

ARGENT & AMOUR

Enseignements, stratégies et outils pour la gestion de l'argent et pour mettre cette énergie au service d'un chemin d'amour

1. Objectifs d'apprentissage de ce document

2. Apprentissages spirituels liés à la notion d'argent

- L'argent est une énergie puissante : Ancrage, 1er Chakra, Masculin
- Refuser l'argent dans sa vie, c'est refuser de s'incarner
- Quelques questions introspectives
- Notions et vérités sur le sujet de l'argent : à méditer, à explorer et à intégrer
- Construire la sécurité intérieure
- Gratitude et abondance
- Autres documents à consulter
- “Budget argent” et “budget temps”, 2 notions très proches

3. Gérer son argent : notions de base et stratégies

- 1^{ère} étape : calculer son budget
- 2^{ème} étape : analyser et tirer les leçons de son budget
- 3^{ème} étape : définir la stratégie qui convient et l'appliquer
- Évolution de ce travail sur le moyen et long terme

4. Les outils : fichiers Excel en ligne à personnaliser

- Accès au document en ligne
- Explications et fonctionnement du document
- Tutoriel : quelques informations techniques

1. Objectifs d'apprentissage de ce document :

- Apprendre à mieux gérer son argent, pour construire une vie plus agréable, fluide et harmonieuse dans sa dimension matérielle. Une vie matérielle stable et sûre, aura la conséquence de faciliter un investissement dans notre chemin spirituel, et donc de contribuer à notre bonheur véritable et celui des autres.
- Grandir dans la conscience et la compréhension de la vraie valeur de l'argent. L'argent est une énergie puissante, et il est indispensable d'apprendre à le gérer, pour réussir un chemin spirituel "incarné". Intégrer la dimension matérielle de sa vie permet de s'enraciner profondément, d'intégrer son Masculin intérieur, de trouver une sécurité profonde dans le Divin, et de s'élever plus haut en énergie pour grandir en amour.
- Prendre conscience de notre relation à l'argent et de la place qu'on lui accorde dans notre vie, pour découvrir notre positionnement face à la Vie, au Masculin, et voir les rôles et les croyances qui s'y rattachent.
- S'ouvrir à l'Abondance dans sa vie : c'est-à-dire à une abondance dans tous les domaines de sa vie, une abondance matérielle et surtout une abondance intérieure, qui est avant tout une conscience et une attitude.

A un niveau pratique, l'idée est :

- D'apprendre à faire un budget mensuel et annuel.
- De développer une vision globale de son budget, pour mettre en place des stratégies sur le moyen et le long terme. Comme faire des économies, investir dans des études, rembourser des dettes, etc.
- De mettre à disposition des outils et des manières de faire (stratégies), qui sont accessibles et efficaces, et qui puissent être facilement adaptés aux besoins de chacun.

2. Apprentissages spirituels liés à la notion d'argent

L'argent est une énergie puissante : ancrage, 1er Chakra, Masculin

L'argent est une énergie puissante, comme l'énergie de vie et l'énergie sexuelle (1er Chakra). Apprendre à gérer son argent est une des facettes de notre apprentissage nous permettant de nous ancrer et d'intégrer les dimensions matérielles de notre vie.

Avoir une vie ancrée est une condition indispensable pour réussir notre chemin spirituel, et donc pour avoir une vie épanouie.

Dans certains milieux spirituels ou milieux alternatifs, il y a un rejet de l'argent, qui est perçu comme étant une chose négative, avec une énergie négative, sale, peu élevée, allant à l'encontre d'un chemin d'amour. C'est une conception erronée. Des croyances comme celle que "*l'argent est à la source de tous les maux de ce monde*" est couramment véhiculée et prise comme vérité. Mais l'argent n'est pas nature ni bon, ni mauvais, c'est son usage et la conscience qu'on en a qui en détermine sa valeur et la portée (bonne ou mauvaise) de ses conséquences. Ce qu'on doit savoir, c'est que c'est une énergie puissante. Certains rejettent fortement cette dimension de leur vie, d'autres consumeront toute leur vie à la poursuite de l'argent.

En observant autour de nous ce phénomène d'attraction et de répulsion intense, mais aussi l'existence de nombreux tabous autour de l'argent, il est facile de déduire que ce sujet est important pour nous ! Pour nous qui cherchons à cheminer vers le bonheur et l'amour, nous devrions consacrer le temps d'intégrer l'argent dans notre vie (tout comme la sexualité) de manière harmonieuse et équilibrée. En l'absence de conscience, c'est la peur qui prendra le contrôle de cette dimension de notre vie.

On est venu ici pour œuvrer à travers les joies et les peines, à *travers la totalité du véhicule et des conditions matérielles offertes par le Divin* (notre corps, nos relations, notre sexualité, l'argent, le travail, ...). On œuvre à se libérer dans le monde et par le monde.

Refuser l'argent dans sa vie, c'est refuser de s'incarner

L'argent et tout ce qui s'y rattache sollicite notre 1er chakra : *enracinement, sécurité, puissance*. De plus, l'argent est naturellement affilié aux notions de structure et donc au pôle Masculin.

Le refus de l'argent, soit **implicite** (croyances, valeurs, positionnements, évitements intérieurs), soit **explicite** (comportements, sabotages : dettes, oublis, difficulté à finir les fins de mois, etc.), **est donc immanquablement lié à un refus/une peur du masculin, de la structure, et de sa propre puissance**.

Parlez-en à votre accompagnant si vous avez un doute à ce sujet, et faites-le de toute manière pour qu'il vous aide à éclaircir quel est votre positionnement. Bien entendu, ce sujet concerne autant les hommes que les femmes.

Rejeter notre dimension masculine et notre incarnation dans cette vie, c'est aussi rejeter le Divin. Impossible de s'unifier à la Globalité, si on n'est pas en paix avec toutes les parties qui la composent.

Cela étant dit, on comprendra mieux pourquoi et comment un travail sur le thème de l'argent détient un potentiel énorme de transformation spirituelle !

Nous allons construire notre sécurité intérieure en la construisant à l'extérieur, en œuvrant dans la dimension financière de notre vie par exemple. Avec la conscience, tout le “travail” que l'on fera à l'extérieur, se reportera par une transformation à l'intérieur.

Se libérer de l'insécurité en s'ouvrant à la vraie et seule Sécurité, passe par l'accueil du Divin qui se manifeste dans les dimensions matérielles de l'existence. Rejeter notre incarnation, c'est rejeter le Divin, mais c'est aussi rejeter la jouissance qui nous est offerte, en potentiel, à travers la matière et à travers nos sens. Ainsi on se coupe de l'Abondance, de la Gratitude et de la Joie.

Quelques questions pour mener une introspection

Le but des questions ci-dessous est de stimuler une introspection. Ce n'est pas une liste exhaustive. L'exercice est de méditer sur ces questions et d'y répondre par écrit, et ensuite d'approfondir avec son accompagnant. Les sujets sont implicants et il est peu probable que vous réussissiez à y répondre en une seule fois.

- **Quelle est ma relation à l'argent ?**

- Est-ce que je la considère comme équilibrée, facile, fluide ?
... ou bien difficile, lourde, stressante ?
- Quelles sont mes croyances liées à l'argent ?
- Est-ce que l'argent est une chose importante pour moi ?
- Est-ce pour moi un sujet digne d'y consacrer du temps, ou non ?

- **Chez moi, quelles émotions sont associées à l'argent ?**

- Est-ce joyeux, lourd, stressant d'y penser ?
- Y a-t-il de la frustration, de l'insécurité ?
- Est-ce que j'ai de la peine à parler d'argent (tabous, honte) ?

- **Quels sont mes rôles liés à l'argent ?**

- Quelques exemples de rôles :
 - La personne qui gère ...
 - La personne qui manque ...
 - La personne qui s'en fout, qui est au-dessus des choses matérielles et "basses" ...
 - La Princesse (dont on prend soin) / Le Prince charmant (qui aime pourvoir) ...
 - etc.

- **Quels sont mes comportements liés à l'argent ? Comment est-ce que je le gère ?**

- Est-ce que je sais combien j'en ai (en espèce, sur mes comptes) ?
- Est-ce que j'ai un budget ? Est-ce que je suis mes dépenses? ... un peu, beaucoup, jamais ... ?

- Combien de temps je consacre par semaine / par mois, à la gestion de mon argent (et l'administratif lié à des questions financières, par exemple mes impôts) ?

- **Des questions pour explorer les faits :**
 - Ai-je assez d'argent pour subvenir à mes besoins essentiels? Oui/Non ? ... depuis quand est-ce ainsi ?
 - Ai-je des dettes, des factures arriérées, des poursuites ?
 - Est-ce que j'économise ou mets de l'argent de côté ? Et dans quel but ? pour un projet précis, par sécurité, pour répondre à une urgence, “je ne sais pas...” ?
 - Ai-je assez d'argent pour me faire plaisir ? Combien est-ce que j'imagine avoir besoin pour répondre à cela ?
 - Combien de gratitude est-ce que j'offre à mon accompagnant ? Est-ce un plaisir, est-ce léger pour moi ? Est-ce un sacrifice ? ou bien, est-ce une source d'insécurité ? Aussi, est-ce facile pour moi d'aborder ce sujet avec lui, ou avec d'autres ?

- **Est-ce que le lien entre la notion d'argent et celle de sexualité (1er Chakra) est évident pour moi ?**
 - Lire les phrases suivantes et chercher si l'une d'entre elle résonne :
 - *J'en ai pas assez.*
 - *Je suis comblé.e et satisfait.e.*
 - *Je me sens épanoui.e.*
 - *Les autres en ont plus que moi.*
 - *Je dois me battre pour en avoir.*
 - *L'abondance est une réalité dans ma vie.*
 - Quels parallèles puis-je trouver entre les deux domaines, que ce soit dans ma vie ou ce que j'observe chez d'autres ?

- **Est-ce facile pour moi de faire le lien entre la notion d'argent et celle de temps ?**
 - Est-ce que je vois un parallèle, dans mes croyances sur l'un et sur l'autre ?
 - Y a-t-il des parallèles entre la gestion que j'ai de mon “budget temps” et celle de mon “budget argent” ?

- Est-ce que je me sens en sécurité intérieure, dans ces deux aspects de ma vie ?
- Qu'est ce que je fais concrètement et consciemment pour oeuvrer dans ces deux aspects de ma vie ? Suis-je actif, conscient, volontaire ? Non, pourquoi ?

Notions et vérités sur le sujet de l'argent : à méditer, explorer (en binôme et avec son accompagnant) et à intégrer

- *On donne dans la mesure où l'on est prêt à recevoir.* C'est général, cela s'applique à tous les domaines, dont celui de l'argent.
- *Notre gratitude est proportionnée à notre désir, capacité, ouverture à recevoir de la Vie.* Pour recevoir plus, il faudra donner plus, et guérir les blessures et insécurités qui gangrènent la fluidité du mouvement du “donner” et du “recevoir” dans notre vie.
- *Là où je mets mon argent et mon temps, c'est là où je mets mon cœur.* Étudier où et comment nous dépensons notre temps et notre argent, nous montre de manière significative ce qui importe à nos yeux, ce que nous priorisons et où se trouve réellement notre cœur. Notre “capital-amour”, bien que potentiellement infini, se manifeste à travers les limitations de notre incarnation. Il est donc important de voir comment on dépense nos ressources (temps, argent, efforts, etc.), en comptabilisant et en mesurant cela concrètement.

Gratitude et abondance

L'abondance matérielle devient d'autant plus possible que notre bonne attitude et notre alignement accompagnent nos démarches dans le monde matériel. Si l'on est alourdi par nos rôles, croyances, blessures et évitements, il sera impossible de manifester une réalité matérielle harmonieuse et suffisante à répondre à nos besoins.

L'abondance, la vraie, est une attitude qui puise dans l'ouverture de notre cœur et nous mène à la gratitude et à l'émerveillement. Quand le cœur est ouvert, le soleil brille, chaque situation, chaque expérience, chaque cadeau de la vie devient une réjouissance.

L'abondance est confiance, c'est un abandon, c'est une détente profonde entre les mains de la Vie. Notre premier pas dans cette direction est celui de l'humilité : *je choisis et j'accepte d'être guidé par la Vie, et de remettre toute ma vie financière entre Ses Mains, j'ai confiance que s'il gère mes besoins, mes relations, ma santé, mon cœur, certainement Il saura aussi gérer mes finances et m'offrir ce qui est le plus adapté et joyeux pour moi.* Et je fais ma part, en toute humilité.

Autres documents à consulter

Pour plus d'enseignements sur les rôles et les croyances liées à l'argent, il y a les enseignements suivant : [Stage de Bretagne \(2021\)](#)

“Budget argent” et “budget temps”, 2 notions très proches

Une fois que vous aurez développé votre budget argent, il sera essentiel, si ce n'est pas déjà fait, d'entreprendre une démarche complète concernant votre budget temps. Les deux notions sont très proches et sont toutes deux indissociables d'un chemin spirituel ancré, puissant et efficace. Ceci est un conseil qui s'applique à tous les gens du groupe.

Il y a beaucoup de parallèles entre les deux, et une grande partie de ce qui a été dit plus haut concerne aussi la notion de temps. Prenez le temps d'y réfléchir et d'identifier les correspondances (dans votre vie, vos comportements, vos croyances, etc.).

Pour faire votre budget temps, vous pourrez utiliser la même approche que celle dessinée ci-dessous. Demandez à être accompagné dans ce processus, c'est essentiel et très libérateur.

3. Gérer son argent : notions de base et stratégies

Remarques importantes :

Voir avec son accompagnant ou une personne désignée par ce dernier, pour être accompagné dans tout le processus indiqué ci-dessous.

Dans les grandes lignes, on peut résumer cet apprentissage ainsi : le fait de développer une vision d'ensemble de nos dépenses va nous permettre d'analyser les problèmes, définir des solutions (de nouvelles stratégies), et nous aider à les mettre en place. Sans vision objective et sans conscience, il n'y a pas de changement possible.

Pour la réussite de ce processus :

- Je choisis de me responsabiliser et de faire les efforts qui vont avec. Patience, travailler sur son budget prend plusieurs semaines, c'est normal.
- Je choisis l'attitude juste: transparence avec moi-même et mon accompagnant. J'arrête de me cacher à moi-même et au Divin. J'accueille mes hontes, mon insécurité, mon sentiment d'infériorité.
- Il n'est pas rare de voir beaucoup de résistance, honte et tabous autour du partage de nos informations financières avec autrui. Derrière les questions d'argent, il y a nos peurs, d'où l'importance de choisir une transparence radicale avec notre accompagnant.
- Je garde en tête que mes buts matériels, lorsqu'ils s'alignent à mes buts spirituels, me permettent de grandir en amour et de me réaliser véritablement. Je comprend que l'un sans l'autre n'a aucun sens pour moi. Même si mon point de départ est d'améliorer ma condition matérielle, je choisis d'œuvrer sur le thème de l'argent avec une motivation plus profonde, celle de m'émanciper et de me réaliser dans ma dimension spirituelle.

1^{ère} étape : calculer son budget

- C'est pareil que si on travaillait sur notre budget temps, il faut se rendre compte où part notre argent, et cela de manière précise. C'est une conscience que l'on construit.
- Donc commençons par développer **une vision d'ensemble de nos dépenses effectives mensuelles** :
 - Pendant 1 mois minimum, noter toutes les dépenses, puis les classer par catégories. Noter ces dépenses dans un carnet papier ou dans un document sur son téléphone. Le principal est de choisir un document facile à utiliser et que l'on puisse avoir avec soi tout le temps.
 - Autre solution, utile pour ceux qui utilisent peu d'espèces: analyser le compte en ligne sur plusieurs mois (les derniers mois, ou les mois les plus représentatifs), puis additionner les différentes sorties et entrées d'argent, et les classer par catégorie. Il est possible de calculer une moyenne réaliste, si les sommes diffèrent d'un mois à un autre.
 - Aussi, certaines banques ont des applications qui catégorisent automatiquement chaque sortie, comme la BCGE avec l'application "one". Cela peut être une bonne base de départ pour ensuite créer nos propres catégories, plus adaptées à nos besoins.
 - Les dépenses annuelles ou ponctuelles sont aussi à prendre en compte, par exemple les impôts divers, les voyages, les frais de transports ponctuels, etc. On les gardera de côté, pour soit 1) les mensualiser en les intégrant dans le calcul de nos dépenses mensuelles, soit 2) pour les intégrer dans un budget et une vision annuelle, ce qui sera une stratégie différente. Plusieurs stratégies sont possibles, l'important sera d'en choisir une qui soit réaliste et qui nous convienne.
 - On utilisera peut-être une combinaison de plusieurs outils pour arriver à construire la vision de nos dépenses effectives mensuelles. L'important, c'est d'arriver à une estimation assez précise de nos dépenses et de nos besoins financiers dans la période actuelle de notre vie.

Le sens de catégoriser nos dépenses :

- Catégoriser nos dépenses crée de l'ordre et permet d'être efficace dans la gestion de nos finances. De plus, catégoriser nous permet de développer une compréhension personnelle de notre budget, en rapport avec nos besoins, nos croyances, nos priorités. C'est un travail de clarification qui ouvre la porte à de futures potentielles libérations.

Quelques questions en parallèle de ce travail :

- Quelles sont mes dépenses incontournables, incompressibles ?
- Lesquelles de mes dépenses pourraient être réduites, si besoin?
- Quelles sont les plus grosses dépenses de mon budget ?
- Où sont mes priorités financières ?
- Comment mes dépenses réelles reflètent les valeurs et les objectifs que j'ai à cœur ?
- Existe-t-il un écart entre mes dépenses réelles, mon budget planifié, et mes moyens ?
- Nous n'avons pas tous la même compréhension des priorités et de l'importance de certaines dépenses. L'exercice de catégoriser notre budget, nous permet de "rendre visible" et de prendre conscience de nos choix de dépenses et des raisons/motivations qui se trouvent aux racines de celles-ci.

Exemple : pour certaines personnes, s'offrir un rendez-vous chez le coiffeur toutes les deux semaines est d'une importance capitale, alors que d'autres auront du mal à y aller une fois par année. Cela va de même pour les sorties au restaurant, au cinéma, l'achat de livres, etc.

Autre exemple : certaines personnes voient leurs dépenses au restaurant comme faisant partie des frais alimentaires (donc la catégorie "alimentation"). Le budget alimentation est incontournable, ce qui n'est pas le cas d'un repas au restaurant. Ce dernier est un choix et il serait peut-être plus judicieux de le classer dans la catégorie des "loisirs/plaisirs". A cette compréhension, ajoutons qu'il n'est pas rare d'observer que notre motivation à s'offrir certains plaisirs provient d'une recherche de compensation. Si nos dépenses sont inconsciemment motivées

par notre émotionnel, il est évident que cela ne va pas nous aider à gérer nos finances de manière alignée, et donc œuvrer vers plus d'abondance et de légèreté dans notre vie.

- Pour finir, il est important de bien catégoriser son budget et de vérifier chaque catégorie et les dépenses qui y sont affiliées avec son accompagnant (ou la personne désignée) afin de partir sur de bonnes bases pour la suite du processus.

Les critères de catégorisation :

- Les dépenses “incompressibles” vs “compressibles” :
 - Ce sont les dépenses essentielles et inévitables de notre vie. On les paye généralement chaque fin de mois, certaines sont réglées de manière annuelle, semestrielle ou trimestrielle.
 - Cette catégorie englobe les sorties d'argent qui ne sont pas facilement modifiables. Le loyer par exemple, à moins de changer de domicile (ce qui est tout à fait possible), est une sortie d'argent incompressible.
 - Les charges fixes font aussi partie des incompressibles, mais attention à ne pas voir cette catégorie comme non modifiable ou non adaptable. Aucune sortie d'argent n'est réellement figée ou non modifiable, simplement, il faudra du temps pour opérer un changement.
 - En comprenant ce qui est modifiable et non-modifiable, on est déjà bien avancé dans la compréhension de notre budget.
- Les charges fixes :
 - Comme son titre l'indique, ces dépenses ne changent pas (ou peu). Elles doivent être payées régulièrement, de mois en mois. Elles comprennent les dépenses essentielles, mais pas seulement. Par exemple, les “dons mensuels” qui sont un choix de vie personnel (on ne me l'impose pas) feront partie de cette catégorie.

- Les charges fixes sont régulières, stables et prévisibles, on ne les modifie pas souvent.
 - Il est possible de les modifier dans une certaine mesure, mais souvent il faudra un certain temps pour que le changement prenne place : c'est le cas pour les assurances ou certains abonnements (téléphonique, Spotify, etc.). Avec une meilleure compréhension de nos priorités et de nos moyens, on pourra en supprimer ou en ajouter. Certaines dépenses sont parfois inutiles ou inappropriées pour nous, on pourra par exemple se passer d'un abonnement fitness, Netflix, ou encore d'un module d'assurance. A l'aide du cœur, on sentira pour chacun, ce qui est juste et soutenant, pour cette phase de notre vie.
- Les autres dépenses :
 - Cette catégorie est la plus malléable: en cas de difficulté financière, on peut immédiatement réajuster certaines de ces dépenses.
 - Cette catégorie inclut également les sorties d'argent irrégulières, comme par exemple certains loisirs, les achats de vêtements, ou encore des produits d'entretien pour la maison, etc.
 - Le budget nourriture, quant à lui, est propre à chacun. C'est souvent un budget plus "sensible". Nous avons tous des préférences alimentaires qui peuvent être plus ou moins importantes pour notre qualité de vie. Aussi, ce budget manifeste souvent les convictions et les croyances que nous avons sur le sujet de la nourriture. Etant donné que l'alimentation est liée à mes besoins de base, et donc à ma sécurité (1er chakra), étudier cette catégorie avec mon accompagnant sera certainement une source de riches apprentissages.
 - Remarque sur la catégorie "nourriture" :

Cette dernière est un très bon exemple de comment le travail sur le budget peut nous amener à une réflexion de fond : en creusant dans nos croyances et nos comportements au sujet

de la nourriture, ainsi que du temps et de l'argent que l'on investit dans ce domaine (ou que l'on investit pas assez ;-)), on va aller toucher à nos habitudes et donc travailler sur les mécanismes de compensations et les insécurités à leur origine.

Les stratégies de compensations sont souvent intégrées à notre personnalité et notre mode de vie, comme des parties rigides et difficiles à modifier. A ces endroits, nous avons peu, voire pas de liberté dans nos choix. La "magie" du travail et de la remise en question de notre budget, est qu'il peut venir nous transformer dans nos habitudes de vie, et nous permettre de faire de nouveaux choix, plus adaptés à qui on est aujourd'hui.

- Épargne / fond de sécurité :

- Bien que l'invitation pour nous est de grandir vers une confiance absolue en la Vie, à qui on va remettre notre sécurité et nos finances, cela ne nous empêche pas de nous constituer un "fond de sécurité". Ce dernier, comme une sorte d'épargne, sera un coussin de sécurité qui pourra nous aider à couvrir les imprévus et des fois être utilisé pour financer un projet ponctuel. Cela nous aidera à rester dans une zone de plus grand confort et nous aidera à gérer l'équilibre global de notre budget.
- Constituer un fond de sécurité peut se faire progressivement, à l'aide de paiement mensuel. Le montant peut être ressenti avec l'accompagnant.

2^{ème} étape : analyser et tirer les leçons de son budget

Prendre conscience, organiser/catégoriser et analyser nos dépenses permet de faire de nouveaux choix et de développer de nouvelles stratégies. Après la 1^{ère} étape, on aura une base qui nous permettra, dans la 2^{ème} étape, d'analyser notre budget de plus près et en tirer les leçons.

Voici quelques pistes à voir en méditation et avec son accompagnant :

- Où sont mes priorités financières ?
 - Comment mes priorités se reflètent dans mon comportement actuel, dans les faits, dans les chiffres de mon budget ? Et quelles sont les priorités qui me sont conseillées (ou que j'imagine) pour m'aider à répondre à mes besoins réels et actuels ?
 - Quelles sont les croyances, les compensations, les “zones aveugles” ou “sensibles” (c'est-à-dire les endroits que je ne souhaite pas remettre en question, divulguer, modifier, qui génèrent de l'émotionnel et de l'insécurité) ? Est-ce que je freine à amener des changements et voir pourquoi ?
 - Est-ce que je me sens réellement en sécurité avec ma manière actuelle de gérer mes finances ?
- Y a-t-il des “pertes d'énergie”, du gaspillage, des dépenses inutiles dans mon budget ?
 - En suis-je conscient ou non ?
 - Combien d'argent, quand et pour quoi ?
 - Est-ce un schéma répétitif, et depuis combien de temps ?
 - Comment cela affecte mon budget dans son ensemble ? Et impacte la possibilité d'investir dans des projets divers, professionnels, études, loisirs ou pour mon chemin spirituel.
- Ai-je des dettes ou des arriérés ?
 - Si oui, pourquoi ? Qu'est-ce que ça reflète *en réalité* de mon attitude, de mon niveau de conscience, de mon évolution ?
 - Est-ce un problème chronique ? Suis-je à risque de reproduire le même schéma encore et encore ?
 - Ai-je déjà l'intention de rembourser ces dettes ? Ai-je une stratégie pour y arriver, comment et pour quand ? Comment l'intégrer à mon budget mensuel ?

- Ai-je des projets qui ont une implication financière ? ou des objectifs financiers concrets ?
 - Les identifier : quelle somme, quelle échéance, quelle durée?
 - Vérifier les adéquations avec mes besoins profonds / mon chemin spirituel.
 - Les prioriser : c'est-à-dire voir quel projet sera à concrétiser en premier, puis dans quel ordre organiser mes autres projets.

Après avoir tiré les leçons et trouvé des réponses à ces différentes questions et sujets abordés avec son accompagnant, il est temps d'agir !

3ème étape : définir la stratégie qui convient et l'appliquer

Il existe différentes stratégies financières.

Une première, qui est très évidente, est de **soit réduire ses dépenses / soit augmenter ses revenus** ! C'est très simple, ici on travaille sur la somme globale et on répond ainsi à la question très terre-à-terre de "ai-je assez" et "dois-je gagner plus"?

Si jamais, compter sur le fait de gagner au loto n'est pas une stratégie viable ;-)

Calcul à faire: si on souhaite augmenter son budget de x chf/mois, cela reviendrait à travailler x heures/mois ! Pour ce faire, on utilise un salaire réaliste (son salaire actuel ou celui auquel on peut prétendre facilement).

- Est-ce envisageable d'augmenter mes heures dans mon emploi actuel ? Puis-je ajouter un autre emploi à celui que j'ai déjà ?
- Ai-je le temps ? Est-ce conseillé par la Vie (pour des raisons de fatigue, stress, ou autre) ?
- Pourrais-je tenter de négocier mon salaire à la hausse ? Que dit la Vie à ce sujet ?
- Puis-je entièrement changer d'emploi ?

On peut aussi stratégiser ses revenus sur un moyen ou long terme. Par exemple, en imaginant faire une formation ou des études, on peut prévoir (recherches sur le terrain à l'appui !) prétendre à un certain revenu dans le futur. On fait ainsi le calcul pour un futur mode de vie auquel on aspire, en mettant en adéquation un pourcentage d'occupation et un salaire potentiel. Bien au-delà du "rêve", on s'offre les moyens d'atteindre nos objectifs financiers avec un plan d'action concret et solide.

Ensuite, il existe d'autres stratégies qui consistent plus à changer la **gestion de ses finances**, plutôt que son revenu. En voici une liste non exhaustive :

- Échelonner les paiements. C'est-à-dire découper une somme en plusieurs tranches et la répartir sur un certain nombre de mois. L'idée derrière cette stratégie est de minimiser l'impact d'une dépense sur l'équilibre mensuel de nos finances.
- Différer un paiement ou remettre à plus tard une dépense.
 - Par exemple, *j'appelle mon assurance véhicule pour leur demander de régler ma facture dans 2 mois, lorsque j'aurais remboursé cette autre facture urgente et très en retard.*
 - Autre exemple, *j'achèterai mon nouveau bureau* (qui est un réel besoin) *dans 8 mois et me contenterai de celui qu'on me prête en attendant.*
 - Ou encore, *je partirai en vacances l'année prochaine*, ce qui me permettra de financer mes études cette année.
- Faire un emprunt (privé de préférence) pour rembourser une dette ou facture en "souffrance", qui génère des frais de rappel ou des intérêts, et bien souvent du stress ! C'est une stratégie habile, qui permet potentiellement d'apaiser le caractère anxiogène de la dette. En réduisant le stress et lémotionnel, on favorise la transformation de notre relation à l'argent et les raisons profondes qui sont souvent à l'origine de la dette. On remboursera la somme empruntée, selon l'arrangement fait au préalable.
- Remplacer une dépense par une autre, qui est moindre.
 - Par exemple, *cette année, je partirai tout de même en vacances, mais moins loin et pour 2 fois moins cher :-)*

Évolution de ce travail sur le moyen et long terme :

- **J'en fais une pratique, une habitude** : j'intègre dans mon planning, une plage de temps pour mon organisation financière. Par exemple, avec une séance hebdomadaire pour faire le suivi de mes dépenses, et une séance mensuelle pour le paiement de mes factures.
- **Je n'ai pas besoin de rester accroché à mon budget toute ma vie** : après un moment de pratique de "conscience financière", j'intègre les enseignements et je trouve le bon alignement avec l'argent, alors mes dépenses deviendront naturellement ajustées. Si ma vie est stable et que mon budget fonctionne, il est même possible que je n'aie plus besoin de prévoir ou calculer mes dépenses. Alors, cela signifiera certainement que la dimension de l'argent sera mieux intégrée dans ma vie, à un niveau spirituel et matériel.
- **Je revisiterai mon budget ponctuellement, lors de changements significatifs** : par exemple, suite à une évolution professionnelle, une séparation de couple, un changement avec son colocataire, un changement de lieu de vie, ou lors d'un projet spécifique (vacances, entreprenariat, formation, études, etc.).

4. Les outils : fichiers Excel en ligne à personnaliser

[**>>> Accès au document en ligne > cliquez ici**](#)

Le fichier excel de base intitulé "**Trame Budget**" a été réfléchi pour qu'il corresponde plus ou moins à tout le monde. L'invitation est de l'adapter à ses propres besoins. Nous n'avons pas tous les mêmes revenus, les mêmes dépenses, les mêmes types de factures et objectifs financiers. Aussi, certains aimeront créer des catégories et une "visualisation" de leurs dépenses qui leur correspondra mieux. A cela on ajoute la possibilité de "mettre en forme" le document, avec des couleurs, taille de polices, surlignage, etc. adapté à nos préférences personnelles. Bienvenue à la créativité !

Explications et fonctionnement du document :

Excel est un programme qui permet de créer des “feuilles de calcul” pour organiser des informations et effectuer des calculs. C'est un grand tableau avec des lignes et des colonnes, comme un grand cahier de mathématiques.

Lorsque vous ouvrez le programme, vous verrez une grille blanche appelée "feuille de calcul". Dans notre cas, le document que vous allez utiliser se nomme “**Trame budget**”

Ce document n'est pas modifiable. Pour pouvoir le modifier, il faut le copier ou le télécharger. Pour ça, il faut cliquer sur “fichier” sur le menu en haut à gauche de l'écran, puis sur “créer une copie” afin d'avoir son propre document dans un emplacement que l'on choisira pour y avoir rapidement accès.

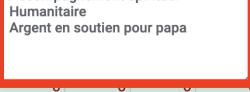
Vous trouverez dans ce document, plusieurs pages (“slides” en anglais) en bas de la fenêtre du document Excel. Ce sont des onglets “cliquables” qui mènent chacun à une feuille de calcul. Voir l'encadré rouge ci-dessous.

The screenshot shows a Microsoft Excel spreadsheet titled "Trame Budget (doc lié à Amour & Argent)". The top menu bar includes File, Edit, View, Insert, Format, Data, Tools, Extensions, Help, and a Share button. The ribbon tabs at the bottom are labeled "Suivi Annuel (mois par mois)" and "Vision Mensuelle". The main content is a budget table with columns for months from FEV to DEC and year 2023. The table is divided into sections: ENTRÉES, CHARGES FIXES, and DÉPENSES AUTRES. The CHARGES FIXES section includes categories like Loyer, Assurance santé, Assurances autres, Impôts et taxes, Téléphone, Internet, and Abonnements divers. The DÉPENSES AUTRES section includes Nourriture, Transports, voiture, etc., Médical, soins corporelles, Loisirs, Maison entretien, and Habits. All values in the table are currently set to 0.

	A	B	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1			FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUI	AOUT	SEP	OCT	NOV	DEC	2023
2	ENTRÉES	Revenu principal Autres (aides subсидes,...) Dons, cadeaux												
3														
4														
5														
6														
7		Sous-total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	CHARGES FIXES	Loyer Assurance santé Assurances autres Impôts et taxes Téléphone Internet Abonnements divers												
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21		Sous-total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	DÉPENSES AUTRES	Nourriture Transports, voiture, etc. Médical, soins corporelles Loisirs Maison entretien Habits												
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														

- La première page “Suivi annuel (mois par mois)” est un tableau simple, qui vous permettra d'avoir une vision d'ensemble de votre situation financière sur un an.
 - La deuxième page “Vision Mensuelle” est une différente vision un peu plus détaillée, que vous pouvez également utiliser et également dupliquer à la fin d'un mois pour pouvoir avoir une trace et une vision des mois précédents. Pour dupliquer une page, il suffit de cliquer sur la petite flèche à droite de l'onglet et choisir “dupliquer”.

Concernant le suivi annuel, toutes les catégories de votre budget sont indiquées dans la colonne "B" (en vert pâle dans l'image ci-dessous). Les colonnes suivantes ("C" à "Z") servent à noter les montants qui correspondent à chaque catégorie et au mois en cours, qui est affiché en haut.

	Impôts et taxes	
	Téléphone	
	Internet	
	Abonnements divers	
	Gratitudes, dons	
	Remb. dette, Poursuites	
	Sous-total	
JSES AUTRES		
	Nourriture	
	Transports, voiture, etc.	
	Médical, soins corporelles	
	Loisirs	
	Maison entretien	
	Habits	
	Autres dépenses	

Astuces : En cliquant sur une des catégories de notre document, une fenêtre flottante s'ouvre avec le détails des sous-catégories possibles. Cela nous permet de rassembler plusieurs types de dépenses dans une seule catégorie. Ainsi on aura plus de lisibilité et un budget moins complexe.

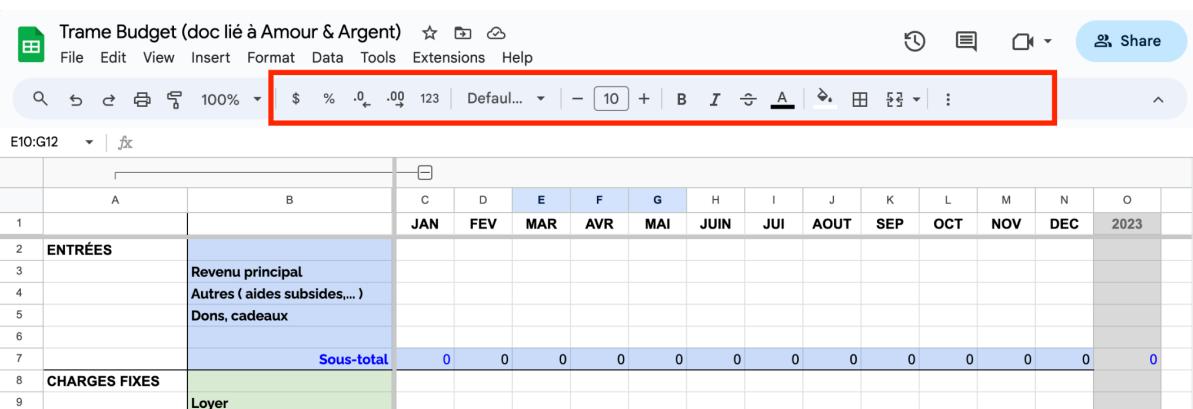
Tutoriel : quelques informations techniques

Lien vers une **vidéo courte (15 min.)**, qui montre quelques fonctions basiques du programme >>> [Créer un tableau sur Google Sheets \(les bases\)](#)

Et aussi, sachez qu'il y a pas mal de ressources dans le groupe pour cela. Et l'invitation est de vous entraider, et de contacter Wahid ou Bogdan si besoin.

Les “cellules” (rectangles sur la feuille de calcul)

Vous pouvez changer l'apparence des cellules en modifiant leur police, leur taille, leur couleur, etc. Par exemple, mettre en gras ou en italique le texte dans une cellule. Pour cela, il suffit de cliquer sur la cellule ou d'en sélectionner plusieurs à l'aide de la touche clavier “ctrl” sur PC et “⌘” sur MAC, puis choisir les changements que vous voulez apporter à la cellule à l'aide de toutes les propositions de mise en forme que vous trouverez dans la barrette horizontale, en haut de l'écran au-dessus de la feuille de calcul. Voir l'encadré rouge ci-dessous.



The screenshot shows a Google Sheets document titled "Trame Budget (doc lié à Amour & Argent)". The toolbar at the top includes standard file operations like File, Edit, View, Insert, Format, Data, Tools, Extensions, and Help, along with a "Share" button. Below the toolbar is a horizontal control bar with various icons for search, zoom, and cell selection. A red box highlights this control bar. The main spreadsheet area contains a budget for the year 2023, organized into categories like "ENTRÉES" and "CHARGES FIXES". The columns represent months from JAN to DEC. The "ENTRÉES" row has entries for "Revenu principal", "Autres (aides subsides,...)", and "Dons, cadeaux". The "CHARGES FIXES" row has an entry for "Loyer". The "Sous-total" row shows values of 0 for each month.

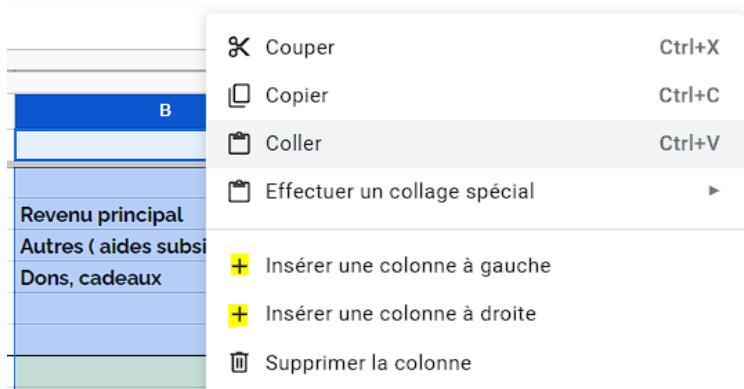
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1			JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUI	AOUT	SEP	OCT	NOV	DEC	2023
2	ENTRÉES														
3		Revenu principal													
4		Autres (aides subsides,...)													
5		Dons, cadeaux													
6			Sous-total	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	CHARGES FIXES														
8		Loyer													
9															

Les lignes et les colonnes

Vous pouvez par exemple insérer une **ligne** (horizontale) si vous voulez ajouter une entrée ou une sortie d'argent supplémentaire à votre grille de calcul. Imaginons par exemple que vous vouliez ajouter un 2ème revenu et le distinguer du 1er.

Pour cela, il suffit de cliquer droit sur les cellules numérotées à gauche de l'écran. Choisir une cellule à la hauteur où l'on souhaite intégrer la nouvelle ligne. Un menu contextuel va apparaître. Il faudra choisir “insérer ligne”.

Vous pouvez faire la même chose en cliquant droit sur les lettres en haut de la feuille de calcul pour ajouter ou supprimer une **colonne** (vertical).



Annuler une modification

Si vous avez fait une mauvaise manipulation, vous pouvez aller en arrière à l'aide des flèches en haut à gauche de l'écran (ci dessous en jaune):



Les cellules de calcul

Il y a des cellules qui présentent le chiffre zéro et qui sont généralement déjà en couleur. Ces cellules sont programmées d'avance pour vous afficher le résultat de différents calculs. Par exemple ici sur l'image, le sous-total affiche automatiquement la somme des entrées d'argent du mois de février :

	FEV	MAR
Revenu principal	50	
Autres (aides subsides,...)	50	
Dons, cadeaux	50	
Sous-total	150	0