

# GÉRER SON BUDGET ça s'apprend

**Finances, alimentation, énergie...**

C'est le sujet qui turlupine tout le monde en ce moment: la flambée du prix de l'énergie et par conséquent, notre pouvoir d'achat qui fond comme neige au soleil. Heureusement, notre coach budget nous dévoile des solutions simples pour diminuer nos factures et pour économiser. Petit à petit, la fourmi fait son nid!

Texte: Justine Rossius



Pour Marianne Grosjean, coach en gestion financière (Moncoachbudget.be), gérer son budget devrait déjà s'apprendre à l'école! « Entretien une relation saine à l'argent, ça s'apprend », nous explique-t-elle, convaincue de l'importance de dresser un budget. « Il s'agit d'un moyen pour avoir une vue d'ensemble sur toutes vos rentrées financières, vos dépenses et la manière dont vous utilisez votre argent. Cet outil peut évoluer au fur et à mesure des événements de votre vie. » Avoir un budget aurait de nombreux avantages, selon notre experte. « Cela permet d'adapter votre comportement lors d'un achat, d'éviter de mauvaises surprises grâce à la constitution d'une épargne de sécurité. Délimiter un budget vous aide aussi à vous connaître, à vous faire réfléchir sur votre manière d'utiliser votre argent. »

## Help: je dépense trop!

Mais si vous avez tendance à dépenser sans compter (et à vivre au-dessus de vos moyens), on imagine très bien que l'idée même de lister vos dépenses vous file des sueurs froides. « Je vous comprends, affirme Marianne Grosjean, Je pense que 100% des personnes qui se sont mises à faire un budget avaient la peur au ventre. Mais c'est un mal pour un bien. Un budget, c'est une situation à un moment donné, mais on peut la modifier, l'ajuster, l'optimiser. Vous restez maître de votre argent, mais vous faites vos choix en connaissance de cause. Si c'est important pour vous d'aller boire des verres chaque samedi avec vos copines, vous ne devrez pas couper dans ce budget. Mais vu que vous aurez optimiser vos dépenses, vous pourrez commander ce Mojito sans culpabiliser! »

# Comment établir un budget?

Les conseils de Marianne Grosjean, coach en gestion d'argent.

## 1. Trouver une motivation

Cherchez sur Internet « roue de satisfaction » et réfléchissez à votre niveau de satisfaction dans différents domaines (travail, logement, physique, loisirs, couple...). Pour chaque domaine, essayez de déterminer ce que vous voulez vraiment, à savoir vos objectifs. Grâce à la visualisation, essayez de réfléchir aux actions à mettre en place pour y parvenir, d'abord sans réfléchir aux notions d'argent et puis en essayant de budgétiser ces objectifs. Cet exercice vous permettra de vous motiver et à ne plus voir l'établissement d'un budget comme une entrave à votre liberté: au contraire, il permettra de financer vos rêves.

## 2. Lister dépenses et recettes

Pour qu'un budget soit efficace et maîtrisé, il est impératif de récolter toutes les données concernant vos dépenses et vos revenus. Veillez à lister de manière précise toutes vos dépenses en utilisant vos relevés de compte, documents, avis extrait de rôle... Tout ce qui pourra vous aider à identifier vos dépenses et revenus.

- **Les sources de revenus:** salaire, allocations de chômage, allocations familiales, pécule de vacances, primes de fin d'année, indemnité d'assurance, remboursement d'impôts, dividendes liés aux investissements, loyers perçus, don d'un parent, etc.

- **Les dépenses:**

- Les dépenses avec **engagement**

**contractuel** (loyer, mensualité prêt, abonnement, assurance, énergie, etc.)

- Les dépenses **obligatoires:** sans engagement contractuel, mais dont on ne peut pas se passer (nourriture, voiture, consultations médecins, médicaments, factures scolaires, activités sportives, etc.)

- Les dépenses **extras** (coiffeur, esthéticienne, fêtes, vacances, cadeaux, plaisirs, vêtements, etc.)

- Les **dettes et/ou crédit** (analysez également la durée de remboursement). En ce qui concerne le découvert, c'est une dette même s'il n'y a pas de montant précis à rembourser chaque mois.

- **L'épargne**

- Les **dépenses termites:** les petites dépenses qui rongent un budget (le café au distributeur automatique, les bonbons que j'achète en faisant mon plein, le sandwich de midi, etc.). Pour bien gérer son budget, il est important de connaître le montant qu'elles représentent par mois. Le but n'est pas d'arrêter ces « dépenses plaisir », mais d'être conscient-e de leur montant global.

**« Le but n'est pas d'arrêter les 'dépenses plaisir', mais d'être conscient-e de leur montant global »**

### 3. Trier

Une fois cet inventaire dressé, il faut choisir un outil pour retranscrire toutes ces données et choisir une méthode pour gérer son argent. Il existe différents outils: Excel, enveloppes, applications... Et différentes méthodes: Kakeibo, Méthode 50/30/20, par catégories... Marianne Grosjean propose aussi sa propre méthode lors de son coaching.

### 4. Analyser les résultats

Une fois tous ces chiffres complétés dans l'outil choisi, il faut étudier le résultat. Cet exercice vous confirmera l'une de ces deux options: soit vous terminez avec un bonus (à vous de choisir comment utiliser ce surplus); soit vous avez des difficultés financières. Quel que soit le résultat, le fait d'avoir planifié tous vos revenus et vos dépenses vous donnera le sentiment d'être plus à l'aise face à votre situation financière.

### 5. Inverser la spirale négative

#### 1) Optimisez vos dépenses!

Dans un premier temps, réfléchissez aux dépenses que vous pouvez réduire afin de diminuer vos dettes ou de vous constituer une épargne. N'oubliez pas votre motivation initiale: elle vous aidera à faire des choix. Vous avez l'impression que c'est impossible? Voici quelques idées!

- Si vous avez deux voitures, demandez-vous si vous ne pourriez pas vous débrouiller avec une seule.
- Au niveau des assurances, comparez les offres et pensez à éviter les doublons. Par exemple, il vaut parfois mieux prendre une assurance juridique à part entière, mais éliminer les clauses ayant trait au juridique dans vos autres assurances.

- Optimisez aussi vos dépenses en nourriture et en énergie.

On vous donne plein d'astuces plus loin dans l'article!

2) **Dégagez une épargne** le jour où votre salaire arrive. La plupart des gens attendent la fin du mois pour économiser ce qu'il reste de leur salaire. Or un bon gestionnaire commence le mois en versant une partie de son salaire sur le compte épargne, et ce même si le montant est faible. L'épargne est primordiale, que ce soit pour vous assurer un coussin de sécurité ou pour vous constituer un capital qui servira plus tard à de l'investissement. Elle est indispensable pour faire face à des imprévus (le frigo est en panne, la voiture ne démarre plus, je suis malade, je perds mon emploi, etc.). Marianne Grosjean recommande de constituer une épargne équivalant à 6 mois de salaire, pour être vraiment tranquille.

#### 3) Augmentez vos revenus.

Vous pouvez demander une augmentation à votre employeur, vous libérer de vos dettes (et donc de vos taux d'intérêt), vendre ce que vous n'utilisez plus, envisager une activité supplémentaire comme des démonstrations de produit, par exemple, ou du dogsitting.



### 6. Et après?

Chaque mois, il est important de suivre son budget. Au début, il faut le faire chaque semaine, le temps que vous preniez le contrôle. Une fois que vous maîtrisez le budget, une fois par mois vous suffira. Après, prenez l'habitude de consulter votre budget avant chaque prise de décision (demander un emprunt, adopter un chien, etc.). Assurez-vous que cette décision ne risque pas de ralentir un projet qui vous tient à cœur, ou qu'elle ne mettra pas à mal vos efforts.

**Les signes révélateurs de problèmes avec votre budget**

- 1 Je n'épargne pas ou très peu (moins de 10% des revenus).
- 2 Je n'ai plus d'argent à la fin du mois.
- 3 Je me laisse influencer par mon entourage et/ou par le marketing pour mes dépenses.
- 4 Je ne connais pas le montant dont j'ai besoin pour faire face à mes obligations et aux dépenses incontournables.

## Gérer un budget en couple, en 4 points

Quand on aime, on ne compte pas? Pas si sûr! La gestion des finances en couple peut parfois faire des étincelles pour peu qu'on n'ait pas accordé à cette question toute la place qu'elle mérite... Marianne Grosjean nous aiguille.

1

### Quel est notre rapport à l'argent?

«C'est la première question à vous poser mutuellement.

Chacun n'aborde pas ses finances de la même façon, et il est important de comprendre le rapport que l'autre entretient avec l'argent. Nous avons tous des habitudes différentes en matière d'économies et de dépenses, selon notre éducation et nos expériences passées. Lorsque vous vous sentez tous les deux prêts à aborder la question de l'argent, voici quelques pistes pour vous aider à démarrer cette conversation: 'Comment tes parents t'ont-ils appris à gérer ton argent?', 'Quelles sont les leçons qu'ils t'ont apprises?', 'Quelle était la place de l'argent dans ta famille?', 'Quelles sont tes craintes par rapport à ta/notre situation financière?', 'Dans quoi as-tu envie d'investir?...'»

2

### Sous quel régime officialiser notre relation?

«Plusieurs options se présentent à vous: mariage, cohabitation légale ou cohabitation de fait. Et ce choix n'est pas sans conséquences (financières). Avant de vous engager, prenez connaissance de chacune de ces possibilités. Prenons l'exemple du loyer... Si vous êtes mariés, le loyer de votre appartement ou de votre maison est une charge commune, sauf si votre contrat de mariage stipule autre chose. Lorsque vous optez pour une cohabitation légale, le loyer est une charge de ménage et l'argent des deux partenaires doit donc être destiné à le payer en priorité. Dans le cadre d'une cohabitation de fait, celui ou celle qui a signé le contrat de bail est la personne qui est tenue de payer.»

3

### Qui paye quoi?

«Pour répondre à cette question, il est idéal de lister vos frais et charges communes, et d'ouvrir un compte commun pour les régler. À côté de cela, vous pouvez garder chacun votre compte personnel pour disposer de votre liberté. Une partie de vos revenus reste donc bien au chaud sur votre compte personnel, tandis qu'une somme fixe s'en va, dès réception du salaire, sur votre compte commun, pour payer tous les frais mensuels qui vous concernent tous les deux.»

4

### Comment répartir nos dépenses et alimenter notre compte commun?

«Pour cela, il n'y a ni formule magique ni recette miracle: chaque couple doit trouver son équilibre, sa répartition idéale des dépenses. Ne perdez pas de vue les objectifs communs que vous vous êtes fixés lorsque vous avez décidé de vivre ensemble, et gardez en tête de vous en rapprocher jour après jour...»



Scannez ce QR code et découvrez notre vidéo sur les 5 erreurs à ne pas commettre en couple.

## COMMENT APPRENDRE À DIRE NON?

Marianne, coach budget: «Il faut travailler sa confiance en soi, car souvent, la difficulté à dire non est la conséquence d'une peur de ne plus être aimé ou d'être jugé.

Un refus ne doit pas être forcément catégorique. Vous pouvez, par exemple, dire à votre copine que vous n'avez pas les moyens de faire un énième

restaurant ce mois-ci, mais que puisque vous avez envie de la voir, vous lui proposez de venir manger des pâtes à la maison ou d'aller boire un verre.»

# COMMENT FAIRE DE PETITES ÉCONOMIES?

## Sur mon alimentation

### • Je prépare une liste de menus

«Chaque début de semaine, préparez une liste de menus. Décidez de ce que vous allez manger les midis et les soirs. Cela vous permettra de ne rien acheter de superflu.»

### • J'estime le coût de mes achats

«C'est très simple, en simulant une commande 'click & collect' sur l'e-shop de votre supermarché. Et si vous constatez que le montant est trop élevé par rapport à votre budget, vous pouvez toujours modifier une recette ou la remplacer par une autre, avec des ingrédients plus simples, moins chers.»

### • Je pense à manger les restes

«Si vous avez des restes après certains repas, stockez-les immédiatement dans des Tupperware pour qu'ils restent bons. Plusieurs options s'offrent ensuite à vous: soit vous les emportez au travail dans les jours qui suivent, ce qui vous permet d'éviter de dépenser 4-€ pour un sandwich, soit vous organisez un repas avec tous les restes, soit vous les congélez pour plus tard. Dans tous les cas, évitez le gaspillage!»

### • Je fais l'inventaire de mes placards

Souvent, on a tendance à racheter une épice ou un autre aliment qu'on avait en fait déjà dans son placard. Résultat? On dépense et en plus, on risque de jeter l'aliment périmé et oublié dans le placard. Faites donc un inventaire de ce que vous avez déjà: l'application Listonic est idéale, elle permet de savoir en un coup d'œil au supermarché si vous avez bien tel ou tel aliment à la maison.

### • Je consulte les promotions en cours

Mais pas n'importe lesquelles. Selon Marianne Grosjean, les promotions «1+1 gratuit» sont vraiment intéressantes.

«Dressez un inventaire de vos placards à l'aide de l'application Listonic»



## Sur mon énergie

### Les conseils de Wallonie Énergie:

#### • Je ne dépasse pas les 19 à 20°C

C'est suffisant pour assurer le confort de l'habitation, à condition de porter un vêtement chaud à l'intérieur. 1°C en trop et la facture augmente de 7 à 8 %.

#### • Je règle le thermostat d'ambiance à horloge

Pour couper le chauffage la nuit et pendant les périodes d'absence. La nuit (et quand la maison est vide) réglez votre thermostat à 16-17 °C. Idem pour les pièces inoccupées.

#### • J'entretiens ma chaudière

C'est obligatoire, mais c'est surtout essentiel, car une chaudière entretenue consomme moins. La chaudière à mazout doit être entretenue tous les ans. La chaudière au gaz doit être entretenue tous les deux ans si plus de 100 kW, tous les trois ans si moins de 100 kW.

#### • Je prends des douches

Une douche de 5 minutes consomme de 30 à 40 litres d'eau (et jusqu'à 60 à 75 litres si le pommeau n'est pas économique), contre 100 à 130 pour un bain. Vous pouvez donc prendre trois douches pour un bain. Et si vous avez des enfants, dites-vous qu'ils peuvent partager le même bain.

#### • J'achète un pommeau de douche économique

Celui-ci permet de diminuer la consommation d'eau de 40 à 50 %. C'est très simple d'en trouver dans les magasins de bricolage. Et surtout, évitez les équipements de luxe (les douches avec jets d'hydromassage, etc.) qui peuvent atteindre plus de 40 litres/minute, là où un pommeau classique consomme environ 8 litres/minute.

#### • Je ferme les volets et rideaux

Dès la tombée de la nuit, je ferme tentures et volets. Un volet roulant (fermé!) ayant une bonne étanchéité à l'air permet de diminuer la perte d'énergie de 25 % pour une fenêtre avec un double vitrage haut rendement et de 60 % pour une fenêtre avec un simple vitrage.