

A top-down view of a desk with a laptop, a notebook, a pen, glasses, and a coffee cup. The text is overlaid on a pink rounded rectangle.

COMMENCER À REPRENDRE EN MAIN SON ARGENT

*(même quand on manque
de temps)*

JusteMonnaie

Vous aimeriez mieux gérer votre argent, créer un revenu complémentaire ou commencer à investir...

Mais votre quotidien est déjà bien rempli. Entre le travail, la famille, la maison, il reste peu d'espace libre.

Bonne nouvelle : il n'est pas nécessaire d'avoir des heures devant soi pour commencer à avancer.

Ce guide vous propose **5 petites actions concrètes**, chacune réalisable **en moins de 30 minutes**.

Il ne s'agit pas de tout transformer d'un coup.

Juste d'initier un mouvement, **à votre rythme**, vers plus de clarté, de sérénité, et de pouvoir d'action sur vos finances.

Action 1

Faire un mini check-up financier express

Pourquoi c'est important :

Avant de vouloir améliorer sa situation financière, il est important de **savoir où on en est aujourd'hui**, même de façon approximative.

Pas besoin de calculs compliqués : un simple état des lieux suffit pour commencer à avancer.

 **Temps nécessaire** : 10 minutes

Comment faire concrètement :

Prenez une feuille, un carnet ou une note sur votre téléphone et répondez à ces deux étapes :

→ 1. Liste rapide :

- **Combien de comptes bancaires** avez-vous ? (courant, épargne, en ligne...)
- **Avez-vous des crédits en cours** ? (oui / non)
- **Avez-vous une épargne existante** ? (oui / non)

 L'idée est simplement de **poser les grandes lignes de votre situation**, sans chercher la précision.

→ 2. Question de réflexion :

Qu'est-ce qui me stresse le plus aujourd'hui concernant mon argent ?

Écrivez une phrase spontanée.

Exemples :

- "Je ne sais pas vraiment où part mon argent chaque mois."
- "Je n'ai pas d'épargne et ça me stresse."
- "Je voudrais gagner plus, mais je n'ai pas le temps."

Petit conseil bonus :

Ne cherchez pas à tout régler tout de suite.

Voir la situation en face, sans vous juger, est déjà un grand pas.

Action 2

Définir une priorité réaliste pour ce mois-ci

☀ **Pourquoi c'est important :**

Se fixer un petit objectif clair évite de se sentir submergé-e.

🕒 **Temps nécessaire** : 15 minutes

🔧 **Comment faire :**

1. Relisez votre mini check-up.
2. Choisissez UNE seule priorité pour les 30 prochains jours :
 - Épargner 50 €
 - Ouvrir un Livret A
 - Chercher une idée de complément de revenus
 - Suivre un podcast d'initiation à l'investissement
3. Notez cette priorité sur un papier visible (agenda, carnet, frigo).

💬 **Petit conseil bonus :**

Mieux vaut avancer sur **un petit pas** que de rêver de grands projets sans jamais commencer.



Action 3

Planifier un créneau "finances" par semaine

🌟 **Pourquoi c'est important :**

Ce qu'on planifie a plus de chances de se réaliser.

🕒 **Temps nécessaire** : 5 minutes pour le planifier
(puis 30 minutes par semaine pour l'appliquer)

🔧 **Comment faire :**

- Repérez un moment de votre semaine où vous pouvez dégager 30 minutes (samedi matin, dimanche soir...).
- Bloquez-le dans votre agenda comme un vrai rendez-vous.
- Utilisez-le pour travailler sur votre priorité du mois.

💬 **Petit conseil bonus :**

L'important, c'est la **régularité**, même si certaines semaines sont imparfaites.



Action 4

Identifier une dépense plaisir à ajuster

☀ **Pourquoi c'est important :**

Petite économie = marge de manœuvre retrouvée, sans frustration.

🕒 **Temps nécessaire** : 10 minutes

🔧 **Comment faire :**

- Listez 3 petites dépenses plaisir récurrentes (ex : abonnement, café à emporter, achat impulsif).
- Choisissez celle que vous seriez prêt·e à réduire ou supprimer.
- Décidez de l'ajuster pour ce mois.

💬 **Petit conseil bonus :**

Calculez combien vous économiseriez sur 1 an. Cela rend l'effort plus motivant !



Action 5

Créer son carnet de progression personnelle

🌟 **Pourquoi c'est important :**

Gérer son argent et avancer sur ses projets, c'est aussi prendre le temps de constater ses propres progrès, même minuscules.

🕒 **Temps nécessaire** : 15 minutes

🔧 **Comment faire :**

1. Prenez un carnet, un cahier, ou ouvrez une note sur votre téléphone.

2. Notez :

- Votre priorité du mois (définie à l'Action 2)
- Vos petites victoires (même minuscules : une facture réglée, un rendez-vous budgétaire honoré...)
- Vos idées ou envies pour plus tard

💬 **Petit conseil bonus :**

Relire ses notes quelques semaines plus tard montre souvent qu'on a avancé bien plus qu'on ne le pense.



Action Bonus

Explorer à votre rythme : 4 ressources pour s'inspirer

★ **Pourquoi c'est important :**

Changer sa relation à l'argent, c'est aussi ouvrir son regard, découvrir de nouvelles idées, et construire son propre chemin.

Aujourd'hui, je vous propose 4 ressources — à explorer librement selon vos envies : écouter, lire, regarder.

1. Podcast — "Richesse et Liberté" de Nathalie Cariou

Un podcast inspirant pour comprendre comment reprendre la main sur ses finances et construire une liberté financière progressive.

2. Newsletter — Snowball

Une newsletter claire et accessible pour s'initier doucement au monde de l'investissement et comprendre les bases financières.

3. Livre — "Père riche, père pauvre" de Robert Kiyosaki

Un classique incontournable pour changer sa vision de l'argent et réfléchir autrement à l'indépendance financière.

4. Chaîne YouTube — David Laroche

Une chaîne qui booste la confiance, la motivation, et encourage à passer à l'action concrète pour transformer sa vie et ses projets.

Petit conseil bonus :

Ne cherchez pas à tout appliquer d'un coup.

Choisissez une ressource qui vous attire, explorez-la tranquillement, et laissez-vous inspirer sans pression.

Vous n'avez pas besoin de changer votre vie en une semaine.

Chaque petite action que vous entreprenez — même une simple prise de conscience ou une première écoute inspirante — est déjà une victoire.

Reprendre la main sur son argent, sur ses projets, sur son avenir commence souvent par un premier petit pas.

Continuez à avancer à votre rythme, en vous faisant confiance.

Merci !

Merci d'avoir pris le temps de lire ce mini-guide.

J'espère qu'il vous a apporté des pistes concrètes, de l'inspiration et surtout l'envie d'avancer à votre rythme.

Si vous avez envie de continuer le chemin ensemble, voici comment rester en contact :



Contact:

justemonnaie.fr

bonjour@justemonnaie.fr

À très vite,

Claire

© Juste Monnaie – Tous droits réservés

Ce guide est réservé à un usage strictement personnel.

Toute reproduction, diffusion, publication ou commercialisation, même partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.

Disclaimer

Ce guide est un partage d'expériences et de conseils généraux.

Il ne constitue pas un conseil personnalisé en gestion financière, budgétaire ou en investissement.

Pour toute décision importante, rapprochez-vous d'un professionnel agréé.