

ACADÉMIE DES LUNES

De la Pulsion à l'Alignement

Le carnet des envies alignées

Une envie qui arrive demande d'abord à être écoutée.
Ce carnet t'apprend à lui laisser le temps de se poser.



PRÉNOM

OUVERT LE

LE PRINCIPLE

Comment ce carnet fonctionne

Une envie qui arrive te donne une information sur ce que tu vis à cet instant, et elle ne te dit rien sur ce dont tu as besoin sur la durée. Le rôle de ce carnet est de créer un espace entre le moment où l'envie apparaît et le moment où tu décides, pour que ce soit toi qui choisisses plutôt que l'impulsion.

Tu n'interdis rien ici. Tu déplaces simplement la décision de quelques jours, et tu observes ce qu'il en reste après ce délai.

1 · Note l'envie dès qu'elle arrive

Tu inscris la date, ce que c'est, le montant, et l'intensité que ça a en toi sur une échelle de 0 à 10. Fais-le avant de comparer les prix ou de mettre l'article dans un panier, parce que la recherche entretient l'envie et la fait monter.

Le délai de plusieurs jours ne s'applique qu'au-dessus du seuil que tu fixes toi-même. En dessous, tu appliques la pause de quelques minutes expliquée dans tes repères, puis tu décides et tu notes ton achat dans le journal. L'idée est de voir tes compensations, jamais de te surveiller sur quatre euros.

2 · Écris ce que ça t'apporterait concrètement

Formule-le en termes de vie quotidienne plutôt qu'en termes d'objet. Ce que tu écris là est souvent la vraie information, parce que c'est ce besoin que tu pourras parfois nourrir autrement, et parfois pas.

3 · Attends

Tu reviens sur ta fiche après deux jours, après une semaine, puis après un mois. À chaque fois, tu coches si l'envie est toujours là ou si elle est passée, et tu notes son intensité du moment.

4 · Décide

Si l'envie est encore vivante après le délai, tu passes à la vérification de l'argent avant de sortir ta carte.

5 · Vérifie ce que tu as, ici et maintenant

Le jour de la décision, tu regardes trois chiffres : ce qu'il y a réellement sur ton compte, ce qu'il te resterait après cet achat, et ce que tu dois encore payer d'ici la fin du mois. Si l'achat te fait passer sous ton seuil de sécurité, il retourne en attente, même si l'envie a tenu tout le délai. Tu achètes en connaissance de cause et sans culpabilité quand les deux conditions sont réunies, l'envie qui dure et l'argent qui est là.

6 · Note ce que tu as gardé

Quand une envie retombe, tu inscris le montant dans la colonne prévue. Au bout de quelques mois, ce total devient la preuve concrète que l'attente te rapporte quelque chose, et cette preuve tient mieux que n'importe quelle bonne résolution.

Garde ce carnet là où les envies arrivent, dans ton sac ou à côté de ton ordinateur. Une envie notée deux heures plus tard a déjà perdu la moitié de ce qu'elle avait à te dire.

MES REPÈRES

Mes délais et mon seuil de sécurité

Mes règles de délai

Fixe ton seuil de petit achat, autour d'un pour cent de tes revenus mensuels. En dessous, la pause de quelques minutes suffit. Au-dessus, tu adaptes la durée d'attente au montant. À titre indicatif, deux jours suffisent pour un petit achat, une semaine donne un bon aperçu pour les achats intermédiaires (un vêtement, un restaurant), et un mois complet pour les grosses dépenses. Tu vas te rendre compte que lorsque c'était juste une pulsion, l'envie est beaucoup moins présente après ces délais.

Cette pause tient dans quelques respirations carrées, et un instant pour sentir ce que l'envie fait dans ton corps : une ouverture, de la joie, ou plutôt une contraction, de la gêne. Cette sensation t'indique si c'est vraiment aligné avec toi ou non.

En dessous de ce montant, je fais seulement la pause courte _____ €

J'attends deux jours jusqu'à _____ €

J'attends une semaine jusqu'à _____ €

J'attends un mois au-delà de _____ €

Mes catégories à délai systématique

Certaines choses s'accumulent chez toi sans que le montant soit en cause. Un seizième oracle à vingt euros pèse davantage qu'un paquet de gâteaux, parce que tu en as déjà quinze dont tu ne te sers pas. Note ici les catégories qui passent par un délai quel que soit leur prix.

L'exception que je m'autorise sans délai :

Mon seuil de sécurité

C'est le montant en dessous duquel tu ne veux pas descendre sur ton compte avant la fin du mois. Il couvre tes prélèvements restants, tes courses, ton carburant, et la marge qui t'évite de paniquer si quelque chose tombe sans prévenir. Tant qu'un achat te fait passer sous ce montant, il attend, même si l'envie a tenu tout le délai.

Mes charges et prélèvements restants sur un mois type : _____ €

Ma marge de tranquillité : _____ €

Mon seuil de sécurité, la somme des deux : _____ €

Recopie ce montant sur chaque fiche, et vérifie-le au moment de décider plutôt qu'au moment de l'envie.

Ce qui se passe quand je descends sous ce montant

Décris ce que tu ressens et ce que tu fais habituellement dans les jours où ton compte passe sous ce seuil.

Ce que je préfère faire à la place, la prochaine fois :

LE JOURNAL

Toutes mes envies, au fil des jours

Cette page sert à noter vite, sur le moment. Les fiches détaillées viennent ensuite, pour les envies qui reviennent ou qui dépassent le montant que tu t'es fixé.

Date	L'envie	Montant	Intensité 0-10	Fin de réflexion	Montant dispo	2 × le montant	Décision
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	
					☐	☐	

Coche « montant dispo » si tu as la somme tout de suite, et « 2 × le montant » si tu as deux fois cette somme d'avance. Si tu oublies de revenir voir qu'une date de fin de réflexion est passée, c'est que ce n'était pas une vraie envie. Réimprime cette page quand elle est pleine.

LES FICHES

Les envies que je regarde de près

Remplis une fiche pour les envies qui dépassent ton seuil, pour celles qui reviennent plusieurs fois, et pour celles qui arrivent juste après une contrariété. Réimprime ces pages autant de fois que nécessaire.

ENVIE 1

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ €

IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ €

CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non

DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée ☐ abandonnée ☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____ €

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 2

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée ☐ abandonnée ☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____ €

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 3

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ €

IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ €

CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE

☐ oui

☐ non

DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE

☐ oui

☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité

☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée

☐ abandonnée

☐ reportée

MONTANT GARDÉ

_____ €

Avant d'acheter, je vérifie

☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé

☐ le montant tient dans mon budget de ce mois

☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat

☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler

☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 4

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée

☐ abandonnée

☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____

€

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 5

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ €

IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ €

CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE

☐ oui

☐ non

DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE

☐ oui

☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité

☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée

☐ abandonnée

☐ reportée

MONTANT GARDÉ

_____ €

Avant d'acheter, je vérifie

☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé

☐ le montant tient dans mon budget de ce mois

☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat

☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler

☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 6

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée

☐ abandonnée

☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____

€

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 7

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée ☐ abandonnée ☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____ €

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 8

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée
INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée ☐ abandonnée ☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____ €

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

ENVIE 9

DATE DE L'ENVIE _____ MONTANT _____ € INTENSITÉ DE L'ENVIE AUJOURD'HUI _____ / 10

L'ENVIE, EN UNE PHRASE _____

CE QUI L'A DÉCLENCHÉE, OÙ JE L'AI VUE, CE QUE JE VIVAIS JUSTE AVANT _____

CE QUE ÇA M'APPORTERAIT CONCRÈTEMENT _____

APRÈS 2 JOURS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 SEMAINE

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

APRÈS 1 MOIS

DATE _____

☐ toujours là ☐ passée

INTENSITÉ _____ /10

SUR MON COMPTE AUJOURD'HUI _____ € IL ME RESTERAIT APRÈS CET ACHAT _____ € CE QU'IL ME RESTE À PAYER D'ICI LA FIN DU MOIS _____ €

MONTANT DISPONIBLE TOUT DE SUITE ☐ oui ☐ non DEUX FOIS LE MONTANT D'AVANCE ☐ oui ☐ non

☐ je reste au-dessus de mon seuil de sécurité ☐ ça me met en difficulté avant la fin du mois

DÉCISION

☐ achetée ☐ abandonnée ☐ reportée

MONTANT GARDÉ _____ €

Avant d'acheter, je vérifie

- ☐ l'envie a tenu tout le délai que je m'étais fixé
- ☐ le montant tient dans mon budget de ce mois
- ☐ je sais ce que ça m'apporte au-delà du moment de l'achat
- ☐ je ne suis ni épuisée, ni en colère, ni en train de me consoler
- ☐ je l'achète pour moi et non pour l'image que ça donne

Quand une case reste vide, l'envie retourne en attente plutôt qu'en caisse.

LE BILAN

Ce que l'attente m'a appris

Fais ce point une fois par mois, en reprenant ton journal et tes fiches.

Mois	Envies notées	Achetées	Passées après le délai	Montant gardé

Quelle catégorie revient le plus souvent dans mes envies ?

Dans quel état émotionnel mes envies arrivent-elles le plus souvent ?

À partir de quel montant mon envie résiste-t-elle le mieux au délai, et qu'est-ce que ça m'apprend ?

Quelle envie ai-je achetée après le délai sans le regretter une seule fois ?

Quelle envie est retombée le plus vite, et qu'est-ce qu'elle venait remplacer ?

L'argent que je n'ai pas dépensé ce mois-ci va vers

Ce que je m'offre vraiment en attendant avant d'acheter

Le montant gardé n'a de valeur que si tu lui donnes une destination. Sans destination, il repart dans la dépense suivante.

ACADÉMIE DES LUNES

Une envie n'est jamais qu'une envie

Le pas suivant, si tu ressens l'appel d'aller plus loin

Ce carnet t'apprend à écouter une envie sans qu'elle décide à ta place.

Certaines ne sont que ça, une envie. D'autres portent un signal plus profond,
une loyauté familiale, une mémoire financière, un rôle que tu tiens sans le savoir.

De l'Héritage à la Liberté Financière va démêler tout ça avec toi, en coaching personnalisé de neuf mois.



Réserve ta place dans la prochaine session de

De l'Héritage à la Liberté Financière

academiedeslunes.com/coachingsecuritefinanciere