne toujours à soutenir deux autonomies.

Néanmoins, si la femme souhaite prendre du temps avec son bébé, que c'est son choix personnel, ce qui est tout à fait physiologique et bénéfique pour les deux, réfléchir à l'impact que cela va avoir sur son autonomie financière pour trouver un nouvel équilibre.

6. Ne pas caler le train de vie uniquement sur le plus gros salaire

Viser un équilibre entre confort et sécurité des deux, pour éviter la dépendance et la dette émotionnelle implicite.



LES 10 POINTS ESSENTIELS

7. Dissocier argent et pouvoir

Gagner plus \neq décider plus.

8. Encourager celui/celle qui gagne moins à investir à son nom

Surtout si la famille vit dans un bien appartenant à celui qui a les revenus les plus élevés.

9. Réfléchir sérieusement au statut légal avec un notaire

Le PACS protège très peu la personne au revenu plus faible.

Le mariage apporte :

- Succession automatique
- Réversion de retraite
- Prestation compensatoire en cas de divorce
- Protection du conjoint survivant

10. Ne pas avoir peur du crash-test financier

Le but : que chacun puisse survivre à une séparation — choisie ou subie — sans risque économique grave.

Si la personne reste, c'est par amour, pas par dépendance.



POURQUOI IL EST ESSENTIEL D'EN PARLER

Quelques données pour comprendre l'enjeu :

- Les femmes gagnent en moyenne 22,2 % de moins que les hommes dans le privé (INSEE, 2023)
- À temps de travail égal, l'écart reste de 14,2 % (INSEE, 2023)
- L'arrivée d'un enfant creuse fortement l'écart : 23 % d'écart mère/père vs 7 % chez les salariés sans enfant (INSEE, études 1995-2015)
- Plus il y a d'enfants, plus l'écart augmente (INSEE, Focus 2023)
- Une séparation fait basculer 20 % des mères sous le seuil de pauvreté dans l'année qui suit (Drees / Insee)

Ces chiffres ne relèvent pas de "problèmes individuels" : ils montrent une tendance structurelle. Sans discussion, c'est la femme qui subit la majorité des conséquences économiques de la parentalité.

En parler, c'est :

- Prévenir la dépendance
- Protéger chacun
- Assurer l'équité
- Permettre une coparentalité saine
- Éviter les rancœurs qui abîment le couple
- Poser les bases d'un foyer où l'argent n'est ni tabou, ni outil de pouvoir, mais un support commun



PLAN D' ACTIONS



COCHEZ CE QUE VOUS VOUS ENGAGEZ À FAIRE :

- ☐ Fixer une date pour revoir ce document (ex : tous les ans)
- ☐ Prendre RDV avec un notaire
- ☐ Mettre à jour nos assurances-vie et bénéficiaires
- ☐ Ouvrir/réorganiser nos comptes (commun, personnel)
- ☐ Définir qui fait quoi dans le suivi administratif
- ☐ Simuler notre crash-test financier
- ☐ Activer le taux individualisé pour l'impôt
- ☐ Souscrire/réviser nos assurances décès/invalidité
- ☐ Ouvrir un compte épargne et/ou un compte crypto pour l'enfant
- ☐ Consulter un conseiller financier





Conclusion

Toutes ces questions peuvent faire peur, on peut se dire que le travail est immense, qu'on ne sera jamais prêts.

C'est vrai, vous ne serez jamais prêts, et tant mieux ! L'arrivée d'un bébé est un événement bouleversant qui nous change profondément. On découvre l'amour inconditionnel, et ça, on ne peut pas l'anticiper.

Mais s'engager dès maintenant dans ce questionnement en couple, oser avoir les discussions difficiles, ne rien laisser de côté, c'est vraiment un beau cadeau que vous vous faites.

L'argent dans un couple n'est pas un sujet facile, mais c'est un pilier essentiel de votre équilibre et de votre liberté.

Allez-y sans trop vous mettre la pression et soyez fiers de vous !



GARDIENS
DE LA NAISSANCE

Qui suis-je ?

Je suis Susana, entrepreneuse et maman de deux enfants.

Je suis convaincue que la présence et l'implication de mon partenaire ont tout changé : mes enfantements, mes post-partum, même la réussite de mon allaitement.

Des gestes simples mais essentiels : questionner le protocole, défendre notre projet de naissance, être présent physiquement et émotionnellement, chercher des solutions quand j'étais à bout...

Les pères peuvent être déterminants. Et pourtant, ils sont souvent laissés seuls.

C'est pour cela que j'ai créé Gardiens de la Naissance : pour que les pères puissent mieux comprendre leur place et agir concrètement.



Pour aller plus loin

Couple

Un [quiz-guide PDF gratuit](#) pour identifier vos forces, repérer les sujets à aborder et ouvrir une vraie conversation à deux — sans jugement.

Future mère

Il y a énormément de ressources destinées spécifiquement aux futures mères. Sur le site [Naissance.life](#) j'y ai listé les 4 essentiels (avec des codes de réduction !).

Futur père

Dans la série audio Gardiens de la Naissance, on parle de tout ce que personne n'explique vraiment : les peurs, les émotions, les changements dans le couple, la sexualité, le post-partum, le lien avec ton bébé, les réflexions autour du travail et du congé paternité. Chaque épisode t'invite à réfléchir, à te positionner et à poser des actes concrets — sans injonctions ni clichés.

👉 www.gardiensdelanaissance.com