

LES FINS DE MOIS DIFFICILES,

C'EST
FINI



Amélie L.
dmepp.com



JouVence

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Les phobies, c'est fini !, Alexandra de Sénéchal

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason

Se faire marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller

Domptez votre emploi du temps, c'est parti !, Slavica Bogdanov

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor

Bore-out / Brown-out, c'est fini !, Florence Vertanessian de Boissoudy

Je rumine moins, c'est parti !, Denis Inkei

Je voyage équitabile, c'est parti !, Stéphanie Vialfont

Je reconstruis ma flore intestinale, c'est parti !, Christopher Vasey

Le désencombrement matériel, c'est parti !, Valérie de Roguin

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-496-8

Illustration de couverture :

Adobe stock / © pixelfreund.

Mise en pages : zolg.fr

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier.

Couverture : Éditions Jouvence.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'autrice

Amélie L. a commencé à chercher comment gérer au mieux son budget en devenant étudiante. Durant ses études, ses amis avaient remarqué son goût pour les bons plans et les astuces pour économiser. Ils l'ont rapidement surnommé « Miss bons plans » ! Son cursus universitaire en économie et droit lui a permis d'approfondir ses connaissances administratives et financières tout en continuant en parallèle à développer ses méthodes, repérer et tester de nouvelles astuces pour consommer mieux.

Par la suite, elle a exercé durant une dizaine d'années plusieurs métiers (conseillère bancaire, professeure d'économie-gestion dans l'Éducation nationale) avant de se consacrer pleinement à la création de contenus en ligne pour aider un maximum de familles à dépenser moins et ainsi profiter plus de la vie. Elle a rédigé à cette occasion plus de 300 articles sur le sujet et produit une grande diversité de contenus disponibles en ligne. Depuis 2019, elle propose des formations en tant que coach budgétaire pour les particuliers. Son accompagnement personnalisé a déjà permis à de nombreuses familles un retour à la sérénité financière.

**Site de l'autrice : dmepp.com –
*Dépenser moins et profiter plus***



Je m'appelle...

.....

et je m'engage à...

.....

.....

.....

.....

.....

*Aujourd'hui,
je m'engage sur le chemin de la sérénité financière.*

*Je décide de concentrer mon énergie sur mon présent
et mon avenir plutôt que de ressasser continuellement
les décisions prises par le passé.*

*Je décide d'analyser ma situation financière honnêtement
pour comprendre comment j'en suis arrivé là et reprendre
le contrôle sur mon argent pour profiter plus de la vie et
réaliser tous ces projets qui me tiennent à cœur.*



Sommaire

Introduction	7
Quiz : L'échelle de la sérénité financière	12

Première partie La prise de conscience

Chapitre 1 ■ Les causes directes et conscientes	16
Le changement de situation	17
Un manque de méthode et de connaissances	19
Le découragement	20
De mauvaises habitudes	21
Chapitre 2 ■ Tout ce qui influence nos dépenses	26
La publicité	27
La pression sociale	30
La relation à l'argent	32
Les émotions	35

Deuxième partie Mon cheminement pour atteindre la sérénité financière

Chapitre 3 ■ Reprendre le pouvoir sur son argent, un état d'esprit !	39
Changer son état d'esprit	40
Se débarrasser de ses croyances limitantes	43
La relation entre temps et argent	45
Chapitre 4 ■ La mise en place d'un budget mensuel efficace	49
Une méthode adaptée à ses besoins	50
Avant le début du mois : créer un budget prévisionnel	54
Tout au long du mois : suivre son budget	63



À la fin du mois : l'heure du bilan	64
Des points importants à ne pas négliger	65
Chapitre 5 ■ Réduire ses dépenses pas à pas	70
Identification d'un besoin	73
Recherche d'informations	77
Comparaison des possibilités	79
Achat	82
Évaluation post-achat	88
Chapitre 6 ■ Constituer son fonds d'urgence	91
Qu'est-ce qu'une épargne de précaution ?	93
À quoi ça sert ?	94
Quand se constituer une épargne de précaution ?	95
Combien épargner pour un fonds d'urgence ?	95
Où placer son épargne de précaution ?	102
Chapitre 7 ■ Rembourser ses dettes	
et/ou son découvert	106
L'endettement : est-ce une bonne solution ?	107
Rembourser ses dettes	112
Chapitre 8 ■ Réaliser enfin ses projets l'esprit serein	117
S'adapter aux changements de situation	118
Deux qualités qui favorisent un point de vue équilibré sur l'argent	121
Conclusion	125
Notes	127

Introduction



2h18 – Pourquoi je n'arrive pas à m'endormir ? Demain, il va me falloir une grande tasse de café pour réussir à me réveiller. Ah ben non ! Il n'y a plus de capsules. Je ne pourrais pas refaire les courses avant le 5 du mois prochain... dans au moins une semaine !

En espérant que nos salaires soient bien versés le 5 ! D'ici là, il ne faut plus rien dépenser et encore moins aller faire les courses. Il doit rester un fond de café soluble, ça fera l'affaire. Vivement le 5 en tout cas ! Ces derniers jours, ça a été compliqué, il a encore fallu se serrer la ceinture.

Concrètement, on était déjà à découvert le 20 du mois. J'ai l'impression qu'au fil des mois, c'est de pire en pire. Le solde du compte devient négatif de plus en plus tôt !



2h30 – J'ai même cru qu'il y avait eu une erreur sur le compte. Mais, non. En fait, dès que le salaire arrive sur le compte, tout est prélevé et après il ne reste déjà quasiment plus rien.

Comment finir le mois avec si peu ? Je n'ai pas regardé le solde du compte depuis une semaine... sinon je vais être encore plus stressée. Rien que d'y penser, j'angoisse.



2h39 – D'autant que bientôt, il va falloir payer les réparations pour la voiture... mais comment on va faire ? [Grande inspiration...]

Et si on faisait un nouveau crédit ? Je ne suis pas sûre que la banque va accepter cette fois.

On a déjà le crédit de la deuxième voiture et le crédit pour les vacances de l'an dernier. Bon, ce dernier crédit, ce n'était pas une bonne idée, mais on a vraiment passé de bons moments et



puis je crois qu'on en avait réellement besoin... je ne regrette pas, mais c'est vrai que ça n'a pas arrangé les choses.

Il y a aussi l'achat de la machine à laver qui nous a lâchés et qu'on paye en dix fois. Oh mince, j'avais oublié, l'ordinateur portable du grand qui rentre au lycée acheté le mois dernier qu'on doit payer en six fois. D'ailleurs, ça veut dire que la première échéance a dû être prélevée ce mois-ci... ça va être pire que prévu... Pff, j'ai l'impression qu'on ne va jamais s'en sortir !

Comment on va faire ?



3h40 – Comment font les gens qui gagnent encore moins que nous ? Ils font attention tout le temps ? En tout cas, j'en peux plus de devoir compter le moindre euro, de me priver... Pourtant on travaille tous les deux et on ne fait pas de folie, que je sache !

STOP ! J'en ai marre de cette situation ! Il faut que j'aborde le sujet avec mon conjoint demain, même si ça finit souvent en dispute, là il n'y a pas le choix, **il faut vraiment qu'on trouve une solution !**

Que de stress et de tension ! Vous avez déjà vécu quelque chose de similaire ? Si vous peinez actuellement à vous en sortir financièrement, vous serez peut-être rassuré à l'idée que **d'autres familles vivent la même situation.**

Jugez plutôt : est-ce mieux à l'étranger ?

- 40 % des travailleurs canadiens se sentent dépassés par leur taux d'endettement⁽¹⁾.
- 48 % des Canadiens disent avoir perdu le sommeil en raison de soucis financiers.
- Une étude affirme que la satisfaction des Britanniques dépend non pas de leur patrimoine financier total, mais du montant d'argent liquide immédiatement disponible dont ils disposent !



- 78 % des Américains vivent d'une paie à l'autre... chaque mois ⁽²⁾.
- Une autre étude de l'American Psychological Association a révélé que 60 % des Américains se sentent stressés par l'argent ⁽³⁾.

La bonne nouvelle, c'est que le découvert chronique, les fins de mois difficiles et l'endettement ne sont pas une fatalité. **Le stress financier peut céder peu à peu la place à la sérénité financière.** Le bien-être financier est à votre portée, **quels que soient vos revenus ou votre situation de départ.**

Mais au fait, que signifie précisément la sérénité ou le bien-être financier ?

Le bien-être financier peut être défini comme le sentiment d'avoir une certaine sécurité et une certaine liberté de choix au niveau financier, dans le présent et dans l'avenir.

Et concrètement, ça veut dire quoi ?

Contrôler ses finances, gérer son budget, réduire ses dépenses, toutes ces expressions ont une connotation plutôt négative. On les associe à des privations ou à une démarche compliquée et ennuyeuse. À l'inverse, dépenser de l'argent est souvent assimilé à du plaisir.

Le problème n'est pas de dépenser de l'argent, d'avoir des besoins et des envies. Bien au contraire, beaucoup de nos besoins sont nécessaires à notre survie comme manger ou se loger par exemple ! Le problème, c'est quand on utilise nos besoins pour nous pousser à mal/trop/plus dépenser que de raison. Quand nous achetons des produits, nous

sommes soumis à de nombreuses influences dont nous avons rarement conscience.

Vous avez sûrement déjà fait l'expérience d'aller acheter deux ou trois petits trucs dans un supermarché et de passer en caisse avec de nombreux produits absolument pas prévus dans votre caddie !

Optimiser ses dépenses, c'est aussi éviter que son salaire soit dès le début du mois complètement absorbé par le paiement des factures. Il existe pourtant des astuces dont votre banquier, votre assureur et votre fournisseur ne vous parlent pas ou dont ils ignorent carrément l'existence ! Moi, c'est ma spécialité ! J'aime chercher, lire, investiguer, comparer, analyser jusqu'à trouver un moyen pour dépenser moins et, du même coup, améliorer le bien-être financier de mes lecteurs !

Quand j'ai cherché un nom pour mon site Internet, après avoir griffonné des dizaines et des dizaines d'idées, j'ai opté pour « dépenser moins et profiter plus », qui a donc donné dmepp.com. Pourquoi ?

Parce que le but, ce n'est pas de dépenser moins juste pour dépenser moins, mais bien de remettre son argent au service de ses projets et de ses envies et ainsi profiter plus de la vie !

Les principes contenus dans ce livre sont durables, il ne s'agit pas de simples techniques ou de modes passagères. Nos problèmes sont universels, la solution l'est également. Même si la société ne cesse d'évoluer, ces grands principes existent depuis la nuit des temps.



Alors, prêt à relever le défi, c'est parti !?

Des milliers de personnes ont réussi à reprendre le contrôle de leur argent en suivant ces conseils. Vous pouvez vous aussi y parvenir à condition de passer à l'action !

Je tenais absolument à écrire un livre pratique qui vous pousse à l'action. Tout au long de votre lecture, notez vos idées, vos prises de conscience et vos réflexions. Si certains passages résonnent plus particulièrement en vous, laissez quelques jours s'écouler pour prendre le temps de digérer les informations qu'ils contiennent. Faites les exercices proposés et conservez vos réponses jusqu'à la fin de l'ouvrage.

Des points coaching et des listes à cocher ☐ vous aideront à identifier les objectifs à atteindre. Vos notes seront une source d'inspiration et de stimulation qui vous donneront la motivation d'agir.

De plus, une page a été créée spécialement pour vous sur le site **dmepp.com**. Elle contient des liens vers des ressources et articles qui vous permettront d'aller encore plus loin dans votre cheminement vers la liberté financière. ➡ Pour y accéder rendez-vous sur : <https://dmepp.com/rs-livre>, mot de passe : fdmdcf21

