

OFFERT

MON RAPPORT À L'ARGENT

Un petit carnet pour regarder son rapport à l'argent autrement.

Un support à imprimer, à utiliser quand tu en as besoin

— Septembre 2026 —



Mon rapport à l'argent

Ce que j'ai appris de ma famille

Il n'existe pas une bonne manière de gérer son argent. Notre situation financière dépend de nos revenus, mais aussi de notre histoire, de nos charges, de nos priorités et des aléas de la vie.

Ce questionnaire n'est pas là pour te dire si tu « gères bien » ou mal ton argent. Il s'agit simplement de prendre un instant pour regarder ta situation avec un peu plus de recul.

CE QUE J'AI APPRIS DE MA FAMILLE

DANS MA FAMILLE, L'ARGENT ÉTAIT PLUTÔT...

- | | |
|---|---|
| ☐ un sujet dont on parlait facilement | ☐ un sujet dont on ne parlait pas |
| ☐ une source d'inquiétude | ☐ quelque chose qu'il fallait économiser |
| ☐ quelque chose qu'il fallait dépenser pour se faire plaisir | ☐ associé à la réussite |
| ☐ associé à la méfiance ou à la honte | ☐ autre : _____ |

Quand j'étais enfant, j'ai appris que... _____

L'argent, c'était... _____

Pour faire des économies, il fallait... _____

Pour « réussir » sa vie, il fallait... _____

PARMI CE QUE J'AI APPRIS SUR L'ARGENT, QU'EST-CE QUE JE SOUHAITE CONSERVER AUJOURD'HUI ? ET QU'EST-CE QUE JE SOUHAITE FAIRE DIFFÉREMMENT ?

Je garde : _____

Je change : _____

Mon rapport à l'argent

Faire le point : où en suis-je aujourd'hui ?

AUJOURD'HUI, MON RAPPORT À L'ARGENT EST PLUTÔT...

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ serein | ☐ préoccupé |
| ☐ anxieux | ☐ conflictuel |
| ☐ fluctuant | ☐ difficile à définir |

QUAND JE PENSE À MA SITUATION FINANCIÈRE, JE RESSENS PRINCIPALEMENT :

- | | |
|--|--|
| ☐ de la sécurité | ☐ de l'inquiétude |
| ☐ de la frustration | ☐ de la culpabilité |
| ☐ de la liberté | ☐ de la honte |
| ☐ autre : _____ | |

CE QUI ME PRÉOCCUPE LE PLUS ACTUELLEMENT :

Ce que mon argent me permet

... et ce qu'il ne me permet pas

SÉCURITÉ

Est-ce que mes revenus me permettent de faire face aux imprévus ?

TEMPS

L'argent me permet-il de gagner du temps, ou dois-je en consacrer beaucoup à économiser ?

LIBERTÉ

Qu'est-ce que mes ressources me permettent de choisir ou de refuser ?

CHOIX

Quelles dépenses correspondent réellement à mes priorités ?

SI J'AVAIS DAVANTAGE DE MARGE FINANCIÈRE, QU'EST-CE QUE CELA CHANGERAIT CONCRÈTEMENT DANS MA VIE ?

QU'EST-CE QUI COMPTE DÉJÀ POUR MOI ET QUI NE DÉPEND PAS DIRECTEMENT DE MON NIVEAU DE REVENUS ?

Besoin, envie...

... ou désir appris ?

Ce que j'ai envie d'acheter	Pourquoi j'en ai envie	Un besoin ?	Une priorité ?
		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non
		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non
		☐ oui ☐ non	☐ oui ☐ non

EST-CE QUE JE LE DÉSIRE VRAIMENT, OU AI-JE APPRIS À PENSER QUE J'EN AVAIS BESOIN ?

SI PERSONNE NE POUVAIT VOIR CET ACHAT, EST-CE QUE JE LE VOUDRAIS TOUJOURS ?

Sobriété choisie

ou contrainte ?

CE QUE JE CHOISIS

Les choses sur lesquelles je peux volontairement dépenser moins, parce qu'elles ne sont pas importantes pour moi :

CE QUE JE SUBIS

Les dépenses auxquelles je renonce parce que mes ressources ne me le permettent pas :

UNE CHOSE QUE J'AIMERAIS POUVOIR M'OFFRIR D'AVANTAGE :

UNE CHOSE QUE JE SUIS RÉELLEMENT HEUREUX·SE DE NE PAS ACHETER :

Ma boîte à outils

1 Faire le point sur son budget

Marie Duboin — méthode BISOUS

Pour mettre sa situation financière à plat et reprendre progressivement la main sur son budget. Ebook conseillé : Maîtriser son budget (lien vers la ressource sur amagny.fr).

2 Suivre son budget au quotidien

Plan Cash

Une application de gestion budgétaire. La version gratuite peut déjà suffire pour suivre simplement ses dépenses et ses ressources.

3 Réfléchir à une consommation différente

Mûre et Noisettes

Une approche autour de la sobriété choisie et d'une consommation plus réfléchie. Pas de méthode miracle : surtout du bon sens et des pistes concrètes.

4 Connaître ses droits

Simulateurs et sites officiels

Avant de chercher une nouvelle façon d'économiser, vérifie aussi si tu bénéficies de toutes les aides auxquelles tu peux prétendre (mesdroitssociaux.gouv.fr, mes-aides.gouv.fr).

À retenir : les informations sur tes droits sont accessibles gratuitement. Tu n'as pas besoin de payer quelqu'un pour savoir à quelles aides tu peux prétendre.

5 Quand le budget ne suffit plus

CCAS, services sociaux, assistantes sociales

Lorsque les difficultés dépassent la simple gestion du budget, un accompagnement peut aider à faire le point et à s'orienter, notamment en cas d'endettement ou de surendettement.

Reprendre la main

à mon échelle

CETTE SEMAINE, JE PEUX...

- | | |
|---|---|
| ☐ regarder où va réellement mon argent | ☐ identifier une dépense qui ne correspond plus à mes priorités |
| ☐ vérifier mes droits | ☐ mettre quelques euros de côté si ma situation me le permet |
| ☐ parler d'argent avec mon enfant | ☐ chercher une alternative moins coûteuse à une dépense |
| ☐ demander de l'aide | ☐ ne rien changer pour le moment : j'ai simplement pris le temps de faire le point |

UNE CHOSE QUE JE VEUX RETENIR DE CET ARTICLE :

« *Les petits ruisseaux font les grandes rivières.* »

Mon rapport à l'argent

Bravo d'avoir pris ce temps pour toi.

Ce carnet est né d'un article plus large sur mon blog, autour de l'argent, du bonheur et de la sobriété choisie.

ENVIE DE PROLONGER LA LECTURE ?

« *Argent et bonheur : sobriété choisie ou précarité subie ?* »

— à retrouver sur amagny.fr

Rejoins-moi sur Instagram pour d'autres brèves de vie : [@mlle_fraise18](https://www.instagram.com/mlle_fraise18)

AMAGNY.FR

© Amagny 2026 — Document à usage personnel. Toute reproduction, modification ou revente est interdite sans autorisation.