

NOUVELLE EDITION

COMMENCEZ ICI

LE SYSTÈME ÉTAPE PAR ÉTAPE POUR PRENDRE
LE CONTRÔLE DE VOTRE **ARGENT**, **ÉPARGNER**
MIEUX ET CRÉER UNE VÉRITABLE **RICHESSSE**,
MÊME SI VOUS COMMENCEZ SANS RIEN

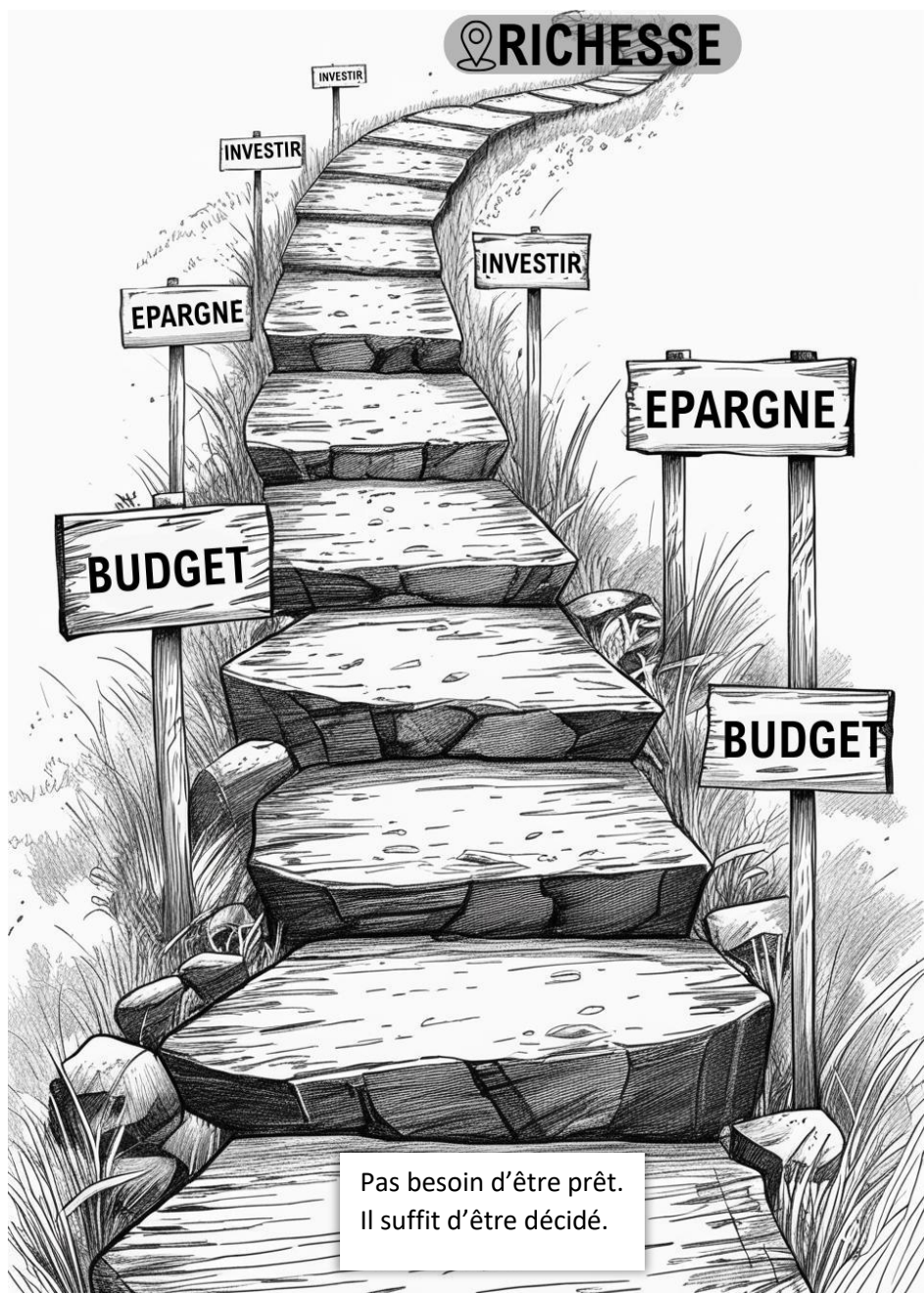


RÉGINE GODEFROY

CODES QR INTERACTIFS, FEUILLES DE TRAVAIL ET EVALUATIONS À L'INTÉRIEUR

Commencez ici

Le système étape par étape pour prendre le contrôle de votre argent, épargner mieux et créer une véritable richesse, même si vous commencez sans rien.



Le voyage commence ici ...

Droit d'auteur

Commencez ici : Le système étape par étape pour prendre le contrôle de votre argent, épargner mieux et créer une véritable richesse, même si vous commencez sans rien.

Droit d'Auteur © 2025 par **Regine Godefroy**

Publié par Shopunlocked LLC

ISBN : 978-1-968744-01-4

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système d'archivage ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit - électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre - sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des revues ou des articles scientifiques.

Cette publication n'a qu'un but informatif et n'est pas destinée à servir de conseil financier, juridique ou d'investissement. L'auteur et l'éditeur ne donnent aucune garantie quant aux résultats financiers.

Tous les noms de produits, logos et marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Leur utilisation n'implique pas d'affiliation ou d'approbation de leur part.

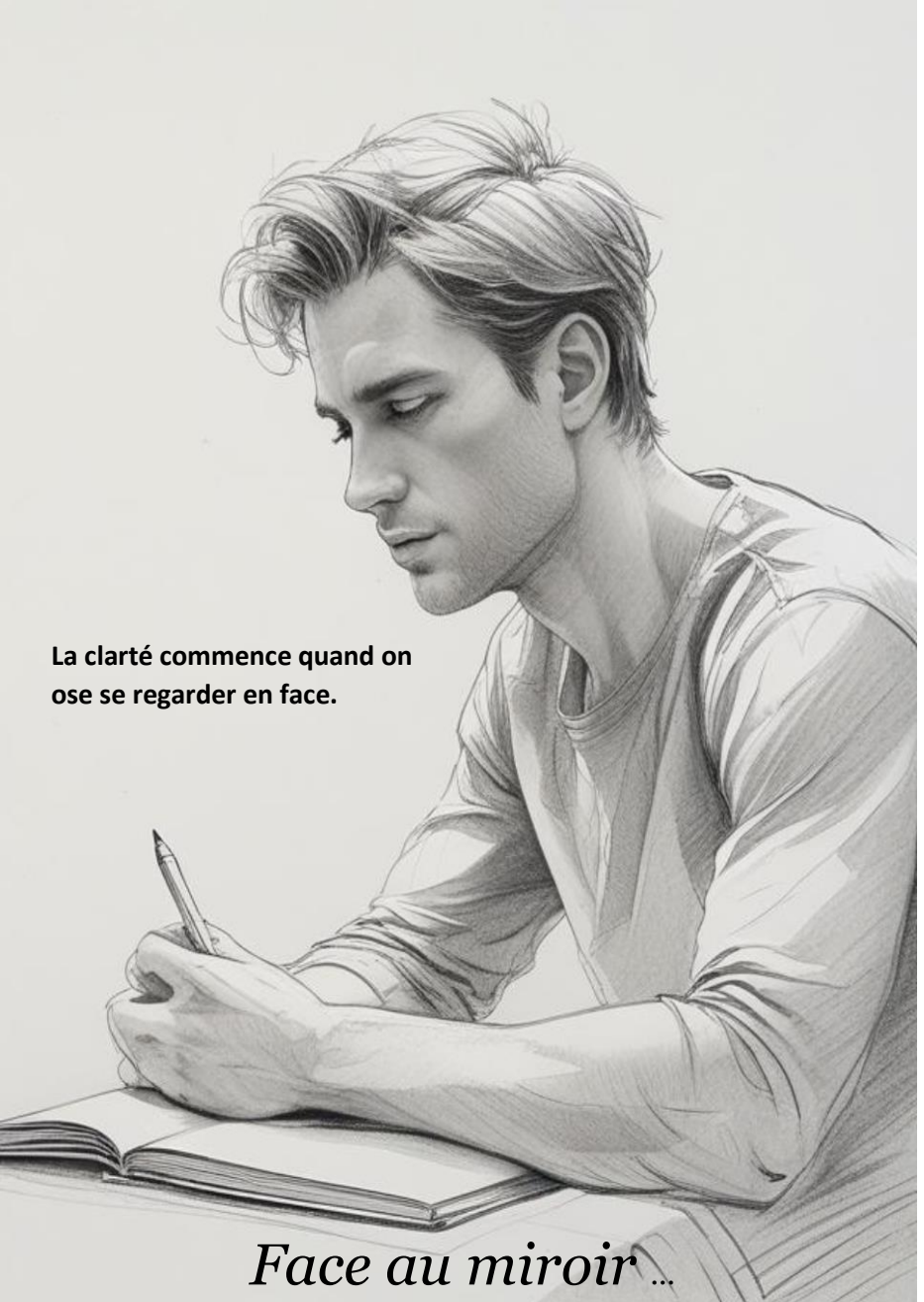
Imprimé aux États-Unis d'Amérique

Première édition, 2025

Pour demander une autorisation, veuillez contacter

 support@shopunlocked.com

 www.shopunlocked.com



La clarté commence quand on
ose se regarder en face.

Face au miroir ...

Dédié à toutes les personnes qui se sont déjà senties dépassées par l'argent
-mais ont choisi de réessayer malgré tout.

rg.
RÉGINE GODEFROY
AUTEUR

Du chaos à la clarté ...



Semez l'avenir, récoltez le succès.



La richesse ne pousse pas dans le sol, mais dans la foi et l'action.

Contenu

Préface - Pourquoi j'ai écrit ce livre	12
Chapitre 1 : Bienvenue sur le chemin de l'argent.....	13
Le coût de l'inaction	14
Comprendre le rôle réel de l'argent.....	15
L'argent rentre, l'argent sort	16
L'exemple de la tirelire	17
Pourquoi la plupart des gens luttent.....	17
Pourquoi avez-vous besoin d'un plan ?	18
Ce que signifie réellement la richesse	18
Réinitialisation de l'état d'esprit : De la peur à la confiance	24
Conseil de pro 🌟 Défi de suivi des dépenses.....	25
Pleins feux sur la vie réelle : L'histoire de Tyler.....	27
📅 Prompt journal : Lettre au futur MOI.....	28
Quelle est la prochaine étape ?	31
Chapitre 2 : "Maîtrisez vos flux financiers	32
Qu'est-ce que les finances personnelles ?	33
Votre argent circule dans trois directions principales :	33
Des définitions qui vous aident vraiment	34
Les 4 piliers de la santé financière	37
Soyons honnêtes en matière de budget.....	37
Pourquoi la plupart des budgets échouent.....	38
L'argent ne doit pas être compliqué.....	38
Disons tout haut ce que la plupart d'entre nous pensent quand nous entendons le mot « argent » : La peur	38
Quel est votre budget ?	39
La règle 50-30-20.....	40
Le budget base zéro	41

L'anti-budget	42
Pleins feux sur la vie réelle : Le pivot de Vanessa	46
Pas à pas : Élaborer votre premier budget	47
☐ Bonus : Affirmations budgétaires	59
👉 Passez à l'action : Payez-vous d'abord.....	60
✍ Révision et ajustement mensuels	60
Les pièges courants de la budgétisation à éviter	60
Quelle est la prochaine étape ?	60
Modèle de budget	61
Chapitre 3 : Des économies qui tiennent la route.....	62
Pourquoi il est difficile d'épargner (et pourquoi ce n'est pas de votre faute)	62
Pleins feux sur la vie réelle : L'histoire de Marc.....	67
📅 Planificateur d'objectifs d'épargne (feuille de travail)	68
💬 Qu'est-ce qui fait que l'épargne fonctionne réellement ?	69
Épargne à court terme ou à long terme : Connaître la différence.....	69
Truc visuel : Nommez vos comptes	72
Et si vous tombez ?	72
💡 Conseils de pro pour que ça colle	73
Promesse de journal : La première chose pour laquelle je veux économiser	75
Evaluation : Quel type d'épargnant êtes-vous ?	76
Défi ☒ Le coup d'envoi de l'épargne en 30 jours	77
✍ Aide visuelle : Exemple de tableau d'épargne	77
Quelle est la prochaine étape ?	78
Chapitre 4 : Constituer un fonds d'urgence	79
Pourquoi avez-vous besoin d'un fonds d'urgence ?	79
L'impact émotionnel des situations d'urgence.....	80

De quelle quantité avez-vous besoin ?	82
Où conserver son fonds d'urgence ?.....	85
Des économies sans sacrifices	89
Histoire vécue : L'urgence de 10 \$ de Naomi.....	91
Promesse de journal	94
Affirmations pour construire votre filet de sécurité	95
Quelle est la prochaine étape ?	96
Chapitre 5 : Comprendre et maîtriser son score de crédit.....	97
Qu'est-ce que le crédit ?	97
Pourquoi c'est important.....	98
Connecter le crédit à votre style d'épargne	99
Comment votre score est-il calculé ?.....	100
Erreurs courantes en matière de crédit.....	103
Histoire vécue : Le miracle 720 de Brian	104
Ce qu'il faut faire et ne pas faire en matière de crédit (édition simplifiée).....	106
Affirmations pour reconstruire et renforcer l'autonomie	112
Visuel : Suivi de l'évolution du crédit.....	112
Bonus : Des ressources fiables (Valid pour les Etats Unis).....	113
Quelle est la prochaine étape ?	113
 Chapitre 6 : Sortir du cycle de l'endettement.....	114
Pourquoi nous devons parler de la dette.....	114
Qu'est-ce que la dette ?.....	115
🏠 Types de dettes (avec des vérités simples)	116
🔄 Exemple concret : Le coussin de 700 \$ de Mélanie	122
📌 Réinitialisation de l'état d'esprit : Vous pouvez faire les deux - lentement	124
🌟 Invitation à la rédaction d'un journal : S'endetter sans honte...125	

 Ma carte de crédit peut-elle servir de fonds d'urgence ?.....	126
Quelle est la prochaine étape ?.....	128
Chapitre 7 : Protéger son argent	129
Pourquoi la protection est-elle importante ?	129
Les fuites qui pèsent sur votre portefeuille	129
Protégez votre portefeuille contre les escroqueries	130
Protégez vos finances numériques	131
Chapitre 8 : Multipliez votre argent - Guide de l'investisseur débutant.....	132
 Une prochaine étape naturelle	132
Épargner ou investir.....	133
Commencer petit	133
Où puis-je commencer à investir ?.....	134
 DES HABITUDES FINANCIÈRES QUI TIENNENT LA ROUTE...134	
 La règle du 1%.....	135
 L'accumulation des habitudes	136
 PARTAGER LE VOYAGE	143
 Vos prochaines étapes :	150
 Votre plan financier	151
MERCI	152
 A propos de l'auteur	166

Préface - Pourquoi j'ai écrit ce livre

Je n'ai pas grandi en sachant comment gérer mon argent. Comme la plupart des gens, j 'ai dû le découvrir au prix fort, en faisant des erreurs, des dépenses inutiles et sans feuille de route.

Je ne suis pas née dans la richesse et je n'ai pas de diplôme en finance. Ce que j'avais, c'était de la discipline, une vision et la conviction que je n'avais pas à rester coincée. J'ai étudié, j'ai pratiqué, j'ai échoué, j'ai recommencé et j'ai fini par reconstruire ma vie. Ce voyage a inspiré ce livre.

C'est le livre que j'aurais aimé avoir eue lorsque j'ai commencé à travailler.

Vous n'avez pas besoin de perfection. Vous avez juste besoin d'un plan. C'est ce que vous trouverez ici : des étapes claires, des encouragements et des outils qui fonctionnent vraiment. Pas seulement pour économiser de l'argent

- mais de se sentir puissant avec lui.

Si vous vous êtes déjà senti dépassé par l'argent, ce livre est un nouveau départ.

Il s'agit également du premier volet d'une série de quatre. Lorsque vous aurez terminé celle-ci, vous serez prêt pour les étapes suivantes : rétablir votre crédit, vous libérer de vos dettes et vous constituer un patrimoine.

Et si personne ne vous l'a encore dit, vous **pouvez le faire. Il n'est pas trop tard. Et vous n'êtes pas seul.**

Bienvenue dans votre voyage.


RÉGINE GODEFROY
AUTEUR

Fondatrice de ShopUnlocked
www.shopunlocked.com



Chapitre 1 : Bienvenue sur le chemin de l'argent

"L'argent est un outil. Lorsque vous apprenez à l'utiliser, vous construisez votre avenir, vous ne vous contentez pas d'y survivre".

Bienvenue,

Vous êtes ici pour une bonne raison. Que vous soyez un étudiant qui essaie de payer ses études, une mère célibataire à la recherche d'une stabilité financière, une épouse fatiguée de dépendre du salaire de son mari, ou quelqu'un qui vient d'arriver dans un nouveau pays et qui est confronté au système financier américain pour la première fois, ce livre est votre bouton de réinitialisation.

Peu importe combien d'argent vous gagnez, ou si vous n'avez jamais eu de revenus stables auparavant. Ce qui compte, c'est ce que vous faites de votre argent, dès maintenant.

Si vous vous êtes déjà senti frustré, confus ou honteux de la façon dont vous gérez votre argent, c'est le moment où vous décidez de changer les choses. Vous n'êtes pas en retard. Vous n'êtes pas en

panne. Vous n'avez tout simplement pas eu les bons outils - jusqu'à maintenant.

Ce chapitre marque le début de votre voyage de la frustration financière à la confiance. Regardons bien où vous en êtes, pourquoi c'est important et où vous voulez aller.

Le coût de l'inaction

La plupart des gens ne prennent l'argent au sérieux qu'en cas de crise. En particulier dans les foyers d'immigrés ou chez les jeunes, il est facile de grandir en voyant ses parents payer les factures, faire les courses, envoyer des fonds, et de continuer à dire : *"Tout va bien se passer"*.

Mais voici la vérité : la plupart du temps, tout ne se passe pas bien. C'est difficile. Il faut de la stratégie, de la discipline et des choix difficiles. Personne ne nous donne de baguette magique. Personne ne vient nous sauver. Et espérer que tout se passe bien n'est pas une stratégie.

- ✗ Occasions manquées d'épargner ou de croître
- ✗ Une dette qui s'aggrave tranquillement
- ✗ De longues nuits d'inquiétude et de disputes financières
- ✗ Rêves retardés, objectifs reportés, épuisement émotionnel

"Si vous avez grandi en pensant que l'argent allait toujours apparaître d'une manière ou d'une autre, vous n'êtes pas le seul. Mais dans la vraie vie, l'argent suit l'effort, pas l'espoir."

Ce livre est votre plan d'action. Si vous êtes un père qui est soudainement devenu un parent unique, ou une jeune femme qui se rend compte qu'elle veut être indépendante, ou un étudiant qui se débrouille seul, vous n'êtes pas seul dans cette situation. Et vous n'êtes pas obligé de rester accablé.

C'est votre tour.

Comprendre le rôle réel de l'argent

La plupart des gens pensent que l'argent est quelque chose que l'on gagne, que l'on dépense ou que l'on économise si l'on a de la chance. En réalité, l'argent est un outil - et lorsque vous apprenez à le gérer avec intention, il devient votre partenaire dans la création de la vie que vous souhaitez.

Il ne s'agit pas de devenir millionnaire du jour au lendemain. Il s'agit de comprendre les flux d'argent dans votre vie et de les faire travailler pour vous plutôt que contre vous.

L'argent touche tous les aspects de votre vie quotidienne, qu'il s'agisse de la nourriture que vous mangez, de l'essence que vous

mettez dans votre voiture ou du stress que vous ressentez lorsque des dépenses inattendues surviennent. Vous méritez de vous sentir maître de la situation, et non pas désorienté ou effrayé.

Simplifions les choses.

L'argent rentre, l'argent sort

La base de tout plan financier repose sur deux questions essentielles :

1. Combien d'argent rentre? (*C'est votre revenu*)
2. Combien d'argent sort? (*Il s'agit de vos dépenses*)

Il n'est pas nécessaire de compliquer les choses à l'excès. Votre revenu correspond à chaque dollar que vous recevez - salaire, pension alimentaire, travail supplémentaire ou cadeau. Vos dépenses correspondent à tout ce que vous dépensez - loyer, courses, Netflix ou cet achat "unique" sur Amazon.

Trop de gens évitent de regarder leurs chiffres parce qu'ils ont peur de ce qu'ils verront. Mais éviter de regarder son argent ne fait pas disparaître le problème - cela ne fait que retarder l'apaisement.

Commencez à suivre. Commencez à prêter attention. La clarté, c'est le pouvoir.

L'exemple de la tirelire

Imaginez que vous ayez un pot. Chaque fois que vous êtes payé, vous mettez votre argent dans ce bocal. Ensuite, vous retirez de l'argent pour payer la nourriture, les factures, les vêtements, les transports et les loisirs.

Si les sorties sont supérieures aux entrées, le bocal se vide rapidement. Si vous ne suivez pas les sorties, vous ne saurez pas quand vous serez sur le point d'en manquer.

Il ne s'agit pas d'abord de gagner plus, mais de contrôler ce que vous avez déjà.

Pourquoi la plupart des gens luttent

La plupart des gens n'ont jamais appris à gérer leur argent. Ils ont appris en observant leurs parents, leurs amis ou les influenceurs sur TikTok. Certains ont grandi dans la peur de l'argent, d'autres dans la honte. Et beaucoup pensent que l'établissement d'un budget est réservé aux personnes déjà riches, alors qu'en réalité, c'est ainsi que l'on *devient* riche.

Remettons les pendules à l'heure :

- Vous n'êtes pas mauvais avec l'argent, **c'est juste qu'on ne vous a jamais montré comment bien l'utiliser.**

- Le budget n'est pas une restriction, c'est **une orientation**.
 - L'épargne n'est pas une punition, c'est **une préparation**.
 - Être fauché n'est pas votre identité - c'est **une saison temporaire**.
-

Pourquoi avez-vous besoin d'un plan ?

L'improvisation ne fonctionne pas éternellement. La vie est trop imprévisible. Sans plan, votre argent disparaît, tout comme vos objectifs.

Ce livre a pour but de vous aider à créer un plan simple qui correspond à votre vie, à votre culture et à vos rêves. Pas de jargon. Pas de jugement. Juste des résultats.

Nous commencerons par comprendre votre propre histoire financière - comment vous pensez, ce que vous ressentez et comment vous vous comportez avec l'argent aujourd'hui - afin que vous puissiez construire un meilleur avenir financier demain.

Ce que signifie réellement la richesse

Lorsque vous entendez "richesse", vous imaginez des millionnaires et des voitures de luxe ? Ce n'est pas de ce type de richesse dont nous parlons ici.

La vraie richesse, c'est :

🔗 Vous pouvez tout à fait écrire ici. Griffonnez comme s'il s'agissait de votre journal intime !

- Ne pas vérifier son compte bancaire avant de faire ses courses
 - Dormir tranquillement parce que vous avez un fonds d'urgence
 - Pouvoir aider un ami ou un membre de la famille sans se ruiner
 - Dire OUI au voyage scolaire de votre enfant en toute sérénité
 - Avoir l'**esprit tranquille et la sérénité**, même si vous ne gagnez pas un salaire à six chiffres
 - Ajoutez votre version de la richesse ici :
-

La richesse n'est pas une question de souplesse, mais de **liberté, de sécurité et de repos.**

Drôle mais vrai : "La paix financière est plus agréable que n'importe quelle paire de chaussures de marque".

💡 Vous voulez approfondir votre réflexion ? Téléchargez le document imprimable et rédigez votre propre vision de la richesse. Encadrez-la si vous le souhaitez : c'est votre plan d'action !

<https://shopunlocked.com/downloads/ce-que-signifie-la-richeesse/>



Scannez-moi



Feuille de travail :Quelle est votre histoire avec l'argent ?

(Remplissez les lignes ci-dessous ou scannez le code QR pour remplir la fiche en ligne)

1. Quel est votre premier souvenir de l'argent ?

2. Comment était l'accès l'argent en grandissant ? (Sûre, rare, confus, etc.)

3. Quelle est l'erreur financière que vous avez commise et quelle leçon en avez-vous tiré ?

4. À quoi ressemblerait pour vous la "paix avec l'argent" ?

5. Quel est votre premier objectif financier pour cette année ? Pourquoi maintenant ?

 *Revenez-y à la fin du livre et réfléchissez à ce qui a changé.*

Mini exercice dans le livre: La chronologie de votre argent

La plupart des gens ont une histoire émotionnelle avec l'argent.
Explorons la vôtre :

Choisissez l'option qui correspond le plus à votre vérité.

1. Premier souvenir de l'argent :

- ☐ Jouer au magasin avec de faux billets
- ☐ Regarder mes parents se disputer au sujet des factures
- ☐ Recevoir de l'argent pour des tâches ou des bulletins scolaires
- ☐ Je n'ai jamais parlé d'argent à la maison

2. Quand avez-vous obtenu votre premier revenu :

- ☐ Je l'attends toujours !
- ☐ Babysitting ou petite activité
- ☐ Emploi à temps partiel pendant les études
- ☐ Premier véritable emploi à l'âge adulte

3. Premier problème d'argent :

- ☐ Impossibilité de payer le loyer
- ☐ Utilisation de cartes de crédit pour les besoins de base

☐ A dû emprunter de l'argent à quelqu'un

☐ C'est encore le cas aujourd'hui

4. Lorsque vous vous sentez maître de la situation :

☐ Lorsque j'ai établi un budget et que je m'y suis tenu

☐ Lorsque j'ai économisé pour quelque chose de grand

☐ Je n'ai pas encore ressenti cela

 *Réfléchissez : Qu'est-ce que vos réponses révèlent sur votre état d'esprit actuel en matière d'argent ?*

 **Téléchargez le document imprimable !** Cette feuille de travail vous aide à démêler vos croyances en matière d'argent. Croyez-nous, c'est différent sur le papier.

<https://shopunlocked.com/downloads/votre-histoire-avec-largent/>



Scannez-moi

Quelle est votre personnalité financière ?

Soyons honnêtes : nous avons tous des habitudes financières qui nous suivent comme des ombres.

Évaluation sur la personnalité financière

Lorsque vous pensez à l'argent, quel comportement vous ressemble ?

1. **Le dépensier** - "Je le mérite !" ... jusqu'à ce que la banque dise le contraire.
2. **L'épargnant** - "Je me sens plus en sécurité avec de l'argent à la banque, même si je ne l'utilise pas".
3. **L'autruche** - "Si je ne regarde pas la facture, c'est qu'elle n'est pas réelle".
4. **L'investisseur** - "Faisons travailler notre argent plus dur que nous ne le faisons".
5. **Le donateur** - "Je ne peux pas dire non, même si cela me coûte".

Cochez vos deux premiers choix :

☐ Dépensier ☐ Épargnant ☐ Autruche ☐ Investisseur ☐ Donateur

 Comprendre votre personnalité financière vous aidera à choisir les bons outils dans la suite de cet ouvrage.

Drôle mais vrai : "J'ai vérifié mon budget et il m'a dit : "Essayez à nouveau le mois prochain"



***Vous voulez vous tester ?** Répondez au questionnaire en ligne et découvrez si vous êtes un épargnant, un dépensier, un évitant ou un stratège !*

<https://shopunlocked.com/downloads/personalite-financiere/>



Scannez-moi

Réinitialisation de l'état d'esprit : De la peur à la confiance

La gestion de l'argent suscite des craintes chez de nombreuses personnes. Remettons les choses à leur place.

✕ *Des pensées qui nous blessent :*

- "Je ne suis pas douée pour l'argent."
- "J'y réfléchirai plus tard."
- "Il n'y en a jamais assez."
- "Je suis trop fauché pour établir un budget."

Ces croyances conduisent à :

- Procrastination
- Anxiété
- Cycles de dette
- Honte
- Découragement

✓ Remplacez-les par des pensées puissantes :

- "Je suis en train d'apprendre. Je m'améliore à chaque étape.
- "Je peux construire ma sérénité, un dollar à la fois.
- "Il n'y a pas de mal à commencer petit à petit.
- "Je préfère la clarté à la confusion.

Drôle mais vrai : "Faire un budget n'est pas sexy, mais être fauché, c'est pire".



Conseil de pro ✨ Défi de suivi des dépenses

📅 Notez chaque dépense pour les 7 prochains jours.

Date	Objet	Montant	Importance	Fréquence
			VL - L - SI - I - VI	Temporaire Mensuel Annuel

Date	Objet	Montant	Importance	Fréquence

- VL = Très faible | L = Faible | SI = Assez important | I = Important
| VI = Très important

💡 *Utilisez vos résultats pour établir votre premier vrai budget au chapitre 2.*

✔ *Suivez vos dépenses pour les maîtriser ! Téléchargez votre outil de suivi des dépenses, commencez à enregistrer vos dépenses quotidiennement et repérez vos fuites comme un détective de l'argent.*

<https://shopunlocked.com/downloads/astuces-pour-monitorer-vos-depenses-comme-un-pro/>



Scannez-moi



Pleins feux sur la vie réelle : L'histoire de Tyler

Tyler, 28 ans, faisait trois travaux simultanément : il faisait des livraisons pour Uber, créait des designs sur Fiverr et vendait des appareils électroniques. Il gagnait bien sa vie, mais se sentait toujours fauché. Une fois qu'il a suivi ses dépenses, il a découvert que plus de 400 dollars par mois étaient consacrés à des applications de restauration aléatoires en fin de soirée.

Il a commencé à placer 75 dollars par semaine dans son épargne. Six mois plus tard ? Il a économisé 2 000 dollars et a pris ses premières vacances.

"Je n'avais pas besoin de plus d'argent. J'avais besoin d'une meilleure orientation". ✨

Utilisez cet espace pour écrire une lettre à votre futur MOI.

- Où voulez-vous vous situer financièrement dans 12 mois ?
- De quelles habitudes serez-vous fier ?
- Comment la tranquillité d'esprit se manifestera-t-elle dans votre vie ?

[illegible]

[illegible]

<https://shopunlocked.com/downloads/lettre-au-futur-moi/>



Mini-défi

Créez un nouveau carnet de notes ou un nouveau document Google, intitulez-le :

"Mon parcours financier"

Utilisez-le pour coller vos résultats, rédiger vos réflexions et enregistrer vos actions.

Drôle mais vrai : "Mon budget m'a dit de rester à la maison aujourd'hui. J'ai écouté".



Passez à la vitesse supérieure! Téléchargez la première page de couverture de votre nouveau journal et commencez à noter vos victoires, vos défis et vos moments "aha".

<https://shopunlocked.com/downloads/parcours-financier/>



Scannez-moi

Quelle est la prochaine étape ?

Au chapitre 2, nous présenterons l'établissement d'un budget de manière à ce qu'il soit réel et souple. C'est ainsi que l'on commence à construire la paix, et non la pression.

Continuons.

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve!

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR ou visitez le lien pour commencer.**

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Introduction à la budgétisation et aux stratégies d'épargne



Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !

Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

🖥️ **Sur ordinateur (Google Chrome) :**

1. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
2. Cliquez sur **"Traduire en français"**.
3. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 **Sur mobile :**

- Appuyez sur les **trois points** (:) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez **"Traduire..."**, puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.



Chapitre 2 : Maîtrisez vos flux financiers

- Un budget et des économies qui tiennent la route

"Un budget, c'est dire à son argent où aller au lieu de se demander où il est passé. - Dave Ramsey

Avant de maîtriser l'établissement d'un budget, l'épargne ou l'investissement, vous devez comprendre comment l'argent fonctionne dans votre vie. Ce chapitre présente les éléments clés qui feront que chaque dollar que vous gagnez vous semblera plus puissant - et que chaque décision que vous prendrez sera plus intentionnelle.

Nous n'allons pas nous noyer dans le jargon financier. Nous allons aller à l'essentiel - pour que vous vous sentiez en confiance lorsque vous reverrez ces mots dans la vie réelle.

Qu'est-ce que les finances personnelles ?

Soyons réalistes : les finances personnelles signifient simplement la manière dont vous gérez votre argent.

Pas l'argent de votre voisin. Pas l'argent de votre patron. **Le vôtre.**

La liberté financière ne vient pas en devinant. Elle vient de l'attention que l'on y porte.

Votre argent circule dans trois directions principales :

1. **Revenu** - Il s'agit de tout l'argent que vous gagnez. Qu'il provienne de votre salaire (après impôts), d'une activité indépendante ou d'une entreprise, de prestations gouvernementales, d'une pension alimentaire, de cadeaux, d'une aide ponctuelle ou de l'argent d'un anniversaire - s'il y a des rentrées d'argent, c'est un revenu.

💡 *Important : Votre salaire net, veut concrètement dire ce qui est effectivement versé sur votre compte.*

- **Dépenses** - Il s'agit de l'argent qui sort. Loyer, courses, essence, Wi-Fi, Netflix - chaque facture ou prélèvement compte comme une dépense.
- **Épargne et investissements** - Il s'agit de l'argent que vous conservez ou faites fructifier. C'est la partie que vous ne dépensez pas - et c'est là que la magie commence.

💡 *Petit conseil* : L'objectif est de creuser l'écart entre vos revenus et vos dépenses - et de combler cet écart grâce à l'épargne et à des décisions judicieuses.

Des définitions qui vous aident vraiment

Sortons ces termes des manuels scolaires pour les appliquer à la vie réelle.

Revenu

L'argent qui rentre. Qu'il soit horaire, salarié, à temps partiel ou passif, c'est votre carburant. Un revenu plus élevé vous donne plus de flexibilité, mais la première étape consiste à gérer ce que vous avez maintenant, aussi minime qu'il soit.

Dépenses

L'argent qui sort. Les dépenses sont de deux types :

- **Dépenses fixes** : Loyer, paiement de la voiture - même montant chaque mois.
- **Dépenses variables** : Les courses, l'essence, les loisirs - ces dépenses changent tous les mois.

Le suivi de vos dépenses n'est pas une question de culpabilité. C'est une question de clarté.

Budget

Un budget n'est pas une punition. C'est *une autorisation pour* votre argent. Il indique à votre argent où aller - avant qu'il ne disparaisse.

Votre budget doit refléter vos priorités, vos objectifs et votre vie. Il s'agit d'un plan vivant, qui respire, et non d'une cage.

Épargne

Argent mis de côté pour votre avenir. Il peut s'agir d'une urgence, d'un objectif important ou simplement de la tranquillité d'esprit.

Épargne d'urgence = pas de panique lorsque la voiture tombe en panne.

Épargne d'objectif = les vacances ou l'idée d'entreprise se concrétisent enfin.

Commencez modestement. Restez cohérent.

Investissement

Lorsque vous investissez de l'argent dans quelque chose qui peut croître. Il peut s'agir de la bourse, de l'immobilier ou de votre propre entreprise.

💡 Rappel : Vous n'avez pas besoin de milliers de billets pour commencer à investir - il suffit d'avoir le bon plan et d'être patient.

Actifs et passifs

- **Actifs** : Les biens que vous possédez et qui peuvent prendre de la valeur ou vous aider à gagner plus (par exemple : un ordinateur portable pour le travail, une maison ou une entreprise).
- **Passif** : Les choses pour lesquelles vous devez de l'argent (exemple : dette de carte de crédit, prêt automobile, factures impayées).

L'objectif ? Accumuler plus d'actifs que de passifs. C'est ainsi que l'on fait fructifier *sa valeur nette*.

Valeur nette

Valeur nette = ce que vous possédez - ce que vous devez
Même si le chiffre est négatif en ce moment, le suivre vous donne une direction. Le progrès prime sur la perfection.

Les 4 piliers de la santé financière

Tout ce que nous allons aborder dans ce livre repose sur quatre domaines clés :

1. **Gagner** - Comment vous gagnez de l'argent
2. **Dépenser** - Comment vous utilisez l'argent
3. **Épargner** - Comment conserver de l'argent
4. **Croissance** - Comment vous multipliez l'argent

La plupart des gens restent bloqués sur l'idée de "gagner et dépenser" et ne prennent jamais l'habitude d'"épargner et croître". Arrêtons cela aujourd'hui.

Soyons honnêtes en matière de budget

Pour beaucoup de gens, le mot "budget" est synonyme de punition. Comme s'il s'agissait de supprimer tout ce qui est amusant. Mais dans la réalité, un **budget est synonyme de liberté**. C'est votre façon de dire : "Voilà ce qui compte pour moi - et voilà comment je vais faire de la place pour cela".

Vous n'êtes pas ici pour économiser chaque instant de votre vie. Vous êtes ici pour créer la paix, prendre le contrôle et aller de l'avant avec détermination.

Pourquoi la plupart des budgets échouent

Les budgets n'échouent pas parce que vous êtes "mauvais avec l'argent". Ils échouent parce qu'ils sont soit :

- trop stricte
- trop compliqué
- ou trop irréalistes pour de vraies personnes avec de vraies vies

Votre nouveau budget sera flexible, réaliste et intelligent. C'est ainsi que l'on crée des habitudes qui perdurent.

L'argent ne doit pas être compliqué

Éliminons le mystère de l'argent. Les notions financières de base n'ont pas pour but d'être parfaites, mais d'être intentionnelles. Vous n'êtes pas "mauvais avec l'argent" si personne ne vous l'a jamais appris. C'est la raison d'être de ce chapitre.

Disons tout haut ce que la plupart d'entre nous pensent quand nous entendons le mot « argent » : **La peur**

Avant de nous plonger dans les budgets, soyons réalistes. La plupart d'entre nous évitent d'établir un budget parce qu'il s'agit d'un miroir dans lequel nous ne voulons pas nous regarder. Nous

avons peur que notre reflet nous dise que nous ne pouvons pas nous offrir la vie que nous voulons. Que nous devons réduire nos dépenses. Que nous devons dire non aux choses qui nous font plaisir.

Nous avons peur :

- De paraître pauvre en présence de nos amis
- Dire non à nos enfants
- Admettre que nous avons besoin d'aide
- Faire face à tout ce que nous gaspillons sans nous en rendre compte

Mais voici la vérité :

Un budget ne vous prive pas de votre liberté. Il vous la rend.

C'est en établissant un budget que nous brisons les cycles. Que vous ayez grandi en regardant vos parents vivre d'un chèque de paie à l'autre ou que vous réalisiez tout juste que l'argent ne se gère pas tout seul, ce chapitre vous montrera comment donner une direction à votre argent.

Quel est votre budget ?

Tout comme votre histoire financière et votre personnalité financière, votre budget doit s'adapter à votre vie. Voici trois styles de budget et les personnes pour lesquelles ils conviennent le mieux :

La règle 50-30-20

50 % des besoins / 30 % des désirs / 20 % de l'épargne ou du remboursement des dettes

Idéal pour : Les débutants, les personnes disposant d'un revenu stable

Exemple :

- Revenu mensuel : 2 000
- Besoins (loyer, factures) : \$1,000
- Désirs (manger au restaurant, faire du shopping) : \$600
- Épargne/dette : 400



*Il est temps de tester la règle ! Utilisez l'imprimé pour introduire vos chiffres et voir où va *réellement* votre argent.*

<https://shopunlocked.com/downloads/strategie-50-30-20/>



Scannez-moi

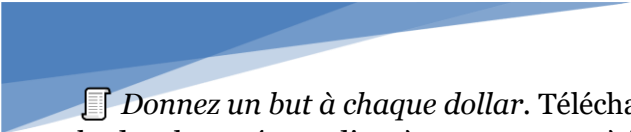
Le budget base zéro

Chaque dollar a un emploi. Revenus - dépenses = zéro

Idéal pour : Les personnes qui aiment le contrôle, les personnes ayant des revenus irréguliers

Exemple :

- Revenu mensuel : 2 500
- Loyer : 900
- Services publics : 200
- Alimentation : 400
- Transport : 300
- Économies : 300
- Dette : 200
- Fun : 200



 *Donnez un but à chaque dollar.* Téléchargez cette feuille de budget base zéro et dites à votre argent où il doit aller.

<https://shopunlocked.com/downloads/budget-base-zero/>



Scannez-moi

L'anti-budget

Épargner d'abord, dépenser le reste librement

Idéal pour : Les personnes qui détestent les règles, les travailleurs indépendants

Exemple :

- Revenu mensuel : 2 200
- Économisez \$ 500 automatiquement
- Factures : \$1,000
- Le reste est constitué de dépenses flexibles



Gardez la tête froide. Si la budgétisation détaillée n'est pas votre truc, essayez cette feuille de calcul anti-budget. Plus simple, mais toujours aussi efficace.

<https://shopunlocked.com/downloads/strategie-anti-budget/>



Scannez-moi

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve !

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR ou visitez le lien pour commencer.**

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Principes fondamentaux de l'élaboration d'un budget



📌 Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !

Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

💻 Sur ordinateur (Google Chrome) :

4. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
5. Cliquez sur "**Traduire en français**".
6. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 Sur mobile :

- Appuyez sur les **trois points** (:) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez "**Traduire...**", puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.

Évaluation de : Quel style de budget me convient ?

 Vous pouvez tout à fait écrire ici. Griffonnez comme s'il s'agissait de votre journal financier personnel !

1. Que pensez-vous du suivi des dépenses ?

- ☐ J'ai besoin d'une structure (Utilisez le style : 50/30/20)
- ☐ J'aime les détails (Utilisez le style : Base-Zero style)
- ☐ Je déteste ça (Utilisez le style : Anti-Budget style)

2. Vos revenus sont-ils réguliers ?

- ☐ Oui (Tous les styles sont possibles !)
- ☐ Non (style base zéro ou anti-budget)

3. Avez-vous des objectifs d'épargne ?

- ☐ Oui, et je veux les atteindre rapidement (style base zéro ou anti-budget)

 Feuille de travail : Mon premier projet de budget

Catégorie	Montant mensuel	Notes
Logement		Loyer ou hypothèque
Utilitaires		Électricité, gaz, eau
Épicerie		Alimentation à domicile

Transport	Gaz, transports publics
Assurance	Voiture, santé, location
Paielements de la dette	Cartes de crédit, prêts
Épargne	Fonds d'urgence, objectifs futurs
Amusant et personnel	Restauration, loisirs, abonnements
Divers	Autre chose
TOTAL	S'assurer que le total = le revenu

 *Votre plan commence ici !* Imprimez votre première version et peaufinez-la au fur et à mesure - c'est la base de votre vie financière.

<https://shopunlocked.com/downloads/premier-projet-de-budget/>



◆ *Conseil : Remplissez ce formulaire après avoir effectué votre suivi des dépenses sur 7 jours (chapitre 1).*



Pleins feux sur la vie réelle : Le pivot de Vanessa

Vanessa, 35 ans, est mère célibataire de deux enfants et travaille comme aide-soignante. Elle craignait que l'établissement d'un budget ne révèle à quel point elle était à la traîne. Mais après un week-end passé à noter ses dépenses, elle a constaté qu'elle pouvait économiser 150 \$ par mois simplement en préparant ses repas et en changeant de forfait téléphonique. Aujourd'hui, elle établit un budget avec sa fille aînée une fois par semaine - et elles considèrent cela comme un jeu.

"Mon argent n'est pas parfait, mais je sais maintenant où il va. C'est ça le pouvoir". ✨

Pas à pas : Élaborer votre premier budget

1. Connaître son revenu mensuel

Pourquoi : on ne peut pas budgétiser ce que l'on ne suit pas.

En pratique : Utilisez la moyenne des 3 derniers mois.

Durée : 10-15 minutes

Comment ?

- Prenez vos **trois derniers mois de relevés bancaires ou de fiches de paie** (papier ou numérique).
- Listez tous vos revenus : salaire, activité secondaire, paiements publics ou aide familiale.
- Additionnez les revenus de chaque mois et divisez-les par 3 pour obtenir votre moyenne.

Documents à utiliser : relevés bancaires, fiches de paie, applications mobiles là où vous faites des transactions.

Outil : Calculatrice ou tableur.

💡 *Important* : utilisez votre **salaire net**, c'est-à-dire ce qui est effectivement versé sur votre compte.

💡 Vous voulez vous tester ?

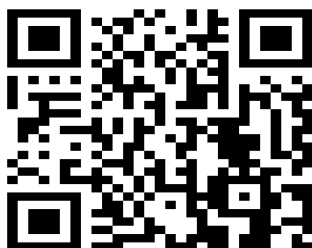
Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve !

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR** ou **visitez le lien** pour commencer.

✍️ Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Élaborer un budget adapté à vos objectifs



🚀 Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !

Vous pouvez facilement traduire la page dans votre navigateur :

💻 Sur ordinateur (Google Chrome) :

7. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
8. Cliquez sur "**Traduire en français**".
9. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 Sur mobile :

- Appuyez sur les **trois points** (⋮) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez "**Traduire...**", puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.

Insérez ici VOS chiffres :

☐ **Réponse finale : Mon revenu mensuel moyen est de :**

\$ _____

 *Quels sont vos revenus ?* Cette fiche vous aide à calculer votre revenu mensuel moyen, même s'il varie chaque mois.

<https://shopunlocked.com/downloads/bien-maitriser-vos-revenus/>



Scannez-moi

2. Liste des dépenses fixes et variables

Pendant un mois complet, suivez chaque dollar qui sort de votre poche.

Utilisez un carnet, une feuille de calcul ou les lignes de notes ci-dessous. Ne réfléchissez pas trop, écrivez simplement.

Exemples de catégories :

- Loyer ou hypothèque
- Épicerie
- Services publics (électricité, eau, internet)
- Transport (essence, Uber, bus)
- Paiements de dettes
- Abonnements
- De l'argent pour s'amuser
- Dons ou donations

Vous serez surpris de constater les fuites d'argent. Et une fois que vous l'aurez constaté, vous pourrez y remédier

Pourquoi : voir ce qui doit rester intact et ce qui peut être mieux alloué.

La vie réelle : Loyer, factures vs épicerie, essence

Durée : 30 minutes

Comment ?

- Consultez vos relevés bancaires/de cartes de crédit du mois dernier.

- Écrire :

Fixe : Loyer, paiement de la voiture, abonnements, assurances.

Variables : Courses, essence, repas au restaurant, cadeaux.

Document à utiliser : relevé bancaire ou application en ligne.

Conseil : utilisez des couleurs ou des colonnes différentes selon que le montant est fixe ou variable.

Exemple :

Fixe :

- Loyer : 950
- Assurance automobile : 150

Variable :

- Courses : 300
- Repas au restaurant : 125

Insérez ici vos dépenses fixes et variables :

3. Classer les désirs par rapport aux besoins

Vous n'êtes pas ici pour souffrir. Mais vous *êtes* ici pour créer l'intention.

- Un "besoin" est quelque chose qui vous maintient en vie, en sécurité et qui vous permet de travailler ou de vous occuper d'autrui.
- Un "désir" est tout le reste.

Pourquoi : aide à couper judicieusement

La vie réelle : Netflix = désir, électricité = besoin

Durée : 15 minutes

Votre objectif n'est pas de supprimer la joie, mais de la placer au *bon endroit* sur votre liste de priorités.

Comment ?

- Reprenez votre liste de dépenses.
- Pour chacune d'entre elle, posez-vous *la question suivante* : "*Est-ce que je pourrais survivre sans cela pendant un mois ?*"
 - Si oui → **Désir**
 - Si non → **Besoin**
- Pour chaque ligne, notez le montant que vous **pouvez raisonnablement** dépenser par mois.
- Donnez la priorité aux **besoins**, puis distribuez ce qui reste aux désirs ou à l'épargne.

- Utilisez la **règle 50/30/20** comme guide :
 - 50% des besoins
 - 30 % de désirs
 - 20 % économies ou remboursement de dettes

Exemple (sur un revenu de \$2 500) :

- Besoins (loyer, charges, nourriture) = \$1 250
- Besoins (repas, streaming, shopping) = \$750
- Épargne/dette = \$500

Exemple :

Netflix = Désir

Électricité = Besoin

Abonnement à une salle de sport = Désir

Médicaments = Besoin

Document à utiliser : vos dépenses fixes et variables (voir étape 2).

Document à utiliser : Modèle de budget ci-dessous ou feuille de calcul.

Catégorie	Montant prévu (\$)	Montant réel (\$)	Notes
REVENUS			
Emploi principal			
Travail Supplémentaire			
Autres revenus			

DÉPENSES			
Loyer/hypothèque			
Services publics (électricité, eau)			
Épicerie			
Transport (essence, Uber)			
Téléphone et Internet			
Assurance (santé, automobile)			
Paielements de dette			
Épargne			
Divertissement			
Abonnements			
Divers			
TOTAL			

→ **Réponse finale :**

Mes dépenses planifiées → Besoins : \$ _____

Désirs : \$ _____ **Épargne/dette : \$** _____

💡 *Vous en avez besoin ou vous le voulez ?* Téléchargez la feuille de travail pour faire la part des choses et reprendre votre pouvoir.



Scannez-moi

<https://shopunlocked.com/downloads/besoins-ou-desirs/>

4. Vérifier l'équilibre

Maintenant que vous connaissez vos revenus et vos dépenses, il est temps d'élaborer un plan correspondant à vos objectifs.

Utilisez cette formule simple :

$$\textbf{Revenus - Dépenses = Ce qui reste}$$

Pourquoi : Votre budget est ainsi réalisable ; vos dépenses ne doivent pas dépasser vos revenus.

Conseil : Soyez réaliste, pas sévère ; Ajustez jusqu'à ce que cela fonctionne.

Durée : 10 minutes

Comment ?

- Additionnez les dépenses prévues à l'étape 3.
- Comparez avec votre revenu moyen de l'étape 1.
- Si les dépenses totales sont supérieures aux revenus→ , il faut d'abord essayer de réduire sur les « besoins », puis ajuster les « désirs » variables.
- Si les dépenses sont inférieures aux revenus→ , c'est parfait !
Affectez le surplus à l'épargne ou à la dette.

Exemple :

Revenu = 2 500

Dépenses totales = 2 800 \$ ❌

Révissez : Réduire de 150 \$ les achats et de 100 \$ les sorties au restaurant.

Désormais, les dépenses = 2 550 \$ ✅ (il faut encore ajuster 50 \$ ou augmenter les revenus).

Document à utiliser : Votre plan budgétaire complet ci-dessous.

Catégorie	Montant prévu (\$)	Montant réel (\$)	Notes
DÉPENSES PRÉVUES			
REVENU MOYEN			

- *Si les dépenses totales sont supérieures aux revenus → , il faut d'abord réduire les besoins, puis ajuster les besoins variables.*
- *Si les dépenses sont inférieures aux revenus → , c'est parfait ! Affectez le surplus à l'épargne ou à la dette.*

➡ Réponse finale : Mon budget est (cochez une case) :

- ☐ Équilibré
- ☐ Doit être ajusté par \$ _____

Voici votre budget sur une seule page. Insérez vos revenus, ajustez vos dépenses et imprimez-en un nouveau chaque mois.

<https://shopunlocked.com/downloads/modele-de-budget/>



Scannez-moi

✿ Défi de l'enregistrement budgétaire

Chaque dimanche de ce mois, posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je trop dépensé ? Si oui, Où ?

- Qu'est-ce qui m'a surpris ?

- Que puis-je ajuster ?

- De quoi suis-je fier ?

Utilisez plume et papier, ou des notes sur votre portable pour faire le suivi hebdomadaire.

C'est drôle mais vrai : "J'ai fait un budget... puis mon budget a vu mon panier Amazon et a pleuré".

 *Où en êtes-vous?* Prenez cette feuille de contrôle pour faire le point sur vos progrès chaque semaine ou chaque mois. Gardez vos objectifs au premier plan !

<https://shopunlocked.com/downloads/defi-de-verification-du-budget/>



Scannez-moi

☐ Bonus : Affirmations budgétaires

Dites-les à haute voix lorsque le doute s'installe :

- "Mon argent a une raison d'être.
- "Je ne suis pas fauché. Je suis en train de construire."
- "L'établissement d'un budget est une compétence que j'apprends à maîtriser. Je dois m'accorder le temps et la patience qu'il faut.
- "La sérénité vaut mieux que la pression.

 Passez à l'action : Payez-vous d'abord

Même s'il ne s'agit que de 10 dollars par semaine, automatisez un transfert vers votre compte d'épargne. Vous apprendrez ainsi à votre cerveau "**L'épargne n'est pas négociable**".

 Révision et ajustement mensuels

Chaque mois, vérifiez ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné et où votre argent vous a surpris. Votre budget doit évoluer en fonction de vos objectifs.

Les pièges courants de la budgétisation à éviter

- ✗ Deviner au lieu de suivre
- ✗ Oublier des dépenses irrégulières (comme les frais annuels ou les fournitures scolaires)
- ✗ Utiliser les cartes de crédit comme des revenus
- ✗ Penser que budget = restriction
- ✗ Essayer d'être parfait dès le premier jour

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Il suffit d'être présent.

Quelle est la prochaine étape ?

Au chapitre 3, nous verrons comment mettre en place un système d'épargne qui tienne la route, même si vous avez déjà échoué.

Construisons la sérénité, un dollar à la fois.

Modèle de budget

Voici un schéma simple à suivre :

Catégorie	Budgétisé	Réel	Notes
Loyer	\$_____	\$_____	Fixe
Épicerie	\$_____	\$_____	Courses hebdomadaires
Utilitaires	\$_____	\$_____	Internet, électricité, etc.
Transport	\$_____	\$_____	Gaz/Uber/Bus
Paielements de dette	\$_____	\$_____	Cartes de crédit ou prêts
Sorties / Personnel	\$_____	\$_____	Cinéma, sorties au restaurant
Dons	\$_____	\$_____	Donations, soutien
Épargne	\$_____	\$_____	Se payer d'abord
Plus d'informations			
Plus d'informations			
Plus d'informations			

Drôle mais vrai: J'ai commencé à faire un budget et soudain mon argent a cessé de s'échapper la nuit".



Chapitre 3 : Des économies qui tiennent la route

"Économiser de l'argent n'a rien à voir avec ce que vous gagnez. Il s'agit de savoir combien vous gardez intentionnellement."

Pourquoi il est difficile d'épargner (et pourquoi ce n'est pas de votre faute)

Économiser de l'argent, c'est simple, n'est-ce pas ? "Il suffit de mettre un peu d'argent de côté. Mais lorsque vous devez jongler avec le loyer, les factures, l'école, les enfants, les réparations imprévues et peut-être même envoyer de l'argent à votre famille, cela peut sembler impossible.

Voici la vérité :

- On ne nous a pas appris à épargner.
- Beaucoup d'entre nous ont vu leurs parents vivre au jour le jour.
- La plupart des conseils financiers sont empreints de jargon ou de culpabilité.
- Nous craignons que l'épargne soit synonyme de privation.

Et la pire des craintes ? **Qu'épargner signifie admettre que nous n'avons pas les moyens de vivre la vie que nous prétendons vivre.**

"Un budget vous montre ce qui est possible. Un plan d'épargne vous montre ce qui est viable".

Prenons un nouveau départ. Épargner ne signifie pas vivre comme un moine. Cela signifie reprendre le contrôle, un dollar à la fois.

Tout comme votre histoire financière et votre style de budget, votre style d'épargne doit correspondre à votre réalité et à votre état d'esprit. En voici trois :

1. L'épargnant en pilotage automatique

Idéal pour : Les personnes occupées qui oublient d'épargner.

- **Comment cela fonctionne-t-il ?** Effectuez des virements automatiques chaque jour de paie sur un compte d'épargne.
- **Un outil concret :** Utilisez la fonction de virement automatique de votre banque ou des applications comme **Capital** ou **Digit**.
- **Exemple :** Sara gagne 1 200 \$ par quinzaine. Elle règle le virement automatique de 50 \$ le jour de sa paie. Sur un an : 1 300 \$ épargnés sans qu'elle ait à lever le petit doigt.

2. L'épargnant d'objectifs visuel

Idéal pour : Les personnes qui ont besoin de motivation pour rester sur la bonne voie.

- **Comment cela fonctionne ?** Choisissez un objectif (fonds d'urgence, voyage, ordinateur portable). Établissez un tableau ou un pot d'épargne visuel.
- **Un outil concret :** Utilisez des fiches de suivi imprimables ou affichez un tableau sur votre mur.
- **Exemple :** David souhaite obtenir 600 \$ pour un cours de certification. Il imprime un tableau avec 12 cases de 50 \$ chacune et en colorie une chaque fois qu'il économise.

3. L'épargnant par défi

Idéal pour : Les personnes qui gagnent de l'argent de manière compétitive ou irrégulière.

- **Comment ça marche ?** Utilisez des jeux ou des défis pour stimuler l'épargne.

➤ **Défi des 100 enveloppes :** Étiqueter 100 enveloppes avec des chiffres de 1 à 100.

Choisissez une enveloppe au hasard et épargnez

le montant correspondant. Conclusion = 5 050 \$
épargnés.

- **Semaines sans dépenses** : Choisissez une semaine par mois pour ne dépenser que l'essentiel.
- **L'application "Arrondir"** : Des applications comme Acorns ou Chime permettent d'arrondir chaque achat et d'économiser la monnaie supplémentaire.

4. Feuille de travail : Choisissez votre style d'épargne

1. Quelle est la phrase qui vous semble la plus vraie ?

- ☐ Je ne me souviens jamais d'épargner.
- ☐ J'ai besoin de VOIR mes progrès pour rester motivé.
- ☐ J'aime les défis et les objectifs.

2. Quel type d'épargne vous semble réalisable dans l'immédiat ?

- ☐ Épargnant au pilotage automatique
- ☐ Épargnant d'objectifs visuel
- ☐ Épargnant basé sur les défis

3. Combien pouvez-vous économiser de manière réaliste par semaine ?

- ☐ \$5
- ☐ \$10
- ☐ \$25
- ☐ Autre : _____



Pleins feux sur la vie réelle : L'histoire de Marc

Marc conduit Uber et livre des repas à temps partiel. Ses revenus varient chaque semaine. Il a eu du mal à épargner jusqu'à ce qu'il lance un jeu d'épargne : Chaque semaine, il épargnait le même montant que son pourboire Uber le plus bas.

Certaines semaines, il économise 2 dollars, d'autres 10 dollars. Au bout de trois mois, il avait épargné 140 dollars, soit plus que ce qu'il n'avait jamais eu sur son compte d'épargne.

"C'est devenu un jeu amusant. Maintenant, je l'attends avec impatience. ✨"

 Planificateur d'objectifs d'épargne (feuille de travail)

Mes deux principaux objectifs à court terme (1 à 6 mois) :

1. _____

2. _____

Mes deux principaux objectifs à long terme (6 mois et plus):

1. _____

2. _____

Montant cible pour l'objectif 1 : \$ _____

Date limite : _____

Combien puis-je économiser chaque semaine ?

Nombre de semaines pour l'atteindre :

🗨 Qu'est-ce qui fait que l'épargne fonctionne réellement ?

Économiser de l'argent ne se fait pas simplement parce que vous "savez mieux". Cela se produit lorsque votre système s'adapte à votre vie.

Voici ce que la plupart des gens ignorent :

- Vous ne vous sentirez pas toujours motivé. Ce n'est pas grave.
- Vous serez tenté. C'est normal.
- Ce qui compte, c'est l'**habitude**, pas la perfection.

L'astuce ? Automatisez le processus d'épargne. Rendez-le visible là où c'est utile. Et faites en sorte qu'il soit lié à quelque chose qui vous tient à cœur.

Épargne à court terme ou à long terme : Connaître la différence

Toutes les épargnes n'ont pas la même finalité. Nous allons les diviser en deux :

📦 *Économies à court terme*

Il s'agit de choses que vous souhaitez accomplir ou protéger dans les 6 à 12 mois :

- Fonds d'urgence
- Cadeaux de vacances
- Frais de scolarité
- Entretien des voitures
- Plans de voyage

Vous voulez que cet argent soit **en sécurité et facile d'accès**.

Utilisez un compte d'épargne ordinaire ou une enveloppe numérique.

Économies à long terme

Il s'agit de rêves plus importants qui prennent du temps :

- Dépôt sur Immobilier
- Formalités d'immigration
- Créer une entreprise
- Retraite ou investissement

Cet argent peut rester plus longtemps et travailler plus dur pour vous - éventuellement sur un compte à haut rendement, un DAT ou un compte d'investissement pour débutants (plus d'informations dans les chapitres suivants).

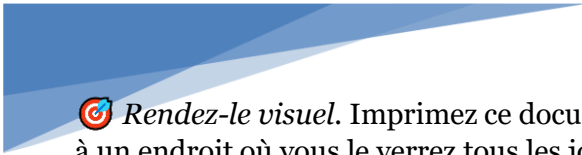
Cohérence > Quantité

Que vous épargniez 5 \$ ou 500 \$, c'est l'acte d'épargner - l'habitude - qui crée l'élan.

Même si vous vous sentez à la traîne ou si vous avez l'impression que ce n'est "pas assez", commencez quand même. Votre confiance s'accroîtra à chaque transfert.

Calculs rapides

- 5 \$/semaine = 260 \$/an
- 20 \$/semaine = 1 040 \$/an
- 50 \$/chèque de paie = 1 300 \$/an



 **Rendez-le visuel.** Imprimez ce document et affichez-le à un endroit où vous le verrez tous les jours. Vous verrez vos objectifs passer du stade du rêve à celui de la réalisation.

<https://shopunlocked.com/downloads/planificateur-dobjectif-epargne/>



Scannez-moi

✧ **Le progrès, c'est le progrès. Ne lâchez pas.**

Truc visuel : **Nommez vos comptes**

Au lieu d'"Épargne", renommez les libellés de vos comptes bancaires :

- "Mon premier fonds d'urgence
- "Voyage à Dubaï
- "Fonds pour les nouvelles entreprises
- "Ordinateur portable pour mon activité secondaire

Ce petit changement fait une énorme différence. Il donne à votre argent une raison d'être - et la raison d'être est puissante.

Et si vous tombez ?

La vie est ainsi faite. Vous pouvez sauter une semaine. Ou puiser dans vos économies alors que vous ne le souhaitiez pas. Cela ne signifie pas que vous avez échoué.

✧ Il suffit de redémarrer. Pas de culpabilité. Pas de drame.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle est la cause du dérapage ?

-
- Qu'est-ce qui aurait pu aider ?
-

- Comment puis-je m'adapter pour la prochaine fois ?
-

Il s'agit d'établir une relation avec votre argent. Une relation qui pardonne. Une relation qui se développe.

 Conseils de pro pour que ça colle

- **Donnez un nom à vos comptes d'épargne** : "Fonds d'urgence", "Nouvel ordinateur portable" ou "Voyage de rêve".
- **Masquer votre compte d'épargne dans votre tableau de bord en ligne**
- **Célébrez les petites victoires** : Chaque étape de 50 dollars compte
- **Utilisez des enveloppes** : Idéal pour les épargnants visuels

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve !

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR ou visitez le lien pour commencer.**

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

**Des tactiques
d'épargne efficaces**



📌 **Astuce : Afficher l'évaluation en français**
Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !
Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

💻 **Sur ordinateur (Google Chrome) :**

10. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
11. Cliquez sur "**Traduire en français**".
12. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 **Sur mobile :**

- Appuyez sur les **trois points** (:) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez "**Traduire...**", puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.

Promesse de journal : La première chose pour laquelle je veux économiser

Écrire:

- Pourquoi cet objectif est-il important ?
- Ce que l'on ressent lorsqu'on l'atteint
- Ce que vous êtes prêt à abandonner (temporairement) pour l'obtenir

Évaluation : Quel type d'épargnant êtes-vous ?

1. Lorsque vous voyez une vente :

- ☐ Je l'attrape, même si je n'en ai pas besoin
- ☐ Je compare les prix, puis je décide
- ☐ Je ne le fais pas, sauf si c'est nécessaire.

2. Votre stratégie d'épargne est la suivante :

- ☐ Je n'en ai pas encore une
- ☐ Économiser au hasard quand je le peux
- ☐ Un système auquel je me tiens

3. Votre plus grand obstacle est :

- ☐ Oublier d'épargner
- ☐ Dépenses impulsives
- ☐ Ne pas gagner assez d'argent

 Résultats :

Principalement A = Épargnant impulsif

Majoritairement B = Épargnant d'apprentissage

En grande partie C = Épargnant stratégique

Défi Le coup d'envoi de l'épargne en 30 jours

Chaque semaine, essayez-en un :

- Semaine 1 : Ouvrir un compte d'épargne séparé et dédié
- Semaine 2 : Suivre chaque petite dépense
- Semaine 3 : Conservez votre pourboire/bonus/revenu le plus bas
- Semaine 4 : Week-end sans dépenses

Bonus : Répétez l'opération le mois suivant en augmentant vos objectifs d'épargne.

Aide visuelle : Exemple de tableau d'épargne

Une façon amusante de suivre vos progrès, de rester motivé et de voir votre argent fructifier.

Utilisez ce tableau pour suivre visuellement le montant que vous avez épargné en vue d'atteindre un objectif spécifique. Chaque fois que vous atteignez une nouvelle étape, coloriez les cases !

Objectif Suivi des progrès

\$100 [        ] - 10 boîtes de 10 \$ chacune

\$250 [        ] - 10 boîtes de 25 \$ chacune

\$500 [        ] - 10 boîtes de 50 \$ chacune

✓ Comment l'utiliser :

- Imprimez cette page ou redessinez le tableau dans votre cahier.
- Choisissez votre objectif d'épargne et associez-le au tableau le plus proche (ou créez le vôtre !).
- Coloriez une case chaque fois que vous atteignez ce montant.
- Célébrez chaque petite victoire - elles s'accumulent rapidement !

✂ *Rendez-le amusant !* Utilisez des surligneurs, des autocollants ou des marqueurs. Conservez-la dans un endroit où vous la verrez souvent (réfrigérateur, miroir de la salle de bains, portefeuille, etc.)

Quelle est la prochaine étape ?

Dans le chapitre 4, nous abordons la question du fonds d'urgence, fondement de la sérénité financière. Vous apprendrez exactement combien il vous faut, comment le constituer rapidement et comment il protège votre santé mentale lorsque la vie vous rattrape.

Continuons à nous développer.



Scannez-moi

 *Coloriez votre chemin vers l'épargne.* Prenez vos crayons de couleur ou vos marqueurs et remplissez ce tableau au fur et à mesure que vous économisez. Qui a dit que la finance n'était pas amusante ?

<https://shopunlocked.com/downloads/fiche-de-travail-suivi-visuel-de-vos-progres/>



Chapitre 4 : Constituer un fonds d'urgence

"S'attendre au meilleur. Préparez-vous au pire. Tirez parti de ce qui se présente." - Zig Ziglar

Pourquoi avez-vous besoin d'un fonds d'urgence ?

Soyons honnêtes : la vie a le don de nous surprendre. Une perte d'emploi, une facture médicale, une réparation de voiture ou même un voyage d'urgence au pays. Si vous ne disposez pas d'un coussin de sécurité, une seule surprise peut faire dérailler l'ensemble de votre progression financière.

Un fonds d'urgence n'est pas un luxe. C'est un filet de sécurité financière qui protège votre avenir, votre tranquillité d'esprit et votre dignité.

C'est drôle mais vrai : "Les urgences n'attendent pas le jour de paie".

✓ Disposer d'un fonds d'urgence, même modeste, signifie :

- Vous n'aurez pas besoin d'emprunter de l'argent
 - Vous pouvez mieux dormir la nuit
 - Vous évitez de vous endetter davantage
 - Vous vous sentez maître de la situation
 - Vous reprenez votre pouvoir
-

L'impact émotionnel des situations d'urgence

Les urgences ne coûtent pas seulement de l'argent. Elles coûtent aussi de la tranquillité, du sommeil et de la confiance en soi. Le stress lié à la recherche d'argent peut engendrer des disputes, retarder des décisions importantes et conduire à des choix que l'on regrette par la suite.

Imaginez ceci :

- Votre voiture ne démarre pas et vous êtes en retard au travail.
- Votre enfant a besoin de soins dentaires urgents.
- Votre parent à la maison a besoin de soutien, maintenant.

Si vous avez des économies, votre première pensée n'est pas la panique. C'est : "Je m'en occupe".

Et cette confiance **n'a pas de prix.**

[illegible]

De quelle quantité avez-vous besoin ?

Commencez petit, mais visez grand.

L'objectif de votre fonds d'urgence dépend de votre situation personnelle. Utilisez le tableau ci-dessous comme point de départ :

Situation de vie	Objectif de départ	Objectif à long terme
Étudiant	\$250	3 mois de loyer
Parent seul	\$500	Dépenses de 3 à 6 mois
Ménage à double revenu	\$1,000	3 mois de factures combinées
Indépendant/Freelancer	\$1,500	6 mois de dépenses

💡 *Conseil de pro: atteindre les 500 premiers dollars est votre principale victoire. Célébrez-la !*

▣ *Parlons franchement:* Certains d'entre nous viennent de familles où les urgences ont toujours été synonymes d'emprunts. Ce chapitre rompt le cycle.

[illegible]

Exercice dans le livre : Qu'est-ce qui pourrait mal tourner ?

Soyons proactifs.

Écrivez cinq situations d'urgence auxquelles vous pourriez être confronté cette année :

📝 Vous pouvez tout à fait écrire ici. Griffonnez comme s'il s'agissait de votre journal personnel sur l'argent !

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

✨ Ce n'est pas pour vous faire peur. C'est pour vous motiver.

Estimez maintenant le coût de chacune d'entre elles. Entourez ensuite le **numéro 1 le plus probable** et le **numéro 1 le plus cher**.

Où conserver son fonds d'urgence ?

Ne gardez **pas** votre fonds d'urgence :

- ✗ En espèces sous le matelas
- ✗ Sur votre compte courant (vous le dépenserez)

Lieux idéaux :

- ✓ Compte d'épargne à haut rendement (les banques en ligne sont idéales)
- ✓ Compte séparé auprès de votre banque
- ✓ Coopérative de crédit à accès limité

C'est drôle mais vrai : "S'il est trop facile d'accéder à l'argent, il est trop facile de le dépenser".

Si vous êtes novice en matière de services bancaires en ligne, recherchez des comptes sans frais et faciles à déposer par téléphone portable.

✧ *Conseil de pro : connectez votre compte d'épargne pour qu'il transfère automatiquement 10 \$ par semaine.*

Feuille de travail : Suivi du fonds d'urgence

Utilisez ce tableau pour fixer votre objectif et suivre vos progrès.

Objectif	Contribution	Source des fonds	Date	Notes
Montant	mensuelle		d'achèvement	

Mettez ce tableau de bord à jour tous les mois. Célébrez chaque étape !

 ***Mettons ce coussin en place !*** Imprimez ce tableau de suivi et inscrivez-y vos progrès, une petite victoire à la fois.



Scannez-moi

<https://shopunlocked.com/downloads/fiche-de-travail-suivi-de-fonds-durgence/>

Feuille de travail : Suivi du fonds d'urgence (exemple)

Vous trouverez ci-dessous un exemple rempli de la façon dont vous pouvez utiliser cette feuille de calcul pour suivre l'évolution de votre fonds d'urgence. Ajustez les chiffres en fonction de votre propre plan d'épargne.

- Mon objectif pour le fonds d'urgence : \$1 000
- Date limite pour atteindre mon objectif : 31 août 2025
- Minimum que je peux épargner chaque semaine : 50

Progression de l'épargne hebdomadaire (exemple)

Semaine	Date	Montant épargné	Total des fonds épargnés jusqu'à présent	Notes (par exemple, comment vous l'avez sauvegardé)
Semaine 1	1er juin	\$50	\$50	Transfert du chèque de paie
Semaine 2	8 juin	\$60	\$110	Objet vendu inutilisé
Semaine 3	15 juin	\$40	\$150	Valeur du coupon d'épicerie économisé
Semaine 4	22 juin	\$50	\$200	Transfert du chèque de paie
Semaine 5	29 juin	\$75	\$275	Prime de travail
Semaine 6	6 juillet	\$50	\$325	Transfert du chèque de paie
Semaine 7	13 juillet	\$55	\$380	Réduire le coût de l'abonnement

✓ Utilisez vos propres chiffres :

Semaine	Date	Montant épargné	Total des fonds épargnés jusqu'à présent	Notes (par exemple, comment vous l'avez sauvegardé)



Faites le point avec vous-même. Ce tableau de bord hebdomadaire vous aide à rester cohérent, même lorsque la vie devient chaotique.

<https://shopunlocked.com/downloads/progres-hebdomadaire-en-matiere-depargne/>



Scannez-moi

Des économies sans sacrifices

Vous n'avez pas besoin de faire d'énormes sacrifices pour constituer un fonds d'urgence. Essayez ces micro-ajustements :

1. La règle des 5 \$:

Chaque fois que vous recevez un billet de 5 \$, mettez-le dans un bocal. À la fin du mois, déposez-le (banque, caisse d'épargne et de crédit).

2. Annuler et rediriger :

Annulez l'abonnement que vous n'utilisez pratiquement pas. Transférez le montant que vous payez habituellement pour cet abonnement directement dans votre fonds d'urgence.

3. Booster l'activité secondaire :

Fixez un pourcentage de vos revenus supplémentaires à consacrer directement à l'épargne.

4. Applications d'arrondissement :

Utilisez des applications comme Chime, Acorns ou Qapital. Chaque achat est arrondi et sauvegardé.

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve !

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR ou visitez le lien pour commencer.**

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Constitution d'un fonds d'urgence



📌 Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !

Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

🖥 Sur ordinateur (Google Chrome) :

13. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
14. Cliquez sur "**Traduire en français**".
15. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 Sur mobile :

- Appuyez sur les **trois points** (:) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez "**Traduire...**", puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.

📊 Exemple : Maria a utilisé l'application Acorns et a économisé plus de 200 dollars en trois mois sans remarquer de changement dans ses dépenses.



Histoire vécue : L'urgence de 10 \$ de Naomi

Naomi, mère célibataire, a toujours été fauchée. Elle a commencé à mettre 10 dollars de côté sur chaque salaire, même si cela lui faisait mal. En huit mois, elle a économisé 320 dollars. Lorsque son fils a cassé ses lunettes, elle a payé comptant. Pas de stress, pas d'emprunt.

"Au début, c'était une petite chose, mais elle s'est transformée en puissance. ✨

Évaluation dans le livre : Préparation au fonds d'urgence

Répondez par oui ou par non :

1. Savez-vous exactement de combien vous avez besoin pour vous sentir en sécurité ? ☐ Oui ☐ Non
2. Disposez-vous d'un compte d'épargne séparé pour les situations d'urgence ? ☐ Oui ☐ Non
3. Complétez-vous votre fonds d'urgence chaque mois ? ☐ Oui ☐ Non
4. Avez-vous utilisé votre fonds d'urgence au cours des 12 derniers mois? ☐ Oui ☐ Non
5. Évitez-vous de le toucher, sauf en cas d'urgence ? ☐ Oui ☐ Non

🧮 *Comptez les points : Comptez vos réponses "oui". Plus de 3 ?
Vous êtes sur la bonne voie !*

Défi : La constitution d'un fonds en 60 jours

Essayez ceci :

- ❑ **Semaine 1-2** : Vendez 5 articles dont vous ne vous servez pas.
Ajoutez tous les bénéfices à votre fonds.
- ❑ **Semaine 3-4** : Réduisez 3 dépenses "agréables mais inutiles".
- ❑ **Semaine 5-6** : Ajouter l'argent trouvé (cadeaux en espèces, remboursements, remises)
- ❑ **Semaines 7 et 8** : Faites une activité secondaire et consacrez 100 % des revenus supplémentaires à l'épargne.

🚀 **Objectif** : Atteindre vos premiers 250\$ - 500\$ en 60 jours !

🔥 *Deux mois, un objectif.* Prêt à relever le défi ? Ce tableau de bord vous permettra d'aller de l'avant, une semaine après l'autre.

<https://shopunlocked.com/downloads/suivi-de-la-constitution-dun-fonds-durgence-en-60-jours/>



Scannez-moi

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve !

Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR** ou **visitez le lien** pour commencer.

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Stratégies d'épargne avancée



📌 Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique !

Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

💻 Sur ordinateur (Google Chrome) :

16. Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
17. Cliquez sur "**Traduire en français**".
18. Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 Sur mobile :

- Appuyez sur les **trois points** (:) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez "**Traduire...**", puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.

Promesse de journal

"Qu'est-ce qui m'a empêché d'épargner auparavant et qu'est-ce qui change aujourd'hui ?

Rédigez une page sur les émotions, les habitudes et les croyances qui ont bloqué vos progrès et sur le nouvel état d'esprit que vous choisissez aujourd'hui.

[illegible]

Affirmations pour construire votre filet de sécurité

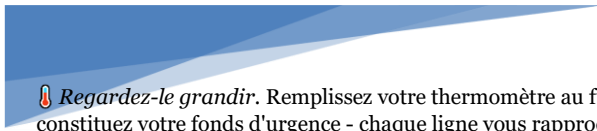
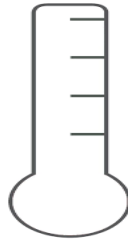
- "Je mérite de me sentir en sécurité."
- "L'épargne est un cadeau à mon futur MOI".
- "Je construis la stabilité un dollar à la fois."
- "Je ne serai plus jamais pris(e) au dépourvu."

Drôle mais vrai : "Mon fonds d'urgence n'est pas encore très important, mais au moins il existe".

[illegible]

Page visuelle : Thermomètre du fonds d'urgence

Dessinez un thermomètre et remplissez-le au fur et à mesure que vous économisez. Divisez-le en petits objectifs (50 \$, 100 \$, etc.). Coloriez au fur et à mesure que vous remplissez votre fonds



 *Regardez-le grandir.* Remplissez votre thermomètre au fur et à mesure que vous constituez votre fonds d'urgence - chaque ligne vous rapproche de la tranquillité d'esprit.

<https://shopunlocked.com/downloads/thermometre-de-fonds-durgence/>



Scannez-moi

Quelle est la prochaine étape ?

Maintenant que vous avez constitué votre coussin financier, il est temps d'explorer le monde du **crédit - comment** l'utiliser, ne pas le craindre, et comment il peut devenir un outil (et non un piège). À venir au chapitre 5 : "Comprendre et maîtriser votre score de crédit".



Chapitre 5 : Comprendre et maîtriser son score de crédit

"Votre crédit ne vous définit pas, mais il peut façonner votre avenir. Apprenez-le. Maîtrisez-le. Utilisez-le à votre avantage."

Qu'est-ce que le crédit ?

Simplifions les choses : le **crédit** est la réputation que vous avez avec l'argent.

Lorsque vous empruntez de l'argent (un prêt, une carte de crédit, le financement d'une voiture), les prêteurs veulent savoir s'ils peuvent vous faire confiance pour le rembourser. Votre **niveau de crédit** est leur façon d'en décider. C'est un chiffre qui dit : *"Peut-on faire confiance à cette personne avec de l'argent ?"*

🧐 Il s'agit de votre niveau de confiance financière. Il indique au monde entier à quel point vous êtes fiable lorsque de l'argent est en jeu.

Comparaison en situation réelle

Imaginez deux amis vivant aux Etats-Unis, Jada et Mike. Tous deux demandent un abonnement téléphonique. Jada a un niveau de crédit de 720 - l'offre est acceptée instantanément. Mike n'a pas d'antécédents en matière de crédit et doit verser un acompte de 500 dollars. Même téléphone. Résultats différents.

Pourquoi c'est important

Même si vous n'utilisez pas de crédit aujourd'hui, votre niveau de crédit a une incidence sur votre solvabilité :

- Location d'un appartement
- Obtenir un forfait de téléphonie mobile
- Achat d'une voiture ou d'un logement
- Obtenir un meilleur emploi (certains employeurs vérifient le crédit !)
- Réduction des primes d'assurance

*Drôle mais vrai : "Vous ne vous souciez peut-être pas du crédit, mais les propriétaires, les banques et les emplois, eux, s'en soucient !

💡 *La tranquillité d'esprit est plus facile à acquérir lorsque votre crédit ne vous empêche pas d'avancer.*

Connecter le crédit à votre style d'épargne

Au chapitre 3, nous avons exploré différents **styles d'épargne**. Faisons maintenant le lien entre ces styles et votre parcours de crédit. Voici comment votre style d'épargne peut influencer votre crédit - sans entrer dans les détails de la gestion du crédit (c'est pour un autre livre).

Si vous êtes un automate :

Vos factures et vos économies sont payées automatiquement - génial ! Vous pouvez également **automatiser les paiements minimaux de vos cartes de crédit** afin de ne jamais manquer une échéance. Un seul paiement en retard peut nuire à votre score.

Si vous êtes un entrepreneur (Objectifs) :

Vous gagnez toujours de l'argent en parallèle. Envisagez d'**utiliser une carte de crédit pour des achats spécifiques tels que l'essence ou les publicités en ligne**, puis de la rembourser mensuellement. Vous développerez votre crédit tout en développant votre activité.

Si vous aimez bien les Défis :

Vous aimez voir de l'argent dans des enveloppes. Commencez à utiliser l'une d'entre elles, intitulée "**paiement carte de crédit**", pour régler les petites dépenses que vous avez prévues. Ne craignez pas les cartes, utilisez-les comme des outils.

Si vous êtes un épargnant « Arrondi » :

Vous êtes à l'aise avec la technologie et vous utilisez des applications. Certaines applications vous permettent de **payer vos factures ou vos abonnements avec une carte de crédit**, ce qui contribue à renforcer votre crédit si vous en utilisez peu. Surveillez ces dépenses pour garder le contrôle.

 *Chaque modèle d'épargne vous donne une force naturelle. Il est maintenant temps de l'appliquer à votre crédit, en douceur.*

Comment votre score est-il calculé ?

Voici les 5 principaux facteurs :

Facteur	% de la note	Ce que cela signifie
Historique des paiements	35%	Payez-vous à temps ? Même un retard de 5 \$ peut être préjudiciable.
Utilisation du crédit	30%	Utilisez-vous trop de votre crédit disponible ?
Âge du crédit	15%	Depuis combien de temps vos comptes sont-ils ouverts ?
Composition du crédit	10%	Existe-t-il différents types de cartes (cartes, prêts, etc.) ?

Facteur	% de la note	Ce que cela signifie
Nouvelles demandes de crédit	10%	Demandez-vous beaucoup de crédits à la fois ?

✧ *Considérez votre niveau de crédit comme un bulletin scolaire pour adultes. 850 est un A+. 580 ou moins est un F.*

Exercice : Ventilation du score de crédit

Dessinez cinq boîtes et indiquez pour chacune d'elles les facteurs susmentionnés. Donnez un exemple de la manière dont vous pouvez améliorer chacun d'entre eux.

1	2
3	4
5	

Évaluation dans le livre : Vos connaissances en matière de crédit ?

Vrai ou faux :

1. Payer votre facture de téléphone en retard nuit à votre crédit. _____
2. La clôture d'une carte de crédit améliore toujours votre score. _____
3. L'utilisation de plus de 30 % de votre limite de crédit peut faire chuter votre score. _____
4. La vérification de votre propre crédit fait baisser votre score. _____
5. Les prêts étudiants affectent votre crédit. _____

☺ Réponses : 1) Faux, à moins qu'il ne soit rapporté. 2) Faux. 3) Vrai. 4) Faux. 5) Vrai.

Erreurs courantes en matière de crédit

1. Maximiser les cartes

Si votre limite de crédit est de 1 000 \$, n'utilisez pas plus de 300 \$ à la fois.

2. Payer en retard

Un seul paiement en retard peut faire chuter votre niveau de plus de 50 points.

3. Absence de crédit

Pas d'historique de crédit = pas de données = risque plus élevé.

4. Cosigner sans précaution

Vous êtes légalement responsable si l'autre personne ne paie pas.

🔍 Vous voulez savoir ce qui se cache vraiment derrière ce chiffre ? Utilisez ce visuel pour décoder votre score et prendre le contrôle.

<https://shopunlocked.com/downloads/analyse-du-niveau-de-credit/>





L'heure du conte : L'erreur de Carla

Carla a cosigné le prêt automobile de son cousin. Il a omis de payer trois mensualités. Le score de Carla a chuté de 92 points. Il lui a fallu 18 mois pour remonter la pente.



Histoire vécue : Le miracle 720 de Brian

Brian a ignoré son crédit jusqu'à ce qu'il ait besoin d'une voiture. Son niveau ? 524.

Il a obtenu une carte de crédit sécurisée, a payé tous les mois et n'a jamais utilisé plus de 20 % de la limite. Il a mis en place le paiement automatique et a travaillé individuellement avec un coach de Shopunlocked pour apprendre.

En 14 mois, son niveau de crédit a atteint 720. Il a obtenu la voiture. Et un taux d'intérêt plus bas. ✨

"Le crédit a été la clé qui a tout débloqué".



💡 Pleins feux sur la vie réelle : Le retour au crédit de Sarah

"Je n'ai pas eu besoin de magie, juste des bonnes étapes".

Lorsque Sarah a rejoint le programme de coaching Shopunlocked, son niveau de crédit était bloqué à **630** et elle se sentait également bloquée. Elle avait épuisé trois cartes de crédit, manqué quelques paiements pendant la pandémie et sa limite n'avait pas augmenté depuis des années.

"J'étais gênée", dit-elle. "Chaque fois que je faisais une demande de crédit, on me la refusait. Je pensais que je n'étais pas douée pour l'argent".

Mais lors de sa première séance de coaching, elle a appris comment les niveaux de crédit fonctionnent réellement et comment ils peuvent être *intentionnellement* réparés. Elle a suivi un **plan de réinitialisation du crédit de 4 semaines** :

1. Elle a remboursé deux cartes dont le taux d'utilisation est inférieur à 30 %.
2. Elle a modifié sa date de paiement afin d'être signalée plus tôt aux agences d'évaluation du crédit.

3. Elle a mis en place un système de paiement automatique pour le minimum sur tous les comptes afin d'éviter les retards de paiement.
4. Elle a appelé les émetteurs de ses cartes et a demandé une augmentation de la limite de crédit - deux d'entre eux ont accepté !

À la fin du mois, son niveau de crédit est passé de **630 à 701**, et elle a obtenu une **augmentation de 3 000 \$** de sa limite de crédit totale.

"J'ai pleuré quand j'ai vu mon score", a déclaré Sarah. "Je me suis sentie puissante pour la première fois. Shopunlocked m'a donné la marche à suivre et je l'ai suivie. ✨"

Ce qu'il faut faire et ne pas faire en matière de crédit (édition simplifiée)

☑ **A FAIRE :**

- Payer au moins le minimum à temps
- Maintenir le taux d'utilisation en dessous de 30%
- Vérifiez chaque année votre rapport de solvabilité.
- Demander une augmentation de la ligne de crédit après 6 mois de bons antécédents

✗ NE LE FAITES PAS :

- Ouvrir trop de comptes rapidement
- Ignorer votre niveau de crédit
- Partez du principe que votre niveau de crédit n'a pas d'importance si vous n'utilisez que de l'argent liquide

📌 *Utilisez cette liste comme guide, imprimez et affichez sur le réfrigérateur ou dans votre journal.*

Feuille de travail : Mon profil de crédit

Question	Votre réponse
Connaissez-vous votre niveau de crédit ?	
Avez-vous au moins une carte de crédit ?	
Payez-vous vos factures à temps ?	
Utilisez-vous plus de 30 % de votre limite ?	
Quel est votre objectif en matière de crédit pour les 12 prochains mois ?	

🔑 Conseil : Réécrivez-le dans 6 mois pour suivre les progrès réalisés.

6 mois plus tard :

Question	Votre réponse
Connaissez-vous votre niveau de crédit ?	
Avez-vous au moins une carte de crédit ?	
Payez-vous vos factures à temps ?	
Utilisez-vous plus de 30 % de votre limite ?	
Quel est votre objectif en matière de crédit pour les 12 prochains mois ?	

Exercice : Identifiez les éléments déclencheurs du crédit dans votre budget

Sortez votre feuille de budget mensuel du chapitre 2. Passez maintenant à la ligne suivante et posez-vous la question suivante

- Cette dépense peut-elle être payée avec une carte de crédit ?
- Si oui, ai-je un plan de remboursement dans les délais ?
- Cette facture fait-elle l'objet d'une déclaration aux agences d'évaluation du crédit (par exemple, services publics, forfaits téléphoniques) ?
- S'agit-il d'un coût fixe ou variable ? L'automatisation de ce coût pourrait-elle m'aider à développer mon crédit ?

Instructions :

1. Mettez en évidence tous les éléments **susceptibles d'être** liés à votre utilisation du crédit.
2. Ajoutez un ✓ à côté des articles que vous payez déjà à temps.
3. Entourez les dépenses récurrentes ou à fort taux d'intérêt que vous pourriez automatiser ou réduire.

 *Cet exercice vous aide à faire le lien entre les habitudes financières quotidiennes et la santé financière à long terme, sans pour autant vous plonger dans une stratégie de crédit avancée.*

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for handwriting practice or general writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

Promesse de journal

"Si mon crédit pouvait parler, que dirait-il de moi ?

Qu'est-ce que je veux qu'il dise d'ici l'année prochaine ?"

Rédigez une page entière de réflexion sur vos habitudes, vos craintes et votre avenir.

 Cette page deviendra votre vœu personnel.

[illegible]

Affirmations pour reconstruire et renforcer l'autonomie

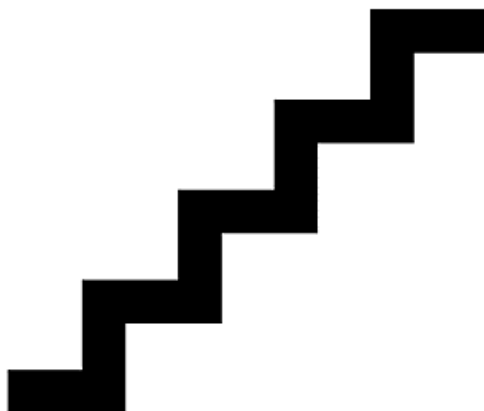
- "Je ne suis pas mes erreurs passées".
- "Je choisis la responsabilité plutôt que la fuite.
- "Je mérite d'avoir accès aux opportunités.
- "Chaque paiement effectué à temps est un pas vers la liberté".

C'est drôle mais vrai : "Votre niveau de crédit est comme votre ex : elle(il) se souvient de tout".

Visuel : Suivi de l'évolution du crédit

Dessinez un escalier de 500 à 850. Marquez les points de contrôle : 580, 640, 680, 720, 750, 800.

Utilisez un escalier par étape.



Bonus : Des ressources fiables (Valide pour les États Unis)

- [AnnualCreditReport.com](https://annualcreditreport.com) - rapport de crédit gratuit
- Credit Karma - suivi du niveau de crédit
- [Shopunlocked.com](https://shopunlocked.com) - coaching, vidéos, accompagnement

Quelle est la prochaine étape ?

Maintenant que vous comprenez ce qu'est le crédit, voyons comment éviter le piège **de l'endettement**.

À venir au chapitre 6 : *"Se libérer du cycle de l'endettement"*.



✧ Chapitre 6 : Sortir du cycle de l'endettement

"La dette n'est pas qu'une question de chiffres. C'est un poids émotionnel. Commençons à l'alléger".

Pourquoi nous devons parler de la dette

Si vous avez déjà eu l'impression que votre chèque de paie disparaissait à la seconde où il atterrissait, il est probable que des dettes soient en cause. Cartes de crédit. Prêts étudiants. Paiements de voiture. Applications "achetez maintenant, payez plus tard". Les dettes s'accumulent tranquillement jusqu'à ce que vous viviez dans un cycle où vous payez pour le passé au lieu de planifier l'avenir.

Mais voici ce que personne ne vous dit :

Vous n'êtes pas paresseux. Vous n'êtes pas irresponsable. Vous portez un système qui a été construit pour vous maintenir dans l'impasse.

Les dettes se nourrissent de la culpabilité et des retards. Ce chapitre vous invite à cesser de les fuir et à commencer à les affronter - avec clarté, courage et un plan.

Qu'est-ce que la dette ?

La dette, c'est de l'argent emprunté, mais c'est aussi du temps emprunté. Et le temps a un prix : les intérêts.

Vous avez emprunté de l'argent quand vous en aviez besoin. Ce n'est pas grave. La vie est ainsi faite. Mais aujourd'hui, la dette exige d'être remboursée... plus un supplément. Ce "plus" est la raison pour laquelle tant de gens restent bloqués.

Décortiquons les différents types :

Types de dettes (avec des vérités simples)

Type	Description	Bon ou mauvais ?
Cartes de crédit	Dettes renouvelables à taux d'intérêt élevé	❌ Mauvais - à moins d'être payé intégralement chaque mois
Prêts étudiants	Dettes liées à l'éducation	⚠️ Mixte - permet de gagner plus à long terme
Prêts personnels	Souvent utilisés en cas d'urgence ou d'achats importants	❌ Risque - facilité d'abus
Prêts automobiles	Financement d'un actif amortissable	⚠️ Gérable - si la voiture est indispensable
Acheter maintenant, payer plus tard	Applications comme Klarna/Afterpay	❌ Semble inoffensif, s'accumule rapidement
Hypothèque	Un prêt immobilier qui permet d'accumuler des fonds propres au fil du temps	✅ Si les paiements sont stables
Ligne de crédit	Emprunts flexibles avec des taux d'intérêt plus bas	⚠️ Dangereux s'il est utilisé comme un chèque de paie

Ce que l'on ressent face à la dette

La dette, c'est plus que de l'argent. C'est :

- Le nœud dans l'estomac lorsqu'un projet de loi est présenté
- La honte quand vous dites "je me rattraperai le mois prochain" - pour le 6ème mois consécutif
- Le silence lorsque vous ignorez un appel de recouvrement
- Le sentiment d'être à la traîne, même lorsque l'on travaille dur tous les jours

C'est votre permission d'arrêter de vous blâmer. L'endettement **n'est pas un échec moral**. C'est une situation. Et les situations peuvent changer.

🔗 La règle 50/30/20 - et pourquoi l'endettement rend les choses plus difficiles

Nous avons déjà parlé de cette règle :

- **50 % de vos revenus** → **Besoins** (loyer, nourriture, factures)
- **30%** → **Désirs** (plaisir, sorties au restaurant, extras)

- **20 %→ Objectifs financiers** (épargne, investissement, remboursement des dettes)

C'est dans les derniers 20 % que les choses se compliquent, car il vous est demandé de répartir votre argent entre les deux :

- **Économies d'énergie**
- **Remboursement des dettes**

Mais lorsque votre fonds d'urgence est faible et que votre dette est élevée, comment choisir ?

La vérité ? **Vous avez besoin des deux** - même si vous ne pouvez pas les faire à plein régime pour l'instant.

Dette ou épargne : Le bras de fer émotionnel

Ce choix est personnel. Émotionnel. Stressant. D'une part, les dettes coûtent cher - plus elles durent, plus elles coûtent cher. D'autre part, l'absence d'un fonds d'urgence signifie qu'**une surprise** peut vous plonger encore plus profondément dans l'endettement.

La plupart des gens font volte-face :

- Économisez 200 \$→ Emergency→ Utilisez votre carte de crédit
- Payer 200 \$ de dettes→ Urgence→ Contracter un emprunt

Ils restent piégés parce qu'ils ne se sentent pas suffisamment sûrs d'eux pour se concentrer sur une seule direction.

La stratégie : Épargner un petit coussin, puis s'endetter

Voici le plan qui fonctionne pour la plupart des personnes dans votre situation :

Étape 1 : Constituer un fonds d'urgence de départ

- Épargnez de **500 à 1 000 dollars** aussi vite que possible.
- Se débrouiller. Vendez. Coupez. Automatisez. Tout ce qu'il faut.
- Il ne s'agit pas d'un fonds d'urgence complet, mais d'un tampon qui vous permettra d'arrêter de régresser.

 *C'est comme si vous mettiez votre ceinture de sécurité avant de prendre la route.*

Étape 2 : S'attaquer à la dette avec détermination

- Une fois que votre coussin est prêt, déplacez votre énergie vers la dette.
- Ne touchez pas à votre épargne d'urgence, sauf en cas de nécessité absolue.
- Vous disposez ainsi d'un espace mental qui vous permet d'attaquer les dettes sans crainte.

Étape 3 : Lorsque l'endettement diminue, l'épargne augmente

- Au fur et à mesure que les soldes diminuent, réorientez une partie des paiements libérés pour reconstituer votre épargne.
- À terme, vous pourrez vous constituer un fonds d'urgence de 3 à 6 mois.

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve ! Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR** ou **visitez le lien** pour commencer.

👉 Que vous soyez un as ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Exploiter les outils de gestion financière



🚩 Astuce : Afficher l'évaluation en français

Si l'évaluation s'affiche en anglais, pas de panique ! Vous pouvez facilement **traduire la page dans votre navigateur** :

💻 Sur ordinateur (Google Chrome) :

- Faites un **clic droit** n'importe où sur la page.
- Cliquez sur **"Traduire en français"**.
- Si nécessaire, cliquez sur l'icône Google Traduction dans la barre d'adresse.

📱 Sur mobile :

- Appuyez sur les **trois points** (⋮) en haut à droite de votre écran.
- Sélectionnez **"Traduire..."**, puis choisissez **Français**.

Et voilà ! L'évaluation apparaîtra en français pour une meilleure compréhension.



Exemple concret : Le coussin de 700 \$ de Mélanie

Mélanie a 4 200 \$ de dettes de cartes de crédit et n'a pas d'économies. Elle essayait de rembourser 300 dollars par mois, mais la voiture tombait en panne ou son enfant tombait malade, et elle utilisait à nouveau sa carte.

Lorsqu'elle s'est arrêtée et a épargné ses 700 premiers dollars, quelque chose a changé :

"J'avais de l'espace pour respirer. Lorsque l'imprévu a frappé, je n'ai pas pris la carte. Cela a tout changé."



Pleins feux sur la vie réelle : Le tournant de Jonathan

"Je pensais avoir besoin de plus d'argent, mais il s'avère que j'avais besoin d'un meilleur système."

Jonathan travaillait à temps plein dans le secteur des transports et percevait un salaire décent. Mais chaque mois, son salaire disparaissait presque aussi vite qu'il arrivait. Entre les paiements minimaux sur cinq cartes de crédit, deux prêts personnels et une

petite note de voiture, il consacrait plus de **1 100 \$ par mois** à ses dettes. Son niveau de crédit s'élevait à **645** et son niveau de stress atteignait des sommets.

"J'ai continué à chercher des activités supplémentaires parce que je pensais que le problème était le revenu. Mais peu importe ce que je gagnais, je ne me sentais jamais libre".

Cela a changé lorsque Jonathan s'est inscrit au **programme de coaching privé d'élimination des dettes de Shopunlocked**. Au cours de la première semaine, il a effectué une analyse approfondie de sa situation et a obtenu un aperçu de ses dettes personnelles avec les taux d'intérêt, les dates d'échéance et les prévisions de remboursement. Au cours de la deuxième semaine, son coach l'a aidé à choisir une **méthode propre à son cas**, en ciblant d'abord les soldes à fort taux d'intérêt. Ils ont restructuré ses paiements sur quatre mois.

Mais il n'y a pas que les chiffres.

"J'avais quelqu'un avec qui je pouvais faire le point chaque semaine. Quelqu'un qui me rappelait qu'il ne s'agissait pas seulement de mathématiques, mais aussi d'un état d'esprit."

Dès la quatrième semaine, Jonathan avait :

- Remboursement de sa carte de crédit à taux d'intérêt le plus élevé
- Réduction des mensualités **de 420**

- Augmentation de son niveau de crédit à **712**
- A acquis la confiance nécessaire pour appeler et négocier un meilleur taux de prêt automobile

"Je n'ai jamais eu autant le sentiment de maîtriser mon avenir. Shopunlocked ne m'a pas seulement aidé à éliminer mes dettes, il m'a aidé à retrouver confiance en moi."

✂ Réinitialisation de l'état d'esprit : Vous pouvez faire les deux - lentement

Vous n'avez pas à choisir entre la liberté d'endettement et la sécurité. Vous pouvez emprunter les deux chemins en même temps :

- La première concerne la *tranquillité d'esprit aujourd'hui*
- L'un concerne la *liberté de demain*

Certains mois, vous épargnerez davantage. Certains mois, vous rembourserez davantage. Ce qui compte, c'est que vous restiez conscient, intentionnel et en mouvement.

✧ Invitation à la rédaction d'un journal : S'endetter sans honte

Racontez un moment où vous vous êtes senti gêné ou découragé à cause d'une dette.

Ensuite, notez trois choses que vous avez faites correctement, même en période de stress financier.

Terminez par une chose que vous ferez cette semaine pour reprendre le contrôle - pas de culpabilité, juste des progrès.

🕯 Ma carte de crédit peut-elle servir de fonds d'urgence ?

Parlons de choses concrètes. Une fois le solde de votre carte de crédit **remboursé**, vous pouvez avoir l'impression d'avoir à nouveau de l'*argent*. Et d'une certaine manière, c'est le cas.

📅 Une carte à solde zéro avec une limite de 2 000 dollars représente **effectivement** un crédit disponible. Mais il faut changer d'état d'esprit :

Ce n'est pas votre argent. C'est l'accès à un emprunt.

Cela dit, si vous n'êtes pas en train de constituer un fonds d'urgence complet, une carte de crédit compensée peut servir de **fond temporaire en cas d'urgence** - et non de filet de sécurité principal.

Quand est-il bon de considérer le crédit comme une réserve d'argent

Si :

- Vous **n'avez pas encore d'épargne**
- Vous venez de **terminer le remboursement de votre carte**
- Vous travaillez sur un **fonds d'urgence de départ** (500 à 1 000 dollars).

- Vous avez cessé d'utiliser la carte pour vos dépenses quotidiennes

...alors oui, cette limite de crédit peut faire partie de **votre plan d'urgence** - mais c'est comme un extincteur. Vous espérez ne jamais avoir à vous en servir.

La règle d'or : Le fonds d'urgence d'abord, le crédit ensuite

Voici comment l'équilibrer :

1. Épargnez vos premiers 500 à 1 000 dollars en espèces réelles.
2. Gardez votre carte de crédit complètement soldée dans votre poche arrière, à utiliser uniquement en cas d'urgence.
3. Au fur et à mesure que vous augmentez votre épargne liquide, vous comptez de moins en moins sur le crédit pour assurer votre sécurité.

Cela vous permet de passer d'un mode de survie à une véritable liberté - où les urgences ne se transforment pas en nouvelles dettes.

 Rappel :

Une carte de crédit soldée n'est pas un revenu.

C'est un outil - et les outils ne sont utiles que s'ils sont utilisés avec discipline.

Si vous ne savez pas comment utiliser cet outil à bon escient, vous n'êtes pas le seul. La plupart des gens n'ont jamais appris à gérer correctement les limites de crédit, les délais de paiement ou les taux d'utilisation.

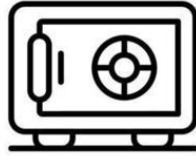
C'est pourquoi nous avons créé le **cours de renforcement et de suivi du crédit** à Shopunlocked - pour vous donner un plan simple, étape par étape, sur mesure, pour utiliser les cartes de crédit de manière intelligente et ne plus jamais vous sentir perdu.

Car une fois que vous savez comment il fonctionne, vous pouvez le faire fonctionner pour *vous*.

Quelle est la prochaine étape ?

Au chapitre 8, nous verrons **comment protéger l'argent que vous travaillez si dur à construire** - contre les escroqueries, les fuites et les mauvaises habitudes. C'est ici que vos nouveaux systèmes commencent à se mettre en place.

Continuons à nous développer.



Chapitre 7 : Protéger son argent

"Ce n'est pas seulement ce que vous gagnez, c'est ce que vous **gardez** qui constitue la véritable richesse.

Pourquoi la protection est-elle importante ?

Après tous les efforts que vous avez déployés pour établir un budget, épargner et vous libérer de vos dettes, la dernière chose que vous souhaitez, c'est de voir vos progrès s'envoler. C'est l'objet de ce chapitre : protéger l'argent que vous avez eu tant de mal à gérer.

Pas seulement contre les escroqueries, mais aussi contre les abonnements, les mauvaises habitudes et les dépenses émotionnelles. Verrouillez vos progrès.

Les fuites qui pèsent sur votre portefeuille

Les petites choses peuvent vous coûter cher au fil du temps. 9,99 \$ par-ci, 14,99 \$ par-là : c'est ainsi que fonctionnent les fuites financières. Elles s'infiltrant dans votre vie et grignotent votre dur labeur.

Les fuites les plus courantes :

- Abonnements que vous avez oublié d'annuler

- Renouvellements automatiques d'applications, de cours ou d'émissions en continu
- Frais de guichet automatique ou de découvert
- Frais de retard dus à des échéances non respectées
- Dépenses émotionnelles après une mauvaise journée

📌 Mesures à prendre : Passez en revue vos relevés bancaires et de carte de crédit des trois derniers mois. Mettez en évidence tous les frais qui n'étaient pas prévus ou nécessaires.

Protégez votre portefeuille contre les escroqueries

Les escroqueries financières sont en augmentation, en particulier dans les communautés d'immigrées et chez les jeunes adultes. Les escrocs misent sur l'urgence, la peur et la confiance.

❌ Les signaux d'alerte à surveiller :

- Appels non sollicités demandant de l'argent ou des cartes-cadeaux
- Textes disant "votre compte est bloqué" - vérifiez toujours.
- Fausses promesses d'investissement ("Doublez votre argent en 5 jours !")
- Pression pour agir rapidement, en particulier par portefeuille électronique ou virement bancaire.

📌 Mesures à prendre : Mettez en place une authentification à deux facteurs sur toutes les applications financières. N'envoyez jamais d'argent sans vérifier la source.

Protégez vos finances numériques

Vos données financières sont toutes aussi importantes que votre argent physique. Voici comment les protéger :

- Utilisez des mots de passe uniques pour les applications bancaires et de paiement.
- Évitez d'utiliser le Wi-Fi public pour accéder à vos services bancaires
- Recevez des alertes en cas d'achats importants ou de soldes faibles
- Activez les notifications en cas d'échec des tentatives de connexion.

✂ Mesures à prendre : Passez en revue vos paramètres de sécurité sur toutes les plateformes et apps financières. Mettez à jour vos mots de passe dès aujourd'hui.



Chapitre 8 : Multipliez votre argent - Guide de l'investisseur débutant

"Vous avez fait le plus dur. Maintenant, laissez votre argent en faire un peu aussi".

🔑 Une prochaine étape naturelle

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, faites une pause, respirez et reconnaissez ce que vous venez de faire.

Vous ne vous êtes pas contenté de lire un livre.

Vous avez fait face à vos habitudes, réécrit votre histoire avec l'argent, établi votre premier vrai budget, pris le contrôle de votre épargne, créé un filet de sécurité, fait face à vos dettes et appris à protéger votre crédit et votre tranquillité d'esprit.

C'est un travail de transformation.

Et maintenant vient l'étape suivante.

Il ne s'agit pas d'un saut dans le risque, mais d'une décision calme et régulière de faire croître ce que vous avez travaillé si dur pour le protéger.

Ce chapitre ne vise pas à devenir riche du jour au lendemain. Il s'agit de passer du *mode survie* au *mode stratégie*.

Parce que l'investissement n'est pas réservé aux gens de Wall Street ou à ceux qui ont un revenu à six chiffres.

Il s'adresse à des personnes comme vous, qui ont appris à gérer, à épargner et à penser à long terme.

Vous êtes prêts. Commençons.

Épargner ou investir

Épargner, c'est mettre de l'argent en lieu sûr pour des objectifs à court terme ou des situations d'urgence. Investir, c'est acheter quelque chose qui peut prendre de la valeur au fil du temps.

L'épargne est synonyme de sécurité. L'investissement est synonyme de croissance. Vous avez besoin des deux.

Commencer petit

Vous n'avez pas besoin de millions pour investir. Vous pouvez commencer avec seulement 10 dollars en utilisant des applications comme Shopunlocked ou Charles Schwab. Les actions fractionnées vous permettent d'acheter une action sans en payer le prix total. Les petits pas réguliers sont importants.

Où puis-je commencer à investir ?

Type	Qu'est-ce que c'est ?	Niveau de risque	Bon pour les débutants ?
Compte d'épargne	Rendement très faible, très sûr	Très faible	✓
DAT	Bloquer de l'argent pour une durée déterminée afin de percevoir des intérêts	Faible	✓
ETF	Des groupes d'actions qui répartissent les risques	Moyen	✓
Actions individuelles	Actions d'une société	Haut	⚠ Pas dans un premier temps
Crypto	Monnaie numérique, très volatile	Très élevé	✗
Prêts privés (Shopunlocked)	Prêter 1 000 \$ ou plus en tant que micro-investisseur via Shopunlocked	Moyen	✓ Si elle est guidée

💡 DES HABITUDES FINANCIÈRES QUI TIENNENT LA ROUTE

"Vous n'avez pas besoin d'une grande victoire. Vous avez besoin de petites victoires, réalisées de manière cohérente."

Les petites choses que vous faites quotidiennement façonnent votre avenir financier. La richesse se construit à partir de la base, en commençant par des habitudes qui deviennent une seconde nature.

✓ La règle du 1%

Ce que cela signifie :

Au lieu d'essayer de revoir toute votre vie financière du jour au lendemain, efforcez-vous d'*améliorer votre situation de 1 %* par jour. Cette petite amélioration peut sembler invisible aujourd'hui, mais au fil du temps, elle se transforme en une croissance massive.



Exemple concret :

Jasmine était toujours en retard sur ses factures et évitait de regarder son compte bancaire. Au lieu de se fixer un objectif financier ambitieux et intimidant, elle a commencé par un tout petit changement : consulter son application bancaire pendant 60 secondes chaque matin.

Au bout de deux semaines, elle a pris l'habitude de transférer 1 dollar par jour sur son compte d'épargne. Au bout d'un mois, elle est passée à 5 dollars.

Six mois plus tard ? Elle avait accumulé 600 dollars d'économies, sans jamais "ressentir" le moindre pincement. Son état d'esprit a également changé du tout au tout. ✨

Mini-défi :

Quelle est la chose que vous pouvez améliorer aujourd'hui de 1% ?

- Dépenser 1% de moins pour l'alimentation ?
 - Ajouter 1 \$/jour à son épargne ?
 - Apprendre un terme monétaire par jour ?
-

 L'accumulation des habitudes**Ce que cela signifie :**

Reliez votre nouvelle habitude financière à quelque chose que vous faites *déjà* quotidiennement. De cette façon, elle fait partie de votre routine, sans effort.

Formule :

"Après avoir pris [une habitude existante], je prendrai [une nouvelle habitude financière]".



Exemple concret :

David fait toujours son café à 7 heures du matin. Il a décidé de passer en revue ses dépenses pendant deux minutes, juste après avoir fait son café.

Désormais, "café + examen des dépenses" vont de pair, sans friction mentale.

Autres exemples :

- Après s'être brossé les dents le soir, → consulte l'application d'épargne.
- Après le déjeuner → , notez toute dépense imprévue.
- Après s'être connecté au travail, → jette un coup d'œil au solde de la carte de crédit.

Mini-défi :

Notez une habitude existante. Associez-la ensuite à une petite tâche financière.

Exemple :

"Après m'être brossé les dents, je transférerai 2 dollars sur mon compte d'épargne".

💡 Vous pouvez tout à fait écrire ici. Griffonnez comme s'il s'agissait de votre journal personnel sur l'argent !

Rituels de l'argent

 Vous pouvez tout à fait écrire ici. Griffonnez comme s'il s'agissait de votre journal financier personnel !

Ce que cela signifie :

Faites des vérifications hebdomadaires ou mensuelles régulières de vos finances, tout comme la préparation des repas, la lessive ou les soins personnels. Cela permet d'instaurer un climat *de confiance* et de *clarté* à l'égard de vos finances.



Exemple concret :

Chaque dimanche soir, Marc et sa femme s'assoient pendant 20 minutes. Ils appellent cela leur rituel "Argent & Apéritif". Ils font le point :

- Ce qu'ils ont dépensé la semaine dernière
- Quelles sont les factures à payer ?

- Ce pour quoi ils épargnent

Ils jouent même à un petit jeu "l'argent gagné" : Qui a le plus économisé ? Qui a évité les achats impulsifs ?

Même si la semaine a été difficile, le rituel leur donne le sentiment de maîtriser la situation.

Mini-défi :

Choisissez le jour et l'heure de votre rituel. Essayez l'un de ces rituels :

- **Hebdomadaire** : L'heure de l'argent du dimanche
- **Mensuel** : Réflexion sur le premier du mois
- **Trimestriel** : Réinitialisation financière (budget + objectifs + révision)

Il ne s'agit pas seulement d'habitudes. Ce sont de nouveaux ancrages identitaires.

👉 Lorsque vous agissez comme une personne qui respecte l'argent, même de façon discrète, vous *devenez* cette personne.

Feuille de travail : Votre routine financière hebdomadaire

Créez une grille de 7 jours pour suivre des habitudes telles que l'établissement d'un budget, les journées sans dépenses ou l'examen des factures. Utilisez cette grille pour renforcer la cohérence de vos habitudes financières. Cochez chaque tâche au fur et à mesure que vous l'accomplissez au cours de la semaine.

 *La paix financière commence par*
cette grille imprimable pour transformer
quelques minutes par jour seulement



Scannez-moi

iez
ne,

<https://shopunlocked.com/downloads/routine-financiere/>

Exemple

	M	T	W	TH	F	S	SU
Vérifier le compte bancaire	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dépenses liées aux grumes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Transfert à l'épargne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Journée sans dépenses	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Révision du budget	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Podcast financier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fixer des objectifs hebdomadaires	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

☒ Évaluation : Vos habitudes vous aident-elles ou vous nuisent-elles ?

- Examinez-vous votre budget au moins une fois par semaine ? _____
- Automatisez-vous votre épargne ? _____
- Faites-vous le suivi de vos achats impulsifs ? _____

La plupart du temps OUI = habitudes solides | La plupart du temps NON = il est temps de se remettre à zéro

LES PRODUITS QUE VOUS DEVEZ CESSER D'ACHETER (ET CE QU'IL FAUT ACHETER À LA PLACE)

- Plat à emporter quotidien → Cuisiner deux fois par semaine et congeler les repas
- Télévision par câble → Netflix ou un forfait de diffusion en continu
- Articles de Luxe → Investir dans des ETF ou des outils commerciaux

Feuille de travail : Votre plan de dépenses intelligent

Dressez la liste de 5 achats récents :

Achat 1 : _____

Achat 2 : _____

Achat 3 : _____

Achat 4 : _____

Achat 5 : _____

Cela en valait-il la peine ?

Quel serait un substitut plus intelligent ?

PARTAGER LE VOYAGE

L'argent n'est pas seulement personnel, il est aussi relationnel. Impliquez votre partenaire, vos enfants ou votre équipe professionnelle.

- Utilisez le langage "nous", et non celui des reproches.
- Soyez honnête : "Voilà où nous en sommes. Voilà où nous voulons aller".

Feuille de travail : Script des conversations sur l'argent

Parce que parler d'argent ne devrait pas donner l'impression d'une dispute ou d'un secret.

La plupart des gens n'ont jamais appris à parler d'argent, alors ils évitent d'en parler ou se disputent à ce sujet. Cette feuille de travail vous aide à entamer de vraies conversations respectueuses avec les personnes qui comptent.

Situation 1 : La femme parle à son mari

Objectif : travail d'équipe, transparence, objectifs communs

Exemples d'amorces :

- "Pouvons-nous faire le point sur nos objectifs financiers ce week-end? Juste un quart d'heure".
- "Quelle est la chose pour laquelle nous pourrions économiser et qui nous excite tous les deux ?"
- "J'ai remarqué que notre facture d'épicerie avait augmenté. Pouvons-nous réfléchir à des moyens d'économiser ensemble ?"

Ce qu'il ne faut PAS dire :

- "Tu dépenses trop."
- "Pourquoi ne peux-tu pas établir un budget comme moi ?"

Mini-défi : Planifier une soirée "Cash & Champagne" une fois par mois - collation + vérification des finances.

Situation 2 : Le mari parle à sa femme

Objectif : ouverture, éviter les tensions, inviter au partenariat

Exemples d'amorces :

- "J'ai réfléchi au solde de notre carte de crédit. Tu veux qu'on trouve un plan ensemble ?"
- "Quelle est l'habitude financière que nous pourrions tous deux améliorer ce mois-ci ?"
- "Quel est l'objectif financier auquel nous n'avons pas pensé, ou que nous n'avons pas encore formulé ?"

Conseil de respect : invitez toujours, n'exigez jamais. L'argent doit être considéré comme une responsabilité partagée.

Situation 3 : Un parent parle à un jeune enfant

Objectif : introduire l'argent tôt, normaliser les habitudes saines

Exemples d'amorces :

- "Jouons au magasin ! Tu as 5 dollars à dépenser et 1 dollar à économiser."
- "Pourquoi penses-tu que nous avons un pot d'épargne à la maison ?"
- "Lorsque tu reçois l'argent de ton anniversaire, que veux-tu en faire : l'épargner, le dépenser ou le partager ?"

Amusez-vous : Utilisez le jeu, les autocollants et les récompenses pour apprendre à épargner et à prendre des décisions.

Situation 4 : Un parent parle à un adolescent

Objectif : instaurer la confiance, expliquer les conséquences financières de la vie réelle

Exemples d'amorces :

- "Que ferais-tu si tu avais 100 dollars maintenant ?"
- "Je veux te montrer comment j'établis le budget de ce mois-ci. Tu veux apprendre avec moi ?"
- "Veux-tu de l'aide pour créer une carte de débit ou un compte d'épargne ?"

Éviter :

- Cours magistraux sans exemples
- Langage culpabilisant ("Quand j'avais ton âge...")

Conseil de pro : Laissez-les gérer un petit budget mensuel (même s'il s'agit de 20 dollars) et guidez - et non contrôlez - leurs choix.

Situation 5 : Environnement de travail (partenaire commercial ou équipe)

Objectif : Définir des rôles clairs, éviter les ressentiments, s'aligner sur les objectifs.

Exemples d'amorces :

- "Fixons un rendez-vous financier mensuel pour que nous soyons tous les deux au courant de la situation".
- "Vous sentez-vous à l'aise avec la manière dont les bénéfices sont suivis et répartis ?
- "Quelle est la dépense que nous devrions éliminer ou réévaluer ce mois-ci ?"

Conseil supplémentaire pour les entrepreneurs :

Utilisez des outils partagés tels que Google Sheets, Notion ou Wave Apps pour que tout soit visible et organisé.



Des idées de bricolage pour toutes les conversations

Écrivez vos réponses ci-dessous, puis utilisez-les dans une conversation réelle cette semaine.

1. J'aimerais parler d'un objectif :

2. C'est une question que je n'ose pas poser :

3. Une victoire dont je suis fier ces derniers temps :

4. Une habitude que j'aimerais que nous prenions ensemble :

🌀 Vos prochaines étapes :

Aperçu du crédit, de l'endettement et de l'investissement

Vous n'avez fait qu'effleurer le sujet.

- ✅ Le livre du crédit - Apprenez à maîtriser votre niveau de crédit.
- ✅ Le livre élimination des dettes - Écrasez vos dettes, un geste à la fois.
- ✅ Le livre d'investissement - Apprenez à faire fructifier votre argent en toute sécurité.

📧 Inscrivez-vous sur shopunlocked.com/contact-us pour recevoir des alertes et rabais.

💡 Vous voulez vous tester ?

Vous avez appris les bases - maintenant, mettons-les à l'épreuve ! Répondez à ce petit questionnaire pour vérifier ce que vous avez assimilé et dans quelle mesure vous êtes prêt à l'appliquer.

📱 **Scannez le code QR** ou **visitez le lien** pour commencer.

👉 Que vous réussissiez ou non, vous apprendrez quelque chose de précieux. C'est parti !

Fixer des objectifs financiers pour l'avenir



Votre plan financier

Rassembler tout cela

Récapitulons votre parcours :

1. Comprendre l'histoire de votre argent
2. Apprendre les principes fondamentaux de l'argent
3. Établir un budget réaliste
4. Commencer à épargner avec une stratégie
5. Constituer un fonds d'urgence
6. Protégez votre argent contre les fuites et les escroqueries
7. Se libérer des dettes
8. Commencer à investir judicieusement

Créez maintenant votre plan personnalisé. Utilisez cette liste de contrôle

- ☐ Budget établi et mis à jour mensuellement
- ☐ Fonds d'urgence de 500 \$, visant 3 à 6 mois
- ☐ Plan d'endettement en cours ou terminé
- ☐ Mise en place de l'épargne automatique
- ☐ 10 à 100 premiers dollars investis (Shopunlocked ou ETF)
- ☐ Logins sécurisés, alertes paramétrées et remise à zéro de l'état d'esprit

Vous avez réussi  - et ce n'est que le début.

MERCI

À mes enfants - mes battements de cœur, ma lumière, ma raison d'être. Ce livre existe parce que vous me rappelez chaque jour ce qu'est la raison d'être. Votre force, votre patience et votre amour inconditionnel ont été la plus grande richesse que j'aie jamais connue. Chaque écriture nocturne, chaque larme silencieuse de doute et chaque pas en avant ont été alimentés par le désir d'être le genre d'exemple que vous méritez.

À VOUS, cher lecteur, merci de m'avoir permis de faire partie de votre histoire. Vous n'étiez pas obligé de choisir ce livre. Mais vous l'avez fait. Vous avez choisi de confier à un étranger quelque chose de profondément personnel - votre argent, votre espoir, votre avenir. Je ne prends pas cela à la légère.

Si ce livre vous a aidé - ne serait-ce qu'un peu - sachez que ma gratitude est profonde et réelle. J'ai écrit ce livre en pensant à vous. En pensant à votre famille. En pensant à vos rêves.

Si jamais vous vous sentez seul dans ce voyage, je veux que vous vous souveniez que j'ai été là où vous êtes. Et si vous voulez que quelqu'un marche avec vous - pas au-dessus de vous, pas devant vous - juste à côté de vous, en vous guidant - je serais honorée d'être votre coach.

Du fond du cœur, je vous remercie.

À Dieu soit la gloire - toujours et à jamais.



 Journal de réflexion

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

C'est ici que le changement a commencé. Réfléchissez à ce que vous avez ressenti de différent en lisant ce livre.

[illegible]

 Journal de réflexion

Cette page a été laissée en blanc intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

De quelle habitude financière suis-je fier aujourd'hui ?

[illegible]



Je ne me suis pas contenté de lire cela, je l'ai vécu. Notez un changement réel que vous avez opéré.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

Le crédit ne me définit pas, mais je suis prêt (e) à le maîtriser.

[illegible]

 Journal de réflexion

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

Avant, les dettes me faisaient peur. Aujourd'hui, j'élabore un plan.

[illegible]

 Journal de réflexion

Cette page a été laissée en blanc intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

À quoi ressemblerait la sérénité financière chaque matin ?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Cette page a été laissée en blanc intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

Si j'avais 1 000 dollars de plus en ce moment, qu'en ferais-je ? *Faisons ensemble la transition vers l'investissement*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

 Journal de réflexion

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

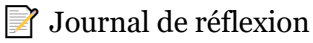
Je mérite le débordement, pas la survie. *Laissez cette page vous rappeler que vous n'êtes pas ici pour vous débrouiller.*

[illegible]

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

La meilleure décision financière que j'ai prise jusqu'à présent est...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



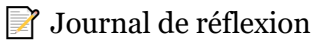
Je n'ai pas grandi avec ces connaissances, mais je les transmets. *Axés sur l'héritage, brisons ensemble les cycles générationnels.*

[illegible]

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

Investir n'est pas hors de portée. J'avais juste besoin du bon guide.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

L'ancien (ne) moi avait peur de regarder mes finances. Et maintenant ?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

 Journal de réflexion

Cette page a été laissée vide intentionnellement - pour vos pensées, vos victoires, vos percées.

Je construis une nouvelle histoire - une page, un choix, une victoire à la fois.

[illegible]

Régine Godefroy est une coach d'entreprise,

entrepreneure et une innovatrice passionnée. Avec plus de 30 ans d'expérience vécue, elle a permis à des milliers d'immigrants haïtiens et d'apprenants de première génération de prendre le contrôle de leurs finances, de lancer leurs activités parallèles et de construire une richesse durable, sans avoir besoin d'un diplôme sophistiqué.

Mère dévouée et leader motivée par la foi, Regine est la fondatrice de Shopunlocked.com, où elle partage des leçons puissantes par le biais de cours en ligne, de coaching et de soutien communautaire. Sa mission est simple : démystifier l'argent, favoriser l'action et aider les gens de tous les jours à gagner.

 **Vous pouvez réserver Regine pour un coaching individuel ou trouver ses ressources sur [Shopunlocked.com](https://shopunlocked.com)**