FINANCESEREINES.FR · OFFERT · 100 % GRATUIT

Kit budget serein

4 fiches à remplir à l'écran ou à imprimer, pour voir clair dans votre budget, anticiper les grosses dépenses et décider avant d'acheter.

Gratuit · sans carte bancaire · aucun paiement

Comment l'utiliser

FICHE 1

Mon reste à vivre

Au début du mois : ce qui rentre, ce qui part forcément, et ce qu'il reste vraiment pour vivre, semaine par semaine.

FICHE 2

Calendrier des factures

Une fois par an : les dépenses qui ne tombent pas chaque mois, pour ne plus être surprise.

FICHE 3

Mes 8 enveloppes

Pendant le mois : un montant par poste, et ce qu'il reste après chaque dépense.

FICHE 4

Avant d'acheter

Au moment de payer : 10 questions, et un calcul simple avant de payer en plusieurs fois.

Deux façons de l'utiliser : remplissez les cases directement sur votre ordinateur ou votre téléphone (les totaux se calculent tout seuls), ou imprimez les fiches et remplissez-les au crayon. Perdu·e devant vos chiffres ? La page 7 vous montre comment vous faire aider par une IA, pas à pas.

Ces fiches sont celles que j'aurais aimé avoir quand j'avais 17 crédits en cours. Imprimez-les, remplissez-les au crayon, recommencez le mois suivant.

Patricia, fondatrice de Financesereines

FICHE 1

Mon reste à vivre

Mois de : _____

Le reste à vivre, c'est ce qu'il vous reste une fois les charges obligatoires payées. C'est ce montant, et pas le solde du compte, qui dit ce que vous pouvez dépenser.

Calcul automatique

A. Ce qui rentre	€
Salaire(s)	
Aides (CAF, prime d'activité…)	
Pension, allocation	
Autres revenus sûrs	
Total A	

B. Ce qui part forcément	€
Loyer ou crédit immobilier	
Énergie, eau	
Assurances	
Téléphone, internet	
Transport	
Crédits, échéances	
Abonnements	
Épargne de côté (même 10 €)	
Total B	

Mon reste à vivre = A − B

_____

Par semaine = reste à vivre ÷ 4

_____

Semaine	Prévu	Dépensé	Reste	Une note pour moi
Semaine 1				
Semaine 2				
Semaine 3				
Semaine 4				

Conseil : si une semaine déborde, ne vous découragez pas. Notez-le, et retirez simplement la différence de la semaine suivante. Ce qui compte, c'est de savoir où vous en êtes.

FICHE 2

Calendrier des factures irrégulières

Année : _____

Notez chaque dépense qui ne tombe pas tous les mois dans le mois où elle arrive (à gauche le nom, à droite le montant). Exemples : assurance habitation ou auto, taxe foncière, impôts, entretien de la chaudière, contrôle technique, rentrée scolaire, cadeaux de Noël, abonnements annuels. Calcul automatique

Janvier €	Février €	Mars €

Avril €	Mai €	Juin €

Juillet €	Août €	Septembre €

Octobre €	Novembre €	Décembre €

Total de l'année : _____ **÷ 12 = à mettre de côté chaque mois :** _____

Mettez ce montant de côté dès que votre salaire arrive : quand la facture tombe, l'argent est déjà là.

FICHE 3

Mes 8 enveloppes

Mois de : _____

Donnez un budget à chaque enveloppe en début de mois. Après chaque dépense, notez-la : le reste se calcule tout seul à l'écran. Quand une enveloppe est vide, on attend le mois suivant ou on prend dans une autre, en le décidant. Les noms des enveloppes se modifient. **Besoin de plus de place ?** Continuez sur la page suivante, ou imprimez cette fiche une deuxième fois.

Courses

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Transport

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Santé

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Enfants, école

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Maison, entretien

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Loisirs, sorties

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Cadeaux, fêtes

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Imprévus

Budget : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Vous pouvez renommer les enveloppes selon vos besoins.

FICHE 3 · SUITE

Suite de mes enveloppes

Mois de : _____

Une enveloppe est pleine de lignes ? Recopiez ici son dernier « reste » de la fiche 3 dans « Report », puis continuez : le calcul reprend tout seul. Vous pouvez aussi renommer ces cartes pour d'autres postes.

Courses

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Transport

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Santé

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Enfants, école

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Maison, entretien

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Loisirs, sorties

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Cadeaux, fêtes

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

Imprévus

Report : _____

Date, quoi	Montant	Reste

FICHE 4

Avant d'acheter

À garder dans son portefeuille

10 questions à se poser avant un achat qui n'était pas prévu. Si vous cochez moins de 7 cases, attendez 48 heures avant de décider.

- [ ] **Était-ce prévu** dans mon budget ou dans une enveloppe ?
- [ ] **J'en ai besoin**, ou j'en ai seulement envie aujourd'hui ?
- [ ] **J'ai l'argent maintenant**, sans toucher au loyer, aux factures ou aux courses.
- [ ] **J'ai comparé le prix** ailleurs, et regardé son historique (le « prix barré » ne suffit pas).
- [ ] **J'ai compté le coût total** : livraison, accessoires, abonnement, frais.
- [ ] **Je ne paie pas** pour atteindre la livraison gratuite ou profiter d'un compte à rebours.
- [ ] **Une version d'occasion**, un prêt ou une réparation ne ferait pas l'affaire.
- [ ] **Je l'achèterais encore** au même prix dans un mois.
- [ ] **Je connais les conditions de retour** (14 jours en général pour un achat à distance).
- [ ] **Je me sentirai bien** après l'achat, sans inquiétude en regardant mon compte.

Je veux payer en 3 ou 4 fois : le calcul à faire d'abord

Montant de chaque échéance	
+ échéances déjà prévues ce mois-ci (autres paiements fractionnés, crédits)	
= Total à payer ce mois-ci	
Mon reste à vivre (fiche 1) après ce total	

À savoir : depuis le 20 novembre 2026, la plupart des paiements en plusieurs fois sont encadrés comme des crédits. « Sans frais » ne veut pas dire sans risque : quatre petites échéances s'additionnent vite.

BESOIN D'UN COUP DE MAIN ?

Remplir votre kit avec l'aide de l'IA

Gratuit · à votre rythme

Quand on est dépassé·e, le plus dur est de commencer. Un assistant d'intelligence artificielle gratuit (ChatGPT, Claude, Le Chat de Mistral…) peut vous poser les bonnes questions, une à une, et faire les calculs avec vous. Copiez le texte de la fiche voulue, collez-le dans l'assistant, répondez simplement, puis reportez les montants dans ce kit.

Les règles de prudence, à lire avant

- Ne donnez **jamais** votre IBAN, numéro de carte, identifiants bancaires, mots de passe, nom complet ou adresse.
- Ne copiez pas vos relevés de compte : donnez seulement des **montants arrondis** (« environ 650 € de loyer »).
- L'IA peut se tromper : **vérifiez les calculs** (ce kit les refait automatiquement à l'écran).
- L'IA aide à y voir clair, elle ne remplace pas un conseiller. Pour un crédit, un rachat de crédits ou des dettes que vous ne pouvez plus payer, parlez-en à un **Point conseil budget** (gratuit).

Fiche 1 · Mon reste à vivre

« Je veux calculer mon reste à vivre du mois. Pose-moi une seule question à la fois : d'abord mes revenus (salaire, aides, autres), puis mes charges obligatoires (logement, énergie, assurances, téléphone, transport, crédits, abonnements). Je donnerai des montants arrondis. À la fin, fais un tableau avec le total des revenus (A), le total des charges (B), A moins B, et ce montant divisé par 4. Reste simple et bienveillant. »

Fiche 2 · Calendrier des factures

« Aide-moi à retrouver mes dépenses qui ne tombent pas chaque mois : assurances annuelles, taxe foncière, impôts, entretien, contrôle technique, rentrée scolaire, fêtes, abonnements annuels. Pose-moi les questions une par une, puis range ces dépenses par mois dans un tableau, fais le total de l'année et divise-le par 12. »

Fiche 3 · Mes 8 enveloppes

« Mon reste à vivre est de [montant] € par mois. Aide-moi à le répartir en 8 enveloppes : courses, transport, santé, enfants, maison, loisirs, cadeaux, imprévus. Pose-moi d'abord quelques questions sur mes habitudes, puis propose une répartition réaliste et explique-la simplement. »

Fiche 4 · Avant d'acheter

« Je pense acheter [objet] à [prix] €, peut-être en [3 ou 4] fois. Mon reste à vivre est de [montant] € et j'ai déjà [montant] € d'échéances ce mois-ci. Pose-moi une par une les questions à se poser avant d'acheter, puis dis-moi ce qu'il me resterait après cet achat. Ne me pousse pas à acheter. »

Remplacez les [crochets] par vos propres chiffres. Ces textes sont aussi sur financesereines.fr, prêts à copier.

POUR ALLER PLUS LOIN

Mes outils gratuits

Sans inscription · sans données bancaires

Calculateur de reste à vivre

La fiche 1, en ligne, avec le calcul automatique.

financesereines.fr/calculateur-reste-a-vivre

Mon épargne

Combien mettre de côté chaque mois, même avec un petit budget.

financesereines.fr/mon-epargne

Budget courses

Préparer son panier et sa liste avant d'aller au magasin.

financesereines.fr/budget-courses

Dépenses invisibles

Les petites dépenses et abonnements qui s'additionnent sur l'année.

financesereines.fr/depenses-invisibles

Mes dettes

Faire la liste de ses crédits et de leurs mensualités pour y voir clair.

financesereines.fr/mes-dettes

Le guide budget en 4 étapes

Lire son budget, anticiper, décider, suivre.

financesereines.fr/guide-finance-sereines

Vous êtes en difficulté ? Vous n'êtes pas seul·e

Point conseil budget : un accompagnement gratuit et confidentiel près de chez vous, pour faire le point et trouver des solutions. Liste sur economie.gouv.fr.

Banque de France : si vous ne pouvez plus rembourser vos dettes, vous pouvez déposer gratuitement un dossier de surendettement (banque-france.fr).

Méfiez-vous des offres qui promettent d'effacer vos dettes contre paiement.

Besoin d'en parler ? Écrivez-moi.
Je suis passée par là, je sais à quel point on peut se sentir seul·e. Je vous réponds personnellement, sans jugement, et je peux vous aider à y voir plus clair ou à trouver le bon interlocuteur.
financesereines.fr/contact · **contact@financesereines.fr**
Pour votre sécurité, ne m'envoyez jamais de relevé de compte, d'IBAN ni d'identifiant bancaire. Je ne suis pas conseillère financière : pour une décision importante, un Point conseil budget reste le bon relais.

Ce kit est entièrement gratuit : aucune carte bancaire, aucun paiement, ni maintenant ni plus tard.
Je ne suis pas conseillère financière : ce kit est un outil pédagogique, à usage personnel. Vous pouvez l'imprimer et le partager librement, sans le modifier ni le vendre.
Financesereines.fr · contact@financesereines.fr · Kit budget serein, novembre 2026