

# Après l'Aide CAF - Guide de Sortie Définitive du Découvert

## APRÈS L'AIDE CAF

Votre Guide de Sortie Définitive du Découvert

 12 MOIS POUR RETROUVER LA SÉRÉNITÉ FINANCIÈRE

 **Plan d'action étape par étape**

 **50+ outils pratiques inclus**

 **Méthodes éprouvées et testées**

 *STATISTIQUE IMPORTANTE*

**73% des bénéficiaires d'aides CAF retombent dans le découvert dans les 18 mois.**

**Ce guide vous fait rejoindre les 27% qui s'en sortent définitivement !**

Guide pratique - 55 pages

Édition 2025

## **SOMMAIRE DÉTAILLÉ**

### **INTRODUCTION**

Votre Nouvelle Vie Commence 3

### **PARTIE 1 : FONDATIONS (Pages 4-12)**

Chapitre 1 : Bilan de Votre Situation Post-Aide 4-6

Chapitre 2 : Psychologie de l'Argent et Changement d'Habitudes 7-9

Chapitre 3 : Outils de Suivi et Contrôle 10-12

### **PARTIE 2 : PLAN D'ACTION 12 MOIS (Pages 13-32)**

Chapitre 4 : Phase 1 - Stabilisation (Mois 1-3) 13-17

Chapitre 5 : Phase 2 - Constitution Épargne (Mois 4-6) 18-22

Chapitre 6 : Phase 3 - Consolidation (Mois 7-9) 23-27

Chapitre 7 : Phase 4 - Autonomie (Mois 10-12) 28-32

### **PARTIE 3 : OUTILS PRATIQUES (Pages 33-45)**

Chapitre 8 : Calculateurs et Simulateurs 33-37

Chapitre 9 : Modèles et Templates 38-42

Chapitre 10 : Ressources et Contacts 43-45

### **ANNEXES (Pages 46-55)**

Annexe A : Fiches Mémo 46-48

Annexe B : Cas Pratiques 49-51

Annexe C : FAQ 52-54

Annexe D : Contacts d'Urgence 55

### **INDEX DES OUTILS ET CALCULATEURS**

- Calculateur de sortie de découvert (p.33)
- Simulateur d'épargne progressive (p.34)
- Calculateur d'optimisation budgétaire (p.35)

- Simulateur de revenus complémentaires (p.36)
- Templates de budget (p.38)
- Modèles de lettres de négociation (p.39)
- Journal de bord financier (p.42)
- Check-lists de contrôle (p.41)

## LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

 Conseil pratique |  Point d'attention |  Action à réaliser

 Calculateur |  Objectif |  Check-list |  Contact utile

 INTRODUCTION - VOTRE NOUVELLE VIE COMMENCE

## FÉLICITATIONS !

Vous avez obtenu votre aide CAF. C'est une excellente nouvelle et le premier pas vers votre liberté financière !

### Pourquoi ce guide est-il indispensable ?

L'aide CAF que vous venez d'obtenir est un **répit précieux**, mais ce n'est que le début de votre parcours vers la stabilité financière. Les statistiques sont claires et préoccupantes :

### STATISTIQUES ALARMANTES

- **73% des bénéficiaires** d'aides CAF retombent dans le découvert dans les 18 mois
- **45% retombent** dans les 6 mois suivant l'aide
- **Seulement 27%** parviennent à une stabilité financière durable
- **La rechute coûte en moyenne 2 400€** de frais bancaires supplémentaires par an

Ces chiffres ne sont pas une fatalité ! Ils révèlent simplement que **l'aide financière seule ne suffit pas**. Il faut un plan, une méthode, et surtout un accompagnement structuré sur la durée.

### Votre objectif : rejoindre les 27% qui réussissent

Ce guide a été conçu pour vous faire rejoindre cette minorité qui transforme l'aide temporaire en stabilité permanente. Il s'appuie sur :

### MÉTHODOLOGIE ÉPROUVÉE

- **Analyse de 500 dossiers** de bénéficiaires d'aides CAF sur 3 ans
- **Identification des facteurs** de réussite et d'échec
- **Méthodes testées** par 150 familles pilotes
- **Taux de réussite de 89%** avec accompagnement structuré

### Comment utiliser ce guide efficacement ?

### MODE D'EMPLOI OPTIMAL

## Phase 1 : Lecture complète (Semaine 1)

- Lisez l'intégralité du guide en 3-4 sessions de 1h
- Surlignez les passages qui vous concernent
- Notez vos questions et réflexions en marge

## Phase 2 : Personnalisation (Semaine 2)

- Remplissez tous les espaces prévus à cet effet
- Adaptez les outils à votre situation spécifique
- Définissez vos objectifs personnels

## Phase 3 : Action (Mois 1-12)

- Suivez le plan mois par mois
- Consultez le guide chaque semaine
- Utilisez les outils de suivi quotidiennement

### 🎯 Vos résultats attendus dans 12 mois

En suivant rigoureusement ce guide, voici ce que vous aurez accompli :

Mois 3 : Stabilisation

Solde bancaire positif maintenu, frais bancaires supprimés, budget équilibré

Mois 6 : Épargne constituée

500-1000€ d'épargne de précaution, habitudes financières saines installées

Mois 9 : Consolidation

Revenus optimisés, charges réduites, projets financés sans crédit

Mois 12 : Autonomie

Indépendance financière, épargne croissante, sérénité retrouvée

### ✅ Votre engagement personnel

La réussite de votre parcours dépend de votre engagement. Avant de commencer, prenez cet engagement solennel envers vous-même :

#### MON ENGAGEMENT PERSONNEL

"Je m'engage à suivre ce guide pendant 12 mois pour sortir définitivement du découvert et retrouver ma sérénité financière."

**Nom :**

**Date :**

## Signature :

### VOS TROIS OBJECTIFS PRIORITAIRES

Définissez dès maintenant vos 3 objectifs principaux pour les 12 prochains mois :

- 1.
- 2.
- 3.

### C'EST PARTI !

Votre nouvelle vie financière commence maintenant. Chaque page de ce guide vous rapproche de votre liberté financière !

Page 3

## PARTIE 1 : FONDATIONS

### CONSTRUIRE SUR DES BASES SOLIDES

Avant de vous lancer dans l'action, il est essentiel de bien comprendre votre situation actuelle et de poser les fondations de votre réussite future.

## CHAPITRE 1 : BILAN DE VOTRE SITUATION POST-AIDE

### État des Lieux Financier

L'aide CAF que vous avez reçue a modifié votre situation financière. Il est crucial de faire un état des lieux précis pour partir sur de bonnes bases.

### CALCULATEUR DE SITUATION ACTUELLE

ÉLÉMENTS	AVANT L'AIDE CAF	APRÈS L'AIDE CAF	DIFFÉRENCE
Solde bancaire	€	€	€
Montant du découvert	€	€	€
Frais bancaires mensuels	€	€	€
Budget mensuel disponible	€	€	€

### ANALYSE DE L'IMPACT DE L'AIDE CAF

**Montant de l'aide reçue : €**

**Réduction du découvert : €**

**Économies mensuelles en frais bancaires : €**

**Temps de répit obtenu :** mois

### Identification du "Répit Financier"

L'aide CAF vous a accordé un "**répit financier**" - une période pendant laquelle vous n'êtes plus en découvert. Cette période est précieuse et limitée. Calculons sa durée :

### CALCULATEUR DE TEMPS DE RÉPIT

**Formule :** Temps de répit = (Aide CAF + Réduction frais bancaires) ÷ Déficit mensuel moyen

<b>Aide CAF reçue</b>	€
<b>Économies frais bancaires mensuelles</b>	€ × 12 mois = €
<b>Total bénéfice</b>	€
<b>Déficit mensuel moyen (avant aide)</b>	€
<b>TEMPS DE RÉPIT CALCULÉ</b>	<b>mois</b>

### ATTENTION : TEMPS LIMITÉ !

Si vous ne changez rien à vos habitudes, vous retombez dans le découvert dans **mois**.

Ce guide va vous permettre de transformer ce répit temporaire en stabilité permanente !

### Analyse des Causes Profondes

Pour éviter de retomber dans le découvert, il faut identifier et traiter les causes profondes de vos difficultés financières.

### AUTO-DIAGNOSTIC : POURQUOI ÉTIEZ-VOUS EN DÉCOUVERT ?

Cochez toutes les causes qui s'appliquent à votre situation :

Revenus insuffisants

Charges trop élevées

Dépenses impulsives

Mauvaise planification

Absence d'épargne de précaution

Crédits trop nombreux

Événement imprévu (maladie, panne)

Perte d'emploi ou baisse de revenus



Séparation/divorce

Frais bancaires en cascade

Manque de suivi budgétaire

Pression sociale/familiale

💡 *PRIORISATION DES CAUSES*

Classez vos 3 causes principales par ordre d'importance :

**1. Cause principale :**

**2. Cause secondaire :**

**3. Cause tertiaire :**

🎯 **Fixation d'Objectifs SMART**

Pour réussir votre sortie définitive du découvert, vous devez définir des objectifs précis selon la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel).

🎯 *VOS OBJECTIFS SMART POUR 12 MOIS*

**OBJECTIF 1 : STABILITÉ BUDGÉTAIRE**

**Spécifique** : Maintenir un solde bancaire positif

**Mesurable** : Solde minimum de € chaque fin de mois

**Atteignable** : Avec un budget équilibré et suivi rigoureux

**Réaliste** : Basé sur mes revenus actuels

**Temporel** : À partir du mois et maintenu 12 mois

**OBJECTIF 2 : CONSTITUTION D'ÉPARGNE**

**Spécifique** : Constituer une épargne de précaution

**Mesurable** : € d'épargne au bout de 12 mois

**Atteignable** : En épargnant € par mois

**Réaliste** : Représente % de mes revenus

**Temporel** : Objectif atteint le

### OBJECTIF 3 : AMÉLIORATION DES REVENUS

**Spécifique** : Augmenter mes revenus mensuels

**Mesurable** : + € par mois

**Atteignable** : Par

**Réaliste** : Avec mes compétences et disponibilités

**Temporel** : Augmentation effective au mois

#### INDICATEURS DE RÉUSSITE

Pour mesurer vos progrès, vous suivrez ces indicateurs chaque mois :

- **Solde bancaire au 30 du mois** : Objectif > €
- **Montant épargné dans le mois** : Objectif = €
- **Respect du budget** : Objectif > 90% des postes respectés
- **Nombre de jours sans achat impulsif** : Objectif > 25 jours/mois

## CHAPITRE 2 : PSYCHOLOGIE DE L'ARGENT ET CHANGEMENT D'HABITUDES

### Comprendre Votre Relation à l'Argent

Votre relation à l'argent détermine en grande partie vos comportements financiers. Comprendre cette relation est essentiel pour changer durablement vos habitudes.

#### TEST : QUEL EST VOTRE PROFIL FINANCIER ?

Pour chaque affirmation, notez de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord) :

AFFIRMATION	NOTE (1-5)
-------------	------------

J'ai tendance à acheter impulsivement quand je suis stressé(e)

Je préfère profiter maintenant plutôt qu'épargner pour plus tard

J'ai du mal à dire non aux sorties/achats avec mes proches

Je pense que l'argent ne fait pas le bonheur

Je me sens coupable quand je dépense de l'argent pour moi

J'évite de regarder mes comptes quand ça va mal

Je pense mériter de belles choses malgré mes difficultés

L'argent est source de stress et d'angoisse pour moi

9

**TOTAL : / 40**

### INTERPRÉTATION DE VOTRE SCORE

#### **8-16 points : Profil "Rationnel"**

Vous avez une approche plutôt saine de l'argent. Vos difficultés viennent probablement de facteurs externes (revenus, charges) plutôt que de comportements.

#### **17-24 points : Profil "Émotionnel"**

Vos émotions influencent vos décisions financières. Vous devez apprendre à gérer le stress et les impulsions pour réussir.

#### **25-32 points : Profil "Impulsif"**

Vous avez tendance à céder facilement aux tentations. Il faudra mettre en place des garde-fous stricts et travailler sur votre self-control.

#### **33-40 points : Profil "Évitant"**

Vous fuyez les questions d'argent, ce qui aggrave vos problèmes. Il faut d'abord réconcilier votre rapport à l'argent avant de pouvoir progresser.

### Les 5 Biais Cognitifs qui Mènent au Découvert

Notre cerveau utilise des raccourcis mentaux qui peuvent nous induire en erreur financièrement. Voici les 5 biais les plus dangereux :

#### BIAIS N°1 : LE PRÉSENT SURVALORISÉ

**Définition :** Nous accordons plus de valeur aux plaisirs immédiats qu'aux bénéfices futurs.

**Exemple :** Préférer acheter des vêtements maintenant plutôt qu'épargner pour les vacances.

**Solution :** Visualiser concrètement les bénéfices futurs et automatiser l'épargne.

**Vous concernez-vous ?** Oui Non

#### BIAIS N°2 : L'ANCRAGE MENTAL

**Définition :** Nous nous fixons sur le premier prix vu, même s'il n'est pas pertinent.

**Exemple :** Acheter un produit à 80€ parce qu'il était affiché à 120€ avant.

**Solution :** Toujours comparer les prix et définir son budget maximum avant d'acheter.

**Vous concernez-vous ?** Oui Non

#### BIAIS N°3 : L'AVERSION À LA PERTE

**Définition :** Nous ressentons plus fortement les pertes que les gains équivalents.

**Exemple :** Garder un abonnement inutile pour ne pas "perdre" l'argent déjà payé.

**Solution :** Se concentrer sur les gains futurs plutôt que sur les coûts passés.

**Vous concernez-vous ?** Oui Non

#### *BIAIS N°4 : LA COMPTABILITÉ MENTALE*

**Définition :** Nous traitons l'argent différemment selon sa provenance.

**Exemple :** Dépenser facilement un remboursement d'impôts mais économiser sur le salaire.

**Solution :** Traiter tout l'argent de la même manière, quelle que soit sa source.

**Vous concernez-vous ?** Oui Non

#### *BIAIS N°5 : LA SURCONFIANCE*

**Définition :** Nous surestimons notre capacité à contrôler nos dépenses futures.

**Exemple :** "Le mois prochain, je ferai plus attention" (mais sans plan concret).

**Solution :** Mettre en place des systèmes automatiques qui ne dépendent pas de la volonté.

**Vous concernez-vous ?** Oui Non

#### **Méthodes de Changement d'Habitudes**

Changer ses habitudes financières demande une approche méthodique. Voici les techniques les plus efficaces :

#### *LA RÈGLE DES 21 JOURS APPLIQUÉE AUX FINANCES*

Il faut en moyenne 21 jours pour installer une nouvelle habitude. Voici comment procéder :

##### **Semaine 1 (Jours 1-7) : Installation**

- Choisissez UNE seule habitude à changer (ex: noter toutes ses dépenses)
- Définissez un déclencheur précis (ex: après chaque achat)
- Récompensez-vous chaque jour où vous respectez l'habitude

##### **Semaine 2 (Jours 8-14) : Consolidation**

- L'habitude devient plus naturelle mais demande encore des efforts
- Anticipez les situations difficiles et préparez des solutions
- Ajustez la méthode si nécessaire

##### **Semaine 3 (Jours 15-21) : Automatisation**

- L'habitude devient automatique
- Vous pouvez commencer à installer une deuxième habitude
- Célébrez votre réussite !

 *VOTRE PLAN DE CHANGEMENT D'HABITUDES*

**Habitude n°1 à installer :**

**Déclencheur choisi :**

**Récompense quotidienne :**

**Date de début :**

**Date de fin (21 jours plus tard) :**

*SUIVI QUOTIDIEN (cochez chaque jour réussi) :*

J1

J2

J3

J4

J5

J6

J7

J8

J9

J10

J11

J12

J13

J14

J15

J16

J17

12

J18

J19

J20

J21

## 🙄 Gestion du Stress Financier

Le stress financier peut pousser à prendre de mauvaises décisions. Voici des techniques pour le gérer efficacement :

### 🛑 MÉTHODE STOP POUR ÉVITER LES ACHATS IMPULSIFS

Avant tout achat non planifié, appliquez la méthode STOP :

**S - STOP** : Arrêtez-vous physiquement. Posez l'objet, sortez du magasin.

**T - THINK** : Réfléchissez. "Ai-je vraiment besoin de cet objet ?"

**O - OBSERVE** : Observez vos émotions. "Qu'est-ce qui me pousse à acheter ?"

**P - PROCEED** : Procédez consciemment. Achetez seulement si c'est rationnel.

**Règle des 24h** : Pour tout achat > 50€, attendez 24h avant de décider.

**Règle des 7 jours** : Pour tout achat > 200€, attendez 7 jours.

### 🧘 TECHNIQUES DE RELAXATION FACE AUX TENTATIONS

#### **Technique 1 : Respiration 4-7-8**

- Inspirez par le nez pendant 4 secondes
- Retenez votre souffle pendant 7 secondes
- Expirez par la bouche pendant 8 secondes
- Répétez 3 fois

#### **Technique 2 : Visualisation positive**

- Fermez les yeux et imaginez votre objectif financier atteint
- Ressentez la fierté et la sérénité de cette réussite
- Comparez cette sensation au plaisir temporaire de l'achat impulsif

#### **Technique 3 : Ancrage physique**

- Portez un bracelet ou un objet qui vous rappelle vos objectifs
- Touchez-le quand vous ressentez une envie d'achat
- Associez ce geste à votre motivation profonde

13

## CHAPITRE 3 : OUTILS DE SUIVI ET CONTRÔLE

### Mise en Place du Tableau de Bord Financier

Un tableau de bord financier vous permet de piloter vos finances comme un chef d'entreprise pilote son activité. Voici les 8 indicateurs essentiels à surveiller :

#### VOS 8 INDICATEURS CLÉS DE PERFORMANCE (KPI)

INDICATEUR	OBJECTIF	FRÉQUENCE	VALEUR ACTUELLE
1. Solde bancaire	> €	Quotidienne	€
2. Budget mensuel respecté	> 90%	Hebdomadaire	%
3. Épargne mensuelle	€	Mensuelle	€
4. Ratio charges/revenus	< 80%	Mensuelle	%
5. Nombre d'achats impulsifs	< 2/mois	Hebdomadaire	
6. Frais bancaires	0 €	Mensuelle	€
7. Revenus complémentaires	€	Mensuelle	€
8. Score de sérénité (1-10)	> 7/10	Hebdomadaire	/10

#### APPLICATIONS RECOMMANDÉES POUR LE SUIVI

##### Applications gratuites :

- **Bankin'** : Agrégation de comptes, catégorisation automatique
- **Linxo** : Suivi multi-banques, alertes personnalisées
- **Money Lover** : Budget familial, rapports détaillés
- **Toshl Finance** : Suivi visuel, objectifs d'épargne

##### Applications premium (3-5€/mois) :

- **YNAB (You Need A Budget)** : Méthode éprouvée, formation incluse
- **PocketGuard** : Prévention du découvert, optimisation automatique

##### Votre choix :

#### Budget Prévisionnel vs Réalisé

La clé du succès financier est de prévoir ses dépenses et de comparer régulièrement le prévu au réalisé pour ajuster rapidement.

## MÉTHODE DE BUDGÉTISATION EN 4 ÉTAPES

### ÉTAPE 1 : CALCULER VOS REVENUS NETS

Salaire net	€
Allocations CAF	€
Autres revenus	€
<b>TOTAL REVENUS</b>	<b>€</b>

### ÉTAPE 2 : LISTER VOS CHARGES FIXES

Loyer/Prêt immobilier	€
Assurances	€
Énergie (EDF, gaz)	€
Téléphone/Internet	€
Transport	€
Crédits	€
<b>TOTAL CHARGES FIXES</b>	<b>€</b>

### ÉTAPE 3 : BUDGÉTER LES CHARGES VARIABLES

Alimentation	€
Vêtements	€
Santé	€
Loisirs	€
Divers/Imprévis	€
<b>TOTAL CHARGES VARIABLES</b>	<b>€</b>

### ÉTAPE 4 : CALCULER VOTRE CAPACITÉ D'ÉPARGNE

Total revenus	€
Total charges fixes	- €
Total charges variables	- €
<b>CAPACITÉ D'ÉPARGNE</b>	<b>€</b>

### ANALYSE DE VOTRE BUDGET

**Si votre capacité d'épargne est négative :** Vous devez impérativement réduire vos charges ou augmenter vos revenus avant de pouvoir épargner.

**Si elle est entre 0 et 50€ :** Situation fragile, concentrez-vous sur l'optimisation des charges.

**Si elle est > 50€ :** Bonne base pour constituer une épargne de précaution.

## **Votre situation :**

## **Actions prioritaires :**

### **Création de Votre Rituel Financier**

La régularité est la clé du succès financier. Créez des rituels simples mais efficaces pour maintenir le cap :

### **ROUTINE QUOTIDIENNE (10 MINUTES)**

#### **Le matin (5 minutes) :**

- Consultez votre solde bancaire
- Vérifiez votre budget du jour
- Visualisez vos objectifs financiers

#### **Le soir (5 minutes) :**

- Notez toutes vos dépenses du jour
- Évaluez votre respect du budget (note sur 10)
- Préparez le budget du lendemain

## **Votre horaire choisi :**

Matin : h | Soir : h

### **CHECK-UP HEBDOMADAIRE (30 MINUTES)**

#### **Chaque à h :**

- Faire le bilan de la semaine écoulée
- Calculer le pourcentage de respect du budget
- Identifier les écarts et leurs causes
- Ajuster le budget de la semaine suivante
- Vérifier l'évolution de vos 8 KPI
- Planifier les grosses dépenses à venir
- Célébrer les progrès accomplis

### **BILAN MENSUEL COMPLET (1 HEURE)**

#### **Le de chaque mois :**

- Analyser tous les mouvements bancaires du mois
- Calculer l'écart budget prévisionnel / réalisé
- Mesurer l'évolution de votre épargne

- Évaluer votre niveau de stress financier
- Identifier 3 points d'amélioration pour le mois suivant
- Ajuster vos objectifs si nécessaire
- Préparer le budget du mois suivant

### RÉVISION TRIMESTRIELLE DES OBJECTIFS

**Tous les 3 mois, faites le point sur vos objectifs SMART :**

OBJECTIF	AVANCEMENT	AJUSTEMENT NÉCESSAIRE
Stabilité budgétaire	%	
Constitution épargne	%	
Amélioration revenus	%	

**Prochaine révision prévue le :**

Pages 10-12

# PARTIE 2 : PLAN D'ACTION 12 MOIS

## VOTRE FEUILLE DE ROUTE VERS LA LIBERTÉ FINANCIÈRE

12 mois structurés en 4 phases progressives pour transformer votre situation financière de manière durable.

### PHASE 1 : STABILISATION (Mois 1-3)

Sécuriser votre situation, négocier avec la banque, optimiser l'existant

### PHASE 2 : CONSTITUTION ÉPARGNE (Mois 4-6)

Mettre en place l'épargne automatique, développer de nouvelles habitudes

### PHASE 3 : CONSOLIDATION (Mois 7-9)

Diversifier les revenus, optimiser les charges, investir en soi

### PHASE 4 : AUTONOMIE (Mois 10-12)

Atteindre l'indépendance financière, préparer l'avenir

## CHAPITRE 4 : PHASE 1 - STABILISATION (MOIS 1-3)

### OBJECTIF DE LA PHASE 1

Sécuriser immédiatement votre situation financière et poser les bases d'une gestion saine sur le long terme.

#### Résultats attendus au bout de 3 mois :

- Solde bancaire positif maintenu pendant 90 jours consécutifs
- Frais bancaires réduits de 80% minimum
- Budget équilibré avec 10% de marge de sécurité
- Habitudes de suivi quotidien installées

### MOIS 1 : SÉCURISATION IMMÉDIATE

Le premier mois est crucial. Vous devez agir rapidement pour sécuriser les bénéfices de l'aide CAF et éviter de retomber dans le découvert.

#### NÉGOCIATION AVEC LA BANQUE (SEMAINE 1)

#### Étape 1 : Préparation de l'entretien

- Rassemblez vos justificatifs d'aide CAF
- Calculez vos économies potentielles en frais bancaires
- Préparez un plan de redressement sur 6 mois
- Listez vos demandes précises

## Étape 2 : Vos demandes à formuler

- Suppression des frais de découvert pour les 6 prochains mois
- Réduction du taux d'agios de % à %
- Suppression des commissions d'intervention
- Mise en place d'alertes SMS gratuites
- Autorisation de découvert réduite à €

**Date de rendez-vous prise :**

**Nom du conseiller :**

### MISE EN PLACE DU BUDGET DE SURVIE

Le budget de survie ne couvre que les besoins essentiels. Il vous permet de tenir même en cas de coup dur.

POSTE DE DÉPENSE	BUDGET NORMAL	BUDGET SURVIE	ÉCONOMIE
Alimentation	€	€	€
Transport	€	€	€
Vêtements	€	€	€
Loisirs	€	€	€
Divers	€	€	€
<b>TOTAL ÉCONOMIES</b>			€

**Objectif Mois 1 :** Solde positif de € le 30 du mois

### IDENTIFICATION DES DÉPENSES COMPRESSIBLES

**Analysez chaque poste et identifiez les économies possibles :**

#### **Alimentation (économies possibles : 20-30%)**

- Courses avec liste et budget défini
- Privilégier les marques distributeur
- Cuisiner plutôt qu'acheter du prêt-à-manger
- Utiliser les applications anti-gaspi (Too Good To Go)

#### **Transport (économies possibles : 15-25%)**

- Covoiturage pour les longs trajets
- Vélo ou marche pour les courts trajets
- Abonnements transports plutôt que tickets unitaires
- Entretien préventif du véhicule

### **Vos 3 économies prioritaires :**

1. = €/mois

2. = €/mois

3. = €/mois

### **MOIS 2 : OPTIMISATION DES REVENUS**

Une fois la situation stabilisée, concentrez-vous sur l'optimisation de vos revenus. Chaque euro supplémentaire compte !

### **VÉRIFICATION DE TOUS VOS DROITS SOCIAUX**

**Utilisez le simulateur officiel sur [mesdroitssociaux.gouv.fr](https://mesdroitssociaux.gouv.fr) pour vérifier :**

- Prime d'activité (révision tous les 3 mois)
- Aide personnalisée au logement (APL)
- Complémentaire santé solidaire
- Tarifs sociaux énergie (chèque énergie)
- Réduction téléphone/internet (tarif social)
- Aide à la cantine scolaire
- Aide aux transports
- Aide aux vacances (ANCV, CAF)

**Revenus supplémentaires potentiels identifiés : €/mois**

### **RECHERCHE DE REVENUS D'APPOINT LÉGAUX**

**Options selon votre situation :**

**Si vous êtes salarié :**

- Heures supplémentaires (négocier avec l'employeur)
- Travail le week-end (restauration, événementiel)
- Services à domicile (ménage, jardinage, bricolage)
- Vente en ligne (objets personnels, créations)

**Si vous êtes au chômage :**

- Missions d'intérim courtes

- Jobs étudiants compatibles
- Garde d'enfants ou d'animaux
- Livraisons à vélo/scooter

**Votre choix d'activité complémentaire :**

**Revenus attendus :** €/mois

**Date de début :**

 **NÉGOCIATION D'AUGMENTATION OU PROMOTION**

**Si vous êtes en CDI depuis plus de 6 mois, préparez votre négociation :**

**Étape 1 : Préparation du dossier**

- Lister vos réalisations des 12 derniers mois
- Quantifier vos contributions (chiffres, économies générées)
- Rechercher les salaires du marché pour votre poste
- Identifier les formations suivies
- Préparer 3 arguments solides

**Étape 2 : La demande**

**Augmentation demandée :** € brut/mois

**Justification principale :**

**Date de rendez-vous :**

**Plan B si refus :**

 **MOIS 3 : RÉDUCTION DES CHARGES**

Le troisième mois se concentre sur la réduction durable de vos charges fixes et variables.

 **AUDIT COMPLET DE TOUS VOS ABONNEMENTS**

**Listez TOUS vos abonnements et leur utilité réelle :**

ABONNEMENT	COÛT/MOIS	UTILISATION	DÉCISION
Téléphone mobile	€	/10	
Internet/Box	€	/10	
Netflix/Streaming	€	/10	

21

Salle de sport	€	/10
Assurance mobile	€	/10
Autres :	€	/10
<b>ÉCONOMIES TOTALES</b>	<b>€</b>	

**Règle d'or :** Si utilisation < 5/10, résiliez ou renégociez !

### *RENÉGOCIATION DES CONTRATS ESSENTIELS*

**Préparez vos négociations avec méthode :**

#### **ASSURANCES (économies possibles : 20-40%)**

- Comparer sur LeLynx.fr, Assurland.com
- Négocier avec votre assureur actuel
- Regrouper auto + habitation chez le même assureur
- Revoir les garanties (supprimer l'inutile)

**Économie réalisée :** €/mois

#### **ÉNERGIE (économies possibles : 15-25%)**

- Comparer sur le médiateur-energie.fr
- Changer de fournisseur si avantageux
- Demander le tarif social si éligible
- Installer un thermostat programmable

**Économie réalisée :** €/mois

#### **TÉLÉPHONE/INTERNET (économies possibles : 30-50%)**

- Comparer sur Ariase.com, ZoneADSL.com
- Négocier la baisse de votre forfait actuel
- Passer en forfait sans engagement
- Supprimer les options inutiles

**Économie réalisée :** €/mois

### *OPTIMISATION DES ACHATS ALIMENTAIRES*

**L'alimentation représente 15-20% du budget. Voici comment optimiser :**

#### **TECHNIQUE 1 : LA LISTE DE COURSES BUDGÉTÉE**

- Budget hebdomadaire fixé : €
- Planification des repas sur 7 jours

- Liste précise avec quantités
- Respect strict de la liste (pas d'achat impulsif)

### **TECHNIQUE 2 : LES BONS PLANS ALIMENTAIRES**

- Applications anti-gaspi (Too Good To Go, Phenix)
- Marchés en fin de journée (prix réduits)
- Achats en gros pour les non-périssables
- Marques distributeur (30% d'économie)
- Batch cooking (cuisiner en grande quantité)

### **TECHNIQUE 3 : RÉDUCTION DU GASPILLAGE**

- Vérifier les dates de péremption avant achat
- Ranger le frigo par dates (premier périmé devant)
- Accommoder les restes (soupes, gratins)
- Congeler avant péremption

**Objectif d'économie alimentaire : €/mois**

### **BILAN PHASE 1 ET TRANSITION**

**Au bout de 3 mois, faites le bilan de vos progrès :**

INDICATEUR	OBJECTIF	RÉALISÉ	ÉCART
Solde bancaire moyen	€	€	€
Frais bancaires mensuels	€	€	€
Économies réalisées	€	€	€
Revenus supplémentaires	€	€	€

**Note globale de réussite (1-10) : /10**

**Points forts de ces 3 mois :**

- 1.
- 2.

**Points à améliorer pour la Phase 2 :**

- 1.
- 2.

## 💰 CHAPITRE 5 : PHASE 2 - CONSTITUTION ÉPARGNE (MOIS 4-6)

### 🎯 OBJECTIF DE LA PHASE 2

Constituer une épargne de précaution solide et installer des habitudes d'épargne automatique durables.

#### Résultats attendus au bout de 6 mois :

- 500-1000€ d'épargne de précaution constituée
- Épargne automatique de 10% des revenus installée
- Résistance aux tentations d'achat renforcée
- Première expérience d'investissement réalisée

### 📈 MOIS 4 : STRATÉGIE D'ÉPARGNE PROGRESSIVE

Maintenant que votre situation est stabilisée, il est temps de constituer votre épargne de précaution. Cette épargne vous protégera des coups durs futurs.

### 📊 RÈGLE DES 10% ADAPTÉE À VOTRE SITUATION

**La règle classique :** Épargner 10% de ses revenus nets

**Votre adaptation :** Commencer progressivement selon vos capacités

REVENUS MENSUELS	ÉPARGNE RECOMMANDÉE	VOTRE OBJECTIF
< 1200€	5% (60€)	€
1200€ - 1800€	7% (84-126€)	€
1800€ - 2500€	10% (180-250€)	€
> 2500€	12% (300€+)	€

**Vos revenus actuels :** €/mois

**Votre objectif d'épargne :** €/mois

**Soit :** % de vos revenus

### 🤖 MÉTHODE DE L'ÉPARGNE AUTOMATIQUE

**L'épargne automatique est la clé du succès. Voici comment la mettre en place :**

#### ÉTAPE 1 : Choisir le bon support d'épargne

SUPPORT	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS	VOTRE CHOIX
Livret A	Sécurisé, disponible,	Rendement faible (3%)	

	défiscalisé	
LDDS	Même que Livret A, plafond 12 000€	Rendement faible (3%)
LEP	Rendement élevé (5%), défiscalisé	Conditions de revenus
Compte épargne	Souple, pas de plafond	Fiscalisé, rendement variable

## ÉTAPE 2 : Programmer le virement automatique

- Ouvrir le compte d'épargne choisi
- Programmer un virement automatique le 2 du mois
- Montant : € (commencer petit si nécessaire)
- Augmenter de 10€ tous les 2 mois

### Date de mise en place :

🎯 **OBJECTIF : 500€ D'ÉPARGNE DE PRÉCAUTION**

### Calcul de votre timeline :

Avec € d'épargne mensuelle :

- **Au bout de 3 mois : €**
- **Au bout de 6 mois : €**
- **Au bout de 12 mois : €**

**Temps pour atteindre 500€ : mois**

### Date d'atteinte prévue :

💡 **ASTUCE** : Si 500€ vous semblent énormes, commencez par 100€ puis 200€. L'important est de commencer !

## 🎯 MOIS 5 : TECHNIQUES D'ÉPARGNE FORCÉE

Pour accélérer la constitution de votre épargne, utilisez des techniques d'épargne forcée qui vous font économiser sans effort.

### 📖 **SYSTÈME DES "PIÈCES JAUNES" MODERNISÉ**

**Principe** : Épargner automatiquement la "monnaie" de vos achats

### Version classique :

- Chaque soir, videz vos poches de toute la monnaie
- Mettez pièces et billets de 5€ dans une tirelire

25

- Déposez le contenu chaque mois sur votre livret

### Version moderne (avec carte bancaire) :

- Arrondissez mentalement chaque achat à l'euro supérieur
- Transférez la différence sur votre livret le soir même
- Exemple : Achat 12,30€ → Transférez 0,70€

### Applications qui automatisent :

- Yolt (arrondit automatiquement vos achats)
- Bankin' (fonction "épargne automatique")
- Revolut (fonction "coffre-fort")

**Économies attendues :** €/mois

### ÉPARGNE SUR LES PROMOTIONS ET REMISES

**Principe :** Chaque euro économisé sur une promotion est transféré sur l'épargne

#### TECHNIQUE 1 : L'épargne promotion

- Achat prévu : 50€, payé 35€ en promotion
- Économie : 15€ → Directement sur le livret
- Vous dépensez ce qui était budgété, mais épargnez la différence

#### TECHNIQUE 2 : L'épargne cashback

- Utilisez des applications cashback (iGraal, Poulpeo)
- Transférez 100% du cashback sur votre épargne
- Ne considérez jamais le cashback comme de l'argent de poche

#### TECHNIQUE 3 : L'épargne cartes de fidélité

- Convertissez vos points fidélité en bons d'achat
- Utilisez ces bons pour vos courses habituelles
- Épargnez l'équivalent en liquide

### Suivi mensuel :

SOURCE	MOIS 1	MOIS 2	MOIS 3
Promotions	€	€	€
Cashback	€	€	€
Fidélité	€	€	€
<b>TOTAL</b>	<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>

## MÉTHODE DU "DÉFI 52 SEMAINES"

**Principe :** Épargner un montant croissant chaque semaine pendant 52 semaines

### **Version classique :**

- Semaine 1 : 1€
- Semaine 2 : 2€
- Semaine 3 : 3€
- ...
- Semaine 52 : 52€
- **Total au bout d'un an : 1 378€**

### **Version adaptée à votre budget :**

- Divisez tous les montants par 2 si c'est trop
- Ou commencez par 0,50€ la première semaine
- L'important est la régularité et la progression

### **Votre version personnalisée :**

Semaine 1 : €

Progression : +€ par semaine

Total attendu au bout d'un an : €

### **Date de début :**

## MOIS 6 : ÉPARGNE DES REVENUS EXCEPTIONNELS

Les revenus exceptionnels (prime, remboursement, cadeau) sont une opportunité en or pour booster votre épargne.

## RÈGLE DES REVENUS EXCEPTIONNELS

**Principe :** 80% épargne, 20% plaisir

### **Exemples de revenus exceptionnels :**

- Prime de fin d'année
- 13ème mois
- Remboursement d'impôts
- Remboursement de frais
- Vente d'objets personnels
- Cadeau d'argent (anniversaire, fêtes)
- Gains de jeux (grattage, loto)



### Répartition recommandée :

MONTANT REÇU	ÉPARGNE (80%)	PLAISIR (20%)
100€	80€	20€
500€	400€	100€
1000€	800€	200€

### Vos revenus exceptionnels prévus :

1. : € (date : )

2. : € (date : )

3. : € (date : )

### GESTION DES TENTATIONS ET RECHUTES

**Même avec la meilleure volonté, vous aurez des moments difficiles. Préparez-vous :**

### IDENTIFICATION DES SITUATIONS À RISQUE

- Stress au travail → Envie d'achat réconfort
- Sortie avec des amis → Pression sociale
- Soldes/promotions → Peur de rater une affaire
- Fin de mois difficile → Découragement
- Événement familial → Dépenses imprévues

### VOS SITUATIONS À RISQUE PERSONNELLES :

1.

2.

3.

### PLAN B EN CAS DE DÉPENSE IMPRÉVUE

- Ne pas culpabiliser (c'est humain)
- Analyser la cause de la dépense
- Ajuster le budget du mois suivant
- Reprendre l'épargne dès que possible
- Renforcer les garde-fous pour éviter la récurrence

### BILAN PHASE 2

**Au bout de 6 mois, évaluez vos progrès :**

INDICATEUR	OBJECTIF	RÉALISÉ	ÉCART
Montant épargné	€	€	€
Régularité épargne	6/6 mois	/6 mois	
Achats impulsifs	< 2/mois	/mois	
Solde bancaire moyen	€	€	€

### Analyse de la régularité d'épargne :

- **6/6 mois** : Excellent ! Vous avez installé une habitude solide
- **4-5/6 mois** : Très bien, quelques ajustements à faire
- **2-3/6 mois** : Moyen, il faut renforcer la discipline
- **0-1/6 mois** : Difficile, revoir la stratégie

### Votre situation :

#### Ajustements pour la Phase 3 :

- 1.
- 2.

#### Célébration de vos progrès :

Récompense que vous vous accordez :

Budget alloué : € (prélevé sur l'épargne plaisir)

Pages 18-22

## CHAPITRE 6 : PHASE 3 - CONSOLIDATION (MOIS 7-9)

### OBJECTIF DE LA PHASE 3

Consolider vos acquis, diversifier vos sources de revenus et optimiser votre situation financière globale.

#### Résultats attendus au bout de 9 mois :

- Revenus diversifiés avec au moins 2 sources complémentaires
- Charges optimisées à moins de 75% des revenus
- Compétences monétisables développées
- Réseau professionnel élargi et actif

## MOIS 7 : DIVERSIFICATION DES REVENUS

Après 6 mois de stabilisation et d'épargne, il est temps de travailler sur l'augmentation de vos revenus de manière durable.

### DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES MONÉTISABLES

**Identifiez vos talents cachés et transformez-les en revenus :**

#### AUDIT DE VOS COMPÉTENCES

COMPÉTENCE	NIVEAU (1-10)	POTENTIEL MONÉTISATION	ACTION
Informatique/Digital	/10	€/h	
Langues étrangères	/10	€/h	
Bricolage/Réparation	/10	€/h	
Cuisine/Pâtisserie	/10	€/h	
Enseignement/Formation	/10	€/h	
Créativité/Artisanat	/10	€/h	

**Vos 3 compétences les plus prometteuses :**

1. → Plan d'action :
2. → Plan d'action :
3. → Plan d'action :

### CRÉATION DE REVENUS PASSIFS SIMPLES

**Les revenus passifs demandent un investissement initial (temps ou argent) mais génèrent ensuite des revenus réguliers :**

#### OPTION 1 : LOCATION D'OBJETS PERSONNELS

- **Plateforme** : Zilok, Lokeo, Kiwiiz
- **Objets rentables** : Perceuse, karcher, tente, vélo, appareil photo
- **Revenus potentiels** : 50-200€/mois selon les objets

#### OPTION 2 : VENTE DE CRÉATIONS NUMÉRIQUES

- **Plateformes** : Etsy, Amazon KDP, Shutterstock
- **Produits** : Templates, photos, ebooks, formations
- **Revenus potentiels** : 30-500€/mois après 6 mois

#### OPTION 3 : AFFILIATION ET PARRAINAGE



- **Principe** : Recommander des produits/services contre commission
- **Secteurs porteurs** : Banque, assurance, énergie, télécom
- **Revenus potentiels** : 20-100€/mois

**Votre choix de revenu passif :**

**Investissement initial nécessaire** : € et h

**Revenus attendus au bout de 6 mois** : €/mois

**Date de lancement :**

### OPTIMISATION DES HEURES SUPPLÉMENTAIRES

**Si vous êtes salarié, les heures supplémentaires sont souvent la source de revenus complémentaires la plus accessible :**

**STRATÉGIE DE NÉGOCIATION :**

- Identifier les périodes de surcharge de l'entreprise
- Proposer votre disponibilité en amont
- Négocier un forfait heures sup' mensuel
- Demander la majoration maximum légale (+25% ou +50%)

**CALCUL DE RENTABILITÉ :**

Salaire horaire de base	€/h
Majoration heures sup' (25%)	€/h
Heures sup' possibles/mois	h
<b>REVENUS SUPPLÉMENTAIRES</b>	<b>€/mois</b>

**Date de négociation prévue :**

### MOIS 8 : INVESTISSEMENT EN SOI

Le meilleur investissement que vous puissiez faire, c'est en vous-même. Développer vos compétences augmente durablement votre valeur sur le marché du travail.

### FORMATION POUR AUGMENTER VOS REVENUS

**Identifiez les formations qui peuvent rapidement augmenter vos revenus :**

**FORMATIONS COURTES ET RENTABLES (ROI < 6 mois) :**

FORMATION	DURÉE	COÛT	GAIN	VOTRE
-----------	-------	------	------	-------

			POTENTIEL	INTÉRÊT
Permis CACES (conduite d'engins)	1 semaine	400-800€	+200€/mois	
Habilitation électrique	2-3 jours	200-400€	+150€/mois	
Formation Excel avancé	3 jours	500-800€	+100€/mois	
Certification Google Ads	1 mois	Gratuit	+300€/mois	
Formation de formateur	5 jours	1000-1500€	+400€/mois	

### FINANCEMENT DE LA FORMATION :

- CPF (Compte Personnel de Formation) - Solde : €
- Pôle Emploi (si demandeur d'emploi)
- OPCO de votre secteur (si salarié)
- Région (formations qualifiantes)
- Autofinancement sur épargne formation

### Votre choix de formation :

Coût après financement : €

Date de début :

### 👉 DÉVELOPPEMENT DE VOTRE RÉSEAU PROFESSIONNEL

**80% des opportunités professionnelles passent par le réseau. Développez le vôtre méthodiquement :**

### STRATÉGIE NETWORKING EN 4 ÉTAPES :

#### ÉTAPE 1 : CARTOGRAPHIER VOTRE RÉSEAU ACTUEL

- Anciens collègues : personnes
- Contacts formation/école : personnes
- Voisins/amis en activité : personnes
- Famille élargie : personnes
- **Total réseau actuel : personnes**

#### ÉTAPE 2 : RÉACTIVER LES CONTACTS DORMANTS

- Envoyer un message de prise de nouvelles (5 personnes/semaine)
- Proposer un café/déjeuner sans rien demander
- S'intéresser à leur situation actuelle
- Partager vos projets sans insister

### ÉTAPE 3 : ÉLARGIR VOTRE RÉSEAU

- Rejoindre des groupes LinkedIn de votre secteur
- Participer à des événements networking locaux
- S'inscrire aux afterworks de votre ville
- Rejoindre des associations professionnelles

### ÉTAPE 4 : ENTRETENIR VOTRE RÉSEAU

- Contact mensuel avec vos 10 contacts prioritaires
- Partage d'informations utiles (articles, opportunités)
- Aide désintéressée quand c'est possible
- Invitation à vos événements personnels/professionnels

**Objectif : + nouveaux contacts qualifiés en 3 mois**

### 💡 MOIS 9 : OPTIMISATION AVANCÉE DU BUDGET

Après 8 mois de pratique, vous maîtrisez les bases. Il est temps de passer aux techniques avancées d'optimisation budgétaire.

### 🎯 TECHNIQUES DE NÉGOCIATION COMMERCIALE

**Négociez TOUS vos contrats annuels. Vous pouvez économiser 200-500€/an :**

#### PRÉPARATION DE LA NÉGOCIATION :

- Rechercher les offres concurrentes
- Calculer votre valeur client (ancienneté, fidélité)
- Identifier votre interlocuteur décisionnaire
- Préparer 3 arguments de négociation
- Fixer votre objectif de réduction

#### SCRIPT DE NÉGOCIATION TYPE :

"Bonjour, je suis client chez vous depuis X années. Je suis globalement satisfait mais j'ai reçu des propositions concurrentes intéressantes. Avant de changer, j'aimerais voir si vous pouvez faire un geste sur mon tarif actuel."

#### VOS NÉGOCIATIONS PRÉVUES :

CONTRAT	COÛT ACTUEL	OBJECTIF	DATE NÉGOCIATION	RÉSULTAT
Assurance auto	€/an	- €		
Assurance habitation	€/an	- €		
Mutuelle santé	€/an	- €		

Box internet                      €/an                      - €

### **ACHATS GROUPÉS ET COOPÉRATIVES**

**Réduisez vos coûts en mutualisant vos achats :**

#### **ACHATS ALIMENTAIRES GROUPÉS :**

- **AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne)**
- Économies : 20-30% sur les fruits et légumes
- Engagement : Panier hebdomadaire de €
- Contact local :

#### **COOPÉRATIVES DE CONSOMMATEURS :**

- **Biocoop, La Louve (Paris), Supercoop (Bordeaux)**
- Économies : 15-25% sur l'alimentation bio
- Contrepartie : 3h de bénévolat/mois
- Coopérative la plus proche :

#### **ACHATS GROUPÉS ENTRE VOISINS/AMIS :**

- Produits d'entretien en gros (lessive, PQ)
- Commandes groupées sur internet (frais de port partagés)
- Achats saisonniers (chauffage, climatisation)

**Votre plan d'achats groupés :**

1. → Économie : €/mois
2. → Économie : €/mois

### **UTILISATION OPTIMALE DES CARTES DE FIDÉLITÉ**

**Transformez vos achats obligatoires en économies réelles :**

#### **AUDIT DE VOS CARTES DE FIDÉLITÉ :**

ENSEIGNE	DÉPENSES/MOIS	% CASHBACK	GAIN/MOIS	OPTIMISATION
Supermarché principal	€	%	€	
Station essence	€	%	€	
Pharmacie	€	%	€	
Autres	€	%	€	
<b>TOTAL</b>	<b>€</b>		<b>€</b>	

## STRATÉGIES D'OPTIMISATION :

- Concentrer les achats sur les enseignes les plus rentables
- Utiliser les applications dédiées (Fidme, FidMarques)
- Profiter des opérations points multipliés
- Convertir les points en bons d'achat avant expiration

Gain mensuel optimisé attendu : €

## CHAPITRE 7 : PHASE 4 - AUTONOMIE (MOIS 10-12)

### OBJECTIF DE LA PHASE 4

Atteindre l'autonomie financière complète et préparer votre avenir sur le long terme.

### Résultats attendus au bout de 12 mois :

- Indépendance financière totale (plus jamais de découvert)
- Épargne de précaution équivalente à 3-6 mois de charges
- Stratégie d'investissement à moyen terme lancée
- Transmission de votre expérience à d'autres

### MOIS 10 : VERS L'INDÉPENDANCE FINANCIÈRE

Après 9 mois d'efforts, vous approchez de l'indépendance financière. Il est temps de définir précisément ce que cela signifie pour vous et de planifier l'étape suivante.

### DÉFINITION DE VOTRE SEUIL DE SÉCURITÉ FINANCIÈRE

**L'indépendance financière, c'est avoir suffisamment d'épargne pour faire face à tous les imprévus sans retomber dans le découvert.**

### CALCUL DE VOTRE ÉPARGNE DE PRÉCAUTION IDÉALE :

POSTE DE CHARGES	MONTANT MENSUEL	3 MOIS	6 MOIS
Loyer/Prêt immobilier	€	€	€
Alimentation	€	€	€
Énergie (EDF, gaz)	€	€	€
Transport	€	€	€
Assurances	€	€	€
Autres charges essentielles	€	€	€
<b>TOTAL ÉPARGNE NÉCESSAIRE</b>		€	€

### VOTRE PROFIL DE RISQUE :

35



mieux gérer  
mon argent  
prenez le contrôle de vos finances

- **Situation stable (CDI, pas d'enfants) :** 3 mois de charges = €
- **Situation fragile (CDD, famille) :** 6 mois de charges = €
- **Situation très fragile (indépendant, santé) :** 9 mois de charges = €

**Votre objectif d'épargne de précaution :** €

**Épargne actuelle :** €

**Reste à épargner :** €

**Temps pour l'atteindre :** mois

### **CALCUL DE VOTRE "NOMBRE MAGIQUE" D'ÉPARGNE**

**Au-delà de l'épargne de précaution, calculez votre "nombre magique" pour une liberté financière totale :**

#### **MÉTHODE DU MULTIPLE DE REVENUS :**

- **Liberté financière partielle :** 5 fois vos revenus annuels
- **Liberté financière complète :** 10 fois vos revenus annuels
- **Indépendance financière totale :** 25 fois vos dépenses annuelles

#### **VOS CALCULS :**

Revenus annuels actuels	€
Dépenses annuelles actuelles	€
<b>Liberté financière partielle (5x revenus)</b>	<b>€</b>
<b>Liberté financière complète (10x revenus)</b>	<b>€</b>
<b>Indépendance totale (25x dépenses)</b>	<b>€</b>

**Votre objectif à 5 ans :** €

**Épargne mensuelle nécessaire :** €

### **STRATÉGIES DE PLACEMENT À MOYEN TERME**

**Une fois votre épargne de précaution constituée, diversifiez vos placements :**

#### **RÉPARTITION RECOMMANDÉE SELON VOTRE ÂGE :**

##### **Moins de 30 ans (profil dynamique) :**

- 40% Livrets sécurisés (Livret A, LDDS, LEP)
- 40% Assurance-vie (fonds euros + unités de compte)
- 20% PEA (actions européennes)

### 30-45 ans (profil équilibré) :

- 30% Livrets sécurisés
- 50% Assurance-vie diversifiée
- 20% PEA + investissements immobiliers

### Plus de 45 ans (profil prudent) :

- 50% Livrets sécurisés
- 40% Assurance-vie (majorité fonds euros)
- 10% Placements dynamiques

**Votre âge :** ans

**Votre profil :**

**Votre répartition cible :**

- Livrets : % = €
- Assurance-vie : % = €
- Autres : % = €

### MOIS 11 : GESTION DES PROJETS DE VIE

L'autonomie financière vous permet de financer vos projets de vie sans compromettre votre stabilité. Apprenez à planifier et financer intelligemment.

### FINANCEMENT DES VACANCES SANS DÉCOUVERT

**Les vacances sont essentielles pour l'équilibre, mais ne doivent pas ruiner vos efforts financiers :**

### MÉTHODE DE L'ÉPARGNE VACANCES :

PROJET VACANCES	COÛT ESTIMÉ	DATE PRÉVUE	ÉPARGNE/MOIS
Vacances d'été 2025	€		€
Week-end prolongé	€		€
Vacances d'hiver	€		€

### TECHNIQUES D'OPTIMISATION :

- Réserver tôt (tarifs préférentiels)
- Utiliser les CE et comités d'entreprise
- Chèques vacances ANCV (20% de bonus)
- Locations entre particuliers (Airbnb, Abritel)

- Destinations hors saison
- Covoiturage pour les trajets

**Budget vacances annuel : €**

**Épargne vacances mensuelle : €**

### PRÉPARATION DES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

**Noël et le Nouvel An peuvent exploser votre budget si vous ne vous y préparez pas :**

#### **BUDGET FÊTES DÉTAILLÉ :**

POSTE DE DÉPENSE	BUDGET PRÉVU	STRATÉGIE D'ÉCONOMIE
Cadeaux famille	€	
Cadeaux amis	€	
Repas de fêtes	€	
Sorties/spectacles	€	
Vêtements/coiffeur	€	
<b>TOTAL BUDGET FÊTES</b>	<b>€</b>	

#### **STRATÉGIES D'ÉCONOMIE SPÉCIALES FÊTES :**

- **Cadeaux faits maison :** Économie 50-70%
- **Achats groupés famille :** Économie 20-30%
- **Black Friday et soldes :** Économie 30-50%
- **Repas participatifs :** Économie 40-60%

**Début de l'épargne fêtes :** (10 mois avant)

**Épargne mensuelle nécessaire : €**

### PROJETS FAMILIAUX (MARIAGE, NAISSANCE)

**Les grands événements familiaux nécessitent une planification financière spécifique :**

#### **COÛT MOYEN DES ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX :**

- **Mariage :** 8 000-15 000€ (selon le nombre d'invités)
- **Naissance :** 3 000-5 000€ (première année)
- **Baptême/Communion :** 1 000-3 000€
- **Déménagement :** 2 000-5 000€

**VOS PROJETS FAMILIAUX :**

PROJET	DATE PRÉVUE	COÛT ESTIMÉ	ÉPARGNE/MOIS
		€	€
		€	€

### FINANCEMENT INTELLIGENT :

- 80% épargne préalable + 20% aide famille/amis
- Éviter absolument les crédits à la consommation
- Négocier des facilités de paiement avec les prestataires
- Prévoir 20% de marge pour les imprévus

### MOIS 12 : ACHAT IMMOBILIER - PRÉPARATION LONG TERME

L'achat immobilier est souvent l'objectif ultime d'une bonne gestion financière. Même si ce n'est pas pour tout de suite, préparez-vous dès maintenant.

### SIMULATION D'ACHAT IMMOBILIER

### Calculez votre capacité d'achat immobilier actuelle et future :

#### CAPACITÉ D'EMPRUNT ACTUELLE :

Revenus nets mensuels	€
Charges mensuelles	€
Capacité d'endettement (33%)	€
Mensualité maximale	€
<b>Capacité d'emprunt (20 ans, 3%)</b>	<b>€</b>

#### APPORT PERSONNEL NÉCESSAIRE :

- **Minimum légal** : 10% du prix d'achat
- **Recommandé** : 20% du prix d'achat + frais de notaire
- **Pour un bien à € :**
- Apport minimum : €
- Apport recommandé : €

#### VOTRE STRATÉGIE D'ÉPARGNE IMMOBILIÈRE :

Objectif d'apport : €

Épargne actuelle : €

Reste à épargner : €

Épargne mensuelle dédiée : €

Temps pour constituer l'apport : ans

Date d'achat prévue :

### PLAN DE MAINTENANCE À LONG TERME

**Pour maintenir votre autonomie financière sur le long terme :**

#### **ROUTINE DE CONTRÔLE ALLÉGÉE (30 MIN/MOIS) :**

- Vérifier l'évolution de l'épargne
- Contrôler le respect du budget global
- Ajuster les virements automatiques si nécessaire
- Réviser les objectifs à moyen terme

#### **SIGNAUX D'ALERTE À SURVEILLER :**

- Solde bancaire < 500€ pendant plus de 3 jours
- Épargne mensuelle non réalisée 2 mois consécutifs
- Augmentation des charges > 5% sans augmentation de revenus
- Retour des achats impulsifs > 2/mois

#### **PLAN D'ACTION EN CAS DE COUP DUR :**

1. Activer l'épargne de précaution (sans culpabiliser)
2. Revenir temporairement au budget de survie
3. Identifier et traiter la cause du problème
4. Reconstituer l'épargne dès que possible
5. Renforcer les garde-fous pour éviter la récurrence

### BILAN FINAL ET PERSPECTIVES

**Après 12 mois d'efforts, mesurez le chemin parcouru :**

INDICATEUR	DÉBUT (MOIS 0)	FIN (MOIS 12)	ÉVOLUTION
Solde bancaire moyen	€	€	€
Épargne totale	€	€	€
Revenus mensuels	€	€	€
Charges mensuelles	€	€	€
Frais bancaires/an	€	€	€
Niveau de stress (1-10)	/10	/10	

**CÉLÉBRATION DE VOTRE RÉUSSITE :**

## FÉLICITATIONS !

Vous avez réussi à sortir définitivement du découvert et à retrouver votre sérénité financière !

Vous faites maintenant partie des 27% qui transforment une aide temporaire en stabilité permanente.

### **FIXATION DES OBJECTIFS POUR L'ANNÉE SUIVANTE :**

- 1.
- 2.
- 3.

### **Votre récompense pour cette réussite :**

(budget : €)



# PARTIE 3 : OUTILS PRATIQUES

## VOTRE BOÎTE À OUTILS FINANCIÈRE

Tous les outils, calculateurs et modèles dont vous avez besoin pour réussir votre transformation financière.

## CHAPITRE 8 : CALCULATEURS ET SIMULATEURS

### [Calculateur de Sortie de Découvert](#)

### [CALCULATEUR DE TEMPS DE SORTIE](#)

**Calculez précisément le temps nécessaire pour sortir définitivement du découvert :**

DONNÉES D'ENTRÉE	VOTRE SITUATION
Montant actuel du découvert	€
Capacité d'épargne mensuelle	€
Aide CAF reçue	€
Économies mensuelles réalisées	€

### **CALCULS AUTOMATIQUES :**

<b>Situation après aide CAF</b>	€ - € = €
<b>Capacité totale de redressement</b>	€ + € = €/mois
<b>TEMPS DE SORTIE CALCULÉ</b>	<b>mois</b>
<b>DATE DE SORTIE PRÉVUE</b>	

### [SIMULATION SELON DIFFÉRENTS SCÉNARIOS :](#)

SCÉNARIO	ÉPARGNE/MOIS	TEMPS DE SORTIE
Pessimiste (-20%)	€	mois
Réaliste (base)	€	mois
Optimiste (+20%)	€	mois

### [Simulateur d'Épargne Progressive](#)

### [PROJECTION D'ÉPARGNE À LONG TERME](#)

**Visualisez l'évolution de votre épargne avec les intérêts composés :**

PARAMÈTRES	VALEURS
Épargne mensuelle de départ	€

42

Augmentation annuelle	%
Taux d'intérêt moyen	%
Durée de projection	ans

### PROJECTIONS :

ANNÉE	ÉPARGNE/MOIS	ÉPARGNE CUMULÉE	INTÉRÊTS CUMULÉS	TOTAL
1	€	€	€	€
3	€	€	€	€
5	€	€	€	€
10	€	€	€	€

### 💡 COMPARAISON DES SUPPORTS D'ÉPARGNE

SUPPORT	TAUX	CAPITAL À 10 ANS	GAIN VS LIVRET A
Livret A (3%)	3%	€	Référence
LEP (5%)	5%	€	+ €
Assurance-vie (4%)	4%	€	+ €
PEA (6%)	6%	€	+ €

### 🔍 [Calculateur d'Optimisation Budgétaire](#)

### 📊 ANALYSE DES POSTES DE DÉPENSES

#### Identifiez vos plus gros potentiels d'économies :

POSTE DE DÉPENSE	ACTUEL	OPTIMISÉ	ÉCONOMIE	DIFFICULTÉ	PRIORITÉ
Alimentation	€	€	€	/5	
Transport	€	€	€	/5	
Assurances	€	€	€	/5	
Énergie	€	€	€	/5	
Télécom	€	€	€	/5	
Loisirs	€	€	€	/5	
<b>TOTAL ÉCONOMIES</b>			€		

#### CALCUL DU RETOUR SUR INVESTISSEMENT :

- **Économies mensuelles :** €
- **Économies annuelles :** €
- **Temps investi pour optimiser :** h
- **ROI horaire :** €/h

## PRIORISATION DES ACTIONS :

1. → €/mois
2. → €/mois
3. → €/mois

## **Simulateur de Revenus Complémentaires**

### **CALCUL DE RENTABILITÉ DES ACTIVITÉS ANNEXES**

Évaluez la rentabilité de vos projets de revenus complémentaires :

ACTIVITÉ	REVENUS/MOIS	TEMPS/MOIS	COÛTS	NET/MOIS	TAUX HORAIRE
	€	h	€	€	€/h
	€	h	€	€	€/h
	€	h	€	€	€/h

## IMPACT FISCAL ET SOCIAL :

Revenus complémentaires bruts	€/an
Charges sociales (22%)	- €
Impôt sur le revenu (estimation)	- €
<b>REVENUS NETS SUPPLÉMENTAIRES</b>	<b>€/an</b>

## OPTIMISATION TEMPS/REVENUS :

- **Activité la plus rentable :** (€/h)
- **Temps optimal à y consacrer :** h/semaine
- **Revenus supplémentaires optimaux :** €/mois

## **Calculateur de Seuil de Sécurité**

### **DÉTERMINATION DE VOTRE ÉPARGNE DE PRÉCAUTION IDÉALE**

Calculez votre épargne de précaution selon votre profil de risque :

## ÉVALUATION DE VOTRE PROFIL DE RISQUE :

CRITÈRE	SITUATION	POINTS
Type de contrat	CDI (1 pt) CDD (2 pts) Indépendant (3 pts)	
Secteur d'activité	Stable (1 pt) Moyen (2 pts) Fragile (3 pts)	
Situation familiale	Seul (1 pt) Couple (2 pts) Enfants (3 pts)	
État de santé	Bon (1 pt) Moyen (2 pts) Fragile (3 pts)	

Logement Propriétaire (1 pt) Locataire (2 pts) Précaire (3 pts)

**TOTAL POINTS**

**/15**

### INTERPRÉTATION ET RECOMMANDATIONS :

SCORE	PROFIL	ÉPARGNE RECOMMANDÉE	VOTRE OBJECTIF
5-7 points	Risque faible	3 mois de charges	€
8-11 points	Risque moyen	6 mois de charges	€
12-15 points	Risque élevé	9 mois de charges	€

### VOTRE PLAN D'ÉPARGNE PERSONNALISÉ :

- **Votre profil :**
- **Épargne cible :** €
- **Épargne actuelle :** €
- **Reste à épargner :** €
- **Avec €/mois :** mois pour l'atteindre

Pages 33-37

## CHAPITRE 9 : MODÈLES ET TEMPLATES

### Modèles de Budget

#### *TEMPLATE DE BUDGET MENSUEL EXCEL/GOOGLE SHEETS*

### Structure du fichier budget recommandée :

#### ONGLET 1 : BUDGET MENSUEL

CATÉGORIE	BUDGÉTÉ	RÉALISÉ	ÉCART	%
<b>REVENUS</b>				
Salaire net				%
Allocations CAF				%
Autres revenus				%
<b>TOTAL REVENUS</b>				<b>100%</b>

### FORMULES EXCEL UTILES :

- **Écart :** =C2-B2
- **Pourcentage :** =C2/C\$8\*100
- **Mise en forme conditionnelle :** Rouge si écart négatif, vert si positif

45

## ONGLET 2 : SUIVI ANNUEL

- Graphique d'évolution de l'épargne
- Tableau de bord des KPI mensuels
- Analyse des tendances par catégorie

## ONGLET 3 : OBJECTIFS

- Suivi des objectifs SMART
- Calcul automatique des échéances
- Indicateurs de progression

 *BUDGET FAMILIAL ADAPTÉ AUX REVENUS MODESTES*

### Répartition recommandée pour une famille avec enfants :

POSTE	% REVENUS	MONTANT TYPE (2000€)	VOTRE BUDGET
Logement (loyer + charges)	35%	700€	€
Alimentation	20%	400€	€
Transport	12%	240€	€
Enfants (vêtements, école, loisirs)	8%	160€	€
Santé	5%	100€	€
Assurances	4%	80€	€
Loisirs adultes	3%	60€	€
Vêtements adultes	3%	60€	€
<b>Épargne</b>	<b>10%</b>	<b>200€</b>	<b>€</b>

### ADAPTATIONS SELON LA TAILLE DE LA FAMILLE :

- **Famille nombreuse (3+ enfants) :** +5% alimentation, +3% enfants
- **Enfants en bas âge :** +2% santé, +3% enfants (couches, garde)
- **Adolescents :** +3% enfants (activités, vêtements)

 **Lettres de Négociation**

 *MODÈLE DE NÉGOCIATION AVEC LA BANQUE*

**Objet :** Demande de geste commercial suite à aide CAF

Madame, Monsieur,

Client de votre établissement depuis années (compte n°), je me permets de vous contacter suite à l'obtention d'une aide CAF qui améliore significativement ma situation financière.

Ayant bénéficié d'une aide de € qui me permet de réduire mon découvert de € à €, je souhaiterais solliciter votre bienveillance pour :

- La suppression des frais de découvert pour les 6 prochains mois
- La réduction de mon taux d'agios de % à %
- L'annulation des commissions d'intervention

En contrepartie, je m'engage à :

- Maintenir un solde positif dans les 3 mois
- Respecter scrupuleusement mon plan de redressement
- Domicilier l'intégralité de mes revenus chez vous

Cette démarche s'inscrit dans une volonté de stabilisation durable de ma situation, comme en témoigne mon plan d'action sur 12 mois ci-joint.

Je reste à votre disposition pour un entretien et vous remercie par avance de l'attention que vous porterez à ma demande.

Cordialement,

Le

 **SCRIPT DE NÉGOCIATION TÉLÉPHONIQUE**

**Pour négocier vos contrats par téléphone :**

### **ÉTAPE 1 : INTRODUCTION**

*"Bonjour, je suis , client chez vous depuis années. Je suis globalement satisfait de vos services, mais j'aimerais faire le point sur mon contrat."*

### **ÉTAPE 2 : CONTEXTE**

*"J'ai récemment reçu des propositions concurrentes intéressantes, notamment chez qui me propose € de moins par mois."*

### **ÉTAPE 3 : DEMANDE**

*"Avant de prendre une décision, j'aimerais savoir si vous pouvez faire un geste sur mon tarif actuel de €/mois ?"*

### **ÉTAPE 4 : NÉGOCIATION**

*"Je comprends vos contraintes, mais en tant que client fidèle, ne pourriez-vous pas au moins me proposer €/mois ?"*

## **ÉTAPE 5 : CONCLUSION**

*"Parfait, pouvez-vous me confirmer cette nouvelle tarification par écrit ? Merci beaucoup."*

### **CONSEILS POUR RÉUSSIR :**

- Appelez en fin de mois (objectifs commerciaux)
- Soyez poli mais ferme
- Ayez vos arguments chiffrés
- N'hésitez pas à demander un responsable
- Obtenez toujours une confirmation écrite

### **Contrats avec Soi-Même**

#### **ENGAGEMENT PERSONNEL DE SORTIE DE DÉCOUVERT**

##### **CONTRAT D'ENGAGEMENT PERSONNEL**

Je soussigné(e), m'engage solennellement à respecter les termes de ce contrat pour sortir définitivement du découvert bancaire.

### **ARTICLE 1 : OBJECTIFS**

- Maintenir un solde bancaire positif à partir du
- Constituer une épargne de € avant le
- Réduire mes charges de €/mois

### **ARTICLE 2 : ENGAGEMENTS QUOTIDIENS**

- Consulter mon solde bancaire chaque matin
- Noter toutes mes dépenses dans mon application budget
- Appliquer la règle des 24h pour tout achat > 50€
- Épargner automatiquement € le 2 de chaque mois

### **ARTICLE 3 : INTERDICTIONS**

- Aucun achat impulsif > 20€
- Aucun nouveau crédit à la consommation
- Aucune dépense non budgétée > 100€

### **ARTICLE 4 : SYSTÈME DE RÉCOMPENSES**

- **Objectif mensuel atteint :**
- **3 mois consécutifs réussis :**

- **Objectif final atteint :**

#### ARTICLE 5 : SANCTIONS

- **Achat impulsif :** Pas de loisir pendant 1 semaine
- **Objectif mensuel raté :**

Fait à , le

Signature :

#### Plannings et Check-lists

#### PLANNING MENSUEL DES ACTIONS FINANCIÈRES

DATE	ACTION	DURÉE	FAIT
1er du mois	Bilan du mois écoulé	30 min	
2 du mois	Virement épargne automatique	Automatique	
5 du mois	Préparation budget du mois	45 min	
15 du mois	Point mi-parcours budget	15 min	
25 du mois	Préparation fin de mois	20 min	
Dernier dimanche	Planification semaine suivante	30 min	

#### ACTIONS TRIMESTRIELLES :

- Révision des objectifs SMART
- Négociation des contrats annuels
- Optimisation des placements
- Mise à jour du plan d'action

#### ACTIONS ANNUELLES :

- Déclaration d'impôts optimisée
- Bilan patrimonial complet
- Révision de l'assurance-vie
- Planification des projets de l'année suivante

Pages 38-42

## CHAPITRE 10 : RESSOURCES ET CONTACTS

## Organismes d'Aide et Accompagnement

### CONTACTS CAF PAR RÉGION

**NUMÉRO NATIONAL CAF : 32 30 (0,12€/min)**

**SITE INTERNET : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)**

### **PRINCIPALES CAF RÉGIONALES :**

RÉGION	TÉLÉPHONE	SITE SPÉCIALISÉ
Île-de-France	01 45 65 20 00	<a href="http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-paris">www.caf.fr/allocataires/caf-de-paris</a>
Auvergne-Rhône-Alpes	04 72 34 20 00	<a href="http://www.caf.fr/allocataires/caf-du-rhone">www.caf.fr/allocataires/caf-du-rhone</a>
Provence-Alpes-Côte d'Azur	04 91 24 20 00	<a href="http://www.caf.fr/allocataires/caf-des-bouches-du-rhone">www.caf.fr/allocataires/caf-des-bouches-du-rhone</a>
Occitanie	05 61 99 20 00	<a href="http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-haute-garonne">www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-haute-garonne</a>
Nouvelle-Aquitaine	05 56 99 20 00	<a href="http://www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-gironde">www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-gironde</a>

### **VOTRE CAF LOCALE :**

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Horaires :

### CCAS ET SERVICES SOCIAUX MUNICIPAUX

**Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre commune peut vous aider :**

### **AIDES POSSIBLES :**

- Aide alimentaire d'urgence
- Aide au paiement des factures (EDF, eau)
- Aide aux transports
- Aide aux vacances
- Microcrédits sociaux
- Accompagnement budgétaire

### **COMMENT LES CONTACTER :**

50

- Recherchez "CCAS + nom de votre ville" sur internet
- Appelez la mairie qui vous orientera
- Rendez-vous directement à l'accueil de la mairie

### **VOTRE CCAS LOCAL :**

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Contact privilégié :

👉 [ASSOCIATIONS D'AIDE AUX FAMILLES](#)

### **ASSOCIATIONS NATIONALES :**

#### **SECOURS POPULAIRE**

- **Téléphone :** 01 44 78 21 00
- **Site :** [www.secourspopulaire.fr](http://www.secourspopulaire.fr)
- **Services :** Aide alimentaire, vestimentaire, vacances

#### **SECOURS CATHOLIQUE**

- **Téléphone :** 01 45 49 73 00
- **Site :** [www.secours-catholique.org](http://www.secours-catholique.org)
- **Services :** Accompagnement global, microcrédits

#### **CROIX-ROUGE FRANÇAISE**

- **Téléphone :** 01 44 43 11 00
- **Site :** [www.croix-rouge.fr](http://www.croix-rouge.fr)
- **Services :** Aide d'urgence, accompagnement social

#### **RESTOS DU CŒUR**

- **Téléphone :** 01 53 32 23 23
- **Site :** [www.restosducoeur.org](http://www.restosducoeur.org)
- **Services :** Aide alimentaire, insertion professionnelle

### **ASSOCIATION LA PLUS PROCHE DE CHEZ VOUS :**

Nom :

Contact :

Services utilisés :

## 📱 Applications et Outils Numériques

### 📊 TOP 10 DES APPS DE GESTION BUDGÉTAIRE

APPLICATION	PRIX	POINTS FORTS	VOTRE NOTE
<b>Bankin'</b>	Gratuit	Agrégation comptes, catégorisation auto	/5
<b>Linxo</b>	Gratuit	Multi-banques, alertes personnalisées	/5
<b>Money Lover</b>	Gratuit/Premium	Interface simple, rapports détaillés	/5
<b>YNAB</b>	12€/mois	Méthode éprouvée, formation incluse	/5
<b>PocketGuard</b>	5€/mois	Prévention découvert, optimisation auto	/5
<b>Toshl Finance</b>	Gratuit/Premium	Suivi visuel, objectifs d'épargne	/5
<b>Spendee</b>	Gratuit/Premium	Design moderne, partage familial	/5
<b>Mint</b>	Gratuit	Complet, score de crédit (US)	/5
<b>Goodbudget</b>	Gratuit/Premium	Méthode enveloppes, synchronisation	/5
<b>Wallet</b>	Gratuit/Premium	Multi-devises, voyage	/5

### VOTRE SÉLECTION FINALE :

Application principale :

Application secondaire :

Raison du choix :

### 💰 OUTILS DE COMPARAISON DE PRIX

#### COMPARATEURS GÉNÉRALISTES :

- **Google Shopping** : Comparaison automatique sur Google
- **Idealo.fr** : Comparateur européen, historique des prix
- **Leguide.com** : Comparateur français, avis clients
- **Kelkoo.fr** : Comparateur avec cashback

#### APPLICATIONS MOBILES :

- **Flashcode** : Scan de codes-barres, comparaison instantanée
- **ScanUp** : Comparaison en magasin
- **Honey** : Extension navigateur, codes promo automatiques

#### SECTEURS SPÉCIALISÉS :

- **Assurances** : LeLynx.fr, Assurland.com
- **Énergie** : Comparateur-energie.fr
- **Télécom** : Ariase.com, ZoneADSL.com
- **Voyages** : Kayak.fr, Skyscanner.fr

### VOS OUTILS FAVORIS :

- 1.
- 2.
- 3.

### Lectures Complémentaires

#### LIVRES DE RÉFÉRENCE EN FINANCES PERSONNELLES

#### NIVEAU DÉBUTANT :

- **"Père riche, père pauvre" - Robert Kiyosaki**  
Les bases de l'éducation financière, mindset de l'argent
- **"L'homme le plus riche de Babylone" - George S. Clason**  
Principes intemporels d'épargne et d'investissement
- **"Gérer son budget, c'est pas sorcier" - Rachel Cruze**  
Guide pratique pour débutants complets

#### NIVEAU INTERMÉDIAIRE :

- **"Tout le monde mérite d'être riche" - Olivier Seban**  
Stratégies d'enrichissement adaptées à la France
- **"L'investisseur intelligent" - Benjamin Graham**  
Bible de l'investissement value
- **"Réfléchissez et devenez riche" - Napoleon Hill**  
Psychologie de la réussite financière

#### NIVEAU AVANCÉ :

- **"L'effet boule de neige" - Alice Schroeder**  
Biographie de Warren Buffett, stratégies d'investissement
- **"Un pas d'avance sur Wall Street" - Peter Lynch**  
Investissement en actions pour particuliers

#### VOS LECTURES PRÉVUES :

- 1.
- 2.

3.



# ANNEXES

## ANNEXE A : FICHES MÉMO

### FICHE RÉCAP DES 10 RÈGLES D'OR

1. **Payez-vous en premier** : Épargnez avant de dépenser
2. **Vivez en dessous de vos moyens** : Dépensez moins que vous ne gagnez
3. **Automatisez vos finances** : Virements automatiques épargne/factures
4. **Diversifiez vos revenus** : Ne dépendez pas d'une seule source
5. **Investissez en vous-même** : Formation = meilleur ROI
6. **Évitez les dettes de consommation** : Crédit = ennemi de l'épargne
7. **Constituez une épargne de précaution** : 3-6 mois de charges minimum
8. **Négociez tout** : Chaque euro économisé compte
9. **Suivez vos finances** : Ce qui n'est pas mesuré n'est pas géré
10. **Pensez long terme** : Intérêts composés = 8ème merveille du monde

### MÉMO DES TECHNIQUES ANTI-GASPILLAGE

#### ALIMENTATION :

- Planifier les repas sur 7 jours
- Faire les courses avec une liste et le ventre plein
- Ranger le frigo par dates de péremption
- Cuisiner les restes (soupes, gratins, smoothies)
- Congeler avant péremption

#### ÉNERGIE :

- Baisser le chauffage de 1°C = 7% d'économie
- Débrancher les appareils en veille
- Utiliser des ampoules LED
- Laver à 30°C au lieu de 60°C
- Sécher le linge à l'air libre

#### TRANSPORT :

- Covoiturage pour les longs trajets
- Vélo/marche pour < 3km
- Entretien régulier du véhicule
- Éco-conduite (anticipation, vitesse stable)
- Regrouper les déplacements



## ANNEXE B : CAS PRATIQUES

### CAS N°1 : MARC, 32 ANS, CÉLIBATAIRE

#### SITUATION INITIALE :

- Salaire : 1800€ net/mois
- Découvert : 1200€
- Aide CAF reçue : 600€
- Frais bancaires : 45€/mois

#### ACTIONS MISES EN PLACE :

- Négociation banque : -30€/mois de frais
- Changement d'assurance auto : -25€/mois
- Heures supplémentaires : +150€/mois
- Épargne automatique : 80€/mois

#### RÉSULTATS APRÈS 12 MOIS :

- Découvert : 0€ (éliminé au mois 8)
- Épargne constituée : 960€
- Économies annuelles : 660€
- Niveau de stress : 3/10 (vs 9/10 initial)

#### FACTEURS DE RÉUSSITE :

- Discipline dans le suivi quotidien
- Négociation réussie avec l'employeur
- Automatisation de l'épargne

### CAS N°2 : SOPHIE, 28 ANS, 2 ENFANTS

#### SITUATION INITIALE :

- Revenus (salaire + CAF) : 2200€/mois
- Découvert : 800€
- Aide CAF reçue : 400€
- Charges élevées (garde d'enfants)

#### ACTIONS MISES EN PLACE :

- Optimisation des aides CAF : +85€/mois
- Changement de mode de garde : -120€/mois
- Courses en AMAP : -60€/mois



- Vente d'objets inutilisés : 300€ ponctuel

### **RÉSULTATS APRÈS 12 MOIS :**

- Découvert : 0€ (éliminé au mois 6)
- Épargne constituée : 1200€
- Budget maîtrisé malgré les enfants
- Projet vacances financé sans crédit

### **FACTEURS DE RÉUSSITE :**

- Optimisation des aides sociales
- Créativité dans la réduction des charges
- Implication des enfants dans les économies

## **ANNEXE C : FAQ**

### **🔍 25 QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES**

#### **Q1 : Combien de temps faut-il pour sortir du découvert ?**

R : En moyenne 3-6 mois avec une aide CAF et un plan structuré. Cela dépend du montant du découvert et de votre capacité d'épargne mensuelle.

#### **Q2 : Que faire si je n'arrive pas à épargner 10% de mes revenus ?**

R : Commencez par 1% ou même 10€/mois. L'important est de créer l'habitude. Augmentez progressivement tous les 2 mois.

#### **Q3 : Faut-il rembourser ses crédits ou épargner en priorité ?**

R : Constituez d'abord 500€ d'épargne d'urgence, puis remboursez les crédits aux taux les plus élevés, puis épargnez davantage.

#### **Q4 : Comment résister aux tentations d'achat ?**

R : Appliquez la règle des 24h, utilisez la technique STOP, et visualisez vos objectifs financiers avant chaque achat.

#### **Q5 : Que faire si je retombe dans le découvert ?**

R : Ne culpabilisez pas. Analysez la cause, utilisez votre épargne de précaution si nécessaire, et reprenez votre plan dès que possible.

#### **Q6 : Combien épargner pour l'épargne de précaution ?**

R : 3 mois de charges si situation stable, 6 mois si situation fragile, 9 mois si très fragile (indépendant, santé précaire).

**Q7 : Quel support d'épargne choisir ?**

R : Livret A pour commencer (sécurisé), puis LEP si éligible (meilleur taux), puis assurance-vie pour le long terme.

**Q8 : Comment négocier avec sa banque ?**

R : Préparez votre dossier, mettez en avant votre fidélité, présentez votre plan de redressement, et n'hésitez pas à mentionner la concurrence.

**Q9 : Faut-il changer de banque ?**

R : Seulement si votre banque refuse tout geste commercial et que vous trouvez mieux ailleurs. Le changement a un coût en temps et énergie.

**Q10 : Comment impliquer son conjoint dans la démarche ?**

R : Partagez vos objectifs, définissez des règles communes, utilisez des applications partagées, et célébrez les réussites ensemble.

**SOS ANNEXE D : CONTACTS D'URGENCE****NUMÉROS EN CAS DE DIFFICULTÉ FINANCIÈRE****URGENCE SOCIALE :**

- **115** : SAMU Social (hébergement d'urgence)
- **3919** : Violences Femmes Info
- **0 800 840 800** : SOS Amitié (soutien psychologique)

**AIDE ALIMENTAIRE :**

- **Banques Alimentaires** : 01 43 06 07 07
- **Restos du Cœur** : 01 53 32 23 23
- **Secours Populaire** : 01 44 78 21 00

**MÉDIATION BANCAIRE :**

- **Médiateur de l'AMF** : 01 53 45 62 00
- **Médiateur FBF** : [www.lemediateur.fbf.fr](http://www.lemediateur.fbf.fr)

**SURENDETTEMENT :**

- **Banque de France** : 0 811 901 801
- **Commission de surendettement** : Via votre Banque de France locale

**VOS CONTACTS PERSONNELS D'URGENCE :**

Famille :

Ami proche :

Travailleur social :

 **FÉLICITATIONS !**

Vous avez maintenant tous les outils pour réussir votre transformation financière !

Ce guide vous accompagnera pendant 12 mois vers votre liberté financière.

**Votre nouvelle vie commence maintenant ! 🚀**

