

GUIDE GRATUIT

Le Petit Guide du *Budget Serein*

20 pages pour enfin comprendre, organiser et reprendre le contrôle de ton argent

- Les 4 piliers d'un budget qui tient
- La méthode des enveloppes expliquée
- Le défi épargne des 52 semaines
- Un plan d'action simple, semaine par semaine

"On ne gère pas bien ce qu'on ne regarde jamais."

@btk.budget

Pourquoi ce guide existe

La plupart des gens ne gèrent pas mal leur argent parce qu'ils gagnent trop peu. Ils le gèrent mal parce qu'ils ne le regardent jamais vraiment. Pas de vision d'ensemble, pas de suivi, juste un solde bancaire qu'on consulte avec un peu d'appréhension.

Ce guide n'est pas un cours de finances compliqué. C'est une suite de méthodes simples et concrètes, que tu peux appliquer dès aujourd'hui, pour transformer ta relation à l'argent — sans tableur compliqué, sans jargon, sans culpabilité.

Ce que tu vas trouver dans ce guide

01**Les fondations**

Comprendre où part vraiment ton argent

02**Les méthodes**

Enveloppes, comptes séparés, défi des 52 semaines

03**Le passage à l'action**

Un plan concret, semaine par semaine

*Le budget, ce n'est pas une prison.
C'est la liberté de profiter sans stresser.*

PARTIE I

Les fondations

Comprendre avant d'agir

Pourquoi on dérape · le budget invisible

Les 4 piliers d'un budget qui tient

LE CONSTAT

Pourquoi on dérape

sans s'en rendre compte

Ce n'est presque jamais UNE grosse dépense qui déséquilibre un budget. Ce sont des dizaines de petites dépenses, invisibles une par une, qui s'accumulent en silence tout au long du mois.

01

Café à emporter

"C'est que 3€" ... × 20 fois par mois = 60 €

02

Abonnement oublié

4,99 €/mois depuis... tu ne sais même plus quand

03

Achat impulsif

"Juste ce petit truc en plus", répété chaque semaine

04

Livraison du soir

"J'ai pas envie de cuisiner" × 3 fois par semaine

Séparément, rien de grave. Additionné sur 30 jours, ça pèse lourd.

LE CALCUL

Le budget invisible

Ce que ces petites habitudes représentent sur UN an.

HABITUDE	COÛT	FRÉQUENCE	SUR 1 AN
Café à emporter	3 €	× 20 / mois	720 €
Livraisons repas	15 €	× 8 / mois	1 440 €
Abonnement oublié	5 €	× 12 mois	60 €
Achats impulsifs	25 €	× 4 / mois	1 200 €
TOTAL invisible sur 1 an			3 420 €

Presque 300 € par mois. Sans un seul gros achat.

LA MÉTHODE

Les 4 piliers d'un *budget qui tient vraiment*

01**VOIR**

Savoir précisément ce qui rentre et ce qui sort, sans se mentir à soi-même.

02**NOTER**

Enregistrer chaque dépense, même les petites — surtout les petites.

03**RÉPARTIR**

Donner un rôle précis à chaque euro avant même de le dépenser.

04**AJUSTER**

Revenir sur son mois régulièrement, sans jugement, juste pour corriger le tir.

Ces 4 piliers, c'est exactement ce que fait un bon tableau de budget.

PARTIE II

Les méthodes

Des outils concrets, pas de théorie

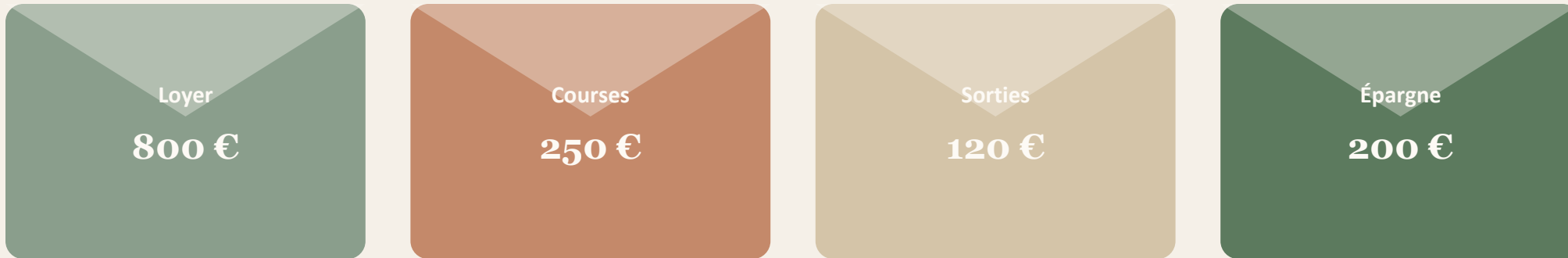
La méthode des enveloppes · les comptes séparés

Le défi des 52 semaines

La méthode

des enveloppes

Le principe est vieux comme le monde, et c'est justement pour ça qu'il fonctionne. Chaque catégorie de dépense reçoit une enveloppe avec un montant fixe pour le mois. Quand l'enveloppe est vide, on arrête de dépenser dans cette catégorie. Point.



Enveloppe vide = plus de dépenses dans cette catégorie, jusqu'au mois suivant.

À TOI DE JOUER

Crée tes enveloppes

Liste tes catégories de dépenses variables et fixe un montant pour chacune.

- Courses alimentaires _____ €
- Transport / essence _____ €
- Sorties & restaurants _____ €
- Shopping / plaisir _____ €
- Santé & bien-être _____ €
- Cadeaux & imprévus _____ €
- Abonnements loisirs _____ €

TOTAL ENVELOPPES VARIABLES

_____ €

La méthode des *comptes séparés*

Une variante plus moderne des enveloppes, pensée pour les banques en ligne (Sumeria, Revolut, etc.) qui permettent de créer plusieurs comptes ou “pockets” gratuitement. L'argent est physiquement réparti, ce qui rend très difficile de piocher “juste un peu” dans une autre enveloppe.

Compte PRÉLÈVEMENTS

Loyer, factures, assurances — tout ce qui part en automatique

Compte CRÉDITS

Remboursements de prêts, à part pour ne jamais les oublier

Compte ENVELOPPES

Courses, sorties, plaisir — ton argent du quotidien

Compte ÉPARGNE

Intouchable. Alimenté automatiquement chaque mois

Le défi épargne

des 52 semaines

Le principe est d'une simplicité redoutable : chaque semaine, tu épargnes un montant qui augmente progressivement. Semaine 1 : 1 €. Semaine 2 : 2 €. Et ainsi de suite jusqu'à la semaine 52.

RÉSULTAT AU BOUT D'UN AN

1 378 €

Astuce : commence par les grosses semaines en janvier, quand la motivation est à son maximum (en gros, commence par la fin ;)).

Coche chaque semaine épargnée

52 cases. Une par semaine. Même les petites comptent.

S1 1 €	S2 2 €	S3 3 €	S4 4 €	S5 5 €	S6 6 €	S7 7 €	S8 8 €
S9 9 €	S10 10 €	S11 11 €	S12 12 €	S13 13 €	S14 14 €	S15 15 €	S16 16 €
S17 17 €	S18 18 €	S19 19 €	S20 20 €	S21 21 €	S22 22 €	S23 23 €	S24 24 €
S25 25 €	S26 26 €	S27 27 €	S28 28 €	S29 29 €	S30 30 €	S31 31 €	S32 32 €
S33 33 €	S34 34 €	S35 35 €	S36 36 €	S37 37 €	S38 38 €	S39 39 €	S40 40 €
S41 41 €	S42 42 €	S43 43 €	S44 44 €	S45 45 €	S46 46 €	S47 47 €	S48 48 €
S49 49 €	S50 50 €	S51 51 €	S52 52 €				

Semaine actuelle : _____ Total épargné à date : _____ €
A remplir au crayon à papier au fur et à mesure.

PARTIE III

Passer à l'action

Un plan simple, semaine par semaine

Ton plan 30 jours · Le fonds d'urgence

Les questions avant chaque achat

TON PLAN

Ton plan d'action, 30 jours

Coche chaque semaine accomplie.

☐

SEMAINE 1

Observer sans juger

Note TOUTES tes dépenses, sans rien changer à tes habitudes. Juste observer.

☐

SEMAINE 2

Créer tes enveloppes

Choisis la méthode enveloppes ou comptes séparés, et répartis ton budget.

☐

SEMAINE 3

Démarrer ton épargne

Premier virement vers ton épargne, même petit. L'habitude avant le montant.

☐

SEMAINE 4

Faire le bilan

Compare ce que tu avais prévu à ce que tu as réellement dépensé. Ajuste.

**30 jours plus tard, tu ne regarderas
plus jamais ton solde de la même façon.**

SÉCURITÉ

Ton fonds d'urgence

Avant même de penser épargne-projet ou épargne-plaisir, il y a une priorité : un coussin de sécurité pour absorber les imprévus (panne de voiture, frigo qui lâche, mois plus difficile) sans repartir à zéro ni s'endetter.

NIVEAU 1

1 mois de charges

Le strict minimum pour commencer à respirer



NIVEAU 2

3 mois de charges

Le niveau «confortable» recommandé par la plupart des experts



NIVEAU 3

6 mois de charges

Le niveau “serein” — tu ne crains plus grand-chose



Commence au niveau 1. Chaque palier est déjà une vraie victoire.

Avant chaque achat,

pose-toi ces questions

1 Est-ce que j'en ai vraiment besoin, là, maintenant ?

2 Est-ce que c'est prévu dans mon budget ce mois-ci ?

3 Est-ce que j'en voudrais encore la semaine prochaine ?

4 Combien d'heures de travail ça représente pour moi ?

5 Est-ce que ça me rapproche de mes objectifs ?

3 “non” ou plus ? Repose l'article.

Si tu en as encore envie demain, reviens.

À ÉVITER

Les 5 erreurs qui *sabotent un budget*

X

Épargner “ce qu'il reste”

Il ne reste jamais rien. Épargne en premier, pas en dernier.

X

Pas de budget = pas de problème

Ce qu'on ne regarde pas ne disparaît pas. Ça s'accumule, en silence.

X

Viser la perfection dès le 1er mois

Un budget se construit. Les 3 premiers mois sont toujours imparfaits.

X

Oublier les dépenses annuelles

Noël, anniversaires, assurances, impôts : elles reviennent chaque année, prévois-les.

X

Culpabiliser à chaque dépense

Un budget sert à dépenser sereinement, pas à se priver de tout.

RÉCAPITULATIF

Ce que tu as en main maintenant

- V Les 4 piliers d'un budget qui tient dans le temps
- V La méthode des enveloppes et des comptes séparés
- V Le défi des 52 semaines pour épargner sans effort
- V Un plan d'action concret sur 30 jours
- V Les 3 niveaux de ton fonds d'urgence
- V Les questions à te poser avant chaque achat
- V Les 5 erreurs classiques à éviter

*Tu sais maintenant QUOI faire.
Reste la question : comment le suivre, concrètement,
mois après mois, sans y passer des heures ?*

LA SUITE LOGIQUE

Toutes ces méthodes, *réunies dans un seul outil.*

Ce guide t'a donné les bases. Mais soyons honnêtes : tenir un budget à la main, mois après mois, sans structure claire, c'est le meilleur moyen d'abandonner après 3 semaines.

C'EST EXACTEMENT POUR ÇA QUE J'AI CRÉÉ

Mon Budget Clair

Un tableau facile d'utilisation

12 onglets mensuels déjà prêts à l'emploi, formules automatiques

Enveloppes, épargne et bilan annuel intégrés

Tu remplis, le tableau calcule tout, automatiquement

Disponible très bientôt sur [@btk.budget](#)

BRAVO

Tu as tout ce qu'il faut *pour commencer.*

Merci d'avoir lu ce guide jusqu'au bout — ça veut dire que tu es vraiment prêt(e) à changer les choses.
La théorie, tu l'as. Il ne reste plus que la pratique.

PASSE À L'ÉTAPE SUIVANTE

Mon Budget Clair

Le tableau Excel qui applique pour toi tout ce que tu viens de lire. 12 mois, suivi automatique, bilan annuel.

Reste connecté(e), il arrive très vite !

Bientôt disponible sur @btk.budget

Prends soin de ton argent, il prendra soin de toi.

@btk.budget