

Temps de lecture : 19 minutes

Table des matières

◆ □

- [Savez-vous vraiment où va votre argent à chaque mois ?](#)
  - [Dépensez-vous sans compter ?](#)
  - [Comment bien gérer son argent alors ?](#)
  - [La première étape pour prendre le contrôle de votre argent](#)
  - [Et si je fais mon suivi mentalement? Est-ce que c'est suffisant ?](#)
  - [Quelques consignes simples pour suivre vos dépenses :](#)
  - [Pour bien commencer la création de votre budget mensuel](#)
  - [Et après un mois d'observation ?](#)

## Savez-vous vraiment où va votre argent à chaque mois ?



Sur quoi dépensez-vous votre argent à chaque mois?

Savez-vous **vraiment** comment vous dépensez votre argent à chaque mois ?

Consultez-vous votre relevé de compte de banque en vous demandant **mais où peut bien disparaître votre argent?**



Avez-vous l'impression de ne pas dépenser *tant que ça*, mais, en réalité, **vous n'en avez jamais de reste pour le mettre de côté?**

Cherchez-vous une copie gratuite d'un **tableau de vos dépenses**, fiable et concret qui vous permettra d'analyser vos dépenses pour enfin créer un budget ?

**À propos d'un tableau de suivi de vos dépenses fiable et concret, j'en ai créé un juste pour vous et je vous le donne! (versions Excel et papier) Oui, oui, c'est gratos!! [Demandez votre copie gratuite tout de suite!!](#)**

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre, ou à toutes ces questions, lisez ce qui suit! Vous n'êtes pas seul(e) dans cette situation!

## Dépensez-vous sans compter ?

Avez-vous, comme le [Québécois moyen avec 167% de niveau d'endettement/surendettement](#), l'habitude de dépenser l'argent que vous n'avez pas encore en poche?

**Vous dépensez de l'argent que vous n'avez pas si soit :**

- Votre niveau d'endettement est de **plus de 100%** ([calculez-le avec cet outil en ligne](#))
- Vous n'avez **aucune épargne qui pourrait couvrir vos dettes de cartes de crédit** immédiatement en cas de besoin

Avec de telles statistiques, on pourrait croire que l'argent si durement gagné par les Québécois était en feu et qu'il fallait qu'elle disparaisse de nos mains le plus vite possible...



Ça lui brûle de dépenser son argent pourtant si durement gagné...

### Ce qui n'est pas ce que vous voulez! Je n'en doute même pas!

Mais, malheureusement, c'est une façon de penser à propos de notre argent qui est nourrie par la publicité omniprésente depuis notre naissance, par les influenceurs de tous les média et par notre monde de surconsommation. (Vous savez ? Il faut avoir la dernière nouveauté ? Changer nos vieilles affaires, et tout de suite pour ne rien manquer ? Et en utilisant 12 paiements faciles de...)



Trop vrai!

Quant à nos créiteurs et prêteurs, ils ne nous enseignent pas vraiment comment bien gérer notre argent et ne veulent surtout pas qu'on apprenne comment bien utiliser le crédit.

Pourquoi ces cachotteries ?

Parce qu'ils perdraient une **énorme somme de notre argent si on ne leur payait plus d'intérêts tout en utilisant le crédit offert sans autres frais**. (Ils font des fortunes avec les intérêts sur les soldes impayés, [tel que les 1900\\$/mois d'intérêts que ce couple payait avant d'en finir avec leurs dettes!](#)).

Pire, notre monde moderne nous encourage *carrément* à toujours en vouloir plus et le monde de la consommation **nous apprend, par ses influences et la facilité d'accès au crédit, à consommer sans compter - parce qu'on le mérite (sic)**.

**Quant à nos banques et nos caisses, elles nous laissent malgré tout développer la mauvaise habitude de considérer le crédit comme si c'était de l'argent supplémentaire à notre salaire**. Après tout, elles aussi, ont des offres de crédit à nous vendre...

Bien sûr, j'ai vu leurs pages qui tentent de nous enseigner autrement, et les programmes annuels de nos gouvernements, [comme le mois de la littératie financière](#). Je sais aussi qu'il existe aussi des sites web qui tentent de communiquer ces vérités si on les recherche... mais est-ce qu'on les recherche ?

Pas vraiment... pas selon les statistiques de recherches de Google en tout cas.

Et c'est malheureusement logique quand on considère qu'avant même qu'un enfant ait commencé à lire.. il aura déjà été exposé, par le biais des différents média et les comportements des gens qui l'entourent, au barrage incessant de la publicité, des influences de la surconsommation, et des offres de crédit si accessibles.

Quant aux grands enfants qui font leurs premiers pas dans le monde du crédit, j'ai nommé les étudiants de Cégep et d'université, quand on considère le faible volume d'outils d'apprentissages vs toutes les offres de crédit qui leur sont faites...

Ben... disons simplement que le travail de rectification de la compréhension du crédit n'est pas suffisant pour combler le manque d'information des utilisateurs/consommateurs

endettés, c'est-à-dire nous.

Pas quand on considère les [quelque 3000 annonces auxquelles nous sommes exposés à chaque jour..](#)

Alors, maintenant qu'on sait quelles pensées subconscientes nous sont enseignées et sont entretenues à chaque jour dans les média divers, comment se libère-t-on de ces influences mensongères ?

### **Comment prend on le contrôle de NOTRE ARGENT?**

#### **On veut le garder et s'enrichir, non ??**

»Ben oui! Duh! C'est pour ça que Loto-Québec fait des milliards. Parce qu'on rêve tous d'être riche! »

Ok, mais vu que les chances sont contre nous pour gagner un gros lot, si on parlait de comment s'enrichir avec l'argent qu'on gagne déjà ?

### **Comment bien gérer son argent alors ?**

Je ne vais rien vous apprendre de nouveau, je le crains, parce que ce mystère/pas-si-mystérieux-que-ça est déjà documenté et mentionné dans toutes les sources d'information sur les finances personnelles.

Le vrai problème, en fait, ce n'est pas que la réponse est inconnue, mais plutôt qu'elle est pratiquement taboue (vade retro satana ☹) et évitée autant que possible par trop de gens, qu'ils aient ou non des problèmes de dettes...

Mais la simple et unique vérité, c'est que pour garder notre argent dans nos poches **pour l'utiliser plutôt que de juste payer des factures, des intérêts et des impôts, c'est... qu'il faut avoir un budget de dépenses.**



Savez-vous vraiment comment vous dépensez votre argent à chaque mois ? | 6

	Nourriture	Habitation	Énergie/chauffage	Télécommunications
6	épicerie	loyer/remb capital hypoth	électricité	TV
7		tx municipales	gaz	internet
8		tx scolaires	huile	téléphone
9		frais condo	bois	cellulaire
0	restaurant	intérêt		tablette
1	lunch	assurances		
2		système alarme		
3				
4				
5	alcool			
6				
7				
8				
9	0	0	0	0
0	prévu	prévu	prévu	prévu
1	notes	notes	notes	notes
2				(suite...2)
3	tableur compatible GoogleSheet (logiciel gratuit)			
4	©copyrights À bas les dettes®			

»Oh non, pas le

gros B, le méchant mot... » je peux vous entendre dire....

Et en effet, on a le droit de demander mais pourquoi ?

Pourquoi cette corvée?

Pourquoi est-ce que c'est obligatoire de subir cette limite sur le niveau de fun qu'on peut avoir et la liberté de ne pas se soucier de nos dépenses?

Pourquoi est-ce que tout revient encore et toujours à ce mot maudit, pratiquement banni de notre vocabulaire moderne et évolué ?

Eh bien, c'est parce que, malgré toutes nos avancées technologiques et de notre niveau de vie en général, c'est ce qui reste, encore et toujours, le seul et unique moyen de pouvoir répondre à toutes les questions essentielles qui suivent à propos de **notre** argent :

- Combien gagnez-vous réellement (incluant les revenus d'emploi, les remboursements divers, les programmes gouvernementaux, les primes, etc.) ?
- Combien dépensez-vous réellement, globalement, par catégorie et par poste de dépense ?
- Basé sur les années passées et les engagements actuels, quelles sont vos dépenses, et leur montant, à prévoir dans un futur proche ou lointain et combien devez-vous économiser pour les payer comptant et en un seul versement le moment venu ?
- Combien pouvez-vous économiser à chaque paye pour épargner pour :

- [Payer vos dettes plus vite!](#)
- Bâtir notre fond de prévoyance ?
- un projet (Ex. : voyage de vacances, les Fêtes, etc.) ?
- La retraite ?
- Etc.
- Quelles dépenses pourriez-vous couper ou alléger pour répondre à vos besoins réels et essentiels ?
- Combien pourriez-vous emprunter, donc ajouter en paiement/mois, sans dépasser votre capacité de remboursement et d'épargne ?
- Combien vous coûte réellement les intérêts de tous vos emprunts et soldes de crédit impayés ? Vos frais bancaires et autres ?
- Etc.

Sans une réponse en chiffre précis pour chacune de ces réponses, ce sont les autres (les banques, les émetteurs de cartes de crédit, les vendeurs, le gouvernement, les influences diverses qui vous poussent à surconsommer, etc.) qui ont le contrôle ABSOLU sur **VOTRE** argent.

Et contrairement à vous et aux rêves que vous aimeriez concrétiser, [eux, ils veulent juste vous faire dépenser et payer tout votre argent, et même celui que vous n'avez pas encore gagné.](#)

### **Allez-vous continuer à les laisser faire ?**

**Non!!!** (levée de bouclier et d'épée des battant(e)s! ☐☐)

Jamais! C'est **VOTRE** argent! Il est à vous et **vous devez leur arracher le contrôle qu'ils ont** depuis trop longtemps!

»Okay... mais comment on fait ça? » vous vous demander sûrement...

Avec notre [bouclier](#) [dont je vous ai parlé plus tôt : **un plan de dépenses**, aussi connu sous le nom de... budget.

'Mouians,' vous pensez probablement, 'c'est bien beau, mais je ne sais pas comment faire ça, ou comment partir pour que ça marche cette fois-ci'.

Ne vous inquiétez pas, on va le faire ensemble, une étape à la fois, et d'une autre façon que ce qu'on trouve sur la plupart des autres sites en français.

Selon mon expérience, le seul moyen pour obtenir un bon **portrait fiable et authentique de nos dépenses pour pouvoir non seulement les analyser**, mais ensuite les adapter, les optimiser **et les prévoir pour le futur**, c'est **d'écrire tout au long d'un mois, toutes, toutes, toutes nos dépenses, nos épargnes et nos revenus dans un fichier de calcul automatique.**

Et j'en ai justement un **gratuit** pour vous (versions Excel et papier)!! [Demandez votre copie gratuite tout de suite!!](#)

C'est seulement après avoir complété ce mois d'observation qu'on peut compléter les autres étapes de création d'un budget.

C'est aussi beaucoup plus facile avec les vraies informations du mois passé.

## La première étape pour prendre le contrôle de votre argent

Avant de vous parler du fichier que je vous donne pour vous aider à créer le vôtre avec un mois d'observation, je vais juste prendre quelques lignes pour m'assurer qu'on a tous la même définition du mot tabou, d'accord?

Ok, alors, il existe des définitions officielles, des modèles et des termes comptables qui expliquent les fondements et buts dans tous leurs détails.

Je vais vous décrire comment je vois ça, dans mes mots :

Pour moi, un budget, c'est **un plan** :

- **Pour prévoir nos revenus, nos épargnes et nos dépenses mensuelles et annuelles**
- **Fait à l'aide de nos observations du passé**
- **Qui permet de modifier ses prévisions par la réalité semaine après semaine**

- **Ajustable autant que nécessaire face aux nombreux imprévus de la Vie**
- **Dont les chiffres réels du passé permettent de planifier la période à venir**
  - (ex. : Mars sert à prévoir les dépenses d'Avril, mais sur un niveau annuel, Avril de l'an dernier nous sert à prévoir les dépenses occasionnelles d'Avril qui n'ont pas eu lieu en Mars.)
- Fait uniquement l'usage **d'additions et de soustractions** pour tenir à jour les prévisions au fur et à mesure des saisies hebdomadaires et mensuelles

**C'est tout!** C'est juste un plan qui permet de s'assurer qu'on ne dépense pas plus qu'on gagne... Parce qu'il ne faut pas!

***il faut dépenser moins qu'on gagne!***

C'est la règle la plus importante du [jeu de la consommation](#), et celle qu'on ne nous dit jamais quand on nous offre du crédit.

Mais la vraie de vraie vérité, c'est que [Pour prendre le contrôle de notre argent, même si on a accès au crédit, il ne faut pas, à la fin du mois, que nos remboursements et nos autres dépenses dépassent nos revenus. Share on X](#)

C'est tout!

C'est la seule façon de **prendre et conserver le contrôle de notre argent.**

On travaille tellement déjà **si dur pour avoir cet argent** - argent que l'on gagne au prix de notre santé physique et mentale, notre précieux temps (plus le temps de transport interminable), et notre vie de famille (manque de temps ou d'énergie)....



**Pourquoi, alors, redonnons-nous si vite cet argent tant mérité?!!**

## Et si je fais mon suivi mentalement? Est-ce que c'est suffisant ?

Je sais que beaucoup, pour ne pas dire une majorité de gens font leur suivi dans leur tête, mais, sachez ceci : [Tous les gens qui ont des problèmes de surendettement et qui demandent une aide professionnelles n'ont jamais fait de budget écrit avant ce moment... Ils pensaient, toutes et tous, que leur suivi mental était fiable et exact. Share on X](#)

C'est ce que déplorent les syndic et [conseillers financiers dans les articles sur le surendettement, et leur premier conseil](#) est toujours de.... Eh oui, faire un budget écrit (manuel ou avec un outil électronique).

Le fait est qu'on pense toujours qu'on dépense moins que la réalité, que nos calculs mentaux sont fiables à 110 % parce qu'on n'oublie rien, mais ce n'est tellement pas le cas...  
□

Quand on prend en notes toutes nos dépenses d'un mois, on découvre toujours que notre calcul mental est plein de trous, ce qui fausse complètement nos estimés.

C'est aussi la raison pourquoi on n'a jamais d'argent restant pour mettre de côté.

Donc ? **Prêts à faire l'expérience et valider l'exactitude de votre suivi mental de vos dépenses?**

Parfait!

Assurez-vous d'imprimer [le document gratuit que j'ai créé pour vous, ou encore de l'utiliser en ligne](#) et de l'installer sur votre tablette ou votre téléphone en utilisant entre autres Google Sheets, qui est aussi gratuit,(versions Excel et papier) Oui, oui, c'est gratos!!

Vous pouvez aussi chercher sur Pinterest pour d'autres modèles ou sur Google pour des liens qui vous conviennent mieux, mais pour ceux qui veulent de la place pour détailler chaque dépense et ne pas avoir à effacer, mon modèle, mis à l'épreuve depuis des années,

est parfait et fonctionnel!

## Quelques consignes simples pour suivre vos dépenses :

- À chaque achat, conservez votre facture. Inscrivez votre achat soit au retour à la maison ou, si vous préférez, à la fin de chaque semaine. (Établissez un horaire régulier pour créer une habitude qui deviendra de plus en plus facile avec la pratique)
  - N'oubliez pas de consulter vos opérations disponibles dans vos outils en ligne (pour vous assurez de ne rien oublier, et valider que tout est comme prévu dans vos comptes)
- Conservez vos factures jusqu'à ce que vous ayez reçu tous vos relevés de compte pour le mois (pour bien valider vos relevés de comptes)
- N'oubliez pas d'inscrire aussi toutes les entrées d'argent que vous recevez (incluant [les ventes que vous faites de choses inutiles](#))
- Inscrivez bien tous les montants, incluant les cennes (tout, tout, tout doit être écrit pour avoir un portrait fiable)
- Pour chaque dépense facultative (selon les informations du modèle et non pas votre opinion), identifiez-les en jaune pour référence ultérieure plus facile
- Au fur et à mesure que vous recevez votre relevé d'opérations pour chaque compte, validez que les montants facturés dans le compte sont les mêmes que ceux que vous avez prix en note.
  - SI oui, cochez/surlignez le montant confirmé sur votre rapport.
  - Si non, recherchez la facture concernée et validez s'il y a eu une erreur d'écriture de votre part, ou de la part de votre institution financière/émetteur de carte de crédit.

Cette grille, et les étapes d'observation que je vous invite à suivre, forment **la méthode que j'utilise depuis au moins 20 ans**. Elle m'a permis de vraiment identifier où se trouvait mes grosses dépenses, et lesquelles je pouvais optimiser.

C'est aussi **grâce à cet exercice hebdomadaire et mensuel/annuel que j'ai pu identifier des dépenses que je pouvais simplement arrêter de faire parce qu'elles ne correspondaient pas à mes vraies Valeurs et priorités**.

Bref, c'est mon outil principal pour viser avec précision quelles actions sont les plus

efficaces pour moi pour atteindre mon indépendance financière. Sans mon budget, je serais encore collée sur la ligne de départ.

**Informations à propos de la grille que je vous offre :**

Pour vous donner des exemples/catégories et leurs codes de couleur vs niveau d'obligation financier, j'ai écrit la plupart des dépenses qu'une personne ou même une famille peut avoir dans un mois

J'ai aussi prévu des espaces libres si j'en ai oublié. Parmi ces exemples, plusieurs **ne sont que des suggestions pour vous aider à ne rien oublier dans votre mois.**

Pour ceux qui utilisent la grille électronique, tous ces textes peuvent être modifiés selon vos dépenses et la fréquence de chacune dans le mois.

	Nourriture	Habitation	Énergie/chauffage	Télécommunications
6	épicerie	loyer/remb capital hypoth	électricité	TV
7		tx municipales	gaz	internet
8		tx scolaires	huile	téléphone
9		frais condo	bois	cellulaire
0	restaurant	intérêt		tablette
1	lunch	assurances		
2		système alarme		
3				
4				
5	alcool			
6				
7				
8				
9	0	0	0	0
0	prévu	prévu	prévu	prévu
1	notes	notes	notes	notes

(suite...2)

tableur compatible GoogleSheet (logiciel gratuit)

©copyrights À bas les dettes

Les **calculs se feront aussi automatiquement pour vous** dans le bas de chaque catégorie (ligne rouge avec 0 déjà inscrit).



qu'elles ne sont pas, justement, obligatoires. On peut donc soit en :

- Réduire la fréquence
- Trouver une alternative moins coûteuse
- Carrément changer nos habitudes pour éliminer la dépense. (ex. : [louer à la bibliothèque plutôt que d'acheter des livres, films et jeux](#))

Les dépenses facultative correspondent aussi souvent aux petits, moyens et gros luxes que l'on se payent parce que on considère qu'on a les moyens, ou qu'on les mérite.

**Votre analyse va vous dire si vous avez vraiment les moyens de vous les payer.**

**Attention!** Ces petits, moyens et gros luxes sont *sournois* et se glissent trop souvent dans des factures avec des dépenses essentielles, comme l'épicerie, mais avec une revue à la caisse, ou des vêtements à remplacer, mais aussi un article superflu juste parce qu'il est en vente et que c'est populaire.

**Soyez donc précis dans l'inscription de vos dépenses** ; si une facture a plus d'un type de dépenses, inscrivez chaque montant dans sa bonne catégorie et donnez le bon code de couleur à son montant et sa description individuels. (Laissez les taxes sur une dépense seulement, ce n'est pas important à ce niveau. Personnellement, je les laisse sur la dépense la plus chère de la liste).

Ah oui! J'oubliais!

Certaines catégories ont un seul code de couleur (ex. : l'énergie est une dépense uniquement essentielle, mais l'habitation a des dépenses possibles dans chaque code de couleur).

Vous pouvez aussi ajouter d'autres codes de couleur si vous le voulez, car il existe différentes catégories de dépenses selon la source de votre méthode de budget. (ex. : Fixes, occasionnelles, etc.)

Pour ma part, **j'ai choisi mes codes/catégories en fonction de ce que j'ai appris à utiliser comme critère lorsque vient le moment d'analyser pour réduire/éliminer les dépenses superflues.** Ce n'est pas une catégorisation que j'ai trouvé dans une source, mais plutôt une qui est née de la mise en pratique de conseils multiples qui visaient constamment ces dépenses comme les plus faciles à réduire/éliminer.

## Pour bien commencer la création de votre budget mensuel

**Très important** :Soyez constant et tenez votre suivi rigoureusement et à chaque jour, ou conservez toutes vos factures et faites votre suivi au même moment à chaque semaine (délai maximum entre chaque saisie)

Idéalement, ajoutez l'information dès que :

- Vous avez fait un achat
- Un paiement est passé dans votre compte ou sur une carte ou dans une marge de crédit
- Vous avez reçu un revenu
- Vous avez transféré un montant vers un compte d'épargne ou de placement
- Etc.

Si nécessaire, faites un contrat avec vous-même que d'obtenir ce portrait est vital pour votre santé financière. Maintenant, ce sera une de vos nouvelles habitudes **pour prendre le contrôle de votre argent**.

Vous pouvez aussi vous donner un objectif en y attachant une récompense si vous enregistrez toutes les journées sans oubli (ex. : un souper au restaurant, ou un film au cinéma si vous réussissez, mais sinon, vous restez à la maison et ne dépensez pas.)

Le but de cette manœuvre avec soi-même est de rendre la récompense suffisamment attrayante pour vous motiver, mais sans générer une dépense excessive.

## Et après un mois d'observation ?

Une fois que vous aurez pris en notes toutes vos dépenses pour un mois, vous allez pouvoir les analyser.

**Si vous dépensez plus que vous gagnez**, donc que le solde final est négatif, vous allez devoir **trouver toutes ces petites dépenses qui s'ajoutent alors qu'elles sont superflues**. Ce sont elles qui vous appauvrissent et vous empêchent d'avoir plus d'argent

dans vos poches!

Et petit à petit, vous aller ainsi commencez à mettre en place votre budget.

**Yeah!**



Mais avant de pouvoir savoir comment réduire nos dépenses, on doit d'abord savoir où va notre argent, donc...**à votre grille, cher(e)s battant(e)s! Prêts? Partez!**

**N'oubliez pas d'imprimer [la grille gratuite que j'ai créé pour vous, ou encore de l'utiliser en ligne](#) et de l'installer sur votre tablette ou votre téléphone en utilisant, entre autres Google Sheets, qui est aussi gratuit! **Oui, oui, tout le nécessaire est gratos!!****

**Après ce premier mois de prise de notes précises et exactes, vous aurez :**

- Un premier enregistrement de toutes les entrées et sorties d'argent dans un mois de votre famille/résidence
- Découvert où se disperse votre argent (durement gagné).
- Identifié les catégories/dépenses à intégrer dans votre modèle personnel de budget
- Complété un pas très important pour **prendre le contrôle de votre argent** en analysant vos habitudes de consommation même quand vous êtes au bureau, en déplacement, le week-end, en fin de journée, etc.

Bon mois de suivi de **toutes, toutes, toutes vos dépenses**, même les 75c et les 5\$, ok? Plus vous aurez de détails, plus vous pourrez créer un budget réaliste et facile à suivre!

**Tout compte pour prendre le contrôle de notre argent!**

Dans le prochain article, **je vous parle des différentes méthodes de faire un budget** et je vous aide à les comprendre pour choisir celle qui vous convient le mieux, d'accord?

**#0dettes! et Vive l'indépendance financière!**

**Et merci de partager et de laisser des commentaires! J'espère sincèrement que cet article vous sera très utile!**

Mireille XOX



P.S. :

1. Si, après ou au cours de votre exercice d'observation, vous voulez **déjà commencé à économiser et diminuer vos dépenses le plus possible**, téléchargez ma **[liste des 10 trucs pour économiser qui sont les plus payants](#)** vs les efforts requis et l'argent économisé au bout du mois.
2. Pour recevoir **1 truc pour économiser/envoi**, et des informations supplémentaires vs



Savez-vous vraiment comment vous dépensez votre argent à chaque mois ? | 18

les sujets des articles publiés, [inscrivez-vous à ma liste d'envoi!](#) Pas plus de 2 envois/mois, et pas de pourriel, c'est promis! Et ce sera toujours **gratuit!**

3. **Les Québécois(es) ont enfin aussi un lieu où vraiment apprendre tout ce dont ils ont besoin sur les finances personnelles! Passez le mot s.v.p.! #0dettes**



**Savez-vous combien vous dépensez vraiment à chaque mois ?**



**Téléchargez votre nouvelle grille de suivi de vos dépenses mensuelles !!**

[abaslesdettes.ca](http://abaslesdettes.ca)