

POUR SALARIÉE DEBORDÉE

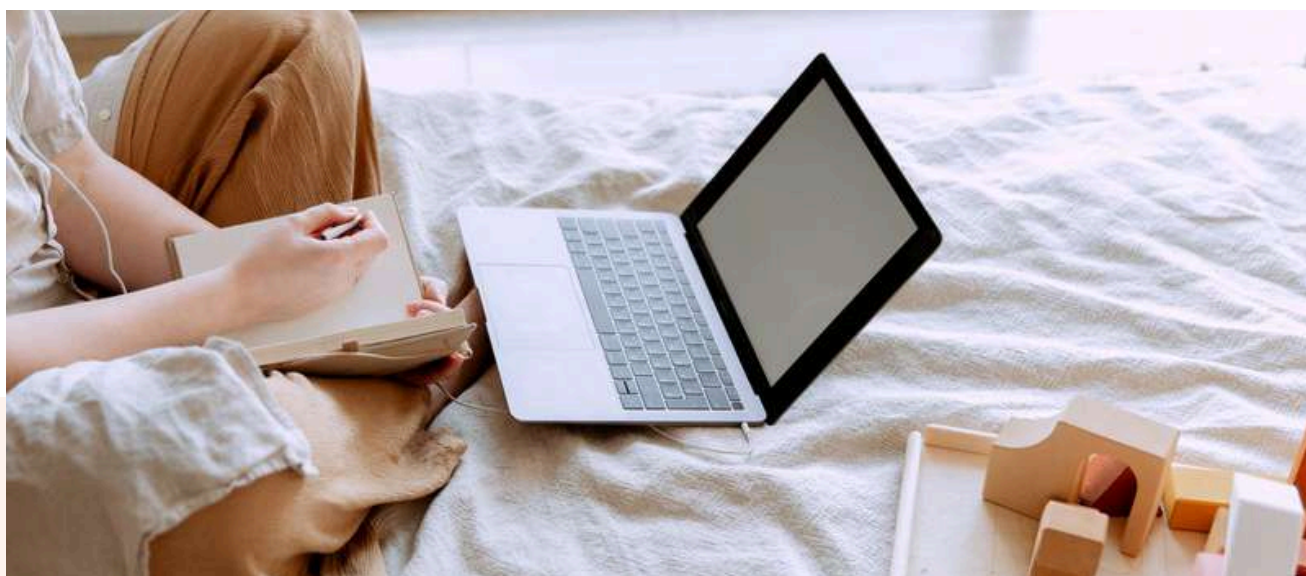
L'AUDIT

BUDGET

Découvre exactement
pourquoi tu es à découvert
et quoi changer dès ce mois-
ci pour reprendre le contrôle

BY ANA

The zero based project



Bonjour et Bienvenue!

Si tu gagnes un salaire mais que tu stresses chaque fin de mois, ce n'est probablement pas un problème de revenu. C'est un problème de visibilité

La plupart des gens ne voient jamais où l'argent fuit.

Dans les 30 prochaines minutes, tu vas découvrir :

- où part réellement ton argent
- pourquoi ton salaire disparaît si vite
- quel est ton vrai problème financier

Ce diagnostic va transformer une chose essentielle : Le flou financier en clarté et **tu n'as rien à calculer.**

Le tableur fourni avec ce diagnostic analyse automatiquement tes dépenses.

the zero based budget

COMMENT

fonctionne cet audit

Cet audit financier est conçu pour t'aider à **comprendre où part réellement ton argent** et pourquoi ton salaire semble disparaître si vite chaque mois.

En quelques étapes simples, tu vas transformer tes transactions bancaires en **diagnostic clair de ta situation financières**

1. Télécharge tes transactions bancaires
2. Copie les données dans le tableur
3. Laisse le tableur analyser tes dépenses
4. Découvre ton diagnostic financier

Cet évaluation te permet de comprendre la vraie raison pour laquelle ton salaire ne suffit pas toujours.

Pourquoi cet audit est important ?

Beaucoup de personnes pensent avoir un problème de revenu.

Mais dans la majorité des cas, le problème est le manque de visibilité sur les dépenses.

Une fois que tu vois clairement où part ton argent, il devient beaucoup plus facile de reprendre le contrôle.

COMMENT

Telecharger votre template

Cliquez sur les liens ci-dessous pour télécharger les différentes ressources et bonus dont tu auras besoin

TON AUDIT
BUDGET



FICHE BUDGET
GRATUIT

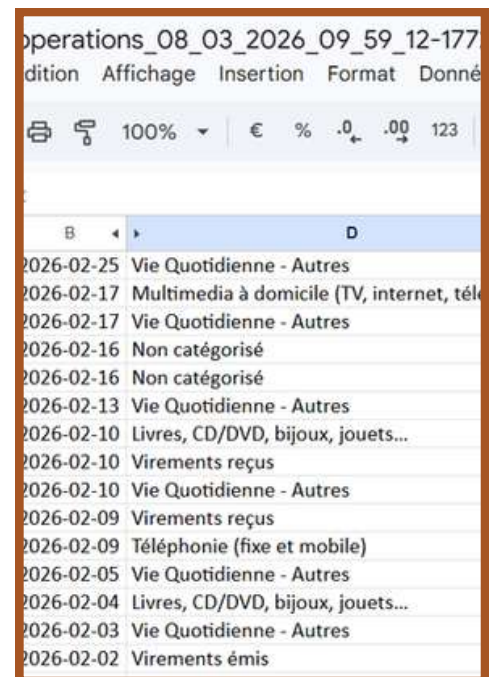


FICHE BUDGET
A IMPRIMER

COMMENT TELECHARGER vos transactions bancaires

Cette étape prend 5 minutes maximum. Le diagnostic se fait tout seul.

1. Ouvrir votre application bancaire et rechercher la rubrique concernant les historiques de dépenses et relevés de compte dans la zone “transfert de données” ou dans les espaces “Exporter mes transactions”
2. Sélectionner la période que vous souhaitez analyser: **le dernier mois complet**: Si nous sommes le 10 février, sélectionner du 1er au 31 janvier. Assurez vous d’avoir toutes les transaction
3. Si vous n’arrivez pas à le faire, vous pouvez utiliser votre relevé de compte et saisir manuellement les informations



The screenshot shows a banking application interface with a list of transactions. The title bar reads "operations_08_03_2026_09_59_12-177". Below the title bar, there are menu options: "dition", "Affichage", "Insertion", "Format", and "Donné". A toolbar shows a search icon, a refresh icon, a zoom level of "100%", and currency symbols for Euro (€), percentage (%), and a numeric keypad with "0", ".00", and "123". The main area displays a list of transactions with columns for date and description.

B	D
2026-02-25	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-17	Multimedia à domicile (TV, internet, télé...
2026-02-17	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-16	Non catégorisé
2026-02-16	Non catégorisé
2026-02-13	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-10	Livres, CD/DVD, bijoux, jouets...
2026-02-10	Virements reçus
2026-02-10	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-09	Virements reçus
2026-02-09	Téléphonie (fixe et mobile)
2026-02-05	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-04	Livres, CD/DVD, bijoux, jouets...
2026-02-03	Vie Quotidienne - Autres
2026-02-02	Virements émis

Si vous avez plusieurs comptes. faite le même exercice et cumulez les différentes dépenses

- ANA

COMMENT REMPLIR votre audit budget

1. Sélectionner le mois et l'année de référence

TIPS
double clique sur la casse pour sélectionner la date avec le calendrier

DATE	DEPENSES	MONTANT	CATEGORIE
25/2/2026	paypal	18,30	B - CREDITS ET DETTES
17/02/2026	audible	9,95	E - CHARGES VARIABLES
17/2/2026	paypal	39,00	E - CHARGES VARIABLES
17/2/2026	SumUp	4,50	E - CHARGES VARIABLES
16/2/2026	boutique gare	3,20	E - CHARGES VARIABLES
13/02/2026	paypal	89,00	E - CHARGES VARIABLES
10/02/2026	amazon	14,55	E - CHARGES VARIABLES
10/2/2026	Interim	500,00	A - REVENUS
10/2/2026	paypal	104,00	E - CHARGES VARIABLES
9/2/2026	Interim	436,39	A - REVENUS
9/2/2026	Abo téléphone	25,99	C - CHARGES FIXES
5/2/2026	paypal	127,50	E - CHARGES VARIABLES
4/2/2026	amazon	14,55	E - CHARGES VARIABLES
03/02/2026	paypal	-1,38	E - CHARGES VARIABLES
2/2/2026	loyer	-140,00	C - CHARGES FIXES

2. Saisir la liste de dépenses effectuées:
Grace au copier-coller depuis l'extraction ou rentrer les valeurs manuellement

TIPS
attention ne pas rentrer des nombre négatifs

3. Sélectionner les catégories de budget selon le tableau fourni

La plupart des gens pensent dépenser trop mais en réalité le problème vient d'ailleurs

Comprendre les categories budget

A. Les revenus representent toutes les rentrées qui sont allouées à notre budget de vie

B. Les dettes et revenus representent toutes les dépenses obligatoires, et qui correspondent à des objets achetés dans le passé

C. Les charges fixes sont les charges obligatoires qui nous permettent de vivre. Elles couvrent le logement, la santé les impôts et le transport. Généralement elles sont payés chaque mois et varient très peu

D. Les provisions de charges sont l'ensemble de charges obligatoires qui ne se payent pas tous les mois.

E. Les charges variables sont les dépenses qui sont faites au quotidien et qui dépendent de notre activités. Elles peuvent varier significativement d' un mois à un autre

F. Les économies qu'on faite pour vos projets et investissements



COMMENT INTERPRETER votre calendrier

février 2026		Points d'attention					
3000€	février						
Assise	2026						
dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
1 février NO BUY	2 février loyer	3 février paypal	4 février amazon	5 février paypal	6 février NO BUY	7 février NO BUY	
8 février NO BUY	9 février Interm Abo téléphone	10 février amazon Interm paypal	11 février NO BUY	12 février NO BUY	13 février paypal	14 février NO BUY	
15 février NO BUY	16 février boulanger gers	17 février audéo paypal SunUp	18 février NO BUY	19 février NO BUY	20 février NO BUY	21 février NO BUY	
22 février NO BUY	23 février NO BUY	24 février NO BUY	25 février paypal	26 février NO BUY	27 février NO BUY	28 février NO BUY	
1 mars NO BUY	2 mars NO BUY	3 mars NO BUY	4 mars NO BUY	5 mars NO BUY	6 mars NO BUY	7 mars NO BUY	

1. Combien de jours sans dépenses avez vous ?
2. Quelle dépenses se repetent le plus? Quels jours dépensez vous le plus?
3. Quel lien faites vous entre ses 2 constats et vos habitudes de vie?

Pour ce budget:

- 18 jours sans dépenses
- Beaucoup d'achats en ligne en utilisant Paypal
- une concentration d'achat le MARDI

C'est ici que tu vois enfin la vérité sur ton budget.

COMMENT INTERPRETER votre Budget

1. Quel est la categorie dominante?

2. Est ce que les dettes dépassent 20% de votre salaire ?

3. Avez vous de l'épargne pour les provisions de charges?

A - REVENUS			936,39		
B - CREDITS ET DETTES			-18,3	1,95%	
C - CHARGES FIXES			165,99	17,73%	
D - PROVISIONS DE CHARGES			0	0,00%	
E - CHARGES VARIABLES			407,63	43,53%	
F - EPARGNE ET PROJETS			0	0,00%	
Reste à budgeter			344		
Fond d'urgence			3 mois	6 mois	
			1775,76		

A - REVENUS			936,39		
DATE	SOURCE	MONTANT			
10/2/2026	Interim	500			
9/2/2026	Interim	436,39			

C - CHARGES FIXES			165,99		
DATE	DEPENSES	MONTANT			
9/2/2026	Alba telephone	25,99			
2/2/2026	loyer	140			

E - CHARGES VARIABLES			407,63		
DATE	DEPENSES	MONTANT			
17/2/2026	audible	9,95			
17/02/2026	paypal	39			
17/02/2026	SumUp	-4,5			
16/02/2026	boulique gare	3,2			
13/02/2026	paypal	89			
10/02/2026	amazon	14,55			
10/02/2026	paypal	104			
05/02/2026	paypal	127,5			
04/02/2026	amazon	14,55			
03/02/2026	paypal	1,38			

B - CREDITS ET DETTES			18,3		
DATE	DEPENSES	MONTANT			
25/2/2026	paypal	18,3			

D - PROVISIONS DE CHARGES			0		
DATE	DEPENSES	MONTANT			

F - EPARGNE ET PROJETS			0		
DATE	DEPENSES	MONTANT			

Points d'attention

Pour ce budget:

- il n'y a pas d'économies malgré qu'il reste de l'argent à épargner*
- Il n'y a pas non plus de provision de charges*

DECOUVRE

Ton profil budgétaire

Après avoir analysé des dizaines de budgets, on retrouve presque toujours le même schéma.

Si ton salaire ne suffit pas, tu es presque toujours dans un de ces 3 profils.

Comprendre ton profil est essentiel, cela permet d'actionner les bons levier qui vont changer ta situation rapidement.

Dans les pages suivantes, découvre les trois profils les plus fréquents et vois lequel correspond le mieux à ton diagnostic.

Les 3 profils budgétaires

1. Profil I: Ton problème : les réflexes de paiement
 2. Profil II: Ton problème : les dettes invisibles
 3. Profil III: Ton problème : le coût de la vie
-

PROFIL I (Ton problème : les réflexes de paiement)

La Dépense Émotionnelle

Signature du profil

Tu dépenses souvent sans t'en rendre compte. Tes achats sont petits, fréquents, impulsifs. Tu te dis "ce n'est que 12€"... mais $12€ \times 20 = 240€$.

Symptômes

- Beaucoup de transactions < 20€
- Beaucoup de "Paypal / Amazon / Uber Eats"
- Peu de jours sans dépenses
- Dépenses liées à l'ennui, la fatigue, le stress

Ce que ça révèle

Ton salaire ne disparaît pas à cause d'une grosse dépense. Il disparaît petit à petit dans les dépenses quotidiennes.

Ton plan d'action immédiat

- 3 jours "No Spend" par semaine
 - Bloquer les paiements en 1 clic (PayPal, Apple Pay)
 - Mettre un délai de 24h avant tout achat non essentiel
-

PROFIL II (Ton problème : les dettes invisibles)

Le Budget Déjà Dépensé

Signature du profil

Ton salaire arrive... et repart immédiatement. Tu as des paiements en plusieurs fois, des abonnements, des crédits.

Symptômes

- Plusieurs paiements en plusieurs fois
- % dettes > 20% du revenu
- Pas de provisions pour les charges
- Tu utilises le crédit pour les imprévus

Ce que ça révèle

Ton salaire est déjà dépensé avant d'arriver sur ton compte. Même avec une bonne gestion, la marge de manœuvre est faible.

Ton plan d'action immédiat

- Rembourser la plus petite dette en priorité
 - Stopper les paiements en plusieurs fois
 - Créer une mini épargne "imprévus" de 100€
-

PROFIL III (Ton problème : le coût de la vie)

Le Budget Serré

Signature du profil

Tu ne dépenses pas “mal”. Tu n’as juste pas assez de marge. Ton logement, tes assurances, tes charges fixes prennent tout.

Symptômes

- Logement > 35% du revenu
- Charges fixes > 50% du salaire
- Très peu d’argent pour vivre
- Impossible d’épargner même en faisant attention

Ce que ça révèle

Le problème n’est pas toi. C’est la structure de ton budget.

Ton plan d’action immédiat

- Renégocier 1 assurance
 - Réduire 1 charge fixe
 - Identifier 1 dépense structurelle à optimiser
-

PLAN D'ACTION

ETUDE DE CAS

Exemple réel d'un budget analysé avec le tableur

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
28 décembre NO BUY	29 décembre NO BUY	30 décembre NO BUY	31 décembre NO BUY	1 janvier pret immo	2 janvier NO BUY	3 janvier NO BUY
4 janvier NO BUY	5 janvier assurance auto salarié	6 janvier NO BUY	7 janvier NO BUY	8 janvier Courses essence	9 janvier baby sitter	10 janvier NO BUY
11 janvier Biologie	12 janvier Fenêtres	13 janvier NO BUY	14 janvier NO BUY	15 janvier Courses essence	16 janvier baby sitter	17 janvier NO BUY
18 janvier Pret auto	19 janvier NO BUY	20 janvier Eau electricité taxe internet	21 janvier NO BUY	22 janvier Courses essence	23 janvier baby sitter	24 janvier Remboursement credit

A - REVENUS	2810	
B- CREDITS ET DETTES	399	14,20%
C - CHARGES FIXES	1658	59,00%
D - PROVISIONS DE CHA	0	0,00%
E - CHARGES VARIABLES	926	32,95%
F - EPARGNE ET PROJETS	0	0,00%
Reste à budgeter	-173	
Fond d'urgence	3 mois	6 mois
	8949	

C - CHARGES FIXES		1658
DATE	DEPENSES	MONTANT
1/1/2026	pret immo	895
5/1/2026	assurance auto	255
20/1/2026	Eau	115
20/1/2026	electricité	150
28/1/2026	Téléphone	83
9/1/2026	baby sitter	40
16/1/2026	baby sitter	40
23/1/2026	baby sitter	40
30/1/2026	baby sitter	40

Pour ce budget:

- Sans diagnostic, ils pensaient dépenser trop. En réalité, le problème : Paula est profile I
- le cout de la vie de ce couple est élevé car les charges fixes dépassent 35%
- leur priorité: renegocier les contrat d'assurance auto et contrôler le reseau d'eau pour réduire la consommation