



Plan d'action 12 semaines

Mon tableau de bord

◆ **Règle d'or** ◆

30 à 60 minutes par semaine suffisent.

Si tu rates une semaine, tu reprends là où tu t'es arrêtée, sans culpabilité.

MOIS 1 : Comprendre et poser les fondations

SEMAINE 1

État des lieux

♦ Intention

Regarder les choses avec lucidité et bienveillance.

Voir, c'est déjà reprendre le pouvoir.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Lister tous mes comptes et leurs soldes actuels.
- ☐ Rassembler mes 3 derniers relevés bancaires.
- ☐ Identifier tous mes revenus nets du mois dernier.
- ☐ Lister toutes mes charges fixes mensuelles.
- ☐ Calculer mon « *budget minimum vital* ».

 Notes :

.....

SEMAINE 2

Revenus réels

♦ Intention

Calculer ce que je gagne vraiment, sans me mentir.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Lister toutes mes sources de revenus (salaire, aides, autres).
- ☐ Calculer mon revenu mensuel de référence.
- ☐ Identifier les revenus réguliers et irréguliers.
- ☐ Noter le montant réel disponible chaque mois.

 Notes :

.....

SEMAINE 3

Cartographie des dépenses

♦ Intention

Mettre en lumière ce qui, d'habitude, m'échappe complètement.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Télécharger mes 3 derniers relevés bancaires.
- ☐ Classer chaque dépense : fixe / variable / invisible.
- ☐ Calculer le total de chaque catégorie.
- ☐ Identifier les 3 postes où je dépense le plus.
- ☐ Repérer 3 dépenses invisibles à éliminer ou réduire.

 Notes :

.....

SEMAINE 4

Premier budget

♦ Intention

Choisir où va mon argent.

Parce que le patron, ici, c'est moi.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Choisir ma méthode (50/30/20, enveloppes, base zéro).
- ☐ Remplir mon tableau de budget avec mes chiffres.
- ☐ Vérifier que revenus $\geq$ dépenses + épargne.
- ☐ Identifier les postes que je peux réduire sans me priver.
- ☐ Programmer un rappel mensuel pour réviser mon budget.

 Notes :

.....

MOIS 2 : Structurer et Automatiser

SEMAINE 5

Épargne de sécurité

♦ Intention

Me construire un filet de sécurité.

Parce que je mérite de dormir tranquille.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- .. ☐ Calculer mon objectif d'épargne de sécurité (1 à 3 mois).
- ☐ Vérifier si j'ai déjà un livret d'épargne ouvert, si non, j'en ouvre un.
- ☐ Définir le montant mensuel à verser.
- ☐ Programmer un virement automatique le jour de la paie.

 Notes :

.....

SEMAINE 6

Automatisation

♦ Intention

Poser les bons rails.

La gestion financière ne doit plus être une corvée.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Mettre en place un virement automatique vers l'épargne de sécurité.
- ☐ Mettre en place un virement automatique vers l'épargne projets.
- ☐ Mensualiser toutes les factures qui peuvent l'être.
- ☐ Créer un rappel mensuel « *bilan du budget* » dans l'agenda.
- ☐ Centraliser mes documents importants dans un classeur ou une application.

 Notes :

.....

SEMAINE 7

Chasse aux fuites

♦ Intention

Reprendre le contrôle sur ce qui m'échappait.

Chaque euro récupéré travaille pour moi.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Annuler les abonnements inutilisés ou en doublon.
- ☐ Renégocier au moins un contrat (mutuelle, assurance, forfait).
- ☐ Identifier mes 3 principales habitudes de dépenses impulsives.
- ☐ Mettre en place la règle des 24 heures pour tout achat > 50 €.
- ☐ Calculer combien j'économise grâce à mes ajustements.

 Notes :

SEMAINE 8

Objectifs financiers

♦ Intention

Donner du sens à tous mes efforts.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Écrire mon objectif financier principal en version SMART.
- ☐ Identifier 2 ou 3 projets à financer avec mon épargne.
- ☐ Ouvrir un sous-compte ou livret dédié à chaque projet.
- ☐ Nommer ces comptes avec le nom de l'objectif.
- ☐ Calculer combien mettre de côté chaque mois par objectif.
- ☐ Afficher mon objectif principal dans un endroit où il sera visible.

 Notes :

MOIS 3 : Approfondir et ancrer pour la vie

SEMAINE 9

Travail sur le Mindset

♦ Intention

Transformer ma relation à l'argent de l'intérieur.

Le vrai changement commence dans la tête.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Écrire : « *Ma relation à l'argent, c'est ...* » et compléter librement.
- ☐ Identifier ma croyance limitante principale.
- ☐ Écrire une croyance alternative plus utile et plus juste.
- ☐ Créer un carnet de victoires avec 5 victoires des 8 dernières semaines.
- ☐ Identifier l'émotion qui me pousse à dépenser impulsivement.

 Notes :

.....

SEMAINE 10

Découverte de l'investissement

♦ Intention

Dépasser la peur de l'investissement.

Faire mes premiers pas avec lucidité.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Vérifier que mon épargne de sécurité est bien en place.
- ☐ Définir mon profil investisseur et choisir un support à explorer.
- ☐ Me renseigner sur les conditions de ce placement.
- ☐ Si j'ai déjà un placement : vérifier sa composition et son rendement.
- ☐ Prendre (ou planifier) un rendez-vous bilan avec un conseiller.

 Notes :

.....

SEMAINE 11

Prévisionnel annuel

♦ Intention

Anticiper au lieu de subir.

Voir venir les dépenses, c'est les apprivoiser.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Lister toutes les dépenses annuelles prévisibles.
- ☐ Les répartir sur les 12 prochains mois.
- ☐ Identifier les mois « *chargés* » et les mois « *légers* ».
- ☐ Vérifier que mes virements automatiques couvrent ces charges.
- ☐ Ajuster si nécessaire.

 Notes :

SEMAINE 12

Rituel mensuel

♦ Intention

Mesurer mes progrès

Garder le cap et me sentir bien.

MES ACTIONS DE LA SEMAINE

- ☐ Faire mon premier bilan complet des 12 semaines.
- ☐ Comparer ma situation en semaine 1 et en semaine 12.
- ☐ Célébrer mes victoires, grandes et petites.
- ☐ Ajuster ce qui n'a pas fonctionné, sans culpabilité.
- ☐ Définir mon rituel mensuel : jour, heure, durée, ambiance.
- ☐ Programmer les 12 prochains rendez-vous mensuels dans mon agenda.

 Notes :

BILAN DES 12 SEMAINES : Mesure tes progrès

✦ Chaque « *Oui* » en semaine 12 est une victoire.

Chaque « *Non* » est une prochaine étape, pas un échec. ✦

Indicateur	Semaine 1	Semaine 12
Je connais mon revenu mensuel de référence	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
J'ai un budget mensuel en place	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
J'ai une épargne de sécurité	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
Mes virements sont automatisés	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
J'ai éliminé des dépenses invisibles	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
J'ai un objectif financier SMART	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
J'ai un rituel mensuel installé	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non
Je me sens serein(e) face à mes finances	☐ Oui ☐ Non	☐ Oui ☐ Non