

Comment gérer son budget pour joindre les deux bouts, un challenge pour vous ?

En cette période dictée par l'inflation, beaucoup de personnes se posent la question: **comment ne plus avoir des fins de mois difficile, dépenser moins et augmenter son pouvoir d'achat?**

Je peux déjà vous dire que **ce guide ne sera jamais une encyclopédie** en plusieurs volumes. Jeune, j'ai connu les "*universalis*" qui remplissait mon étagère. Et la dernière fois que j'en ai vu une, c'était à la déchetterie ! 😊 Alors c'est sûrement pas pour la ressortir ! 🔄

Le guide que j'ai conçu, est simple et facile à suivre. Je l'ai découpé en plusieurs phases pour qu'il soit plus agréable à lire. Il vous indiquera les démarches à suivre pour diminuer vos dépenses et ainsi mieux gérer votre compte.

Mais c'est également pour moi, un moyen de **communiquer et de partager mes nombreuses astuces pour économiser.**

Pourquoi j'ai élaboré ce guide ?

L'idée m'est venu un soir ou un matin, je ne sais plus trop mais, je me rappelle bien d'une chose, c'est que je me suis dit : "pourquoi ne pas tout **noter** et **partager** au lieu de répéter sans cesse les mêmes **conseils** à ma fille, à ma famille et mes ami(e)s ?"

J'espère que vous **prendrez du plaisir à le lire**, car j'ai décidé d'adopter un ton plus "fun" qu'un manuel d'économie. C'est déjà assez brabant de gérer son budget, alors pourquoi en rajouter ? En plus, je ne suis pas là pour vous faire un cours d'école, mais plutôt pour **vous accompagner et vous aider**, sans vous endormir.



Table des matières

1. Introduction.....	3
1.1. Alors quelles sont les solutions qui permettent de joindre les deux bouts ?.....	3
1.2. Les 3 phases du guide.....	3
1.2.1. Phase 1 : Faire le bilan de l'année écoulée.....	3
1.2.2. Phase 2 : Estimer son budget.....	4
1.2.3. Phase 3 : Suivre son compte.....	4
2. Les phases.....	5
2.1. Explorer ses dépenses.....	5
2.1.1. Les extraits bancaires !.....	5
2.1.2. Dresser la liste de toutes les dépenses.....	6
2.2. Catégoriser ses dépenses.....	7
2.2.1. Faire le tri des dépenses !.....	7
2.2.2. Les frais fixes.....	7
2.2.3. Les dépenses de loisirs.....	8
2.2.4. Les dépenses onéreuses occasionnelles.....	8
2.2.5. L'épargne.....	8
2.3. Analyser ses dépenses.....	9
2.3.1. Comment faire ?.....	9
2.3.2. Comment ne plus sacrifier les loisirs ?.....	9
2.4. Revoir ses dépenses.....	10
2.4.1. Comment sera découpée cette étape ?.....	10
2.4.2. Les dépenses de loisirs.....	11
2.4.3. Les frais fixes.....	13
2.4.4. Les dépenses onéreuses.....	18
2.4.5. Enfin épargner.....	20
2.5. Calculer son budget.....	21
2.5.1. Comment estimer son budget ?.....	21
2.5.2. Comment faire pour bien calculer son budget ?.....	22
2.5.3. Quelques astuces supplémentaires :.....	22
2.5.4. Ce que vous devez savoir :.....	23
2.5.5. Quelles sont les choses à ne pas faire ?.....	23
2.6. Suivre son compte.....	23
2.6.1. Comment suivre son compte sans que cela ne devienne chronophage ?.....	24
2.6.2. Alors quelle aide pour suivre son compte ?.....	24
3. Derniers conseils.....	24
4. Pour ne louper aucun bons plans et astuces.....	25



1. Introduction



Chacun à sa manière cherche des solutions pour s'en sortir.

Je vous indiquerai les étapes à réaliser pour acquérir une stratégie indispensable pour **gérer votre budget efficacement**. De nombreux conseils utiles au quotidien vous seront donnés afin de **maîtriser vos dépenses et contrôler votre budget**.

Eh oui, enfin un guide complet gratuit ! Accessible à tous, qui transmet les clés de la réussite. 🔑

1.1. Alors quelles sont les solutions qui permettent de joindre les deux bouts ?

Je n'ai **pas de solutions miracles**, mais je peux vous aider à mieux gérer votre budget !

Étape par étape, je vais vous accompagner, vous aider à voir plus clair sur les solutions à adopter. Vous allez enfin retrouver du pouvoir d'achat avec quelques astuces faciles à mettre en œuvre.



1.2. Les 3 phases du guide

Ces phases vont vous aider à maîtriser votre budget. Vous allez pouvoir **réduire, prioriser et anticiper** vos dépenses.

1.2.1. Phase 1 : Faire le bilan de l'année écoulée

Dans cette phase, il y a 4 étapes :

- **Explorer** : il est important de **visualiser toutes vos dépenses** pour comprendre les impacts sur votre budget.
- **Catégoriser** : catégories qui vont vous permettre de **classer vos différentes dépenses**.
- **Analyser** : pour comprendre **où vous pouvez agir**.
- **Revoir** : comprendre quelles sont exactement **les actions que vous pouvez mener**. Chaque chapitre fera un point complet sur chaque dépense.



1.2.2. Phase 2 : Estimer son budget

Calculer son budget : Cela vous permet de **visualiser votre solde de compte estimatif**. Cette phase est primordiale !

1.2.3. Phase 3 : Suivre son compte

Il est **indispensable de suivre son compte régulièrement** pour éviter de dépasser le budget.

En conclusion

Réalisez toutes ces phases ! Cela vous permettra de diminuer vos dépenses et de **gagner en pouvoir d'achat**. Vous serez le roi du contrôle de votre budget. 🏰

Comme a dit Jean de la Bruyère :

« Il n'y a point de chemin trop long à qui marche lentement et sans se presser ; il n'y a point d'avantages trop éloignés à qui s'y prépare par la patience. »

Maintenant, êtes-vous prêt(e) à relever le défi ?



2. Les phases

Commençons par explorer vos dépenses

2.1. Explorer ses dépenses

Comme cela a été déjà évoqué, cela vous **permet de visualiser tous les dépenses de l'année écoulée pour comprendre l'impact sur votre budget**. Cela vous permettra d'anticiper les dépenses afin de mieux les **maîtriser**.

2.1.1. Les extraits bancaires !

On va commencer par du lourd, du très lourd. Et surtout, c'est la phase la moins intéressante. En plus, il faut **décrypter les extraits bancaires**, et le mot est bien adapté. 🤖

En prêtant plus attention à vos extraits, vous constaterez tout de suite que nos banquiers ne nous facilitent pas la tâche ! Ils ne nous donnent guère envie de bouquiner. 🤖 Chaque ligne indique que des chiffres. En plus, elles sont souvent désorganisées et mal classées !



Et pourtant, les extraits ont un réel potentiel **avec un contenu riche**. En autres, il nous indique ligne par ligne nos **différentes dépenses ainsi que leur date de débit**. Cependant, on a du mal à voir quel **type de paiement** on a utilisé, ou encore à quoi **correspond telle ou telle dépense**.

Est-ce intentionnel ? Je n'ai pas la raison. Mais ? je me dis que c'est sûrement un enjeu pour eux. Par exemple : impossible de visualiser du premier coup le montant total de tous nos paiements avec la CB ! Veulent-ils nous inciter à dépenser plus ? Sûrement 🤖

Pour moi, ce moyen de paiement est certainement le plus dangereux. **Il est si facile et rapide de payer avec sa CB**, qu'on se laisse facilement prendre au jeu. **On dépense sans vraiment compter**. C'est un vrai poison que nos banquiers ont mis entre nos mains.

Heureusement, il existe un antidote ! Commençons ensemble à soigner vos finances. 💉



2.1.2. Dresser la liste de toutes les dépenses.



Êtes-vous prêt pour l'expédition ? 😊

Pour cela, je vous conseille de **prendre un stylo, une feuille vierge et bien sûr vos extraits bancaires** sur la dernière année. Eh oui, ce n'est pas un ou deux extraits, mais bien 12 à déchiffrer. 🤖

Mais ne paniquez pas, une fois que vous vous serez plongés dans le déchiffrage du premier extrait, tous les autres se ressemblent, les mêmes lignes, les mêmes infos. Alors courage !

Commencer à **dresser une liste de vos dépenses** en vous inspirant des éléments ci-dessous :

- courses ;
- transport ;
- logement: loyer, crédit immobilier ;
- assurances ;
- crédits ;
- abonnements ;
- frais scolaires, cantine, achats scolaires, etc. ;
- loisirs : restaurant, spectacle, etc. ;
- achats: livres, divers,... ;
- les aménagements intérieurs et extérieurs (cet élément est souvent négligé, mais il fait souvent partie des dépenses annuelles.) ;
 - entretien annuel ou bi-annuel: entretien chaudière, ramonage de la cheminée, entretien du véhicule, contrôle technique.
- les frais exceptionnels : électroménager à remplacer, etc. ;
- vos virements pour votre épargne.

Cette liste est non exhaustive et reste unique suivant les ménages. N'hésitez pas à m'envoyer un message pour que je puisse tenir compte de vos remarques. Cela pourrait aider de futur(e)s lecteur(ice)s. Cliquez [ici](#) pour me contacter.

Passons à la 2ème étape, catégoriser les dépenses.



2.2. Catégoriser ses dépenses

Déjà la 2ème étape pour faire **barrage à l'inflation** ! 😊

Si vous êtes arrivé(e) jusqu'ici, c'est que vous avez combattu(e) la bête. 🐉

Vous avez franchi le cap ! Vous avez réalisé les 12 travaux d'Hercule, hé oui, 12 extraits, 12 travaux. 🧐

Maintenant, **il ne vous reste plus qu'à classer vos différentes dépenses** dans des catégories.



Pour vous aider, j'ai élaboré un catalogue avec 7 catégories en tenant compte de critères comme par exemple :

- les dépenses avec lesquelles vous êtes menotté(e) ;
- une autre où les plaisirs sont permis ;
- et une qui est de l'ordre du conte de fées. Mais rassurez-vous, vous parviendrez à faire de cette catégorie, une réalité. Une fois arrivée au bout de ce guide, cela ressemblera à un film de Walt Disney 🧙‍♂️, la fin est toujours fantastique !

Découvrons ensemble la suite du scénario.

2.2.1. Faire le tri des dépenses !

Suivez les codes !



2.2.2. Les frais fixes

Ces **frais que vous ne pouvez éviter** ! 😊

- **"Les incontournables"** : ici, ce sont toutes les charges lourdes qui nous mettent sur la paille. Loyers, assurances, prêts, charges, frais bancaires, l'énergie, la santé. En bref tous les frais inévitables.
- **"Les indispensables"** : Les frais utiles au quotidien, il faut bien se nourrir, se déplacer ou encore communiquer. On y retrouve donc : les courses alimentaires, le transport, l'essence, les forfaits téléphones et box internet, etc.



2.2.3. Les dépenses de loisirs

On a tous besoin de se vider la tête, surtout après avoir essayer de gérer son budget ! 🤔

- **"Les facultatives"** : représentent nos dépenses de loisirs récurrentes telles que : les différents abonnements comme Netflix, Amazon Prime, sport, cours, ateliers, l'abonnement café, etc. Un fourre-tout en sorte, auquel nous sommes abonné(e)s.
- **"Les extras"**. Cet air frais, qui nous permet d'oxygéner notre cerveau ! Donc, ici, vous y placerez toutes vos dépenses de loisirs ou autres souvent délaissées par obligation en faveur des incontournables et des indispensables. On y retrouve : le cinéma, les vêtements, les jeux pour les enfants, les restos, les vacances, les aménagements intérieurs et extérieurs. Bref toutes les dépenses pour se faire plaisir.

2.2.4. Les dépenses onéreuses occasionnelles

- **"Les frais annuels"**. Il est difficile de réduire leurs montants. Cette catégorie est rarement prise en compte dès le début de l'année. Et pourtant, ces dépenses sont prévisibles. Nous essayons d'adapter notre budget au moment du paiement des factures, mais c'est souvent trop tard ! 😞 Ici vous y mettez : les divers entretiens (voiture, chaudière, etc.), ainsi que le contrôle technique, les pneus, la taxe foncière, le rappel des charges locatives, les frais de rentrée scolaire. J'en oublie certainement.
- **"Les exceptionnelles"**. Elle représente les dépenses souvent imprévues. On y retrouve entre autres, les achats d'appareils électroménagers. En fait, il faut prévoir leur remplacement tous les 5 ans, c'est la [durée de vie moyenne](#) de ces équipements. Donc, il est important de les budgétiser.

2.2.5. L'épargne

Je vous laisse songeur ou rêveur ? 🤔



Si cette catégorie n'existe pas chez vous, ne vous inquiétez pas, **bientôt elle fera partie de votre budget**. Ce guide est justement là pour vous aider à créer cette catégorie grâce aux économies que vous allez pouvoir faire, tout au long des mois à venir.

Maintenant que vous êtes arrivé(e) jusque-là, faites une pause, mettez-vous devant un bon film de Walt Disney. Vous l'avez mérité. 🎥 🍿



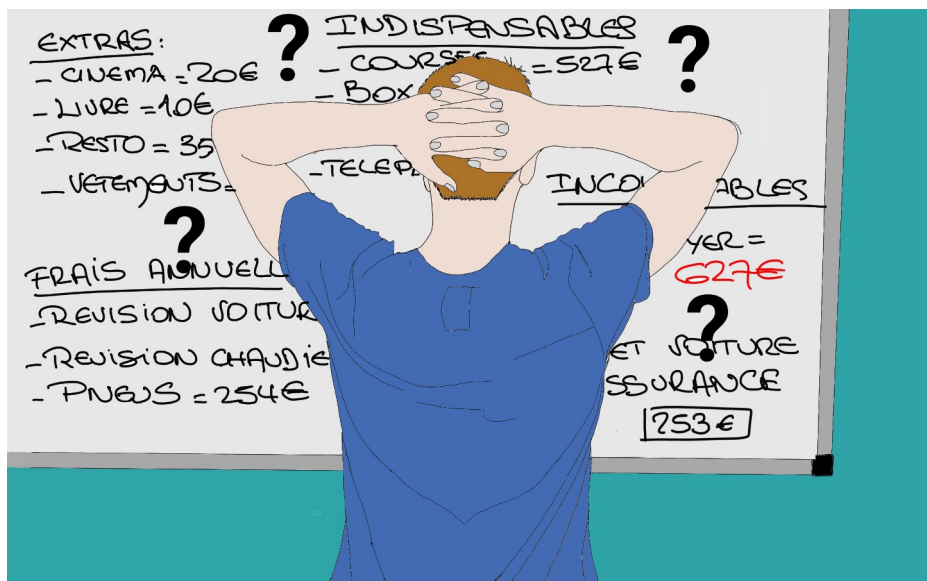
2.3. Analyser ses dépenses

2.3.1. Comment faire ?

Ce n'est pas bien compliqué ! Cette étape simple permet juste de pointer certains faits :

- comprendre quelles sont **les catégories qui gangrènent votre budget**,
- et quelles sont **les dépenses** sur lesquelles **il vous est possible d'agir**.

En regardant de plus près, et en analysant les catégories, vous pouvez constater que :



1. **Les dépenses les plus onéreuses** sont souvent **les incontournables, les indispensables, les annuelles et les exceptionnelles**. C'est elles qui nous crèvent le budget et on ne peut pas les éviter. Quelle injustice ! 🤔
2. Et que vous avez certainement "**peu**" de **dépenses pour vos loisirs**. En effet, souvent vous **sacrifiez vos loisirs aux dépenses onéreuses** !

2.3.2. Comment ne plus sacrifier les loisirs ?

Il faut travailler sur certains postes afin de réduire le montant des dépenses. Il est possible de revoir par exemple certains abonnements, ou encore certaines assurances.

Mais voilà, **parfois c'est impossible !**

Prenons comme exemple : vous voulez faire de la gym, (malgré les difficultés que vous rencontrez, vous avez envie de prendre soin de vous.) et le seul club que vous trouvez dans votre région applique des prix exorbitants 😞. Et vous savez que payer l'abonnement va grignoter votre budget. Vous n'avez que 2 choix :

- soit de vous y inscrire. Vous prenez le risque d'avoir des difficultés à payer le reste de vos factures.
- soit de vous sacrifier et abandonner l'idée.

Qu'importe le choix que vous allez faire, vous êtes tributaire des tarifs appliqués par le club. Malheureusement à part essayer de négocier, il n'y a pas vraiment de solutions. 😞



Que peut-on faire alors ?

Essayer d'**économiser sur les autres dépenses**. Nous avons besoin de nous divertir ! Alors pas question de continuer à se priver. **Il est temps de changer tout cela !**

Êtes-vous prêt(e) pour payer votre abonnement à la salle de gym ? 🏋️

2.4. Revoir ses dépenses

Enfin, on y est ! La ligne d'arrivée s'approche de plus en plus. La victoire est proche ! 🏆

Cette phase, c'est celle que je préfère. Tout simplement, car, **après avoir effectué certaines tâches, on voit de suite les résultats.** 😊 😊 😊 😊 Hé oui, vous remarquerez immédiatement que votre pouvoir d'achat a enfin augmenté.



Mais surtout le plus important, **vous aurez enfin brisé les chaînes qui vous lient à vos dettes**, et vous vous rendrez compte que **le temps de l'esclavage est enfin révolu**.

Mais soyez encore un peu patient(e), car cette 4ème étape est **la plus longue à réaliser**. Elle pourrait **prendre plusieurs jours, parfois même plusieurs semaines** avant d'obtenir le résultat désiré.

2.4.1. Comment sera découpée cette étape ?

Comme cette étape pourrait vous paraître interminable, **j'ai décidé de la diviser en plusieurs chapitres** pour entrecouper sa lecture. Toutes les catégories seront revues une par une pour vous détailler les actions que vous pourrez mener.

Cependant, je ne citerai **que quelques exemples**, sinon je vais arriver à une énumération qui sera imbuvable.

Pour certaines dépenses, vous vous sentirez un peu plus concerné(e)s, pour d'autres pas du tout. Nous ne sommes pas tous confronté(e)s aux mêmes dépenses du quotidien. Mais, **j'ai essayé de reprendre les points importants** qui peuvent être communs à tous.

J'ai inclus dans ce guide, quelques liens ou codes de parrainage qui vous permettront d'obtenir du cash. Mais cela me permet également de payer la maintenance du site pour que le blog ne disparaisse pas. Ce n'est pas grand-chose, mais c'est beaucoup pour moi. **Merci à vous !** 😊



2.4.2. Les dépenses de loisirs

a. Les extras



Tous les jours, je suis à la **recherche de nouvelles astuces pour économiser** sur ces dépenses. Pour moi, c'est la catégorie la plus importante, elle participe à mon bien-être.

✓ Les sorties au restaurant

Ce moment convivial autour d'un bon plat ! Vous vous demandez sûrement comment réduire vos frais de bouche ? Il y a **des applications mobiles** qui existent comme par exemple "TheFork". Elle vous permet de réserver une table **pour manger à prix réduit**. Il suffit de mettre la ville et de regarder quels sont les restaurants qui proposent une réduction. Certains restaurants vont **jusqu'à -50 %** ! Cliquez [ici](#), pour mon lien de parrainage.

Il existe également **le passeport gourmand**. Toutes les régions n'ont pas accès à ce petit bijou. 🍷 Pourquoi ne pas vérifier si vous en avez [un près chez vous](#) ? Vous pouvez même trouver des restaurants sur votre lieu de vacances. Il existe même en Suisse !

✓ Le cinéma

Pensez à prendre **les cartes multi-entrées**, vous pourrez faire une belle économie. Par contre, si vous êtes plusieurs, il faut vérifier que la carte peut être utilisée par plusieurs personnes pour la même séance.

✓ Les vêtements

De plus en plus de boutiques proposent **des produits de seconde main**. Vous aurez du choix et vous pourrez vraiment dénicher de belles affaires.

Pour ceux qui aiment changer régulièrement de tenue, il existe des sites qui proposent de vous **louer des vêtements à prix réduits**. Vous avez juste besoin de choisir vos vêtements. Ils vous envoient le colis et le retour est gratuit. Plus besoin de faire de lessive, ils s'occupent de tout ! Et si un produit vous plaît vraiment vous pouvez l'acheter à prix réduit.

✓ Les jeux pour enfants

Pensez à **acheter lorsque les fêtes sont passées**, les magasins veulent liquider leur stock. Vous pouvez acheter pour le prochain anniversaire par exemple ou simplement pour vous faire plaisir !

Vous pouvez également en **trouver sur des sites** comme leBoncoin ou encore via **vos amis Facebook** qui veulent se débarrasser des jeux auxquels ils ne jouent plus.



✓ Les aménagements intérieurs et extérieurs

Pensez à **attendre les soldes**, ne soyez pas pressé(e) ! Fouillez aussi sur **les sites de revente**, beaucoup vendent des meubles quasi-neufs quand ils veulent changer d'intérieur. En plus ils sont à des prix imbattables !

✓ Les vacances

Ne pas hésiter à vous **inscrire sur des sites** tels que [Booking.com](https://www.booking.com). À force de réserver, vous allez pouvoir bénéficier de belles remises. Mais pensez toujours à **comparer les prix en direct avec l'hôtel** en les appelant. Évitez de réserver votre voiture de location dans les multinationales. **Je suis actuellement en train de créer un nouveau blog qui donne toutes les astuces** pour économiser sur vos prochaines vacances. Pour le suivre, cliquez [ici](#).



b. Les dépenses facultatives

✓ Les abonnements audio-visuel, musicaux et autres

Prenons l'exemple de Netflix

- Pensez à **évaluer vos besoins**, pourquoi prendre 4 écrans quand vous en avez besoin que de 2 ? Surtout que maintenant **vous ne pouvez plus faire le partage de compte**, sauf en payant **5.99 € de plus par personne** ! 😞 Certains préfèrent l'abonnement 4 écrans pour la qualité de l'image. Là, c'est une question de priorité, on ne peut pas juger ! Pour moi l'ultra HD ou HD, personnellement, je ne vois pas la différence sur mon téléviseur 4K.
- Prendre [Netflix Essentiel](#) (l'abonnement avec publicité) moins cher, certes, mais pour moi, c'est non ! Je regarde du streaming pour ne pas avoir de publicité ! Mais certaines personnes y trouvent un intérêt et pas uniquement pour le prix !
- **Partager votre abonnement**. C'est une pratique courante mais plus pour Netflix 😞. Certaines personnes partagent leurs différents abonnements avec des voisins, des amis, de la famille. Il existe même des plateformes qui se sont créées pour faciliter le partage.

Ces conseils vous pouvez très bien les utiliser pour de la musique en ligne, la VOD, ou encore par exemple pour les chaînes Canal+.



✓ Les abonnements types activité sportives, intellectuelles, etc.



Les cours de poterie

La poterie a la cote actuellement ! Mais cela pourrait très bien être des cours de danse, de langue ou encore des cours d'informatique.

Quelles sont les astuces ?

Si vous habitez pas loin d'une ville, **rapprochez vous des Universités Populaires (UP)**. Vous aurez des cours à moindre coût, et vous aurez aussi un professeur face à vous. Mais surtout grâce

aux universités populaires vous bénéficiez de tarifs réduits. Il faut cependant cotiser pour avoir un droit d'accès. N'hésitez pas, ça vaut vraiment le coup ! J'ai déjà fait de nombreux cours à l'UP et je n'ai pas été déçue !

Pour vos cours de langue : il y a l'UP également. Mais avez-vous pensé à **votre compte personnel de formation ?** (CPF) Il peut prendre en charge votre formation si **l'organisme est qualifié Qualiopi**. Comme par exemple près de chez moi, il y a une école de langue qui fait un carton, elle se nomme [Cschool](#), j'y ai pris des cours d'anglais et même d'espagnol. Moi, Ahora hablo español. 🇪🇸🇪🇸 Alors, si vous habitez dans le Haut-Rhin, n'hésitez pas ! Dites que vous venez de ma part. Mais si vous habitez plus loin, pas de panique, ils font des cours en ligne ! N'hésitez pas à aller visiter leur site.

Pour n'importe quelle formation, faites attention aux démarchages téléphoniques. Ils veulent vous vendre des services alors qu'ils ne sont pas vraiment fiables ! Alors avant de dire oui à une telle formation regardez les avis des autres internautes !

Un autre moyen pour acquérir une langue, **les applications mobiles**. Il en existe de nombreuses.

2.4.3. Les frais fixes

Je vais essayer de vous indiquer **les techniques que j'applique quotidiennement**.

a. Les dépenses indispensables

✓ Les courses alimentaires

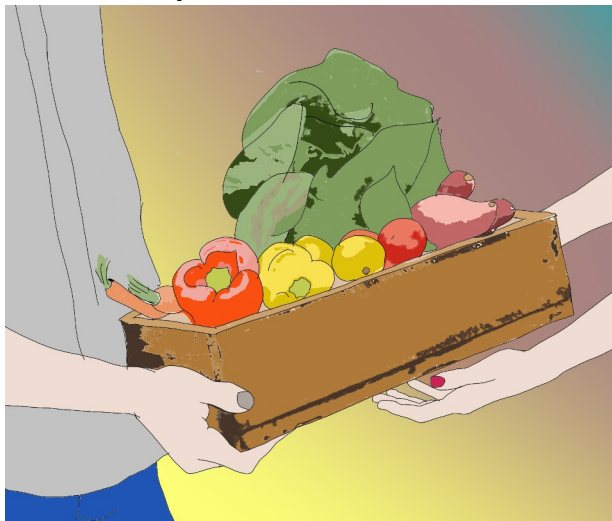
Comment réduire le prix du caddie ? Ces derniers mois, certains produits de base ont augmenté de 30 %. Ce qui est énorme pour nos petites bourses !

J'ai cherché à trouver la bonne stratégie pour économiser à la caisse et sans me priver !.



Voici ce que je fais au quotidien :

- Pour ne pas être tentée dans les magasins, **je fais mes courses au Drive**. Je les fais tranquillement chez moi. Ainsi, j'ai **le temps de vérifier mes placards et les promos**. Cette solution évite que je sois attirée par les produits mis en tête de gondole. Elle me **permet également de connaître le prix final de mon caddie et d'adapter** si besoin. Mais attention aux pièges, lisez mon article sur le sujet, cliquez [ici](#).
- **Je ne fais pas mes courses le ventre vide**. Pas possible d'avoir faim et de voir tout ce que l'on me propose sans être tenté !
- **J'achète les produits du quotidien lors de promos**. Pour vous aider, je ferai un point régulier sur les vrais promotions que j'aurai dénichées.
- **J'ai intégré une AMAP**, vous ne connaissez pas ? Ne vous en faites pas, j'ai écrit un article sur le sujet. Lisez l'article [ici](#).
- **J'utilise des applications** d'achat de produits à date limite. Elles commencent à bien se développer, je vous ferai également un petit article dessus que vous pourrez retrouver dans l'onglet "astuces."
- **Et je n'attends jamais d'avoir besoin d'un produit** que j'ai l'habitude d'acheter. Pourquoi ? Simplement pour avoir la meilleure offre !
- Mais vous pouvez également utiliser **les bons d'achat**, on en trouve de nombreux sur internet. Par contre, si vous devez les chercher sur le net, cela devient vite chronophage, vous perdrez beaucoup de temps pour un petit gain.
- Vous pouvez encore multiplier **les cartes de fidélité**.



Il y a de nombreuses astuces, et il est difficile de toutes les énumérer. Retrouvez-en d'autres sur le [blog comment gérer son budget ?](#)

✓ L'essence

Que dire ? Une fois, il y a pénurie, une fois non ! Une fois, le prix de l'essence est élevé et à d'autres moments non. Bref, on ne s'en sort plus. Cependant, voici quelques règles :

- **N'attendez pas que le réservoir soit vide** ! Faites le complément lorsque le prix est attractif, et lorsqu'il y en a.
- **Ne pas faire le plein à une station à 10 km de chez soi** pour économiser 5 cts par litre, c'est une erreur. Vous consommez de l'essence et vous usez votre voiture. Prenons comme exemple , vous avez le choix entre :
 - un plein de 50 litres à côté de chez vous à 2.00 €, pour une facture totale de 100 €,
 - ou d'aller à 10 km de chez vous pour avoir le litre à 1.95 €, vous en aurez pour 97.50 €.

Bien sûr, sur le coup, vous avez l'impression d'avoir économisé, mais en réalité ce n'est que 2.5 € ! Ça représente à peine plus d'un litre d'essence, soit l'équivalent de 15 km aller-retour. Alors que vous devez faire 20 km pour chercher votre essence à 10 km. Sans compter l'usure de la voiture.



✓ Le téléphone

On en a tous besoin. On ne peut même plus se connecter à sa banque sans devoir valider par le téléphone. **Ils ont bien travaillé pour rendre indispensable ce petit appareil de 15 x 7 cm** qui tient dans la poche. Alors comment faire pour économiser là-dessus ?



Pour le forfait téléphonique :

- **Prendre un forfait sans engagement**, pour ne pas être lié en cas de difficulté financière (perte d'emploi, maladie longue, etc.), et devoir le payer même si vous n'avez plus d'argent.
- **Évaluer vos besoins réels** en communication et en Go. Ne vous laissez pas tenter par une offre alléchante dont vous n'avez pas besoin.
- **Changer régulièrement d'opérateur**, car souvent les offres ne durent pas dans le temps. J'ai trouvé un forfait à vie, lisez mon article [ici](#).
- **Ne vous laissez jamais tenter par les offres par téléphone**, le démarcheur ne vous dit pas tout. Si vous ne posez pas la question, **il omettra intentionnellement certaines informations**, bizarre quand même ! 🙄
- **Pensez au forfait famille !** Souvent, vous pouvez partager vos connexions entre les membres de votre famille.

Pour le téléphone :

- **Ne pas acheter son téléphone avec obligation d'engagement**, sinon vous vous faites donc piéger et généralement sur 2 ans en plus.
- **Acheter votre téléphone en seconde main**. Il y en a de vraiment tout beau et quasi neuf sans signe d'usure. Et ils sont garantis en plus. 🤖 Lisez mon article sur le sujet [ici](#).

✓ La box internet

C'est un peu comme le téléphone :

- Il faut **changer tous les ans** pour avoir une meilleure offre.
- **Ne vous laissez jamais tenter par les démarcheurs** qui vous font des soi-disant "super offres".
- Pour le forfait, **évaluer vos besoins réels** : avez-vous besoin d'un **super gros débit** si vous ne travaillez pas à la maison ? Ou encore pour **la box TV**, souvent associée au forfait donc payante. Avec ces nouveaux téléviseurs connectés, est-ce que vous avez l'utilité de cette box TV ? Elle est souvent facturée 10 € sans vous en rendre compte.

Rappelez-vous bien, que ce soit pour le téléphone ou la box, **faites le choix à tête reposée. Évaluez vos besoins et vérifiez les offres du moment.**

Et allez seulement en boutique après avoir comparé les opérateurs, pour ne pas vous laisser influencer. Et sur place, n'hésitez pas à négocier, parfois, vous pourrez encore obtenir une réduction supplémentaire. Mais gardez en tête que ce n'est que pour 1 an.



b. Les dépenses incontournables

Il existe quelques solutions pour économiser sur les dépenses incontournables mais elles ne sont pas faciles à mettre en œuvre. Il faut souvent prospecter et négocier pour obtenir de meilleurs tarifs. Tout le monde n'a pas cette aisance utile pour négocier, et je sais de quoi je parle. Je n'ai pas cette facilité ! 🤖

✓ Le logement

Dans un premier temps, vous ne le savez peut-être pas, mais même si **vous êtes propriétaire**, vous avez la possibilité de demander une aide au logement comme un locataire. Alors n'hésitez pas à **solliciter votre CAF**.

Locataire : malheureusement, il est **impossible de négocier le tarif du loyer**. Beaucoup aimeraient intégrer un logement social à loyer modéré, mais cela devient **un vrai parcours du combattant**. Alors n'hésitez pas à demander à vos connaissances de vous pistonner. En cas de difficultés liée à la **date de paiement du loyer**, vous pouvez tout de même voir avec votre propriétaire pour **changer le jour**.



Propriétaire avec prêt bancaire : Si vous rencontrez une situation difficile, pensez à **reporter vos échéances** de quelques mois, de **renégocier votre prêt**, ou encore de revoir votre assurance prêt. N'hésitez pas à **faire jouer la concurrence**.

Les charges : vous ne le savez peut-être pas, mais les charges réelles ne sont **connues que l'année suivante**. Alors **demandez votre décompte obligatoire et sa date de sortie** au syndic ou à votre propriétaire. Si vous êtes **propriétaire**, ne **mettez pas en place le prélèvement automatique** ! Il faut prendre le temps de vérifier les décomptes du syndic. Parfois, il y a des erreurs et des abus !

✓ Les prêts à la consommation

C'est un peu comme le prêt immobilier, pensez à voir avec votre banquier.

Si vous avez plusieurs prêts, **pensez à les faire regrouper** pour faire diminuer vos échéances. Cependant, certains **banquiers sont réticents** car, souvent, on demande le regroupement une fois qu'on est déjà dans la misère.

✓ Les assurances

Un mot d'ordre, **changez d'assurance avant que vous ne soyez fiché(e) !** 📄

N'hésitez pas à aller **voir la concurrence** ! Vous obtiendrez certainement un meilleur tarif. En plus, depuis le 1^{er} juin, vous n'avez **plus besoin d'attendre la date d'anniversaire** après la 1^{ère} année pour quitter votre assureur. **Toutes les assurances** à compter de ce jour qui peuvent être conclus par voie électronique doivent pouvoir être **résiliable en seulement 3 clics**. Vous n'êtes plus obligé de faire un courrier ou vous déplacer. Enfin !

ON DIT QUOI : "ON DIT MERCI AU GOUVERNEMENT !" 🤖 🤖



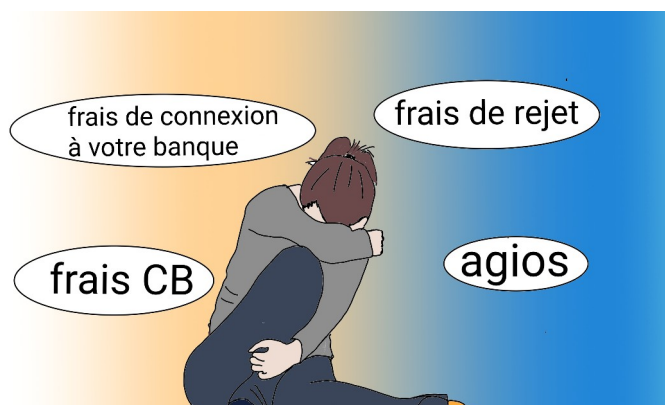
Avant de reprendre une nouvelle assurance, **vérifiez bien vos besoins**. Souvent, **nous sommes trop assurés et parfois plusieurs fois pour la même chose**. Il faut faire le point avant de souscrire, car après vous serez de nouveau lié(e) un an.

✓ Les frais bancaires !

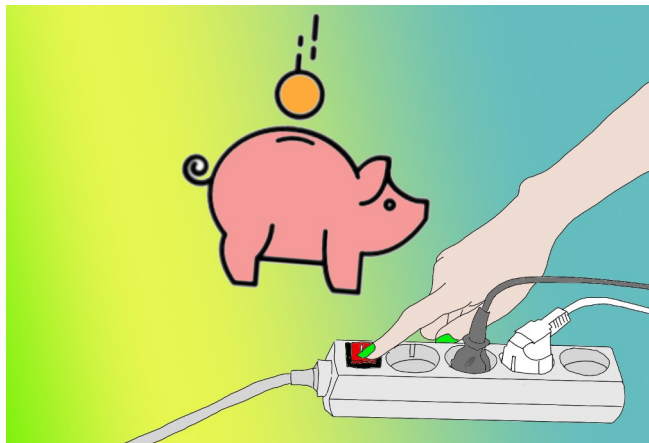
Ici, je parle de tous les frais que **notre banque nous applique**, pour X ou Y raisons ! Et souvent, par dépit, on est résigné. Mais il **ne faut pas hésiter à rencontrer votre conseiller** avant que vous ne soyez complètement noyé(e) dans la merde. 🐼 Regardez également, s'il est peut-être possible d'**augmenter votre débit autorisé**, cela vous permettra d'éviter les frais de rejet.

Vous pouvez **voir pour une banque en ligne**. Souvent, **les frais de compte ou de carte n'existent pas**. Moi, je suis chez Boursorama et j'en suis ravie. J'ai pas mal prospecté avant d'y adhérer. J'ai écrit un article dédié spécialement à cette banque, lisez l'[article](#) dès à présent !

Si vous êtes convaincu, j'ai un **code parrainage**, ça peut vous faire gagner un peu de pouvoir d'achat : **DEAM3142**, indiquez-le lors de votre souscription. Aidez moi à garder visible le blog.



✓ L'énergie



Que dire sur le sujet ? On a tous vu sur les réseaux ou à la télévision que les tarifs pour certains ont explosé. Et que même certaines boulangeries ont dû fermer. Le conseil que je peux vous donner est **de ne pas prendre un abonnement avec engagement et de prendre les tarifs conventionnés**. Ce sont des tarifs gérés par l'État qui bloque le prix chez les fournisseurs. J'ai déniché un super abonnement auquel j'ai souscrit, lisez [mon article](#), vous allez être étonné(e) !

✓ Les impôts

Déjà 3 ans qu'ils sont prélevés directement sur notre salaire et/ou nos indemnités de pôle emploi. Et en plus, **deux fois par an, les impôts modifient les taux de prélèvement à la source, sans nous avertir ! c'est inadmissible !!!! 🐼**

Que pouvons-nous faire ? **Pensez au taux personnalisé** : c'est adapter son taux à notre vraie situation familiale. Pour connaître le taux que vous pouvez demander **faites une simulation** en changeant directement sur le site des [impôts](#). Cela se fait sur l'onglet "gérer mon prélèvement à la source". Et ne surtout pas oublier d'aller sur les sites des impôts en septembre et décembre pour vérifier le nouveau taux appliqué.



Pensez également à anticiper le rattrapage des impôts en fin d'année, si vous n'avez pas réajusté le prélèvement à temps !

✓ Les frais de santé

On croit toujours que **la sécu et la complémentaire santé remboursent la totalité**. Eh, ben, **c'est faux** ! Cela devient vraiment une dépense incontournable et qui commence vraiment à empiéter notre budget !

Avez-vous remarqué qu'à chaque fois que vous passez à la pharmacie, et bien la sécu prélève **50 cts par boîte de médicament** ? Où encore le médecin, vous avez également une franchise. La sécu peut prélever **jusqu'à 50 € de franchise par an**.

Sans compter, **les soins qui ne sont plus complètement remboursés par les complémentaires**.

Pensez à anticiper et à **vérifier les remboursements réellement effectués**, car parfois, il faut **relancer les organismes** pour avoir nos remboursements.

Étant ancienne infirmière, j'ai souvent constaté que de nombreuses personnes renoncent à se soigner par manque de moyen. 😞 J'ai qu'une seule chose à vous dire :

« Ne négligez pas votre santé au détriment de votre porte-monnaie ! »

2.4.4. Les dépenses onéreuses

a. Les frais annuels

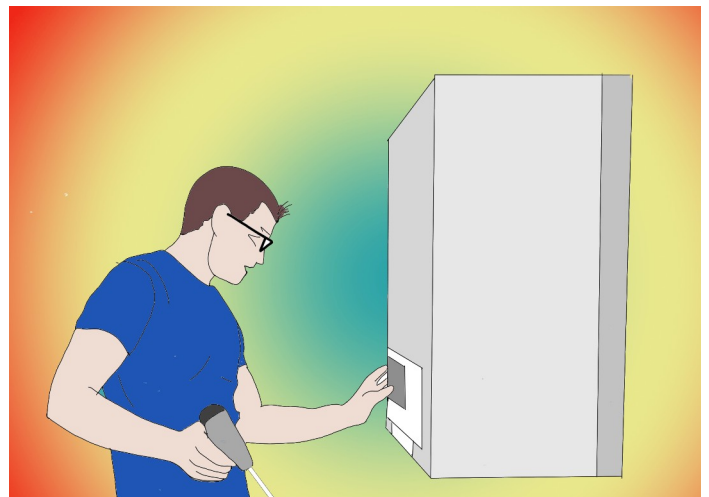
Il est quasi **impossible de réduire ces** dépenses qui plongent notre compte dans les abysses. Entre autres, on est **obligé de faire de nombreux entretiens pour être assuré** : voiture, chaudière, le ramonage de la cheminée etc. On dirait que tout est fait pour que l'on ne puisse pas sortir la tête de l'eau.

Voici quelques pistes, elles ne sont pas nombreuses, mais elles existent.

✓ Les entretiens annuels

Que ce soit pour la révision de la voiture ou de la chaudière, du contrôle technique ou encore de l'achat des pneus, **on est coincé. Il faut passer à la caisse !**

Parfois ce qui peut nous sauver, c'est d'avoir un ami ou un membre de notre famille qui travaille dans le domaine. Ainsi, il peut effectuer les travaux gratuitement et juste faire payer le matériel. Mais moi, je ne suis pas dans ce cas-là, je n'ai personne dans mon entourage qui est garagiste, chauffagiste ou encore ramoneur. 🛠️



Alors il ne me reste qu'à **anticiper ces dépenses et trouver les meilleurs prix**.



Voici quelques conseils que j'applique :

- Pour le **garagiste**, je n'hésite pas à **prospector et à vérifier** ce qu'il raconte. On peut vite se rendre compte qu'il y a les bons garagistes et les malhonnêtes. Même si je suis une femme, je ne me laisse pas faire ! **Vous connaissez la différence entre un bon garagiste et un mauvais garagiste ? Le bon garagiste, il répare et le mauvais garagiste, il répare aussi, mais c'est pas pareil** 😊
- Pour le **contrôle technique**, je **cherche la meilleure offre du moment**, parfois ma banque m'envoie le prix de leur partenaire, mais souvent c'est quand même plus sûr de passer par un (bon) garagiste.
- Pour l'**entretien de la chaudière** : quand j'étais locataire, je vérifiais juste que le propriétaire s'en occupait et s'il avait bien **intégré dans mes avances de charges**. Et maintenant que suis propriétaire de mon petit 3 pièces, je cherche moi-même le prestataire. Je **vérifie ses prestations incluses** comme par exemple, le remplacement de pièces pour ma chaudière !

✓ La taxe foncière

Si vous avez du mal à anticiper cette dépense, **pensez à la mensualiser** de suite. Certes, cela vous enlève du pouvoir d'achat dans l'immédiat, mais vous n'y couperez pas ! Alors autant qu'elle soit budgétisée et payée dès le début de l'année. Surtout qu'actuellement, le gouvernement parle de **forte hausse de tarif** ! Comptez quand même une augmentation de 10 % par an, lié à la suppression de la taxe d'habitation.

✓ Le rappel de charges locatives

J'ai aussi été locataire, j'ai eu plusieurs fois la surprise d'avoir trop payé ou de ne pas avoir assez avancé. Et cela a souvent impacté mon budget.

C'est assez difficile d'évaluer la 1^{ère} année le montant réel de nos charges. Pensez juste à **demandeur** à votre propriétaire : **la date du décompte de charges** et **de réajuster vos appels** les années suivantes en fonction de vos consommations réelles.

Que dire sur ces dépenses exceptionnelles ? Elles peuvent vite **vous mettre dans l'embarras** et plonger votre compte [dans le rouge](#). Elles peuvent vous obliger à annuler vos vacances ou à renoncer à la révision de votre voiture. 😞



b. Les dépenses exceptionnelles

Il est bien **difficile de ne pas entrer dans la spirale des dettes** quand on n'a pas assez de salaire. Et malheureusement, **aujourd'hui, votre lave-linge tombe en panne ? Comment faire** pour acheter une nouvelle machine ? Pas évident de trouver une solution immédiate. Voici quelques pistes de réflexion : La meilleure des solutions



1. **Anticiper l'achat** et avoir suffisamment d'argent de côté pour payer l'achat comptant. "**Houla ! Me direz-vous, c'est impossible pour moi alors que j'ai à peine de quoi manger ?**". C'est clair, comment arriver à économiser quand on a peine de quoi faire ses courses ? Je vous assure, qu'avec une bonne gestion de budget, vous allez y arriver.

2. **Éviter les paiements en plusieurs fois ou les crédits.** **XXXX** Mais là encore, comment les éviter ?

À part, si vous avez un ami ou un membre de la famille qui peut vous prêter un lave-linge, il n'y a pas d'autres solutions que d'emprunter à moyen terme.

Mais ne vous en faites pas, soyez patient(e) ! **Il vous faudra un peu de temps pour avoir un peu d'argent disponible** pour ce type d'achat.

Toutefois, vous pouvez :

✓ Réduire le coût d'achat !

Il existe de nombreuses enseignes qui vendent divers **appareils de seconde main** sous garantie. Ça se généralise de plus en plus. Et **ils coûtent moins cher** ! On les appelle "les appareils reconditionnés".

L'**économie** que vous aurez faite en achetant par exemple ce lave-linge de seconde main, pourra servir à **créer votre épargne**.

Bientôt, vous pourrez aller dans ce restaurant où vous n'êtes plus retourné(e) depuis 2021. 📶

2.4.5. Enfin épargner

Cela est certainement un rêve pour beaucoup d'entre nous de pouvoir épargner et se mettre à l'abri. Comment **arriver à mettre de l'argent de côté quand nous n'avons pas les moyens** et que nos factures augmentent sans cesse ?

Plusieurs sites parlent d'une **règle 50/30/20**, évoquant une épargne qui devrait représenter 20 % de nos ressources. On peut vite se rendre compte que **beaucoup de personnes ne peuvent pas appliquer cette solution** ! Elle exclut une partie des personnes dont vous faites peut-être partie !

Pour les ménages modestes, l'épargne est évaluée à seulement **360 €** annuelle, **ce n'est vraiment pas grand-chose**. 😞 Je vais essayer **de vous donner quelques pistes** pour vous aider à obtenir au fur et à mesure, un peu d'épargne sans que vous n'ayez besoin de vous priver.



a. Les quelques conseils pour pouvoir épargner

- **Ne faites pas d'achat impulsif !** Réfléchissez avant, évaluez vos besoins et vos envies sur une plus longue période. Vous serez surpris(e) de voir **ce qui pouvait être important un jour devient insignifiant le lendemain.**
- **Utilisez les nombreuses astuces** que je vous dévoile dans le blog pour économiser sur vos dépenses. Que cela soit pour vos courses alimentaires ou bien vos loisirs par exemple. Il faut **créer des bonnes habitudes** pour économiser. J'écris régulièrement des articles donnant de nombreux conseils et bons plans. Restez informé en vous inscrivant à la newsletter !
- **Mettre de côté les remboursements** qui vous sont parvenus. En effet, ne comptez jamais sur des remboursements qui devraient arriver, car nombreux sont ceux qu'on ne touche jamais ! Alors autant les mettre de côté une fois sur votre compte !
- Utilisez par exemple **les sites qui vous reversent du Cashback**, j'ai fait déjà 2 articles dessus. Retrouvez les respectivement ici : [article 1](#) et [article 2](#).
- Essayer par exemple, de mettre toutes **les pièces jaunes dans un bocal**. On imagine pas du tout combien d'argent représente tous ces petits ronds jaunes qui traînent dans nos poches, vous seriez surpris(e) de connaître le montant.

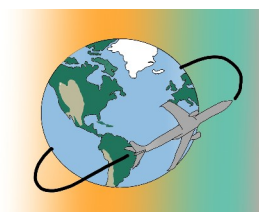
Les économies que vous allez faire, **vous en faites ce que vous voulez !** vous n'êtes pas obligé(e) de mettre sur un livret A ou encore de bloquer cet argent. Je vous conseille par contre, de **le laisser libre d'accès**, car si vous en avez **besoin en urgence**, l'épargne ne pourra pas être débloquée en 2-3 jours.

b. Quel rôle donner à votre épargne ?

Pour moi, **le rôle de l'épargne** est d'avoir de l'argent de côté **pour payer comptant mes achats et éviter les crédits !** Mais également et surtout pour me **faire plaisir**.

Cela fait de nombreuses années, que j'ai mis en route des processus pour économiser. Et actuellement, mon épargne me sert principalement à :

- **payer mes vacances,**
- **m'acquitter des factures,**
- **subvenir à mes besoins** en cas de perte d'emploi ou de maladie par exemple,
- **aider ma fille**
- et surtout à **payer mes loisirs !!!!!!!!!!!**



2.5. Calculer son budget

2.5.1. Comment estimer son budget ?

Depuis le début, vous avez travaillé(e) sur vos dépenses et maintenant, **vous êtes capable de toutes les visualiser.**

Certes, **les dépenses restent variables** surtout à cause de **l'inflation**, mais c'est une base pour calculer votre budget prévisionnel.



Anticiper cependant tout changement de situation en cours d'année. Prenons comme exemple : un de vos enfants commence l'université en septembre prochain. Vous allez sûrement avoir de nombreux frais supplémentaires pour assumer :

- le logement,
- les frais de scolarité,
- et des déplacements, des frais de bouche, etc.

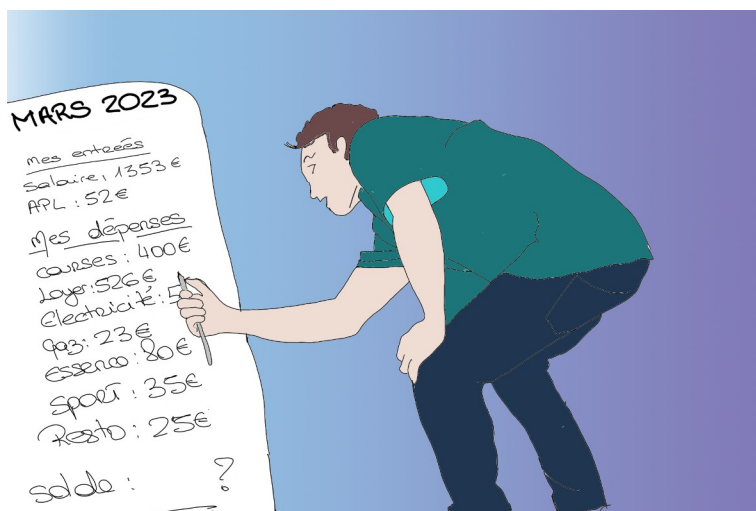
Ces dépenses vont grignoter votre budget prévisionnel. Vous ne pouvez pas les négliger.

2.5.2. Comment faire pour bien calculer son budget ?

Pour bien calculer son budget, il faut **vraiment anticiper** ses dépenses. Pour cela, **il faut qu'elles soient clairement identifiées**.

Une fois **ces dépenses identifiées et classées**, il faut **les mettre dans un tableau** !

Le tableau **que vous utilisez doit être clair**. Il doit **permettre toutes modifications ultérieurement des données inscrites**.



Je vous ai préparé un **tableau pour votre budget mensuel** que **vous pouvez imprimer**. Retrouvez [ici](#), les indications de comment remplir le tableau

Cliquez [ici](#) pour télécharger et imprimer le tableau.

Je vous ai également préparé un tableau Excel. Certaines cellules sont protégées car elles comportent des formules. Cela évite que vous effaciez par erreur.

Cliquez [ici](#) pour télécharger gratuitement le fichier 🖱️ 🖱️

[Tableau Excel](#)

2.5.3. Quelques astuces supplémentaires :

Pensez toujours à surestimer le montant des dépenses. Par exemple, si en décembre, le montant total de vos courses s'est élevé à 350 €, indiquez dans votre tableau 380 €. **Laissez-vous une marge pour ne pas être surpris des augmentations**.

Faites l'inverse pour vos entrées, indiquez un montant inférieur.



2.5.4. Ce que vous devez savoir :

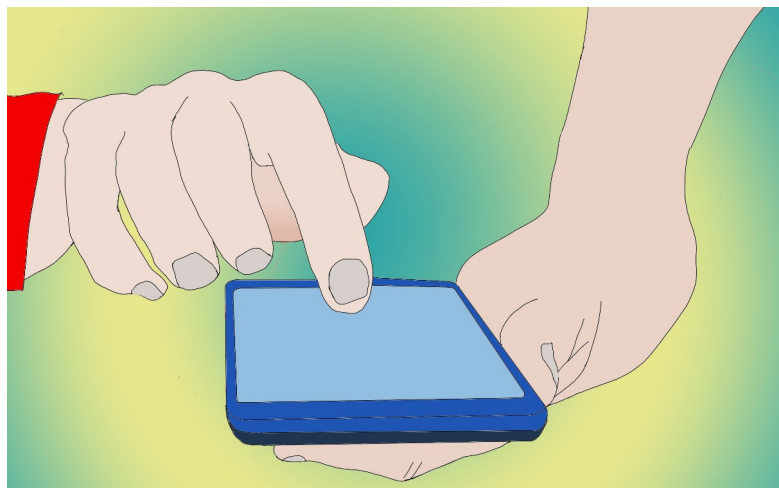
Votre tableau **doit faire apparaître le solde du compte**. Ce solde doit correspondre au montant qui sera indiqué sur l'**extrait bancaire** à la fin du mois. Il est important de prendre conscience que le solde **est l'indicateur de l'état de santé de votre compte**. Il informe votre banquier entre autres, sur votre **solvabilité**, votre capacité de remboursement, ou bien encore, la manière dont vous gérez votre quotidien. Dire que l'on nous juge sur une seule ligne ! 😞

2.5.5. Quelles sont les choses à ne pas faire ?

Il est important de **ne pas omettre des dépenses**. Où encore, **de compter sur un remboursement**. Il faut toujours se dire, que tout remboursement n'est pas forcément perçu.

Mais surtout ce que vous devez faire, c'est : **anticiper vos dépenses** et **respecter votre budget prévisionnel** ! Pour y parvenir, vous devez **absolument suivre votre compte** pour éviter tout écart.

2.6. Suivre son compte



solde débiteur.

Il est important de visualiser ce qu'il vous reste à la fin du mois, ou ce qui va être vraiment débité dans quelques jours. Ainsi, **si vous ne surveillez pas régulièrement votre compte, vous allez vite dépenser plus** que prévu. Il faut réajuster sans cesse son budget !

Et croyez-moi, je sais de quoi je parle. On ne se rend jamais compte combien on dépense réellement. On croit toujours que 5 € ce n'est rien, mais en réalité ces 5 € **pourraient amener votre compte vers un**

Comme nous l'avons vu tout au long de ce guide, **pour bien gérer son budget**, il faut :

- **trouver les astuces** pour payer moins cher,
- **anticiper** les dépenses,
- **évaluer** ses besoins et envies.
- **Ajuster** votre budget

Vous n'êtes pas né(e) juste pour vous lever le matin et payer vos factures. Bien au contraire, vous vous levez tous les matins pour gagner de l'argent pour pouvoir vous faire plaisir. Et c'est cela que vous devez garder en tête.



2.6.1. Comment suivre son compte sans que cela ne devienne chronophage ?

Dans un premier temps, il vous faut **un bon support**. Tout simplement **pour** :

- **cocher** ce qui a été débité,
- **modifier** les sommes,
- **ajouter** des dépenses,
- et surtout **connaître le solde** de votre compte !

Chacun à ses préférences de support. Mais pour moi, rien de mieux qu'une **aide informatique**. Elle nous permet facilement de modifier une somme ou encore de mettre en gras et en couleur ce qui a été débité. L'utilisation du crayon avec sa gomme à ses limites !

2.6.2. Alors quelle aide pour suivre son compte ?

Je vais sortir une **application gratuite**. Il vous sera **facile d'indiquer** par exemple :

- **les dépenses** récurrentes ou non,
- de **valider les montants débités**,
- de **modifier aisément le montant** des dépenses,
- et vos ressources, etc.

En plus, l'application **vous indiquera le solde de votre compte**. Elle sera **facile d'utilisation** pour vous **rendre le suivi le plus agréable possible**. Elle vous sera **utile même quand vous n'êtes pas chez vous**. Juste en allumant votre téléphone, **vous verrez apparaître votre solde** de votre compte immédiatement. Vous pourrez également **indiquer à la sortie du restaurant le montant** que vous avez payé. **Comme ça, plus besoin d'y penser** en rentrant chez soi.

Elle est créée suivant l'expérience que j'ai sur le suivi de compte. J'ai passé beaucoup de temps à gérer mon budget. J'élabore **cette application en fonction des besoins que j'attends**.

Restez informé(e) de sa sortie proche en vous abonnant à la [newsletter](#) du blog. Je ne peux pas encore vous dire quand elle sera inaugurée, mais tout doucement elle se construit.

3. Derniers conseils

a. Soyez patient

Il faut un peu de temps pour pouvoir évaluer votre travail et gagner en pouvoir d'achat

b. Soyez régulier

Si vous ne surveillez pas votre compte, si vous ne réajuster pas votre budget ou que vous ne revoyez pas vos abonnements par exemple, vous pourriez vite ne plus maîtriser votre budget.

Je suis partie de zéro en étant jeune, visitez ma page : [qui suis-je](#) ? Où j'**explique d'où je viens et pourquoi je me suis mise à écrire ce blog**.



Vous comprendrez de suite que si je suis arrivée en autres, à épargner c'est que vous pouvez y arriver ! Mais soyez patient(e). Il faut du temps pour avoir un matelas confortable qui vous permet de dormir sereinement.

4. Pour ne louper aucun bons plans et astuces

Suivez ma page FaceBook

Page FaceBook

Et adhérez au groupe privé

Groupe FaceBook

Suivez moi sur Twitter

Twitter

et Instagram

Instagram

N'hésitez pas à relire de temps en temps ces pages si vous avez le moindre doute.

Ajoutez mon blog dans vos favoris, pour ne pas l'oublier et surtout pour ne pas m'oublier. 📌

a. Et pour finir

Je n'ai **qu'une chose à vous dire : profitez de la vie !**

