

# Ton Guide No Buy 2026 & Gestion Financière 🚀💰

12 MOIS = 12 CHALLENGES



---

Créé par Blanche Inspire

# 🌟 TON ANNÉE 2026

## 1 MOIS = 1 CHALLENGE

### 🌟 TON ANNÉE 2026 – 1 MOIS = 1 CHALLENGE

En 2025, j'ai mis plus de 6.000 euros de coté en me lançant un défi : le **No Buy Challenge** : ne dépenser que dans l'essentiel.

Mon objectif perso ?

Pouvoir enfin avoir les moyens de prendre des vacances.

Pour 2026, on va aller encore plus loin ensemble : on va faire un challenge différent par mois pour apprendre un mieux vivre sans consommer plus.

Chaque challenge a été pensé pour apprendre quelque chose de nous-même, **savoir ce qui nous rend heureux au delà de l'argent.**

Pas besoin d'être parfait. Ce guide est là pour t'aider à avancer, un pas après l'autre.

À la fin de l'année, tu auras plus d'épargne, plus de clarté... et surtout plus de liberté 🤝

Chaque mois tu recevras un email d'encouragement avec ma nouvelle vidéo bilan de challenge sur Youtube pour faire le point et garder le cap de cette longue et importante aventure !

# Quelle est ta motivation ?

Avant de commencer, prends un moment pour te poser.

Pourquoi tu veux faire ce défi ?

Est-ce que tu veux économiser pour un projet ?

Réduire ton stress financier ?

Ou simplement mieux gérer ton argent sans te sentir limité ?

## Motivé?

- Me créer une épargne pour partir en vacances 🏖️
- Réduire mon stress financier 😊
- M'acheter un truc important plus tard (voiture, maison...)
- Avoir un meilleur contrôle sur mon argent 💪
- Arrêter d'acheter des choses inutiles 🛑
- Autre :
- Autre :

## Visualise ta réussite !

Imagine-toi réussir ton challenge financier : ferme les yeux et vois ta vie future, tes habitudes et ton nouveau mindset !



---

---



---

---



---

Astuce : Écris ta motivation sur un post-it et colle-le sur ton frigo ou fais en un fond d'écran téléphone !  

# Où en es-tu aujourd'hui ?

- ➔ Récupère tes relevés bancaires des 6 derniers mois 
- ➔ Copie-colle tout dans ChatGPT pour un résumé de tes dépenses par catégories  (resto, shopping, abonnements, etc.)
- ➔ Si tu n'as pas les infos tu peux remplir cette page en février après avoir noter toutes tes dépenses grace au challenge de janvier

Revenus 	
SOURCE	MONTANT
Salaire	
<b>TOTAL</b>	<div style="background-color: #d4edda; width: 100%; height: 15px;"></div>

Dépenses Fixes	
SOURCE	MONTANT
Loyer / Crédit 	
Courses 	
Factures 	
Transport 	
Abonnements	
<b>TOTAL</b>	<div style="background-color: #fff3cd; width: 100%; height: 15px;"></div>

Dépenses Variables	
SOURCE	MONTANT
Restaurant	
Shopping	
<b>TOTAL</b>	<div style="background-color: #f8d7da; width: 100%; height: 15px;"></div>

Résumé	
SOURCE	MONTANT
Revenus	+ <div style="background-color: #d4edda; width: 100%; height: 15px;"></div>
Dépenses Fixes	- <div style="background-color: #fff3cd; width: 100%; height: 15px;"></div>
Dépenses Variables	- <div style="background-color: #f8d7da; width: 100%; height: 15px;"></div>
	=



# JANVIER

## On pose les bases

Avant de changer tes finances, il faut comprendre ta vision.  
Imagine-toi en décembre prochain : qu'est-ce que tu veux avoir accompli ?

Avoir épargné un certain montant ? Avoir remboursé une dette ?  
T'être libéré de la pression du "toujours plus" ?

### Challenges du mois :

- Écris un mail** à ton "toi du futur" sur le site internet gratuit [futureme.org](https://futureme.org) : décris la vie que tu veux dans 12 mois puis envoie toi ton email pour le 1er janvier 2027 !
- Trouve un partenaire** de challenge : un pote, une collègue, quelqu'un pour te motiver. Envoie-lui ma vidéo Youtube et commencez votre challenge ensemble !
- Choisis ton outil pour **noter tes dépenses** (application, tableau, carnet).

Perso j'utilise l'appli gratuite [Meow Manager](#) mais il en existe plein !!!

 Comment je vais suivre mes dépenses :

---

---

 Astuce : le but n'est pas de juger, mais de comprendre.  
Observer, c'est déjà reprendre le contrôle.



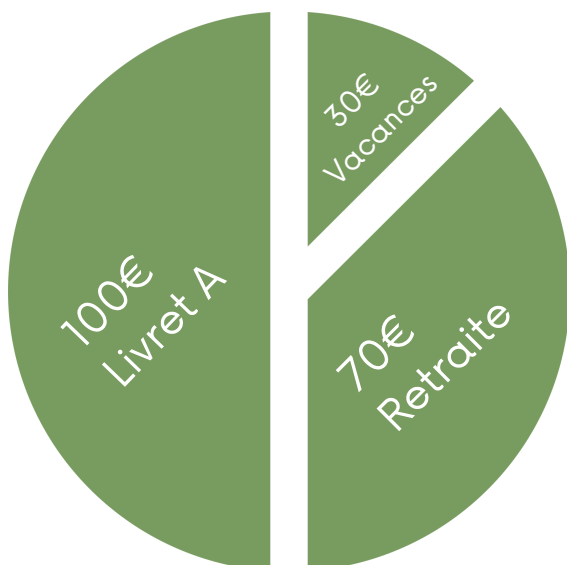
# FÉVRIER

## Le grand ménage financier

### 🗨️ Challenges du mois :

- Analyse ton mois** de janvier : quelles dépenses étaient vraiment utiles ?  
Combien pourrais tu mettre de côté : \_\_\_\_\_€
- Mets en place un **virement automatique** vers ton épargne dès la réception de ton salaire.
- Supprime** les abonnements que tu n'utilises plus.
- Faire l'exercice** Le Latte Factor de ce PDF
- Construis une **liste d'activités** gratuites que tu aimes faire

Pour mettre de côté sereinement et sans aucun effort, mets en place des virements automatisés à la date où tu reçois ton salaire en fonction de tes besoins et envies d'épargne.



**200€ par mois**

### Exemple :

tu peux mettre 200 euros de côté par mois, tu décides de mettre 100 euros sur ton livret A pour ton coussin de sécurité.

70 euros dans ton PER pour ta retraite.

30 euros pour ton séjour à disneyland pour Noël.

# Épargnes

But au 1er janvier 2027 :

€

1er Décembre :

€

1er novembre :

€

1er octobre :

€

1er Septembre :

€

1er Août :

€

1er Juillet :

€

1er Juin :

€

1er Mai :

€

1er Avril :

€

1er Mars :

€

1er Février :

€

1er Janvier :


€

# Le "Latte Factor"

☞ Le principe (inspiré du livre The Latte Factor) :  
Les petites dépenses du quotidien s'accumulent sans qu'on s'en rende compte !




## Exemple

Tu achètes un café à **4€ chaque jour** ?

➡ 4€ x 5 jours = 20€/semaine 

➡ 20€ x 52 semaines = **1040€/an** 

## Alternatives :

- ✓ Apporter son propre café thermos 
- ✓ Opter pour un café moins cher (expresso au lieu d'un latte) 
- ✓ Travailler à la bibliothèque au lieu d'un café 

Liste tes dépenses "Latte Factor" ici et cherche une alternative :

☞ ..... ➡ .....

☞ ..... ➡ .....

☞ ..... ➡ .....

☞ ..... ➡ .....

☞ ..... ➡ .....

☞ ..... ➡ .....

## Tes activités dopamines

Découvre le Menu Dopamine et fais ta propre liste d'activité gratuites que tu aimes et inscris les dans ton agenda pour les prochaines semaines.

☞ .....

☞ .....

☞ .....

☞ .....

☞ .....



# MENU DOPAMINE

– Boost ton bonheur sans vider ton porte-monnaie ! 🎉

## Entrées

– Les mini-plaisirs (1 à 5 min)

- ◆ Faire 3 grandes respirations profondes 🧘
- ◆ S'étirer comme un chat 🐱
- ◆ Écouter une chanson qui met de bonne humeur 🎵
- ◆ Noter 3 choses positives de ta journée 📝
- ◆ Boire un verre d'eau fraîche en pleine conscience 💧

## Plat principal

– Activités qui nourrissent le bien-être

- ◆ Faire 10 min d'exercice (danse, yoga, marche rapide...) 🏃♀️
- ◆ Ranger un petit coin de sa chambre 🧹
- ◆ Lire un chapitre d'un livre 📖
- ◆ Faire une activité créative : dessiner, écrire, jouer d'un instrument 🎨
- ◆ Tester une nouvelle recette avec ce qu'on a chez soi 🔍
- ◆ Faire une balade en pleine nature 🌳
- ◆ Méditer 5-10 min 🧘♂️



## Dessert

– Les petits moments de pur plaisir

- Faire une boisson réconfortante (chocolat chaud, tisane...) 🍵
- Se rouler dans un plaid tout doux et regarder une série 📺
- Écrire une lettre ou un message à quelqu'un qu'on aime 💌
- Observer les étoiles ou la lune 🌙
- Faire un puzzle, un sudoku ou un jeu de réflexion 🧩



# MARS

## Les jours sans dépenses

Objectif : apprendre à dire non sans se frustrer

Ce n'est pas un mois de privation, c'est un mois de prise de conscience.

Tu vas apprendre à profiter de tes journées sans sortir ta carte bleue. Et tu vas voir à quel point c'est libérateur.



### Challenges du mois :

Choisis **3 jours** par semaine sans aucune dépense.

lundi  mardi  merc  jeudi  vendredi  samedi  dimanche

Trouve des **alternatives** : café maison, pique-nique, balade, soirée à la maison.

Exercice : prends conscience des dépenses que tu fais d'habitude qui sont ancrées dans ta routine et trouve une alternative gratuite

### PAYANT

### GRATUIT

travailler au café	travailler à la bibliothèque et emmener mon propre café
☞ .....	☛ .....
☞ .....	☛ .....
☞ .....	☛ .....
☞ .....	☛ .....
☞ .....	☛ .....
☞ .....	☛ .....

💡 Astuce : dire non à une dépense, c'est dire oui à tes objectifs.



# AVRIL

## Le ménage de printemps

Objectif : désencombrer ton espace et ton esprit

Un espace clair, c'est un esprit plus léger.

Ce mois-ci, on fait du tri pour respirer et se sentir mieux chez soi.

Pas besoin de tout vider : choisis juste une catégorie et fais du propre.

### Challenges du mois :

- Choisis une catégorie (vêtements, livres, papiers, déco...).
- Décide et bloque du temps dans ton calendrier (au moins 2 heures) pour ranger, trier, vendre, jeter..

Mes astuces :

Prends 2 grands sacs pour trier ce que tu veux vendre ou donner.

**Contactes tes amis** pour leur demander s'ils seraient intéressés par ce que tu donnes/vends et pourquoi pas faire une soirée apéro/échanges avec eux.

**Romantise ta vie** : ce n'est pas une corvée mais un moment pour toi. Lance un podcast dans tes oreilles, ta playlist de musiques entraînantes préférées, mets un plat à mijoter ou une tarte à cuire qui sera ton trophée quand tu auras terminé.

Mets toi dans **le bon mindset** :

- ce qui est fait n'est plus à faire
- ça te prendra sans doute moins de temps que tu n'imagines ;)

 Astuce : vends ce que tu n'utilises plus et mets cet argent de côté.  
C'est une double victoire : plus d'espace, plus d'épargne



# MAI

## Apprendre pour grandir

Objectif : développer une nouvelle compétence

Le meilleur investissement, c'est toi.

Apprendre quelque chose de nouveau, c'est ouvrir une porte sur l'avenir.

Même une petite compétence peut t'aider à mieux gérer ton argent ou à gagner plus.

### Challenges du mois :

- Choisis une compétence à apprendre (langue, design, montage, bricolage...).
- Trouve un tuto ou une appli pour t'y mettre.
- Planifie des moments d'apprentissage réguliers.

Mon histoire : il y a 2 ans j'ai commencé à me passionner pour l'art du Tarot. J'ai appris dans mon coin pendant des heures et ai commencé à donner des minis consultations à mes amis pour m'entraîner.

Peu à peu ce qui n'était qu'un passe-temps est devenu doucement une source de revenu en plus de mon salaire !

Jamais je n'aurais cru me sentir capable de faire payer mes consultations quand j'ai commencé. Alors ne te juge pas et suis vraiment **ton envie**, parce que ça t'intéresse et que tu ne comptes pas tes heures d'apprentissage. Pas par ce que ça te rapportera un jour.

L'important c'est d'être consistant. Même si tu ne peux faire qu'une heure par semaine, c'est toujours mieux que ne rien apprendre du tout.

 Astuce : ce que tu apprends aujourd'hui peut te rapporter demain.

 JUIN

# La catégorie interdite

Objectif : tester tes limites et tes automatismes

Ce mois-ci, tu choisis une catégorie et tu n'y dépenses rien pendant 30 jours.

C'est un bon moyen de te rendre compte de ce qui est essentiel et de ce qui ne l'est pas.

## Challenges du mois :

Choisis ta catégorie (vêtements, cafés, sorties, jeux...).

Ta catégorie : .....

Note quand tu ressens l'envie d'acheter.

Remplace cette habitude par une activité gratuite.

On a tous notre petit pêché mignon.

Pour moi ce sont les cafés et restos. Pour toi c'est peut-être des virées à Action ou Ikea. Ce mois-ci on observe, on ressent, on ne craque pas.

Un petit test qui peut tout changer : parfois ce sont juste des mauvaises habitudes qu'on a prises sans même s'en rendre compte.

Parfois c'est **un vide émotionnel** qu'on essaie de combler à un moment de la journée où on est plus sensible.

Trouve autre chose à faire : suivre une petite vidéo Youtube d'étirements, écrire dans un journal, appelle un ami qui habite loin...

Courage, juin n'a que 30 jours ;)

 Astuce : tu découvriras que le manque passe vite, et que la satisfaction reste.

# JUILLET

## Des sorties sous contrôle

Objectif : profiter sans exploser ton budget

L'été, c'est fait pour profiter... mais intelligemment.

Tu peux t'amuser sans fondre ton compte.

L'idée, c'est de planifier avant de sortir, pas de culpabiliser après.

### Challenges du mois :

- Décide de ton budget avant chaque sortie.
- Et pourquoi pas un mois sans alcool ?  
Bon pour la santé et le budget !

Je sors énormément ... pratiquement tous les jours. Pour pouvoir continuer de vivre ma meilleure vie sans être dans le rouge tous les mois, je suis des règles strictes.

Déjà je sors à des cafés et restos abordables. Avec 20 euros on peut avoir un super repas dans un endroit sympa. Je regarde les menus en avance et choisis ce que je vais commander avant même de mettre le pied dans le resto, ça permet de ne pas faire de choix qu'on regrettera plus tard ou détruire le budget à cause de l'euphorie du moment.

À toi de créer ton système sur mesure en fonction de tes dépenses : juillet est le mois des apéros à gogo et des diners en terrasse.

En trouvant des règles simples et efficaces tu pourras être en paix avec ton budget et peut être sortir encore plus !

**Le but c'est de passer des bons moments pas de vider ses comptes bancaires.**

 Astuce : quand tu prévois, tu profites deux fois :  
avant et pendant.



# AOÛT

## Farniente & Finances

Août, c'est le mois calme : pas besoin d'agir, juste de comprendre. Prends le temps d'écouter un podcast, lire un livre ou regarder un documentaire sur les finances.

Ce que tu comprends, tu ne le crains plus.

### Challenges du mois :

- Choisis un sujet qui t'intéresse en finances
- Trouve un livre/video youtube/ podcast et gagne en connaissances

Il y a des années je croyais qu'être propriétaire était le graal de la finance en France. Je suis tombée sur le livre "I will teach you to be rich" et je suis tombée de plusieurs étages ! C'est totalement faux, être propriétaire de nos jours est une grosse erreur en fonction de sa situation.

On a tous des préjugés, et la connaissance est pouvoir ! Tu as toujours voulu investir en bourse ou ouvrir une assurance vie ? C'est l'heure de prendre un bouquin sympa pour traîner sur le transat et booster tes finances.

Ce que je veux apprendre :

.....

Comment et quand je vais en apprendre plus sur le sujet (le livre, le podcast..) :

.....

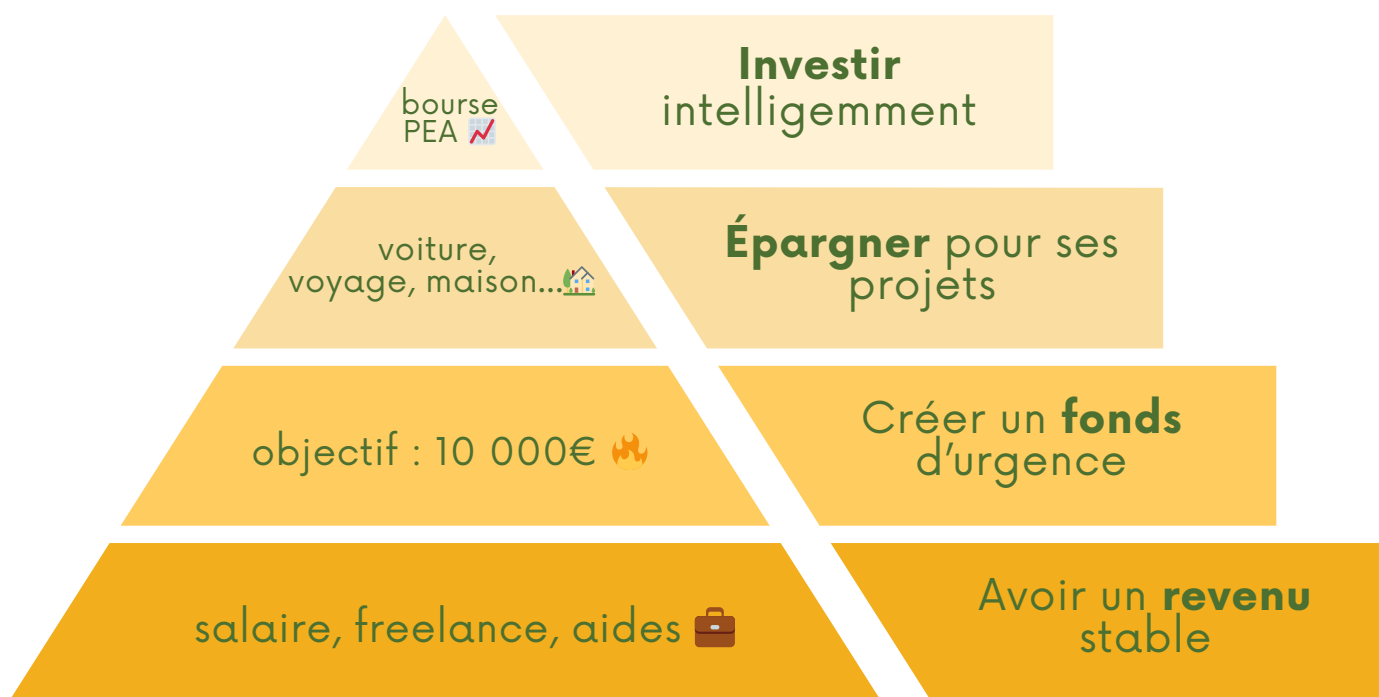
Ce que j'ai appris :

.....

.....

 Astuce : plus tu t'éduques financièrement, plus tu gagnes en sérénité.

# La Pyramide de la Stabilité Financière



## Les 4 niveaux pour une bonne santé financière

☀️ Imagine ta vie une fois que tu auras pris le contrôle de tes finances... Moins de stress, plus de liberté, des projets qui avancent et un esprit plus léger.

Tu seras aux commandes de ton avenir, prêt(e) à vivre selon tes vrais désirs ! 



# SEPTEMBRE

## Mois du trophée

Objectif : te récompenser intelligemment

Après 8 mois d'efforts, tu peux te féliciter.

Mais ici, on apprend à acheter avec intention.

Tu veux quelque chose ? OK, mais tu vas le mériter et bien le choisir.

### Challenges du mois :

- Choisis un objet ou projet que tu veux t'offrir.
- Fais des recherches, compare, planifie ton achat.
- Reprends une activité physique régulière : ton corps aussi fait partie du challenge.

À chaque fois que je veux faire un achat qui n'est pas une nécessité je me mets en mode "travail" : je suis une charte de recherches. Quel est le meilleur prix ? Est-ce qu'il y a une vidéo YouTube review pour voir si je ne fais pas une erreur...

et on est en septembre ! Si c'est un achat chère, tu vas adorer apprendre à attendre jusqu'au Black Friday fin novembre pour avoir le meilleur deal.

Septembre dit aussi retour aux bonnes habitudes.. et la meilleure habitude qui permet de ne penser ni au shopping ni à ses finances, se faire de nouveaux amis, de prendre soin de son corps, être plus heureux.. c'est le sport ! Va tester des cours collectifs ou des salles de sport.

On n'arrête pas les recherches avant de trouver son sport et son groupe.

 Astuce : attendre avant d'acheter, c'est tester ton vrai désir.

# OCTOBRE

## Tri d'automne

Objectif : alléger pour préparer l'hiver. Après 9 mois d'efforts, tu peux te féliciter. Le froid arrive, on reste plus chez soi. C'est le moment parfait pour refaire un tri et te sentir bien dans ton espace.

### Challenges du mois :

- Choisis une catégorie à trier : .....
- Donne, vends, ou recycle ce dont tu ne te sers plus.

#### 1. Prépare ton "kit de tri".

Une bougie, un chiffon, un minuteur → quand tout est prêt, tu te lances plus facilement.

#### 2. Utilise la **règle des 10 minutes**.

Dis-toi "je fais juste 10 minutes".

Souvent tu continues naturellement, sans effort.

#### 3. Trie par **mini-zones**.

Un tiroir, puis un autre.

Tu vois les résultats tout de suite et ça motive.

#### 4. Le carton "hésitation".

Tu n'es pas sûr de garder ?

Mets-le dans ce carton 30 jours. Si tu n'y penses plus → c'est que ça peut partir.

#### 5. Avant / Après = motivation instantanée.

Prends une photo avant → une après.

Ton cerveau adore voir le progrès.

#### 6. Récompense-toi.

Une boisson chaude, un bon repas, ta série préférée.

Associe le tri à un moment agréable.

 Astuce : le désordre extérieur reflète souvent le désordre intérieur. Range un peu, tu respireras mieux.



# NOVEMBRE

## Cadeaux conscients

Objectif : préparer les fêtes sans exploser ton budget

Les fêtes arrivent, et avec elles la tentation d'acheter sans réfléchir.

Mais un bon cadeau, ce n'est pas une question d'argent : c'est une question d'intention.

### Challenges du mois :

- Fais la liste des personnes à qui tu veux offrir quelque chose.
- Cherche des idées de cadeaux utiles ou faits maison.

Dans l'économie d'aujourd'hui, il est bon de faire des cadeaux utiles. Tu peux regarder ma video 25 cadeaux à moins de 25 euros pour te donner des idées.



En tant qu'adultes, on est capable de s'acheter ce dont on a vraiment besoin, alors que les cadeaux fait maison, qui prennent du temps et de la réflexion sont les plus beaux. Je te donne des idées de cadeaux à moins de 5 euros mais qui sont magnifiques à préparer dans cette vidéo :



 Astuce : le meilleur cadeau, c'est ton temps et ton attention.



# DÉCEMBRE

## Reset et célébrations

Objectif : conclure ton année et célébrer ton parcours  
Tu l'as fait.

Un an de défis, de réflexions et de progrès.

Décembre, c'est ton mois pour faire le point, vider, ranger, et surtout, te féliciter.

### Challenges du mois :

- Vide tes placards de la cuisine et finis tout ce que tu as avant de racheter.
- Note tes plus grandes réussites de l'année.
- Écris un message à ton "toi de janvier 2026" pour lui dire merci.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Astuce : le meilleur cadeau,  
c'est ton temps et ton attention.

# Conclusion : Tu es aux commandes de ta vie financière !

Félicitations d'être allé(e) jusqu'ici ! 🎉

En prenant le contrôle de ton argent, tu fais bien plus qu'économiser : **tu gagnes en liberté**, en sérénité et en pouvoir sur ta vie. Chaque petit changement compte, et ce challenge est une aventure sur le long terme.

💡 Rappelle-toi : il ne s'agit pas de privation, mais de choisir ce qui a vraiment **de la valeur pour toi**. Continue à avancer, ajuste ton parcours, et surtout... célèbre tes progrès ! ✨

Tu viens de traverser 12 mois de défis, de réflexion et d'évolution. Tu n'as pas juste économisé : tu as changé ton rapport à l'argent, à la consommation, et à toi-même.

Ce guide, c'est une base.

Continue à adapter ces challenges à ta vie, à tes envies, et à ton rythme.

Et souviens-toi : tu n'as pas besoin de plus. Tu as juste besoin de mieux 🌱

"La liberté, ce n'est pas d'avoir tout. C'est de savoir qu'on a déjà assez." 🌟

## 📖 À lire pour aller plus loin :

📖 Votre argent ou votre vie – Vicki Robin  
(Dépenser en accord avec ses valeurs & atteindre l'indépendance financière 🌱)

📖 The Latte Factor – David Bach  
(Découvrir comment de petits changements créent une grande différence 🍷💰)

📖 L'homme le plus riche de Babylone – George S. Clason  
(Les principes intemporels de la gestion de l'argent, expliqués sous forme d'histoires 📖)

📖 Père riche, père pauvre – Robert Kiyosaki  
(Changer son mindset sur l'argent et comprendre comment le faire travailler pour soi 🏠📈)

🔥 C'est le début d'un nouveau rapport à l'argent... et d'une vie plus alignée avec tes objectifs ! GO ! 🚀💰

**À bientôt  
~ Blanche**