



GUIDE GRATUIT

# MAÎTRISER VOTRE SITUATION FINANCIÈRE

POUR LES FEMMES ACTIVES

---

PAR : LUDYVINE  
MENTHEOUR

---

[WWW.FINANCES-AU-TOP.COM](http://WWW.FINANCES-AU-TOP.COM)

# CONTENU

---

Introduction	04
Partie I <b>Comprendre et reprendre la main sur ses finances.</b> Faire le point sur votre situation, éviter la surconsommation et fixer vos objectifs financiers.	05
Partie II <b>Construire un budget qui vous soutient.</b> Anticiper au lieu de subir, comment sécuriser ses trésorerie et prendre les bonnes décisions	07
Partie III <b>Un plan d'action sur 4 semaines pour reprendre le pouvoir sur vos finances</b>	08
<b>Conclusion</b>	12

# À PROPOS



## **Ludyvine MENTHEOR**

Ludyvine MENTHEOUR, spécialisée dans l'éducation financière, conseillère en création et en gestion de patrimoine et fondatrice de FINANCES AU TOP.

J'accompagne les femmes à reprendre le contrôle de leur argent avec clarté, simplicité et confiance.

J'ai eu un parcours riche et humain : journaliste, animatrice socioculturelle, fondatrice d'une association culturelle, assistante de direction en bureau d'études pendant plus de 10 ans, et aujourd'hui experte en éducation financière et gestion de patrimoine.

Ce guide est né de mon envie de rendre la gestion financière accessible à toutes, même à celles qui pensent ne pas être "faites pour ça".

# INTRODUCTION

---

## POURQUOI CE GUIDE : REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE FINANCIÈRE SANS JARGON COMPLEXE.

La gestion financière n'est pas censée être réservée aux experts ou aux amateurs de tableaux Excel. Pourtant, beaucoup de femmes actives se sentent vite dépassées dès qu'on parle de budget, d'épargne, ou de fiscalité. Trop d'infos, pas assez de temps, et souvent un langage technique qui décourage plus qu'il n'aide.

Ce guide est là pour changer ça.

Il a été conçu pour vous aider à reprendre le contrôle de votre vie financière sans vous noyer dans des termes compliqués, ni vous imposer des méthodes irréalistes. Ici, on va à l'essentiel, avec des exemples concrets, des leviers simples à actionner, et un plan d'action que vous pouvez adapter à votre rythme.

Le but n'est pas de devenir une pro de la finance, mais de mieux comprendre vos chiffres, d'éviter les erreurs courantes, et de poser les bonnes bases pour avancer plus sereinement, mois après mois.

**À qui il s'adresse : femmes salariées, freelances, entrepreneures, mamans actives**

Ce guide s'adresse à vous, si vous jonglez entre vie pro et perso, si vous gérez un emploi du temps chargé et que les questions d'argent vous épuisent plus qu'elles ne vous motivent.

- **Vous êtes peut-être salariée** et vous cherchez à mieux utiliser votre salaire, à anticiper vos dépenses, ou à épargner plus régulièrement.
- **Vous êtes peut-être freelance ou auto-entrepreneure**, et vous avez besoin de clarifier la frontière entre pro et perso, de lisser vos revenus et de sécuriser votre trésorerie.
- **Vous êtes peut-être maman, en reconversion**, ou à la tête de plusieurs projets, et vous sentez qu'il est temps d'avoir une vision plus claire, plus stable, et plus maîtrisée de vos finances.

Ce guide est pour toutes celles qui veulent simplifier leur gestion financière, retrouver de la sérénité et avancer avec plus de liberté dans leurs choix.

# INTRODUCTION

---

## À QUI IL S'ADRESSE : FEMMES SALARIÉES, FREELANCES, ENTREPRENEURES, MAMANS ACTIVES

Ce guide s'adresse à vous, si vous jonglez entre vie pro et perso, si vous gérez un emploi du temps chargé et que les questions d'argent vous épuisent plus qu'elles ne vous motivent.

- **Vous êtes peut-être salariée** et vous cherchez à mieux utiliser votre salaire, à anticiper vos dépenses, ou à épargner plus régulièrement.
- **Vous êtes peut-être freelance ou auto-entrepreneure**, et vous avez besoin de clarifier la frontière entre pro et perso, de lisser vos revenus et de sécuriser votre trésorerie.
- **Vous êtes peut-être maman, en reconversion**, ou à la tête de plusieurs projets, et vous sentez qu'il est temps d'avoir une vision plus claire, plus stable, et plus maîtrisée de vos finances.

Ce guide est pour toutes celles qui veulent simplifier leur gestion financière, retrouver de la sérénité et avancer avec plus de liberté dans leurs choix.

# PARTIE I

---

## COMPRENDRE ET REPRENDRE LA MAIN SUR SES FINANCES

### 1. Faire le point sur sa situation

Reprendre la main sur ses finances commence par un état des lieux précis. Avant de chercher à tout optimiser, il faut d'abord savoir où vous en êtes réellement : ce que vous gagnez, ce que vous dépensez, et surtout, comment tout cela s'organise entre votre vie personnelle et votre activité professionnelle.

Cette confusion n'est pas anodine. Elle fragilise la gestion de votre activité et celle de votre vie personnelle. Elle vous empêche :

- de suivre la rentabilité de votre activité,
- de maîtriser vos dépenses personnelles,
- et d'avoir une vision claire de votre budget global.

#### 1. Distinguer clairement finances personnelles et finances professionnelles

Quand on est auto-entrepreneuse ou même salariée, il devient impératif de bien séparer ces deux sphères. Pourtant, dans la réalité, la frontière est souvent floue. Une facture client arrive sur le compte personnel, une course alimentaire passe sur le compte professionnel, et très vite ... on perd complètement de vue l'équilibre réel.

#### Quelles sont les dépenses professionnelles ?

Une dépense professionnelle est une somme engagée pour assurer le bon fonctionnement de votre activité ou entreprise. Cela comprend par exemple :

- l'achat de matériel ou d'équipement professionnel,
- la location d'un espace de travail ou de stockage,
- les abonnements à des outils numériques, logiciels ou forfaits internet,
- le règlement des cotisations sociales et des impôts professionnels,
- le paiement de prestataires ou de salariés,
- les frais de transport liés à l'activité, ou les achats de matières premières.

## PARTIE I

Ces dépenses sont liées directement à votre activité. Elles doivent être justifiées, enregistrées, et accompagnées de factures si vous êtes assujettie à la TVA. Elles peuvent aussi être classées :

- en fixes : loyers, abonnements, cotisations, salaires, assurances, etc.
- en variables : achats de stock, prestations ponctuelles, frais de transport selon les missions, etc.

### Et les dépenses personnelles alors ?

Elles n'ont aucun lien avec votre activité professionnelle. Il s'agit :

- des dépenses liées à votre logement personnel,
- à votre alimentation, vos loisirs, vos vacances,
- aux abonnements personnels (streaming, box, sport),
- aux vêtements, soins, transports du quotidien.

Ces dépenses relèvent de votre vie privée. Les mélanger à vos dépenses professionnelles, même ponctuellement, fausse vos comptes et peut vous mettre en difficulté lors d'un contrôle ou d'un bilan financier. Pire encore, cela brouille votre visibilité au quotidien : vous ne savez plus ce que vous pouvez réellement vous permettre.

### Pourquoi ne pas les mélanger ?

Mélanger finances personnelles et professionnelles crée :

- des **rapports incomplets ou incohérents** (notamment pour la comptabilité),
- des **justificatifs perdus** ou introuvables (factures, tickets, etc.),
- **une gestion stressante** : on ne sait plus combien on a, ni où on en est.

Cela peut aussi affecter la relation avec vos collaborateurs ou partenaires : un manque de clarté dans les dépenses peut susciter des doutes, nuire à la confiance ou à la motivation, surtout si vous gérez une équipe ou des prestataires.



## 2. Connaître ses revenus réels : pas seulement ce qui rentre

Avoir une vision nette de ses revenus, ce n'est pas juste additionner les virements reçus. Il faut aussi comprendre ce qui reste réellement une fois les obligations déduites.



- **Salariées** : prenez votre salaire net (celui versé sur votre compte), pas le brut affiché.
- **Auto-entrepreneures** : partez toujours du montant après charges. Exemple : pour un chiffre d'affaires de 3 000 €, il faut retirer environ 22 % (charges sociales) et parfois la CFE (Cotisation Foncière des Entreprises). Ce qui vous laisse environ 2 340 € avant vos dépenses professionnelles.
- **Indépendantes en société** : selon votre statut, le calcul peut varier (dividendes, rémunération, charges, impôts). Ce qui compte, c'est ce que vous pouvez réellement utiliser.

Incluez aussi les aides ou revenus secondaires, mais avec prudence : ne basez pas votre équilibre dessus s'ils ne sont pas réguliers (allocations temporaires, prestations sociales conditionnelles, subventions ponctuelles ...).

## 3. Identifier l'ensemble de ses dépenses : visibles, invisibles, et mixtes

Pour y voir clair, il faut ventiler vos dépenses en trois catégories.

### a) Les dépenses fixes

- Celles qui reviennent chaque mois et sur lesquelles vous avez peu de marge à court terme :
- le loyer ou la mensualité de crédit,
- les abonnements (internet, téléphonie, logiciels ...),
- les assurances (habitation, santé, pro ...),
- les crédits en cours,
- les cotisations diverses,
- les charges sociales pour les indépendantes.

## PARTIE I

Faites-en une liste complète, même si certaines vous paraissent “évidentes”. Ce sont elles qui forment la base de votre budget minimum mensuel.

### b) Les dépenses variables

- Elles changent chaque mois et sont souvent liées à vos choix ou à votre mode de vie :
- les courses alimentaires,
- les sorties, loisirs, cadeaux,
- les dépenses exceptionnelles (frais médicaux, réparation, événements),
- les achats impulsifs ou non planifiés.

Ce sont souvent les plus problématiques, car elles s’accumulent sans qu’on s’en rende compte.

### c) Les dépenses invisibles

- Ce sont celles que vous ne remarquez plus :
- les abonnements oubliés ou doublons (streaming, apps, newsletters pro ...),
- les petits achats récurrents non identifiés (cafés, snacks, transports, achats à l’unité),
- les prélèvements automatiques dont vous ignorez encore le contenu.

**Astuce :** téléchargez vos relevés bancaires des 2 ou 3 derniers mois. Mettez un code couleur selon la nature de chaque dépense. Le but n’est pas de juger, mais de voir. Vous pourriez être surprise de découvrir que 100 à 200 € partent chaque mois sans valeur réelle pour vous.

## 4. Suivre et organiser ses dépenses : une base pour décider, pas pour se restreindre.

Une gestion efficace ne repose pas sur la privation, mais sur la connaissance. Quand vous savez exactement combien il vous faut pour vivre, combien vous coûte votre activité, et ce qui reste ... vous pouvez enfin faire des choix éclairés :

- investir, épargner, ajuster vos tarifs, négocier un crédit, ou simplement respirer.

Vous pouvez aussi repérer ce qui est “à risque” dans votre gestion actuelle :

- une dépense variable qui explose, un abonnement inutile, un revenu pro insuffisant pour vos besoins réels...

Ce suivi vous donne une maîtrise active de votre argent, et non une simple réaction à ce qui reste à la fin du mois.

# ÉVITER LA SURCONSOMMATION INVISIBLE

Beaucoup de personnes ont l'impression de bien gérer leur argent, mais finissent chaque mois avec la sensation qu'il leur manque toujours quelque chose. Elles pensent que c'est à cause d'un revenu trop bas ou d'un budget mal défini.

Et pourtant, dans la majorité des cas, ce sont les petites dépenses invisibles, non planifiées, qui creusent les écarts.

La surconsommation invisible, c'est tout ce qu'on achète sans s'en rendre compte ou presque. Ces "petits" montants qui paraissent anodins mais qui, mis bout à bout, représentent parfois plusieurs centaines d'euros par mois. Cela peut être un abonnement jamais utilisé, un passage quotidien à la boulangerie, des frais bancaires évitables, ou un produit commandé en ligne **"parce qu'il était en promo"**.



Ce n'est pas de la dépense volontaire ou réfléchie. Ce sont des automatismes, des habitudes ou des réactions à des émotions (fatigue, stress, ennui, frustration). Et c'est justement ce qui la rend difficile à identifier. Elle est discrète, elle passe sous les radars, mais elle a un vrai impact sur votre trésorerie.

La première étape pour reprendre la main, c'est de prendre conscience de vos habitudes. Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais d'observer, avec honnêteté et sans jugement. Pendant une semaine, notez chaque dépense, même les plus petites. Chaque café pris à l'extérieur, chaque paiement mobile, chaque commande en ligne. Faites-le sur papier, dans une appli, ou avec un tableau Excel, peu importe. L'objectif est de mettre en lumière ce qui, d'habitude, vous échappe complètement.

Au bout de quelques jours, vous allez remarquer des tendances. Peut-être que vous dépensez plus les jours de stress. Peut-être que vos achats "petits plaisirs" reviennent plus souvent que vous ne le pensiez. Peut-être que vous avez souscrit à plusieurs services similaires ou que vous payez des frais bancaires pour rien. Cette prise de conscience vous permet déjà de reprendre un peu de contrôle.

## PARTIE I

Ensuite, vient la phase d'ajustement. Pas besoin de tout couper brutalement. L'idée n'est pas de se priver ni de basculer dans une gestion ultra rigide. Mais plutôt d'éliminer les dépenses qui n'ont plus de valeur pour vous, ou qui ne sont plus alignées avec votre mode de vie. Vous pouvez, par exemple :

- désactiver le renouvellement automatique d'abonnements que vous n'utilisez plus,
- regrouper vos achats en une seule commande par mois au lieu de plusieurs petits achats dispersés,
- prévoir un "budget plaisir" assumé, plutôt que de multiplier les petits achats impulsifs.

Ce sont des micro-ajustements simples, mais puissants. Vous gagnez en clarté, vous réduisez les fuites d'argent, et surtout vous vous réconciliez avec vos choix de consommation. Ce n'est pas une question de restriction, mais de cohérence. Ce que vous dépensez doit être utile, voulu, et assumé. C'est là que commence une gestion apaisée.

Ce travail sur la surconsommation invisible est essentiel pour construire un budget réaliste, durable, et fidèle à votre vraie vie. Il vous permet aussi de dégager de la marge, sans augmenter vos revenus, simplement en reprenant le contrôle sur ce qui vous échappait jusqu'ici.

# STRUCTURER SES COMPTES BANCAIRES INTELLIGEMMENT

Une bonne gestion financière ne repose pas seulement sur ce que vous gagnez ou dépensez, mais aussi sur la manière dont vous organisez votre argent au quotidien. Structurer ses comptes bancaires, c'est un levier puissant pour reprendre le contrôle, éviter les erreurs et fluidifier sa gestion, sans avoir à y penser tous les jours.



Le premier réflexe à adopter, surtout quand on est salariée ou auto-entrepreneure, ou autre situation c'est d'avoir au minimum deux comptes distincts : un pour vos finances personnelles, un autre pour votre activité professionnelle.

Cette séparation vous permet de savoir instantanément ce que vous avez réellement pour vivre, ce que vous pouvez investir dans votre activité, et ce qui reste pour vos projets. Cela simplifie aussi vos démarches administratives, vos déclarations, vos calculs de rentabilité, et vous évite d'utiliser l'argent de l'un pour compenser un trou dans l'autre.

Ensuite, au sein même de vos finances personnelles, il est souvent utile de créer plusieurs espaces ou comptes dédiés. Pas besoin d'ouvrir dix comptes en banque. Aujourd'hui, de nombreuses banques en ligne ou applications vous permettent de créer des sous-comptes, ou "enveloppes", pour organiser votre argent de façon visuelle et concrète.

Vous pouvez par exemple fonctionner avec une répartition simple, en trois grandes catégories :

- un compte ou une enveloppe pour vos dépenses courantes (loyer, courses, transports, abonnements...)
- un compte ou une enveloppe pour vos projets ou objectifs personnels (voyage, achat important, formation...)
- un compte ou une enveloppe pour les imprévus ou la sécurité (réparations, frais médicaux, baisse d'activité...)

## PARTIE I

À partir de là, dès que vous recevez un revenu, vous répartissez votre argent en trois mouvements simples. Cette méthode vous évite d'avoir tout mélangé dans un seul compte, ce qui crée une illusion de budget plus grand que ce que vous pouvez réellement utiliser. Vous saurez en un coup d'œil ce que vous pouvez dépenser aujourd'hui, ce que vous construisez pour demain, et ce qui vous protège en cas de coup dur.

Ce type d'organisation renforce aussi votre discipline sans rigidité. Vous ne gérez plus votre argent à l'aveugle, mais avec des repères simples, visibles et motivants. Vous pouvez adapter cette structure selon votre mode de vie, votre niveau de revenus et vos priorités, mais l'idée clé reste la même : chaque euro a une mission, et vous décidez où il va avant qu'il ne parte tout seul.

C'est une façon douce mais très efficace d'économiser, d'anticiper et de retrouver de la sérénité dans la gestion de votre quotidien. Vous ne serez plus dans la réaction, mais dans l'anticipation. Et ce changement, même s'il paraît petit au début, peut transformer profondément votre rapport à l'argent.

# SE FIXER UN OBJECTIF FINANCIER CLAIR

Quand on veut reprendre le contrôle de ses finances, il est essentiel de savoir pourquoi on le fait. Avoir un objectif financier clair, concret et motivant permet non seulement de rester concentrée, mais aussi de donner du sens à ses efforts. C'est ce qui fait la différence entre une bonne intention et un vrai changement durable.

Un objectif flou comme **“je veux mieux gérer mon argent”** n'est pas suffisant pour tenir dans le temps. Il ne donne pas de direction précise, et il est difficile de mesurer les progrès. À l'inverse, un objectif bien défini agit comme un guide. Il vous aide à faire des choix plus alignés, à prioriser vos dépenses, et à avancer pas à pas vers un but qui vous parle vraiment.

Une méthode simple pour y arriver, c'est de formuler un objectif **SMART : spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et défini dans le temps.**

Par exemple, au lieu de dire “je veux épargner plus”, on peut se fixer comme objectif **“épargner 15 % de mes revenus pendant les 12 prochains mois pour me constituer une sécurité financière”**. Ce type d'objectif est clair, quantifiable, et vous permet de suivre vos avancées mois après mois.

- **Méthode de budgétisation**

Mais avoir un objectif ne suffit pas, encore faut-il choisir une méthode de gestion qui vous convient. Il n'existe pas une seule bonne façon de faire un budget. Il existe des méthodes, des approches, des outils ... et votre rôle, c'est de trouver celle qui colle le mieux à votre manière de fonctionner.

Certaines préfèrent une gestion très cadrée, avec des pourcentages précis attribués à chaque poste (la méthode 50/30/20, par exemple). D'autres sont plus à l'aise avec une approche visuelle, basée sur des enveloppes ou des sous-comptes pour chaque besoin. Il y a aussi celles qui choisissent de se fixer une “somme à ne pas dépasser” par semaine, en gardant une part de liberté.

L'important, ce n'est pas la perfection, c'est la régularité. Une méthode qui vous parle et que vous pouvez tenir dans la durée sera toujours plus efficace qu'un système trop rigide abandonné au bout de deux semaines. Vous pouvez tester, ajuster, combiner plusieurs approches. Ce qui compte, c'est que vous compreniez vos chiffres, que vous sachiez où va votre argent, et que vous ayez un cap clair à suivre.

Se fixer un objectif, ce n'est pas se mettre la pression. C'est s'autoriser à avancer avec intention. C'est transformer l'argent en outil au service de vos projets, de vos valeurs et de votre sérénité.

# PARTIE II

---

## CONSTRUIRE UN BUDGET QUI VOUS SOUTIENT

### Construire un budget qui vous soutient

Beaucoup de personnes voient le budget comme une contrainte. Un outil rigide qui empêche de vivre spontanément ou de se faire plaisir. Pourtant, bien utilisé, un budget n'est pas une prison : c'est un cadre de sécurité. Il vous permet de savoir où va votre argent, d'éviter les erreurs répétitives, et surtout de faire vos choix financiers en conscience, sans stress ni imprévus permanents.



Un bon budget ne doit pas vous faire culpabiliser. Il doit vous soutenir. Il doit refléter votre réalité, votre rythme, vos priorités et vos objectifs. Et c'est justement là que commencent les erreurs les plus fréquentes :

- vouloir tout contrôler à l'euro près dès le départ
- sous-estimer les petites dépenses ou les dépenses irrégulières
- copier un modèle de budget trouvé en ligne sans l'adapter à sa propre vie
- oublier d'y intégrer de la souplesse (et donc culpabiliser dès qu'on "dépasse")
- ne pas le revoir régulièrement, même quand la situation change

Un budget efficace est un budget vivant. Il évolue avec vous, vos revenus, vos envies, vos imprévus. Il vous donne une vision claire de votre situation et vous aide à avancer, pas à vous restreindre.

## PARTIE II

Voici un modèle simple que vous pouvez personnaliser facilement, que vous soyez salariée, freelance ou entrepreneure. L'idée est de répartir vos revenus en grandes catégories, puis de noter les montants réellement dépensés, mois après mois. Ce suivi vous aide à ajuster sans pression.

### Exemple de tableau de budget mensuel (à personnaliser)

Catégorie	Budget prévu	Dépense réelle	Écart
Revenus	2 500 €	2 500 €	0 €
Loyer / charges logement	700 €	700 €	0 €
Courses / alimentation	350 €	380 €	+30 €
Transports / déplacements	120 €	100 €	-20 €
Santé / mutuelle / pharmacie	100 €	90 €	-10 €
Abonnements / téléphonie / net	80 €	90 €	+10 €
Loisirs / sorties	150 €	120 €	-30 €
Enfants / scolarité / garde	200 €	210 €	+10 €
Épargne	300 €	300 €	0 €
Imprévus / sécurité	100 €	0 €	-100 €

**Total dépenses : 2 100 €**

**Reste à vivre ou à ajuster : 400 €**

Ce tableau peut être tenu à la main, sur Excel, ou dans une application de gestion budgétaire. Vous pouvez aussi créer une version hebdomadaire si vous préférez suivre plus souvent. Ce qui compte, c'est que vous compreniez ce que vous dépensez et pourquoi.

Et surtout, pensez à intégrer une part de souplesse.

Si un mois vous dépassez dans une catégorie, ce n'est pas un échec : c'est une information précieuse. Elle vous montre où il faut réajuster, où il faut anticiper, ou peut-être où vos priorités ont évolué.

Votre budget doit s'adapter à vous, pas l'inverse. C'est un outil pour reprendre la main sur votre quotidien, faire de la place à vos projets, et vivre plus sereinement, même avec les aléas de la vie.

# METTRE EN PLACE UNE ÉPARGNE AUTOMATIQUE

Beaucoup pensent qu'épargner, c'est un luxe réservé à celles qui gagnent beaucoup. En réalité, ce n'est pas le montant que vous gagnez qui fait la différence, mais ce que vous en faites dès que l'argent arrive sur votre compte. La clé, c'est l'automatisation. Car plus vous laissez de place à l'habitude, moins vous aurez à faire d'efforts pour épargner.

*Le vrai piège, c'est d'attendre la fin du mois pour "voir ce qu'il reste". Car il ne reste souvent ... rien. Entre les dépenses imprévues, les plaisirs spontanés ou les obligations qu'on n'avait pas vues venir, l'épargne passe toujours après. Alors que pour changer les choses, il faut faire exactement l'inverse : se payer en premier.*



Dès que vos revenus tombent, même s'ils sont irréguliers, vous pouvez mettre de côté un petit pourcentage, aussi modeste soit-il. 5%, 10%, parfois moins.

Ce qui compte, c'est la régularité, pas le montant.

Ce geste répétitif crée une habitude, et vous montre qu'épargner est possible, même avec un revenu moyen ou fluctuant.

Et pour que ça devienne naturel, l'automatisation est votre meilleure alliée. La plupart des banques permettent de mettre en place un virement automatique vers un compte d'épargne ou une "enveloppe" dédiée. Vous n'avez rien à faire, pas besoin d'y penser : l'argent part tout seul, comme une facture. Sauf que cette fois, c'est pour vous, pas pour un tiers.

Bien sûr, la stratégie d'épargne dépend aussi de vos flux. Si vous êtes salariée avec un revenu stable, vous pouvez définir une somme fixe chaque mois. Si vous êtes freelance ou entrepreneure avec des revenus variables, vous pouvez opter pour un pourcentage : par exemple, 10 % de chaque paiement reçu, dès qu'il arrive sur votre compte. Ou encore fonctionner avec un seuil minimum : "chaque fois que je dépasse 1 500 €, je mets 100 € de côté".

# METTRE EN PLACE UNE ÉPARGNE AUTOMATIQUE

Certaines préfèrent aussi créer plusieurs épargnes : une pour la sécurité (imprévus, urgences), une pour les projets (voyage, formation, apport), une pour les plaisirs (week-ends, loisirs...). Cela vous permet de visualiser pourquoi vous épargnez, et de rester motivée. Un compte “voyage au Maroc” donne plus envie qu’un compte “PEL 458 036”...

L’important, c’est de choisir un système que vous pouvez tenir. Une épargne de 30 € régulière vaut mieux qu’un objectif de 200 € qu’on ne tient qu’une fois. C’est la cohérence et la constance qui font la différence, pas la performance.

Vous n’avez pas besoin d’être “riche” pour épargner. Vous avez juste besoin d’un plan, d’une habitude, et de quelques clics pour que ça tourne tout seul.

# ANTICIPER AU LIEU DE SUBIR

L'un des leviers les plus puissants d'une gestion financière efficace, c'est l'anticipation. Beaucoup de personnes vivent leur budget en mode réaction : elles attendent que le problème se présente, puis elles essaient de "gérer" tant bien que mal. Résultat : stress, imprévus, trous dans la trésorerie, et sentiment de ne jamais avoir de marge. Pourtant, avec un peu de méthode, on peut éviter une grande partie de ces galères.

La première chose à mettre en place, c'est un mini-prévisionnel. Pas besoin d'un tableau compliqué ou d'un logiciel. Une feuille, un carnet ou un tableur simple suffit. Le principe est d'avoir une vue d'ensemble des rentrées et sorties prévues sur les 3 ou 6 prochains mois. Cela permet de visualiser à l'avance les moments critiques ou les dépenses plus lourdes : cotisations annuelles, vacances, rentrée scolaire, régularisation d'impôts, frais de santé, baisse d'activité ...

De même, vous pouvez identifier les cycles dans votre activité : si vous savez que l'été est calme, ou que décembre est imprévisible, intégrez-le dans votre prévisionnel dès maintenant. Cela vous évite de vivre les mêmes difficultés chaque année. Anticiper, ce n'est pas deviner l'avenir, c'est simplement prendre en compte ce qu'on sait déjà, et s'organiser en conséquence.

En mettant en place ce réflexe, vous passez d'un rapport subi à un rapport actif avec votre argent. Vous ne dépendez plus uniquement de ce qui tombe ou non ce mois-ci. Vous reprenez la main, vous décidez à l'avance, et vous vous offrez plus de sérénité dans votre quotidien.

Ce type de prévision vous permet de lisser les dépenses. Si vous savez que le mois prochain vous aurez un gros paiement à faire, vous pouvez ajuster ce mois-ci. Si vous identifiez qu'un trimestre sera plus tendu, vous pouvez lisser les charges sur plusieurs mois. Ce simple exercice change complètement la manière dont on perçoit l'argent : on arrête de courir après chaque fin de mois, on commence à piloter.

Et pour celles qui sont freelances, auto-entrepreneures ou ont un revenu irrégulier, c'est encore plus important. Les périodes creuses font partie du jeu. Plutôt que de les subir, vous pouvez les planifier. Dès que vous avez un bon mois, mettez de côté une partie de cette marge dans une "enveloppe sécurité". Ce matelas vous permettra de traverser les périodes plus lentes sans puiser dans votre épargne de long terme, ni rogner sur les dépenses essentielles.

# SÉCURISER SA TRÉSORERIE

Avoir une bonne trésorerie, ce n'est pas juste une question d'argent disponible : c'est ce qui vous permet de dormir tranquille, de faire face aux imprévus sans paniquer, et de prendre des décisions plus sereines. Pourtant, c'est un aspect souvent négligé, notamment chez les indépendantes, qui ont des revenus variables ou qui mélangent parfois comptes pro et perso.

La base pour sécuriser sa trésorerie, c'est de créer un matelas de sécurité. C'est une réserve d'argent disponible, placée sur un compte à part, qui n'a qu'un seul rôle : amortir les coups durs. Une facture inattendue, une baisse d'activité, un retard de paiement, un problème de santé ... Ce fonds de secours vous protège. Il ne sert ni à investir, ni à financer un projet, ni à se faire plaisir. Il sert à rester debout quand tout vacille.

L'idéal est d'avoir l'équivalent d'un à trois mois de dépenses essentielles de côté. Pour certaines, ce sera 1 000 €, pour d'autres 4 000 €, selon votre style de vie et votre statut. Ce matelas peut se constituer petit à petit, par des virements automatiques de 50 ou 100 € dès que possible. Ce qui compte, c'est la régularité, pas la vitesse.

Et pour les indépendantes, la sécurisation de la trésorerie passe aussi par quelques bonnes pratiques :

- Séparer clairement les comptes personnels et professionnels : même si vous êtes en micro-entreprise, avoir deux comptes distincts vous permet de mieux suivre vos rentrées et vos charges.
- Suivre de près vos délais de paiement : un client qui paie à 45 jours peut déstabiliser votre trésorerie. Anticipez les retards, négociez des acomptes, et relancez systématiquement.
- Identifier vos charges fixes et variables : certaines peuvent être lissées dans le temps, d'autres doivent être provisionnées.
- Éviter d'attendre "le gros contrat" pour respirer : travaillez avec des repères simples et réalistes. Ce que vous voyez aujourd'hui, c'est ce que vous gérez. Ce qui n'est pas encore signé ne paie pas vos factures.

Sécuriser sa trésorerie, c'est un peu comme construire une maison sur des fondations solides. C'est moins visible, moins excitant peut-être ... mais c'est ce qui fait que tout tient en place, même quand le vent souffle fort.

# PRENDRE DE BONNES DÉCISIONS FINANCIÈRES

Les finances ne sont pas qu'une affaire de chiffres. Elles sont aussi – et surtout – influencées par votre état d'esprit. Fatigue, stress, peur du manque, besoin de réconfort, sentiment d'urgence ... tout cela joue un rôle énorme dans la façon dont vous dépensez, épargnez ou investissez votre argent.

C'est d'ailleurs dans les périodes chargées émotionnellement qu'on prend souvent les pires décisions financières. On achète pour se récompenser d'un moment difficile, on signe un contrat dans la précipitation, on dit oui à une dépense par culpabilité, ou on évite de regarder ses comptes pour ne pas se confronter à la réalité. Et c'est normal. L'argent est rarement neutre. Il touche à la sécurité, à la liberté, à l'identité.

Mais il est possible de reprendre le pouvoir sur ses décisions. Et cela commence par un réflexe simple : ne pas décider dans l'instant. Donnez-vous un temps de pause, même court. Un délai de 24 heures avant un achat important peut suffire à éviter une erreur ou à confirmer que c'est le bon choix. Cette distance permet à votre cerveau de sortir du mode émotionnel pour revenir à un raisonnement plus posé.

Ensuite, prenez l'habitude de ramener chaque décision à vos priorités : est-ce que cette dépense ou ce choix sert vos objectifs ? Est-ce qu'il vous rapproche de ce que vous voulez vraiment, ou est-ce qu'il répond à une émotion passagère ? Quand on a une vision claire de ses projets, il devient plus facile de dire non à ce qui ne nourrit pas ces projets.

D'autres techniques peuvent aussi vous aider :

- Écrire vos options sur papier, pour sortir du brouillard mental.
- Simuler les conséquences : que se passe-t-il si je fais ce choix ... et si je ne le fais pas ?
- Demander un avis extérieur si vous sentez que vous manquez de recul.
- Créer des "critères de décision" simples : par exemple, "je n'engage pas de dépense supérieure à 200 € sans l'avoir budgétisée", ou "je ne m'engage pas sur plus de X heures par mois".

Enfin, apprenez à reconnaître quand une décision est dictée par la peur. La peur pousse souvent à l'immobilisme ou à la précipitation. Les deux sont risqués. Parfois, la meilleure décision est d'attendre, d'économiser, de revoir sa stratégie. Parfois, c'est de se lancer. L'important, c'est de choisir dans un état de clarté, pas dans un état de panique.

***Reprendre confiance en ses finances, c'est aussi reprendre confiance en sa capacité à décider. Et plus vous prenez des décisions alignées avec vos valeurs et vos objectifs, plus vous renforcez cette confiance.***

## PARTIE III

---

# UN PLAN D'ACTION SUR 4 SEMAINES POUR REPRENDRE LE POUVOIR SUR VOS FINANCES

Changer sa relation à l'argent ne se fait pas en un jour. Mais on peut enclencher une dynamique positive en suivant des étapes simples, accessibles et concrètes.

Ce plan sur 4 semaines est là pour vous aider à poser les premières pierres d'une gestion financière plus claire, plus sereine, et plus alignée avec votre réalité. Pas besoin d'être parfaite ni experte : il suffit de s'engager un peu chaque semaine, avec bienveillance.

### **Semaine 1 : Faire l'état des lieux – Prendre conscience de sa réalité**

Avant toute action, il faut regarder les choses en face, sans jugement. Cette semaine est dédiée à l'observation, à la clarté. On pose tout à plat, on met les chiffres en lumière, et surtout : on arrête de "deviner" sa situation.



**Voici ce que vous pouvez faire, étape par étape :**



- Lister tous vos comptes : compte courant, compte joint, épargne, compte pro si vous êtes indépendante. Notez les soldes de chacun.



- Recenser vos revenus : salaires nets, revenus de freelance, aides sociales, pensions, ventes ponctuelles ... Rassemblez tout ce qui rentre dans le mois.



- Identifier vos dépenses fixes : loyer, abonnements, crédit, assurances, téléphone, cantine, transport ... Ce sont celles que vous payez chaque mois, quasi automatiquement.



- Estimer vos dépenses variables : alimentation, loisirs, vêtements, soins, enfants, sorties... Ce sont souvent elles qui dérapent.



- Reprendre vos 2 ou 3 derniers relevés bancaires pour calculer une moyenne mensuelle réaliste de vos dépenses réelles.



- Différencier dépenses professionnelles et personnelles, si vous êtes indépendante, pour clarifier vos responsabilités.

Enfin, posez un objectif clair pour les prochaines semaines. Par exemple : « Je veux comprendre mes flux, mettre en place une épargne de sécurité, et retrouver une sensation de contrôle. »

**Votre intention cette semaine : regarder les choses avec lucidité et douceur, sans culpabilité.**

**Semaine 2 : Construire un budget simple et réaliste – Reprendre la maîtrise**

Maintenant que vous connaissez vos chiffres, vous allez créer un budget qui vous soutient au lieu de vous restreindre. L'idée n'est pas de "se priver", mais d'allouer votre argent selon vos priorités.



*Votre intention cette semaine : choisir où va votre argent, au lieu de subir ses mouvements.*

Catégorie	Montant mensuel
Loyer et charges	750 €
Courses alimentaires	300 €
Transports	80 €
Abonnements divers	40 €
Épargne sécurité	100 €
Projets perso	50 €
Loisirs	100 €
Enfants	150 €
Dépenses pro	200 €
<b>Total</b>	<b>1 770 €</b>

**Exemple de tableau de budget simplifié :**

Voici comment procéder :

- Appuyez-vous sur vos données réelles (semaines précédentes). Pas sur des estimations idéalisées.
- Répartissez vos revenus dans 3 ou 4 grandes enveloppes :
  - Besoins essentiels (logement, nourriture, transports, enfants ...)
  - Objectifs (épargne de sécurité, remboursement de dettes, projets ...)
  - Loisirs & imprévus
  - Activité pro (si besoin) : charges, investissements, abonnements, prestations
- Prévoyez de l'imprévu. Ne cherchez pas à tout figer. Laissez une marge de respiration.
- Utilisez un outil adapté : un tableau Excel, un carnet, une appli (Bankin', Linxo, Notion...)

### **Semaine 3 : Simplifier et automatiser – Alléger votre charge mentale**

Ce qui rend la gestion financière fatigante, c'est souvent la répétition des mêmes efforts chaque mois. Cette semaine, vous allez mettre en place des automatismes et du tri, pour libérer du temps mental et éviter les oublis.

- Programmez des virements automatiques vers votre épargne dès réception de vos revenus. Même 30 ou 50 € suffisent au départ.
- Coupez les fuites invisibles :
  - Abonnements que vous n'utilisez plus ?
  - Frais bancaires inutiles ?
  - Commandes impulsives régulières ?
- Renégociez ce qui peut l'être : forfait mobile, assurance, abonnement, mutuelle ...
- Équipez-vous d'outils simples : une appli de suivi, un classeur pour vos papiers, ou un tableau partagé si vous êtes en couple.
- Créez un rappel mensuel dans votre agenda pour suivre vos dépenses en 10 minutes chrono.

***Votre intention cette semaine : poser les bons rails pour que la gestion financière ne devienne plus une corvée.***

### **Semaine 4 : Installer une routine et célébrer les progrès – Ancrer sur la durée**

Une fois la structure en place, le secret est dans la régularité. Une fois par mois, prenez rendez-vous avec vous-même. Un moment calme pour faire le point, ajuster, corriger ... et surtout : reconnaître les progrès accomplis.

- Prenez 30 min par mois pour :
  - Relire votre budget
  - Ajuster ce qui n'a pas marché
  - Mettre à jour vos chiffres
  - Célébrer ce que vous avez respecté
- Notez vos réussites, même petites : "J'ai économisé 80 € ce mois", "Je n'ai pas utilisé ma carte de crédit", "J'ai anticipé une dépense scolaire".
- Réajustez vos objectifs : certains mois sont plus durs que d'autres, et c'est ok.
- Créez votre rituel : musique douce, boisson chaude, carnet spécial. Ce moment peut devenir agréable, voire inspirant.

***Votre intention cette semaine : faire de votre gestion financière un rendez-vous de clarté et d'alignement.***

# CONCLUSION

---

## VOUS ÊTES CAPABLE, ET VOUS N'ÊTES PAS SEULE

Si vous êtes arrivée jusqu'ici, c'est que vous avez déjà fait un pas important : vous avez décidé de prendre votre situation financière en main, avec lucidité et confiance. Et même si les chiffres vous donnent parfois mal à la tête, même si vous n'avez jamais été "bonne en gestion", ce guide vous a prouvé une chose essentielle : vous pouvez le faire.

Pas besoin d'y passer des heures. Quelques minutes chaque semaine suffisent pour mieux comprendre, mieux anticiper, mieux décider. Et surtout : pour avancer sans culpabilité, à votre rythme, avec des outils simples, concrets et adaptés à votre vie.

Reprendre le pouvoir sur vos finances, ce n'est pas un luxe. C'est un droit. Et c'est une compétence que vous pouvez développer. Pour vous. Pour vos projets. Pour votre sérénité.

**Envie d'aller plus loin ?**



## Découvrez notre formation en gestion financière

Si vous avez besoin d'un cadre, d'un coup de pouce ou simplement d'un accompagnement humain, notre formation complète est là pour vous :

- Des modules pas-à-pas accessibles à tout moment
- Des supports pratiques (tableaux, fiches, checklists)
- Et surtout : 3 heures d'accompagnement personnalisé, pour avancer avec un regard extérieur bienveillant, adapté à votre situation réelle

***L'Objectif : vous aider à maîtriser votre situation financière, en toute simplicité, avec des résultats concrets.***



MAÎTRISER VOTRE SITUATION  
FINANCIÈRES

PAR LUDYVINE MENTHEOUR

[WWW.FINANCES-AU-TOP.COM](http://WWW.FINANCES-AU-TOP.COM)