

Temps de lecture : 14 minutes



Table des matières

◆ □

- [À la recherche d'économies supplémentaires!](#)
- [Les choix restants](#)
- [Un 2e niveau d'analyse pour votre budget](#)
- [Truc pour optimiser son budget](#)
- [Changer les habitudes de vie trop coûteuses](#)

À la recherche d'économies supplémentaires!

Où ?

Dans votre [Gratuite! Grille de budget mensuel \(grille Excel avec calculs automatisés.](#)

[compatible Google Sheets \(gratuit\)](#)).

Eh oui, à ce stade de votre cheminement pour reprendre le contrôle de vos finances personnelles, vous devriez être rendus assez expert face à votre plan de paiement pour passer à un 2e niveau d'analyse de ses données, et vous avez probablement fait bien des ajustements depuis sa première version, lors de vos premières analyses.

Vous avez aussi probablement trouvé par vous-mêmes des dépenses où couper quand vous avez eu soit une idée ou l'obligation de le faire.

De plus, si vous suivez le plan d'attaque partagé sur ce blog, vous ajoutez maintenant toujours vos augmentations/remboursements d'impôts et autres à vos épargnes et non pas vos dépenses, donc votre montant disponible pour l'épargne devrait augmenter un peu année après année.

Les choix restants

Pour le reste, il existe seulement 2 moyens pour augmenter le montant dévoué à l'épargne :

- Dépenser moins
- Gagner plus

Pour gagner plus, on peut :

- Trouver un autre emploi qui paye mieux/meilleurs avantages qui réduisent certaines dépenses (ex. : médicaments, examens santé, thérapies, dentiste, lunettes, assurance salaire, etc.)
- Avoir un deuxième emploi
- Vendre des items sur ebay, kijiki, autres (films, musique, livre, outils, meubles inutiles, vêtements, etc.)
- Offrir ses services/talents pour le voisinage (couture, réparation, aide pour des travaux de rénovation, garder les animaux/aller visiter les animaux en l'absence de leur propriétaire, etc.)
- Exploiter l'économie de partage montante (ex. : Uber, Airbnb avec permis, etc.)
- Exploiter vos talents créatifs (Etsy pour vendre votre artisanat, enseigner votre instrument de musique, développer des blogs avec tutoriels/cours payants sur le web, etc.)

- Créez un revenu passif à l'aide d'une entreprise de vente sur le web (dropshipping, marketing d'affiliation, etc.)

Un 2e niveau d'analyse pour votre budget

Pour dépenser moins, tout est, une fois de plus, question de priorités (son [budget](#) et se connaître). Par contre, voici quelques nouveaux principes dont nous n'avons pas encore parlé :

- Plus on garde les dépenses spéciales (ex. : sortie, voyage, restaurant, gâterie technologique, etc.) pour un moment vraiment spécial (donc plus ou moins rare dans l'année), plus on profite au maximum et avec tous nos sens de notre gâterie parce qu'elle devient alors vraiment spéciale.
 - Dans le cas des voyages, en réduisant la fréquence à un par quelques années, non seulement votre capacité d'épargne augmente, mais vous apprécierez davantage tout ce que ce voyage vous apporte puisqu'il ne fera plus partie d'une routine établie et ayant perdu de ses attributs.
 - Côté Écologie, si vous vous préoccupez de l'environnement, un seul aller-retour en Europe équivaut à la production annuelle en CO2 d'une voiture! Quant au rachat de cette dette avec des crédits de CO2, il est préférable de donner à des organismes qui agissent dans l'implantation de nouvelles solutions énergétiques que la plantation d'arbres (qui ne seront pas matures avant des années)
- Les 3 R sont encore tout à fait d'actualité. **Réutiliser, réparer, recycler** : ce qui était appliqué sans retenu par nos grands-parents et leurs parents est encore, et même plus, d'actualité. Non seulement, essayer de recycler, réparer, ou simplement réutiliser évite une nouvelle dépense ainsi devenue inutile, mais notre planète vous en sera reconnaissante, et donc, les générations présentes et à venir.
 - Avez-vous entendu parlé de la plaque de particules de plastique qui existe maintenant dans l'océan Atlantique et qui a une superficie de la taille de l'île de New York ? Qui menace des écosystèmes de surface en leurrant des poissons dans sa surface qui les empoisonne avec ses micro-particules de plastique, ce qui se retrouve ensuite dans la chaîne alimentaire de l'océan?
 - La guerre au plastique est belle et bien déclenchée avec le bannissement des sacs jetables de plusieurs villes partout dans le monde, mais le sac de coton n'est pas plus écologique (ex. : les sacs Dollorama, Canadian Tire, etc.). Vaut mieux utiliser plutôt un sac réutilisable en fibres synthétiques

solide (au moins 20 fois pour devenir à empreinte zéro) comme ceux vendus dans les magasins, ou en tissu recyclé durable. Même le sac en plastique réutilisable est moins dommageable, lorsque réutilisé

- Savez-vous que les déserts gagnent un peu plus de superficie à chaque année, et ce partout sur la planète. La cause ? La déforestation pour instaurer plus de terres agricoles, et pas nécessairement pour des cultures consommables pour les humains mais pour nourrir des industries comme le textile, l'élevage, les transports à l'éthanol, etc.
- Savez-vous que l'augmentation de la température moyenne de l'atmosphère est en train de faire disparaître des poissons d'une côté africaine en permettant la libération de gaz toxique dans l'eau (gaz qui est retenu par une eau plus froide), ce qui acidifie à nouveau l'eau et donc, provoque la mort des poissons. Suite à cette disparition, les pêcheurs doivent redevenir des chasseurs, ce qui met en danger la faune africaine même protégée, et le cycle de dévastation ne fait que commencer. Et qu'est-ce qui cause ce réchauffement même minime, mais qui est en train de détruire le fragile équilibre chimique qui a permis à la vie de se développer sur la Terre? L'industrie de la production, transformation, distribution par transport et consommation de biens jetables/qui ne durent pas.
- Et qui consomment ces biens, donc transmettent le message que nous en voulons plus, toujours plus, encore plus ? Nous tous. (Regardez [cette vidéo en anglais mais illustrée et qui fait réfléchir](#))
- Ainsi, les 3 R ont plus que jamais leur place dans nos modes de vie, que ce soit parce qu'on veut aider la planète à notre façon, au quotidien, ou parce qu'on cherche à moins dépenser, donc moins consommer.
- En plus de moins consommer, on tente de réutiliser ce qu'on a déjà :
 - On utilise les restants de nos plats maisons pour nos lunchs ou un autre repas
 - On utilise les légumes moins frais pour faire un bouillon de légume maison
 - On utilise les fruits moins frais pour faire des muffins, compotes, gâteau, tarte, bref tout ce qui se cuit avec ces fruits
 - Pour conserver le fromage(s) frais plus longtemps, les retirer de leur emballage d'origine, les emballer dans du papier ciré et recouvrir de papier d'aluminium. Conserver dans un contenant hermétique.
 - On privilégie les plats réutilisables aux sacs de plastiques, et on les prend de qualité pour qu'ils résistent quelques années aux lavages dans le lave-vaisselle
 - On utilise une boîte à lunch/sac à lunch plutôt qu'un sac jetable
 - On inclut dans la boîte des ustensiles réutilisables, et une paille réutilisable

pour les enfants. Leur breuvage est dans un contenant réutilisable, tiré d'un pot à jus fait maison, plutôt qu'une petite boîte jetable. Ou encore, ils boivent de l'eau, qui est encore plus santé

- On mange maison (restants ou non) plutôt que des menus surgelés commerciaux, ou d'acheter son lunch
- Le linge qui ne fait plus à l'ainé ou au parent peut passer à un plus jeune si encore portable et approprié
 - Si nécessaire, on ajuste avec des coutures/réparations
- Plutôt que d'acheter des livres, films ou autre média à collectionner/ranger, on s'abonne à la bibliothèque
- Idem pour les jouets avec la joujouthèque
- Si vous aimez l'art, il est possible de louer des œuvres artistiques à [l'Artothèque](#) à Montréal
- Entre amies de confiance, échangez du linge pendant une période de temps pour changer votre garde-robe sans dépenses pour la saison ; idem pour les enfants d'âges semblables
- Lorsqu'un besoin survient (ex. : nouveaux pneus), rechercher d'abord dans les achats usagés. Des articles presque neufs/neufs s'y retrouvent régulièrement pour diverses raisons. À vous les aubaines! (voyez aussi [Neverlikeditanyway](#), un site où les gens séparés vendent à rabais ce qui provient de leur ex.)
- Si les transports en commun existent déjà sur votre territoire, pourquoi ne pas les utiliser plutôt que d'acheter une nouvelle deuxième voiture?
- Pour les restants de peinture, il paraît que les peintures au latex peuvent être mélangées ensemble, tout comme les peintures à l'huile peuvent être mélangées avec d'autres peintures à l'huile. Ces mélanges peuvent ensuite servir pour une première couche pour un projet, ou encore pour changer la couleur d'un petit item comme une armoire en rénovation. Je ne l'ai jamais essayé, mais cette idée provient d'une source fiable.
- Toute autre idée qui vous traverse l'esprit ;P
 - Une fois toutes les idées de réutilisation épuisées, on essaie de réparer
- Par la suite, on achète moins, et on achète surtout ce qui est réutilisable
 - Si on achète, on prend un niveau de qualité qui garantit une longue vie utile au bien ; payer un peu plus cher est alors tout à fait justifiable, sans tomber dans l'excès
- À l'épicerie, on achète local, et on remplace quelques repas de viandes de boeuf par des légumineuses et des substituts de viande (ex. : flocons d'épeautres riches en protéines, quinoa, etc.). Si possible, on encourage les éleveurs du Québec qui se

soucient de l'environnement en ne donnant pas de suppléments/antibiotiques superflus à leurs élevages (ex. : Exceldor, Du Breton, Nagano, Les viandes de Charlevoix, etc.) (Ces produits se trouvent souvent avec les produits bios, mais sont un peu moins chers parce qu'ils ne payent pas pour avoir l'accréditation)

- Dans tous notre magasinage vraiment nécessaire, on utilise les offres de rabais quand on en a besoin pour les essentiels, (et non pas pour développer de nouveaux besoins à cause des rabais)
- On lave notre linge à l'eau froide (sauf la literie et les serviettes), au cycle délicat, et on suspend pour faire sécher. Le linge se conserve ainsi plus longtemps en meilleur état, ce qui réduit le besoin de le renouveler souvent, surtout s'il est de qualité à la base
 - Pour revamper nos serviettes de plage un peu fatiguée, ajouter une tasse de vinaigre à l'eau de lavage, puis ½ tasse de bicarbonate de soude à l'eau du rinçage. En plus d'adoucir le tissu, ce mélange le désodorise, l'empêche de pâlir et évite les accumulations de calcaire dans les fibres (source : Protégez-vous)
- On développe des habitudes santé et moins coûteuses :
 - On s'entraîne à cuisiner maison et à manger le moins d'aliments transformés possible pour les collations
 - On n'achète plus d'aliments surtransformés, sauf pour des occasions (ex. : chips, bouchées surgelées, friandises glacées, etc.)
 - Plutôt que de toujours regarder la télé/naviguer sur le web et ainsi s'exposer aux média et à leurs annonces constantes :
 - On redécouvre notre bibliothèque locale pour lire, rattraper des séries télés et films sans annonces
 - On fait du sport dehors en été, à peu de frais en hiver
 - On joue avec les enfants
 - On appelle nos gens/amis
 - On découvre le jardinage, idéalement de légumes et petits fruits pour économiser dans l'épicerie, mais entretenir des fleurs a aussi ses vertus zen à ne pas négliger si on a besoin de trouver des activités reposantes
 - On se réserve des moments pour soi à chaque jour, pour continuer à se connaître sans artifices, pression ou obligations
 - On dors suffisamment, et on fait même une sieste si le corps en a besoin
 - On apprend à se détendre/méditer/évacuer le stress sans aucun besoin de dépenser ou de consommer
 - On prend soin de soi (se brosser les dents, avoir des lunettes ajustées à sa vue plutôt que de retarder la dépense, hygiène de base, contrôler son poids, etc.)
 - On prend nos vacances plutôt que de les reporter, quitte à [demeurer dans la](#)

région plutôt que de faire un voyage coûteux

- On décroche du travail en fermant les alertes et appareils concernés
 - On laisse les enfants choisir s'ils veulent des loisirs ou seulement jouer (on cultive ainsi le temps libre plutôt qu'un horaire surchargé pour tous et par tous)
 - On limite les inscriptions des enfants à un loisir par saison, idéalement tous en même temps ou dans une fenêtre de temps rapprochée en lieu et en heures
 - On fête/célébre sans extravagances superflues (et coûteuses), mais en multipliant les vrais petits plaisirs (ex. : un vrai bon gâteau maison au chocolat avec des fraises ou autres baies fraîches, miam! Surtout quand le dessert n'est plus dans les habitudes de nutrition de la famille ou de la personne!)
 - On prend le temps de réfléchir à ce qu'on veut vraiment avant de prendre une décision d'achat/d'abonnement ; on laisse mijoter l'idée pour voir si le besoin est encore là dans quelques jours/1 mois
 - On laisse tomber les *modes* pour identifier ce que nous aimons vraiment ; il est possible que ce qui est à la mode vous plaise, mais vous ne l'achetez pas/ne le faites pas pour être comme les autres mais bien parce que vous l'aimez vraiment. En général, nous aimons beaucoup moins de choses/d'habitudes que ce que la *mode* nous dicte. (ex. : jouer au golf vs dépenses et code vestimentaire, la couleur du salon à la mode selon les catalogues et revues, les talons haut - trop haut - pour nous et même malsains, les meubles patios inutilisés sauf par les fourmis, etc.)
-
- On devient à l'affût de tout moyen de réduire nos dépenses là où possible ou nécessaire

Truc pour optimiser son budget

À l'aide d'une copie vierge de votre [Gratuite! Grille de budget mensuel \(grille Excel avec calculs automatisé, compatible avec Google Sheets \(gratuit\)\)](#), reproduisez les catégories et valeurs de votre budget et utilisez des codes de couleur pour identifier vos priorités de réduction des dépenses :

- Rouge = trop cher
- Jaune = à améliorer
- Vert = OK, montant optimal atteint

Pour ce qui est de cet exercice d'analyse, il faut s'attendre à le refaire plus d'une fois au cours de votre première année, au fur et à mesure qu'on maîtrise notre outil budgétaire. Il faut aussi toujours garder l'œil et l'oreille ouverts pour :

- Occasions d'optimiser un poste de dépense à l'aide de nouvelles offres (rabais de services, compétition de prix de services, rabais pour les utilisateurs de transport en commun ou autre, etc.)
- Vendre/mettre fin à une source de dépense inutile

Changer les habitudes de vie trop coûteuses

Quant à changer une habitude de vie coûteuse ou trop coûteuse, le secret est de :

- Mieux se connaître pour mieux établir nos véritables valeurs et priorités face à notre Bonheur et le budget dont on dispose pour le concrétiser au quotidien
- Faire des choix pour améliorer notre santé et/ou notre estime de soi afin d'éliminer les dépenses superflues liées à ces aspects de notre vie

Et voilà ! Il faut continuer! Vous êtes sur la bonne voie pour prendre le contrôle de votre argent ! Quant à quelques trucs de base/catégorie, les voici :

- **Nourriture:** réduire les lunchs achetés et les restaurants, cuisiner au lieu d'acheter tout préparé (moins cher et plus santé, donc AVANTAGE DOUBLE !!)
- **Logement:** magasiner et acheter/louer seulement autant que nécessaire, dans un secteur abordable, magasiner les taux hypothécaires, faire des paiements supplémentaires lorsque possible
- **Transport:** remplacer une voiture par le transport en commun, utiliser aussi la bicyclette ou la marche aussi souvent que possible (autre DOUBLE AVANTAGE!! puisque le bénéfice SANTÉ est également présent dans ce choix de transport actif) (et peut-être aussi un **AVANTAGE TRIPLE!!!!** Puisque l'exercice régulier est un moyen souvent recommandé pour garder un bon équilibre mental face à la vie moderne)
- **Télécommunications:** négocier vos forfaits, exploiter la compétition entre les fournisseurs pour obtenir le prix désiré, revoir l'envergure des services auxquels on est abonné vs leur fréquence et utilité d'utilisation
- **Électricité :** utiliser les outils de diagnostic de la consommation offerts par Hydro-

Québec dans l'Espace client de son site internet

- **Vêtements** : identifier ses véritables besoins, attendre les ventes pour magasiner, utiliser une carte de crédit avec garantie du coût d'achat (ex. : Capital One a une politique de protection 60 jours très intéressante et pratiquement unique sur le marché), échanger du linge encore utilisable avec des amies pour changer sans dépenser, ou encore ranger une partie de son linge (et de ses chaussures) hors de vue pour l'année et ne pas les utiliser avant l'année suivante, après avoir 'switcher' votre garde-robe actuelle pour celle rangée depuis un an. Votre garde-robe sera alors comme neuve sans avoir fait aucun nouvel achat!
- **Santé**: se tenir le plus en santé possible (nutrition, sport, équilibre de vie) pour éviter les frais supplémentaires de médicaments, thérapies diverses (physiques et autres) et examens (peuvent aussi avoir en coût en temps en plus de l'argent), magasiner ses lunettes et privilégier les saisons de ventes, faire les visites de routine nécessaire (dentiste, médecin, etc.) pour éviter les problèmes à long terme

Vous en connaissez/découvrez d'autres ? N'hésitez pas à le partager dans les commentaires!

Pour le moment, j'en suis moi-même à cette étape du processus de la libération des dettes, mais si vous la complétez... il y a encore plus auquel aspirer!

Je parle de [tout le reste qui est possible avec une vie sans dette \(#viesansdette\) dans la catégorie FIRE/indépendance financière! Parce que la vie, c'est tellement plus que travailler et payer des dettes!](#)