



Découvrez le sommaire

1. Accueil
2. Actualités
3. Economie

Article membre

Une coach en budget nous donne ses conseils : “Vous pourriez économiser au moins 10 % de votre salaire”

Vous aimeriez réussir à mettre de l'argent de côté ? Que ce soit pour réaliser un projet ou pour avoir une forme de sécurité, Marianne Grosjean, coach en budget, nous donne quelques conseils. La première chose à faire : une planification annuelle de ses dépenses !



Jessica Meurens Journaliste

- Publié le 07-02-2024 à 11h15
- Mis à jour le 07-02-2024 à 13h24



Marianne Grosjean est coach en budget. ©Marianne Grosjean / Freepik

92Partages

Avec le coût de la vie qui augmente sans cesse, vous êtes sans doute nombreux à vouloir faire des **économies** au quotidien. Réduire vos **dépenses** va aussi vous aider à mettre de l'**argent** de côté, que ce soit pour réaliser un rêve ou encore pour faire face à l'un ou l'autre problème. Mais gérer son argent n'est pas une chose si simple... quand on ne sait pas comment s'y prendre !

C'est là que **Marianne Grosjean** intervient ! En effet, elle est **coach en budget**, ce qui veut dire qu'elle aide les gens à faire des économies, en s'occupant correctement de leurs **finances personnelles**. Mais attention, Marianne n'est pas là pour vous donner quelques petites astuces à mettre en place pour économiser de l'argent. Si on sait que baisser le thermostat d'un degré ou débrancher les appareils électroniques peut nous aider à économiser sur les factures d'énergie, la spécialiste a une tout autre méthode, qui sera plus efficace dans le temps.

L'importance du budget

"Pour pouvoir faire de vraies économies, je pense qu'il n'y a pas d'autres solutions que de faire un budget, une planification annuelle de ses dépenses selon plusieurs catégories", explique Marianne Grosjean. "Les gens disent que c'est barbant, qu'ils ne savent pas le faire ou qu'ils n'ont pas le temps... Mais je peux vous dire que 100 % de mes clients y sont arrivés et ont atteint leur objectif."

Si la coach en budget est si sûre de sa méthode, c'est qu'il y a une bonne raison : *"J'ai été dans le cas", nous dit-elle. "Gérer son argent, c'est suivre ses dépenses personnelles et je ne le faisais pas. Je suis comptable et c'est quand je me suis retrouvée toute seule que j'ai commencé à angoisser, et que je me suis dit que je gérais des budgets pour des sommes importantes, mais que je ne savais pas gérer le mien." C'est à ce moment-là que Marianne a mis sa méthode en place. "Maintenant, je ne me tracasse plus jamais de savoir, quand une facture arrive, si j'ai l'argent pour la payer... Parce que c'est prévu dans ma méthode !"*

Pour établir un **budget**, il faut se trouver une motivation (ce que vous voulez accomplir) et lister ses dépenses en **trois catégories** :

- **Les dépenses avec engagement contractuel.** Ce sont celles pour lesquelles on a signé un contrat (loyer, prêt, abonnement, gaz et électricité, assurances, etc.)
- **Les dépenses obligatoires** mais sans engagement contractuel. Cela concerne les frais médicaux (médicaments, lunettes de vue, etc.), l'essence, les frais scolaires, etc. Des dépenses pour lesquelles on n'a pas de contrat mais que l'on peut planifier.
- **Les dépenses extras.** Il s'agit de dépenses qui vous font plaisir. Elles ne sont pas obligatoires, mais c'est votre choix et donc vous les prévoyez dans votre budget. (Restaurant, coiffeur, esthéticienne, cadeaux de Noël, vacances, etc.)

Une fois que vous avez fait votre **planification annuelle**, vous allez vous rendre compte de vos dépenses. *"Là, on peut faire des économies", explique Marianne. Comment ? Tout d'abord, vérifiez vos contrats d'assurance afin de voir s'il n'y a pas de doublons. "Par exemple, si j'ai une assurance protection juridique dans plusieurs contrats, il est peut-être plus avantageux de prendre une assurance protection juridique qui couvre tous les problèmes. Et souvent, c'est le cas. Ça, c'est un courtier qui peut vous aider à le faire." Vous pouvez également renégocier votre tarif de téléphone. "Souvent, on paye mais on ne sait pas vraiment pourquoi et on n'a pas vraiment besoin de tout." C'est aussi le cas pour l'énergie. Il est possible de diminuer ses factures d'eau, de gaz et d'électricité en modifiant son comportement si on se rend compte qu'elles sont anormalement élevées. "Il faut s'assurer que les factures sont bien celles dont on a besoin. Quand on fait ses comptes, on fait directement des économies, c'est une certitude !"*

Marianne ajoute une autre catégorie : les **dépenses termites**. *"Je les appelle comme ça car ce sont des petites dépenses qui rongent un budget." Il peut s'agir d'un café que l'on prend à la machine ou en faisant le plein, du sandwich que l'on achète à midi, etc. "En fait, on ne sait se rendre compte de ces dépenses qu'en les notant. Pendant un mois ou deux, vous les notez et vous allez voir que vous faites des dépenses par habitude." En les additionnant toutes, vous allez vous rendre compte que ça représente une grosse somme d'argent. "On se dit que ça fait beaucoup et que c'est inutile. Par contre, si c'est une chose qui vous fait vraiment plaisir, vous la gardez. Il ne faut pas arrêter les dépenses plaisir, mais être conscient de leur montant global et être certain que c'est vraiment quelque chose que l'on dépense pour soi et pas pour faire plaisir aux autres ou par habitude."*

Le but, une fois que vous avez analysé vos dépenses, c'est de vous demander si vous avez vraiment envie ou besoin de chacune. Marianne nous explique sa manière de fonctionner : *"Je donne à mes clients un fichier Excel avec un modèle de dépenses. Je ne juge jamais leurs dépenses, mais j'analyse leurs dépenses et leurs revenus et je vois comment on peut améliorer la situation."*

Quant aux **revenus**, ils sont aussi importants. Il peut y avoir beaucoup de sources : salaires, allocations de chômage, les parents qui peuvent donner de l'argent, etc. Mais Marianne a quelques petits conseils pour augmenter vos revenus sans forcément travailler plus :

- **Demander une augmentation.** Même si cela peut sembler impossible, la coach en budget explique qu'il faut oser. "L'argent ne se mérite pas. Dans une entreprise, ce ne sont pas ceux qui travaillent le plus qui gagnent le plus... Il faut donc aller demander et ne pas attendre qu'on vous donne une promotion. Il faut argumenter en disant qu'on est méritant et qu'on a bien droit à une augmentation. Si vous êtes quelqu'un de compétent et qu'on est content de vous, vous l'aurez. Qui ne demande rien, n'a rien..."
- **Vendre sur Vinted.** "Ça ne sert à rien de garder des choses que vous n'utilisez pas. Vendez-les et ça vous fera une rentrée d'argent supplémentaire."
- **Mettre en location.** "Si vous avez un mobil-home, par exemple, pourquoi pas le louer au lieu de le garder dans le garage pendant un an ? Cela peut aussi être d'autres choses."

Épargner dès qu'on touche son salaire

Le but de tout ça, c'est d'arriver à rester en positif sur son **compte en banque** et à payer ses factures, mais aussi d'avoir une **épargne**. *"J'essaye au minimum d'économiser 10 % du salaire."* Marianne conseille d'avoir deux épargnes : une de **sécurité** et une pour les **projets**.

La première va vous permettre de vous relever si vous êtes malade, que vous tombez sur la mutuelle ou que vous perdez votre emploi. "Vous aurez quelques mois pour vous redresser. L'épargne de sécurité idéale devrait correspondre à six mois sans salaire." La seconde sert à réaliser vos projets ou à investir.

"L'épargne est très importante. Les gens qui viennent chez moi apprennent à épargner dès le premier jour où ils reçoivent leur salaire. Je leur apprend que c'est la seule façon de se payer. Et on n'y touche pas, sauf pour ses objectifs." Avec sa méthode, Marianne travaille sur **trois comptes** :

- **Un compte d'épargne.** (Voir ci-dessus)
- **Un compte de planification.** Toutes les dépenses qui ont été planifiées avec le budget annuel.
- Le **"reste à vivre"**. "Quand j'ai dispatché mon salaire dans les deux autres, il me reste ça et c'est avec ça que je mange et que je me fais des plaisirs qui n'ont pas été planifiés."

Faire des économies en faisant ses courses

Avec l'inflation qui touche les produits de supermarchés, faire ses **courses** peut être une véritable corvée. Mais Marianne assure qu'il reste possible de faire de grosses économies sur l'**alimentation**.

Comment ? *"Si vous préparez une liste de menus et que vous connaissez l'inventaire de vos placards, vous saurez ce que vous avez et ce dont vous avez besoin."* Ainsi, vous ne risquez plus d'acheter des aliments que vous avez déjà ou des choses inutiles, qui vont rester au fond d'un placard ou pire, finir périmées et jetées à la poubelle. *"On commence par faire l'inventaire de ce que l'on a et, quand on le fait, on se rend compte qu'on a trois paquets de farine dans son armoire... Ce n'est pas nécessaire et c'est de l'argent qui dort."*

Autre astuce : *"Les promotions 1+1 sont très intéressantes."* Par contre, n'achetez pas un produit dont vous n'avez pas besoin juste parce qu'il est en **promotion**. Faire ses repas soi-même et en prévoir l'un ou l'autre congelé pour quand vous n'avez pas envie de faire à manger sont aussi des choses importantes pour faire des économies. Vous aurez ainsi tout le temps quelque chose à manger chez vous et vous ne serez pas tenté de commander, par exemple. Marianne conseille aussi de ne plus acheter de boissons en supermarché. En effet, les boissons sucrées, en plus d'être mauvaises pour la santé, coûtent très cher. *"Les bouteilles d'eau aussi. Alors, maintenant, je bois de l'eau du robinet."*

Et il est tout à fait possible de bien manger, sans se ruiner. *"Je mange sain, le plus local possible, mais je ne prends que les quantités dont j'ai besoin."* Comme ça, on évite le gaspillage, qui peut aussi coûter une fortune.

Les autres astuces de la coach en budget

La coach en budget apporte quelques précisions. Premièrement, si nous avons la responsabilité de nous occuper de nos finances personnelles, ce n'est pas de notre faute si on ne sait pas faire de budget. En effet, on ne nous l'a jamais appris à l'école.

De plus, elle explique que le **salaires** que l'on gagne n'est pas un gage de facilité financière. *"Souvent, le train de vie change. Ce n'est pas parce que vous gagnez 10 000 euros par mois que vous vous en sortirez mieux."* L'experte nous donne une petite métaphore : *"Un salaire, il arrive comme une tortue et part comme un lièvre"*. Ainsi, savoir où on dépense, c'est l'essentiel pour éviter de mettre de l'argent dans des choses qui ne correspondent pas à nos projets. Sa règle de base : **dépenser moins que ce que l'on gagne !**

Marianne nous a donné **quelques autres astuces** pour faire des économies :

- **Apprendre à dire non.** Il ne faut pas avoir peur de refuser une sortie parce que notre budget ne nous le permet pas. *"Ce n'est pas facile, mais ça se travaille. Si je n'ai plus assez sur mon compte "reste à vivre", je suis tout à fait capable de dire non."*

- **Attention aux fuites d'argent.** Bien renvoyer les papiers de mutuelle ou s'assurer qu'on a bien été remboursé. "Aussi, si on vous doit de l'argent, n'hésitez pas à le réclamer."
- **Comprendre ses achats impulsifs.** Ce genre de pulsions peuvent venir d'un vide que l'on essaye de combler, il faut donc faire un travail sur soi pour le découvrir. "*Demandez-vous combien vous gagnez de l'heure et, si vous voulez faire un achat imprévu, demandez-vous si cela vaut la peine de travailler autant de temps pour vous l'acheter.*"

Plus d'infos sur Marianne Grosjean et son coaching en budget, c'est [par ici](#) !