

ACADÉMIE *Triple A*



Money *Date*

Mon rendez-vous mensuel avec mon argent

CAHIER · 12 MOIS

ANNÉE _____

CYNTHIA LEFEBVRE

Ce cahier appartient à

MON ENTREPRISE

ANNÉE

J'AI COMMENCÉ CE CAHIER LE

*Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres.
Je suis ici pour les regarder, les comprendre...
pis décider quoi faire avec.*

© 2026 Cynthia Lefebvre · Académie Triple A. Tous droits réservés.

Aucune partie de ce cahier ne peut être reproduite, copiée, numérisée, distribuée, revendue ou transmise, en tout ou en partie, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (photocopie, numérisation, fichier électronique, partage en ligne ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice. Ce cahier est destiné à l'usage personnel de son acheteur ou de son acheteuse. Le nom Money Date Kit, le contenu, la structure, les textes et la mise en page de ce cahier sont la propriété intellectuelle de Cynthia Lefebvre.

Pour commander d'autres exemplaires : cynthialefebvre.com



Un petit mot *de moi*

Pour que l'argent devienne ton allié, pas ton ennemi.

Si tu tiens ce cahier entre tes mains, c'est que tu as décidé de regarder ton argent en face. Juste ça, c'est déjà énorme.

Pendant longtemps, on nous a appris à voir l'argent comme une source de stress, un sujet tabou... presque un ennemi. Moi, je crois que ça peut être un allié : une relation qui se construit un rendez-vous à la fois.

Mon souhait, c'est que tu développes une relation saine avec ton argent. Que tu prennes des décisions éclairées plutôt que d'espérer que ça passe. Parce que ce cahier, ce n'est pas juste suivre ton argent : c'est voir si ton entreprise sert vraiment la personne qui la bâtit. Toi.

CHAQUE MOIS, UNE SEULE GRANDE QUESTION

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

Sois douce avec toi-même. Il n'y a pas de mauvais chiffres : juste des chiffres qui t'informent. Avec toute ma confiance en toi,



POUR ALLER PLUS LOIN

Commander d'autres cahiers et outils · Découvrir mes services et accompagnements

cynthialefebvre.com

Comment utiliser ce cahier

Ce cahier, c'est mon rendez-vous mensuel avec mon argent. Pas pour me juger : pour regarder mes chiffres en face, une fois par mois, et prendre des décisions plutôt qu'espérer que ça passe.

I TROIS RYTHMES

UNE FOIS PAR ANNÉE

Mes fondations

Combien ma vie me coûte et combien mon entreprise doit générer. Je les révise dès que quelque chose change.

pages 6 et 7

CHAQUE MOIS

Mon Money Date

Lister mes ventes et ce qui est à recevoir, faire le point sur ma situation, puis planifier mes 30 prochains jours.

pages 11 à 82

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Mon tableau de bord

Une colonne par mois. Après quelques mois, la tendance se dessine toute seule.

pages 8 et 9

II MON RITUEL MONEY DATE

01 Je bloque mon rendez-vous

60 à 90 minutes à mon agenda, comme un rendez-vous client. Je note mes 12 dates à la page 10.

02 Je prépare mes chiffres et je liste mes ventes

Mes soldes de comptes, de cartes et de marge, mes ventes facturées du mois et tout ce qui est à recevoir.

03 Je fais le point : ma situation aujourd'hui

La photo de mon entreprise maintenant : mes liquidités, mon crédit, ce que je dois, ce qui est à recevoir et ce qui doit sortir.

04 Je planifie mes 30 prochains jours

Mes liquidités d'aujourd'hui + ce qui doit entrer - ce qui doit sortir = mes liquidités dans 30 jours... et mon plan si l'argent manque.

05 Je reporte au tableau de bord

Sept chiffres, une colonne. C'est là que je vois si mon entreprise devient plus solide.

Ma grande question

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

PARTIE I

Mes *fondations*

Les chiffres de base de ma vie et de mon entreprise. Je les remplis au début de l'année, puis je les révisé chaque fois que quelque chose change : un déménagement, une nouvelle offre, une nouvelle dépense...

Combien ma vie me coûte	6
Combien mon entreprise doit générer	7
Mon tableau de bord annuel	8-9

Combien ma vie *me coûte* ?

DES CHIFFRES CLAIRS POUR UNE VIE QUI ME RESSEMBLE

Connaître mes besoins me permet de prendre des décisions alignées et de créer une entreprise qui finance vraiment la vie que je veux.

MES DÉPENSES PERSONNELLES MENSUELLES

MONTANT

Logement / hypothèque / loyer	\$
Électricité / chauffage	\$
Téléphone / Internet	\$
Épicerie	\$
Véhicule	\$
Essence / transport	\$
Assurances	\$
Dettes / cartes de crédit / prêts	\$
Enfants / garderie / école	\$
Santé / médicaments	\$
Abonnements (sport, streaming, etc.)	\$
Loisirs / sorties	\$
Vacances / voyages	\$
Épargne	\$
Autre :	\$
Autre :	\$
Autre :	\$
TOTAL DE MES DÉPENSES PERSONNELLES	\$
+ Montant que je veux garder pour respirer / imprévus	\$

Mon minimum personnel

Ce que je dois recevoir au minimum pour être OK chaque mois.

\$ _____

Pour être confortable

Plutôt que juste survivre : le montant que j'aimerais recevoir chaque mois.

\$ _____

Combien mon entreprise *doit* générer ?

DES CHIFFRES RÉELS POUR DES DÉCISIONS RENTABLES

Une entreprise solide finance ses opérations, me permet de bien vivre et génère du profit pour demain.

MES DÉPENSES D'ENTREPRISE MENSUELLES	DESCRIPTION	MONTANT
Loyer / bureau		\$
Téléphone / Internet		\$
Logiciels / abonnements		\$
Assurances		\$
Véhicule / transport		\$
Publicité / marketing		\$
Sous-traitance		\$
Paies		\$
Frais bancaires		\$
Comptabilité / professionnels		\$
Financement / dettes		\$
Fournitures / inventaire		\$
Autre :		\$
Autre :		\$
Autre :		\$
TOTAL POUR FAIRE ROULER L'ENTREPRISE		\$

+ Ce que je dois me verser
pour couvrir mes dépenses et vivre ma vie

MON MINIMUM À GÉNÉRER

entreprise + moi

+ Profit que je garde dans l'entreprise
croissance, opportunités, sécurité

+ Marge de sécurité / réserve
imprévus et périodes plus tranquilles

Mon objectif de ventes mensuel

Avec mes offres actuelles, combien
dois-je vendre ?

OFFRE	PRIX MOY.	VENTES
	\$	
	\$	
	\$	
	\$	

Objectif de ventes ÷ prix moyen = nombre de ventes

Tableau de bord *annuel*

12 MOIS · ANNÉE _____

INDICATEUR	JAN	FÉV	MARS	AVR	MAI	JUIN
CHIFFRE D’AFFAIRES FACTURÉ Total facturé ce mois-ci, payé ou pas						
DÉPENSES Ce que j’ai dépensé pour faire rouler l’entreprise						
PROFIT Ce qu’il me reste après mes dépenses						
LIQUIDITÉS DISPONIBLES Argent réellement dans mes comptes						
CRÉDIT DISPONIBLE Marges et cartes encore accessibles						
ENDETTEMENT TOTAL Soldes de mes cartes, marge et autres dettes						
MA RÉMUNÉRATION Le montant que je me suis versé ce mois-ci						

MON MEILLEUR MOIS

MON MOIS LE PLUS DIFFICILE

Voir l'évolution de mon entreprise, pas juste un mois à la fois.

	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC
CHIFFRE D'AFFAIRES FACTURÉ						
DÉPENSES						
PROFIT						
LIQUIDITÉS DISPONIBLES						
CRÉDIT DISPONIBLE						
ENDETTEMENT TOTAL						
MA RÉMUNÉRATION						

CE QUI A LE PLUS AMÉLIORÉ MON
CASHFLOW

CE QUI M'A COÛTÉ TROP CHER

LA TENDANCE QUE JE VOIS

Ma grande question

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

Mes 12 Money Dates

Je les réserve d'avance. Un rendez-vous noté, c'est un rendez-vous tenu.

MOIS	DATE RÉSERVÉE	FAIT	MON MOT DU MOIS
01		☐	
02		☐	
03		☐	
04		☐	
05		☐	
06		☐	
07		☐	
08		☐	
09		☐	
10		☐	
11		☐	
12		☐	

Mon mot du mois : un seul mot pour résumer comment je me sens face à mon argent ce mois-là.

MOIS

01

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

[illegible]

\$

Je le reporte aussi à mon tableau de bord annuel.

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS _____

DATE _____

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

02

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... pis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Calculus & notes

MOIS

Un espace pour compter, brouillonner, réfléchir... sans pression.

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

03

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Le point *du trimestre*

MOIS

Trois mois de chiffres. Je prends du recul... et je décide.

QUESTION STRATÉGIQUE · TRIMESTRE 1

Qu'est-ce qui a réellement généré du cash ces 90 derniers jours ?

CE QUE JE DÉCIDE D'EN FAIRE

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

04

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

[illegible]

\$

Je le reporte aussi à mon tableau de bord annuel.

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... pis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Paiements de dettes	\$
Autres sorties	\$
TOTAL À SORTIR	\$

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
Ventes confirmées à encaisser	\$
Ventes prévues	\$
Argent à récupérer	\$
Autres entrées prévues	\$
TOTAL À ENTRER	\$

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
+ Total à entrer	\$
- Total à sortir	\$
= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser	De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir	Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

MES CALCULS

MOIS

05

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

06

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

[illegible]

\$

Je le reporte aussi à mon tableau de bord annuel.

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Le point *du trimestre*

MOIS

Trois mois de chiffres. Je prends du recul... et je décide.

QUESTION STRATÉGIQUE · TRIMESTRE 2

Qu'est-ce que je continue de payer qui ne me rapporte plus assez ?

CE QUE JE DÉCIDE D'EN FAIRE

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

07

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation aujourd'hui

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS

DATE

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i

ii

iii

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Calculus & notes

MOIS

Un espace pour compter, brouillonner, réfléchir... sans pression.

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

08

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

[illegible]

\$

Je le reporte aussi à mon tableau de bord annuel.

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

09

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

[illegible]

\$

— 60 — © 2026 Cynthia Lefebvre · Tous droits réservés · Reproduction interdite

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Le point *du trimestre*

MOIS

Trois mois de chiffres. Je prends du recul... et je décide.

QUESTION STRATÉGIQUE · TRIMESTRE 3

Comment augmenter mes profits sans travailler davantage ?

CE QUE JE DÉCIDE D'EN FAIRE

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

10

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Paiements de dettes	\$
Autres sorties	\$
TOTAL À SORTIR	\$

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
Ventes confirmées à encaisser	\$
Ventes prévues	\$
Argent à récupérer	\$
Autres entrées prévues	\$
TOTAL À ENTRER	\$

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
+ Total à entrer	\$
- Total à sortir	\$
= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser	De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir	Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

11

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

Mes comptes à recevoir

MOIS

Factures clients, subventions, aide financière, allocations familiales, pensions... tout ce qui doit rentrer.

[illegible]

Total à recevoir

\$

Je reporte ce total à la section 03 de « Ma situation aujourd'hui », à la page suivante.

Ma situation *aujourd'hui*

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS _____

DATE _____

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... pis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paiements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i _____

ii _____

iii _____

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

Calculus & notes

MOIS

Un espace pour compter, brouillonner, réfléchir... sans pression.

MES CALCULS

MES NOTES

MOIS

12

Mon rendez-vous avec mon argent

Est-ce que mon entreprise devient plus solide... ou est-ce que je travaille juste plus fort ?

MOIS DE

MON MONEY DATE EST LE

MOIS

Ma situation aujourd'hui

LA PHOTO FINANCIÈRE DE MON ENTREPRISE MAINTENANT

MOIS

DATE

Je ne suis pas ici pour juger mes chiffres. Je suis ici pour les regarder, les comprendre... puis décider quoi faire avec.

01 COMBIEN J'AI DE DISPONIBLE ?

L'argent dans mes comptes + le crédit encore accessible. Attention : du crédit disponible, ce n'est pas du cash.

ARGENT DANS MES COMPTES

Compte opération	\$
Compte taxes	\$
Compte épargne / réserve	\$
Autre compte	\$
Autre compte	\$

CRÉDIT ENCORE DISPONIBLE

Carte de crédit #1	\$
Carte de crédit #2	\$
Carte de crédit #3	\$
Marge de crédit	\$
Autre crédit	\$
Autre crédit	\$

LIQUIDITÉS DISPONIBLES \$

TOTAL DE CRÉDIT DISPONIBLE \$

Marge de manœuvre totale liquidités + crédit

\$

02 MON ENDETTEMENT

L'autre côté de la médaille : ce que je dois.

Carte de crédit #1 — solde dû	\$
Carte de crédit #2 — solde dû	\$
Carte de crédit #3 — solde dû	\$
Marge de crédit — solde dû	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
Autre dette	\$
ENDETTEMENT TOTAL	\$
Paielements minimums (30 jours)	\$

03 CE QUI EST À RECEVOIR

Dans les 30 prochains jours.

CÔTÉ ENTREPRISE

Factures clients à recevoir	\$
Subventions / aide financière	\$

CÔTÉ PERSO

Allocations familiales	\$
Pensions	\$
Autre entrée	\$
TOTAL À RECEVOIR	\$

04 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes	\$
Paies / sous-traitants	\$
Taxes / DAS / obligations	\$
Remboursements de dettes	\$
Autres sorties importantes	\$
TOTAL À SORTIR	\$

05 MES 3 DÉCISIONS D'ARGENT

Ce que je décide de faire ce mois-ci.

i

ii

iii

Mon objectif financier du prochain mois

\$

Mes 30 prochains jours

MOIS

DATE

Ce que je prévois faire entrer, sortir et ajuster.

01 AVEC QUOI JE COMMENCE ?

Mon argent réel, déjà dans mes comptes.

LIQUIDITÉS DISPONIBLES AUJOURD'HUI	\$
------------------------------------	----

Le total « Liquidités disponibles » de Ma situation aujourd'hui.

MON FILET DE SÉCURITÉ — À PART

Crédit disponible (marge, cartes)	\$
-----------------------------------	----

Je ne le compte pas : ce n'est pas mon argent.

03 CE QUI DOIT SORTIR

Dans les 30 prochains jours.

Dépenses fixes à venir	\$
------------------------	----

Paies / sous-traitants	\$
------------------------	----

Taxes / DAS / obligations	\$
---------------------------	----

Paiements de dettes	\$
---------------------	----

Autres sorties	\$
----------------	----

TOTAL À SORTIR	\$
----------------	----

02 CE QUI DOIT ENTRER

Dans les 30 prochains jours.

Comptes à recevoir (30 jours)	\$
-------------------------------	----

Ventes confirmées à encaisser	\$
-------------------------------	----

Ventes prévues	\$
----------------	----

Argent à récupérer	\$
--------------------	----

Autres entrées prévues	\$
------------------------	----

TOTAL À ENTRER	\$
----------------	----

04 MES LIQUIDITÉS DANS 30 JOURS

Mon argent réel projeté, sans le crédit.

Liquidités disponibles aujourd'hui	\$
------------------------------------	----

+ Total à entrer	\$
------------------	----

- Total à sortir	\$
------------------	----

= LIQUIDITÉS PROJETÉES DANS 30 JOURS	\$
--------------------------------------	----

☐ Positif ☐ Serré ☐ Négatif

05 S'IL ME MANQUE DE L'ARGENT, OÙ VAIS-JE LE CHERCHER ?

Une vente ou une offre à pousser

De l'argent à récupérer, des comptes à recevoir

Une dépense à couper, reporter ou renégocier

06 MA DÉCISION CASHFLOW DES 30 PROCHAINS JOURS

Ma priorité cashflow du mois

« Regarder mon cashflow, c'est me redonner du pouvoir. » — CYN

MOIS

Mon bilan *de l'année*

Douze rendez-vous plus tard, je prends le temps de regarder le chemin parcouru.

01 MON ANNÉE EN CHIFFRES

TOTAUX DE L'ANNÉE

Chiffre d'affaires facturé	\$
Dépenses	\$
Profit	\$
Ma rémunération	\$

DÉBUT → FIN D'ANNÉE

Liquidités disponibles, au début	\$
Liquidités disponibles, à la fin	\$
Endettement, au début	\$
Endettement, à la fin	\$

02 CE DONT JE SUIS FIÈRE

03 CE QUE JE CHANGE L'AN PROCHAIN

04 MA GRANDE QUESTION, MA RÉPONSE

Cette année, est-ce que mon entreprise est devenue plus solide... ou est-ce que j'ai juste travaillé plus fort ?

☐ Plus solide ☐ Un peu des deux ☐ Juste plus fort

Mon intention pour la prochaine année

« Regarder mon cashflow,
c'est me redonner du pouvoir. »

CYNTHIA LEFEBVRE

ACADÉMIE *Triple A*

L'ACADÉMIE DES ADULTES EN AFFAIRES

cynthialefebvre.com

© 2026 Cynthia Lefebvre · Académie Triple A. Tous droits réservés.