

MONKITI AYÉFOUNIN NICAISE

*De Dépensier à*  
**Maitre** *de votre*  
**Argent**

Devenez le maitre de vos finances  
grâce à un suivi simple et efficace



----- MONKITI Ayéfounin Nicaise -----

# De Dépensier à Maître de votre Argent

Devenez le maître de vos finances grâce à un suivi simple et efficace

© Copyright 2026

Tous droits réservés.

*Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans autorisation.*

## Préface

Dans un monde où l'argent circule chaque jour entre nos mains, peu de personnes savent réellement où passent leurs revenus. Beaucoup gagnent de l'argent, mais très peu le contrôlent véritablement. Les fins de mois difficiles, l'absence d'épargne, les dettes imprévues et les projets sans cesse reportés sont devenus des réalités courantes.

Ce livre est né d'un constat simple : ce n'est pas toujours le manque d'argent qui pose problème, mais plutôt le manque d'organisation et de discipline dans sa gestion. Moi-même, comme tant d'autres, j'ai traversé des périodes où je ne comprenais pas pourquoi mon argent disparaissait aussi vite. C'est en apprenant à suivre mes dépenses, jour après jour, que j'ai commencé à reprendre progressivement le contrôle de mes finances.

Cet ouvrage s'adresse à toute personne désireuse de mieux gérer son argent, quels que soient son âge, son niveau de revenu ou sa profession : salariés, entrepreneurs, étudiants, commerçants, travailleurs indépendants. Il ne s'agit pas ici de théories compliquées, mais d'une méthode simple, pratique et accessible à tous.

À travers ce livre, vous découvrirez l'importance du suivi des dépenses et des revenus sur une année complète, les outils pour le faire efficacement, ainsi que les bénéfices concrets qui en découlent : une meilleure visibilité financière, une réduction des dépenses inutiles, une capacité accrue d'épargne et une plus grande sérénité au quotidien.

Ce livre ne promet pas la richesse rapide. Il propose plutôt un chemin réaliste basé sur la discipline, la constance et la responsabilité personnelle. Chaque lecteur qui appliquera réellement ces principes pourra constater, mois après mois, une transformation positive dans sa relation à l'argent.

Je vous souhaite une excellente lecture et, surtout, une profonde prise de conscience financière.

**MONKITI Ayéfounin Nicaise**

# Introduction

Aujourd'hui, de nombreuses personnes travaillent dur, perçoivent un salaire ou un revenu régulier, mais éprouvent toujours des difficultés à joindre les deux bouts. À la fin du mois, l'argent semble avoir disparu sans que l'on puisse expliquer clairement où il est passé. Cette situation crée du stress, de la frustration, et empêche la réalisation de nombreux projets importants : épargne, investissement, voyage, construction, étude, soutien à la famille, etc.

Le véritable problème n'est pas toujours le niveau de revenu, mais bien l'absence de suivi des dépenses. Lorsqu'on ne note pas ce que l'on dépense, on perd le contrôle. On sous-estime certaines charges, on multiplie les petites dépenses invisibles et, sans s'en rendre compte, on désorganise complètement son budget.

Suivre ses dépenses, ce n'est pas se priver. Ce n'est pas non plus vivre dans la frustration ou l'excès de restrictions. C'est avant tout un acte de conscience, de responsabilité et de maturité financière. C'est décider de savoir exactement ce que l'on gagne, ce que l'on dépense, pourquoi on le dépense, et comment mieux orienter son argent vers ce qui compte vraiment.

Dans ce livre, vous allez apprendre :

- Pourquoi le suivi des dépenses est la base de toute réussite financière
- Comment identifier vos mauvaises habitudes sans culpabilité
- Comment mettre en place une méthode simple et efficace de suivi
- Quels outils utiliser selon votre réalité
- Comment analyser vos résultats sur un mois, un trimestre et une année
- Et surtout, comment transformer vos finances grâce à l'auto-discipline

La promesse de ce livre est simple : **vous aider à reprendre le contrôle total de votre argent sur une année complète**, sans théories compliquées, sans formule magique, mais avec des méthodes concrètes, testées et accessibles.

Si vous appliquez sérieusement les principes présentés dans cet ouvrage, vous développerez une nouvelle relation avec l'argent : plus saine, plus consciente et plus orientée vers vos

objectifs. Ce livre est un guide, mais votre engagement personnel sera la véritable clé de votre réussite financière.

Vous êtes maintenant prêt à entrer dans le vif du sujet.

# Partie I : LE DIAGNOSTIC

## Chapitre 1 – Le Diagnostic Financier

Avant de vouloir améliorer sa situation financière, il est indispensable de commencer par un diagnostic clair et honnête. Tout comme un médecin ne peut pas soigner sans établir un diagnostic, il est impossible d'améliorer ses finances sans savoir exactement où l'on se situe. Le diagnostic financier est la base de toute transformation durable.

Ce chapitre a pour objectif de vous aider à regarder votre situation financière en face, sans peur, sans jugement, mais avec lucidité.

---

### 1.1 Les Questions Essentielles

Le diagnostic commence toujours par des questions simples, mais puissantes. Ce sont elles qui révèlent la réalité :

- Combien gagnez-vous réellement par mois ?
- Avez-vous une seule source de revenu ou plusieurs ?
- Savez-vous exactement combien vous dépensez chaque mois ?
- À la fin du mois, vous reste-t-il de l'argent ou êtes-vous toujours à zéro ?
- Avez-vous des dettes ? Si oui, lesquelles et combien ?
- Arrivez-vous à épargner ? Même un petit montant ?

Ces questions peuvent paraître basiques, mais beaucoup de personnes sont incapables d'y répondre avec précision. C'est déjà un premier signal : **ne pas connaître ses chiffres, c'est déjà être en déséquilibre financier.**

Le diagnostic, c'est "accepter de mettre des chiffres sur sa réalité."

---

## 1.2 Les Illusions Financières

Une **illusion** est une perception fautive ou trompeuse de la réalité. Elle amène une personne à croire qu'une situation est meilleure, plus simple ou plus stable qu'elle ne l'est réellement.

Une **illusion financière**, quant à elle, consiste à se faire une idée erronée de sa situation économique. C'est croire, par exemple, que l'on gère bien son argent alors que l'on vit constamment à découvert, ou penser que l'on épargne alors que ses dépenses dépassent régulièrement ses revenus.

Beaucoup de personnes vivent dans des illusions financières qui les empêchent d'évoluer. En voici quelques-unes parmi les plus répandues :

- « *Quand je gagnerai plus d'argent, tout ira bien.* »
- « *Ce sont les autres qui me causent des problèmes financiers.* »
- « *Je n'ai pas besoin de suivre mes dépenses, je gère dans ma tête.* »
- « *Je n'ai pas assez d'argent pour épargner.* »

On retrouve notamment l'idée que tout ira mieux dès que les revenus augmenteront, alors que de mauvaises habitudes de gestion peuvent persister quel que soit le niveau de salaire. D'autres pensent que leurs difficultés financières sont uniquement causées par leur entourage ou leur environnement, sans remettre en question leurs propres choix.

Certains estiment également qu'il n'est pas nécessaire de suivre leurs dépenses, convaincus de tout gérer mentalement, alors que cette méthode conduit souvent à des oublis et à des excès. Enfin, beaucoup se persuadent qu'ils ne gagnent pas assez pour épargner, sans réaliser que l'épargne dépend davantage de la discipline que du montant du revenu.

Ces illusions sont dangereuses, car elles donnent de fausses excuses et empêchent toute remise en question. La vérité est simple : **ce n'est pas seulement ce que vous gagnez qui compte, mais surtout ce que vous faites avec.**

Beaucoup gagnent plus aujourd'hui qu'hier, mais restent toujours dans les mêmes difficultés. Pourquoi ? Parce que leurs dépenses augmentent au même rythme que leurs revenus.

---

### 1.3 Le Choc de la Réalité

Lorsque l'on commence réellement à noter toutes ses dépenses, un choc se produit souvent. On découvre :

- Des dépenses inutiles répétées
- Des fuites d'argent invisibles
- Des achats impulsifs
- Des abonnements oubliés
- Des aides financières permanentes non maîtrisées

Ce choc est parfois douloureux, mais il est nécessaire. Il marque le moment où l'on passe de l'ignorance à la conscience financière. **La vérité libère**, même lorsqu'elle dérange.

Ce choc n'est pas un échec, c'est un point de départ.

---

### 1.4 L'Importance du Diagnostic

Le diagnostic financier consiste à analyser de manière honnête et méthodique l'ensemble de ses revenus, de ses dépenses, de ses dettes et de ses habitudes de consommation afin de comprendre précisément sa situation économique réelle. Il permet de savoir exactement où va votre argent, de révéler vos erreurs sans vous juger, de vous aider à prendre conscience de vos priorités et de poser les bases solides d'un véritable plan de redressement financier. Grâce à ce travail d'analyse, vous êtes également en mesure de fixer des objectifs réalistes et

adaptés à vos capacités. Sans diagnostic, toute action reste floue et approximative, mais avec un diagnostic clair, chaque décision devient plus intelligente, plus cohérente et plus stratégique.

---

## 1.5 Le Constat Général

Chez la majorité des personnes, le constat est souvent le même :

- Les dépenses dépassent les revenus
- Les priorités sont mal définies
- L'épargne est absente ou très faible
- Les imprévus créent de graves déséquilibres
- Les projets sont repoussés indéfiniment

Mais la bonne nouvelle est la suivante : **ce constat n'est pas une condamnation. C'est une opportunité de changement.**

Comme on dit souvent, « *le malade qui sait ce dont il souffre est déjà à moitié guéri* ». De la même manière, **celui qui accepte de poser un vrai diagnostic financier a déjà accompli 50 % du travail.** Le reste du chemin repose sur la discipline, la méthode et la constance.

---

Le diagnostic financier est une étape incontournable. Il ne s'agit pas de se culpabiliser, mais de se responsabiliser. Tant que vous ne savez pas exactement où vous en êtes, vous ne pouvez pas décider correctement où vous voulez aller.

Dans le prochain chapitre, nous allons maintenant poser les bases solides de la gestion de l'argent, afin que vous compreniez les règles fondamentales qui gouvernent toute réussite financière.

# Partie II : COMPRENDRE LA GESTION DES DEPENSES

## Chapitre 2 – Les Bases de la Gestion de l'Argent

Après avoir posé le diagnostic de votre situation financière, il est maintenant essentiel de comprendre les bases de la gestion de l'argent. Beaucoup de personnes travaillent dur, mais restent toujours dans les difficultés financières simplement parce qu'elles ignorent les règles fondamentales de l'argent. Ce chapitre va vous permettre de comprendre ces règles simples mais puissantes.

---

### 2.1 Revenu ≠ Richesse

L'une des plus grandes erreurs en matière d'argent est de confondre **revenu** et **richesse**. Avoir un salaire élevé ne signifie pas être riche. La richesse ne se mesure pas à ce que vous gagnez, mais à ce que vous conservez, à ce que vous épargnez et à ce que vous investissez.

Une personne peut gagner beaucoup d'argent et être constamment endettée, tandis qu'une autre peut gagner modestement et avoir une stabilité financière. La différence vient toujours de la gestion.

**Le revenu, c'est ce que vous gagnez.**

**La richesse, c'est ce que vous arrivez à conserver et à faire grandir.**

---

## **Illustration réelle : Gagner beaucoup d'argent ne signifie pas forcément être riche**

Après avoir décroché mon premier emploi, je rendis un jour visite à un grand frère, haut cadre dans l'administration. Au cours de notre échange, il me dit en souriant :

*« Tu vois, Nicaise, je suis un grand cadre et je t'assure que je gagne beaucoup d'argent. Pourtant, si nous faisons un vrai bilan à la fin du mois, tu es peut-être plus riche que moi. »*

Surpris par cette déclaration, je le regardai attentivement. Il sortit alors une longue liste de ses obligations financières : charges de logement, crédits, aides familiales, factures multiples, engagements sociaux, dettes diverses... La liste était impressionnante.

En observant de plus près, je compris que, malgré un salaire élevé, ce qu'il lui restait réellement à la fin du mois était dérisoire par rapport à ses revenus. Son argent était déjà entièrement programmé avant même qu'il ne le touche.

Il me prodigua ensuite de précieux conseils sur la manière de m'engager progressivement dans les dépenses, en tenant compte de ma capacité réelle, afin de ne pas m'accabler trop tôt d'obligations trop lourdes. Il m'avertit surtout du piège dangereux des charges accumulées sans stratégie, qui finissent par enfermer financièrement.

Ce jour-là, je compris profondément que **gagner beaucoup d'argent ne signifie pas forcément être riche**, et que seule une bonne gestion protège réellement la liberté financière.

---

## **2.2 Les Types de Dépenses**

Pour bien gérer votre argent, vous devez comprendre la nature de vos dépenses. On peut les classer en plusieurs catégories :

### **1. Les dépenses fixes**

Ce sont les dépenses obligatoires et régulières :

- Loyer
- Factures (eau, électricité, internet)

- Transport
- Scolarité
- Abonnements

## 2. Les dépenses variables

Elles changent chaque mois :

- Alimentation
- Sorties
- Vêtements
- Téléphone
- Loisirs

## 3. Les dépenses inutiles

Ce sont les dépenses qui ne vous apportent aucune réelle valeur :

- Achats impulsifs
- Consommations excessives
- Dépenses répétées non nécessaires

**Celui qui ne distingue pas ses types de dépenses ne peut jamais maîtriser son budget.**

---

## 2.3 Les Trois Flux : Dépenser, Épargner, Investir

Toute gestion intelligente de l'argent repose sur trois actions fondamentales :

### 1. Dépenser

C'est inévitable. L'argent est fait pour être utilisé, mais il doit être dépensé avec conscience et contrôle.

### 2. Épargner

L'épargne est une protection contre les imprévus. Même une petite somme mise de côté régulièrement peut faire une grande différence sur le long terme.

**Ne pas épargner, c'est exposer sa vie aux urgences financières permanentes.**

### 3. Investir

Investir, c'est utiliser son argent pour en créer davantage : activité, formation, projet, commerce, etc.

**L'objectif n'est pas seulement de survivre, mais de faire croître ses ressources.**

---

## 2.4 Les Erreurs Fréquentes en Gestion de l'Argent

Voici les erreurs les plus courantes qui détruisent l'équilibre financier :

- Dépenser avant d'épargner
- Vivre au-dessus de ses moyens
- Confondre besoins et désirs
- S'endetter pour impressionner
- Ne pas suivre ses dépenses
- Compter sur un seul revenu
- Reporter toujours l'épargne au mois suivant

---

La base de toute réussite financière repose sur une seule chose : **la compréhension et la maîtrise de l'argent**. Vous devez savoir ce que vous gagnez, comment vous dépensez, ce que vous épargnez et ce que vous investissez.

Dans le prochain chapitre, vous découvrirez maintenant **la méthode simple et pratique de suivi des dépenses**, celle qui va transformer toute cette théorie en action concrète.

# Partie III : LA MÉTHODE DE SUIVI

## Chapitre 3 – La Méthode Simple de Suivi

Comprendre l'argent est une chose, mais **le suivre concrètement chaque jour en est une autre**. Beaucoup savent ce qu'il faudrait faire, mais peu passent réellement à l'action. Ce chapitre vous présente une méthode **simple, réaliste et efficace**, accessible à tous, quel que soit votre niveau de revenu.

Le suivi des dépenses n'est pas une contrainte, c'est une **libération financière**.

---

### 3.1 Le Principe du Suivi

Le principe fondamental du suivi est très simple :

**Tout ce qui est dépensé doit être noté. Tout ce qui est noté devient contrôlable.**

Le suivi consiste à :

- Enregistrer chaque dépense, même la plus petite
- Enregistrer chaque revenu
- Le faire **au moment même de la dépense**, ou au plus tard à la fin de la journée

Peu importe le montant. Une petite dépense ignorée peut devenir un grand problème à la fin du mois.

#### **Pourquoi ce principe est puissant ?**

Parce qu'il met fin au flou dans la gestion de vos finances, empêche les dépenses inconscientes, instaure une discipline automatique et révèle les fuites d'argent invisibles.

Ainsi, le suivi financier devient un outil indispensable pour toute personne qui souhaite réellement maîtriser son argent. **On ne maîtrise jamais ce que l'on ne mesure pas.**

---

### 3.2 La Discipline : La Clé du Succès

Le suivi des dépenses n'est pas difficile techniquement. **La vraie difficulté, c'est la discipline.**

La discipline, c'est :

- Noter même quand vous êtes fatigué
- Noter même quand vous avez honte d'une dépense
- Noter même quand le montant est très petit
- Noter chaque jour, sans exception

Beaucoup commencent le suivi avec enthousiasme, puis arrêtent après quelques jours ou quelques semaines. Ce n'est pas le manque d'outil qui bloque le succès, mais **le manque de constance.**

**Ce n'est pas la méthode qui transforme une vie, c'est la fidélité à la méthode.**

---

### 3.3 La Règle d'Or du Suivi

Il existe une règle simple qui garantit le succès du suivi des dépenses :

● **Ne jamais dépenser un franc sans savoir où il est enregistré.**

Avant chaque dépense, posez-vous cette question :

- Où vais-je noter cette dépense ?
- Dans quelle catégorie va-t-elle entrer ?

Cette règle crée une barrière mentale entre votre argent et les dépenses impulsives. Elle vous oblige à réfléchir avant d'agir.

Avec le temps, votre cerveau s'habitue à :

- Réfléchir avant de dépenser
- Comparer
- Prioriser

C'est ainsi que **la maturité financière se construit.**

---

La méthode de suivi n'est pas compliquée. Elle repose sur trois piliers simples :

- **Le principe : tout noter**
- **La discipline : noter tous les jours**
- **La règle d'or : ne jamais dépenser sans enregistrer**

Celui qui applique sérieusement ces trois principes ne peut pas rester financièrement désorganisé. Le changement est automatique, progressif et durable.

Dans le prochain chapitre, nous allons maintenant découvrir **les outils concrets de suivi** : carnet, Excel, téléphone, applications... afin que chacun puisse choisir ce qui lui convient le mieux.

## Chapitre 4 – Les Outils de Suivi

Avoir la volonté de suivre ses dépenses est une excellente chose. Mais sans outil adapté, cette volonté peut vite s'essouffler. L'outil ne fait pas la discipline, mais **il facilite énormément la constance**.

Il n'existe pas un seul outil parfait pour tout le monde. Le meilleur outil est celui que vous **utilisez vraiment chaque jour**.

---

### 4.1 Le Carnet : Simple, Accessible et Efficace

Le carnet est l'outil le plus simple pour débiter. Il ne nécessite ni téléphone sophistiqué, ni connexion internet.

#### Avantages du carnet :

- Accessible à tous
- Facile à utiliser
- Très bon pour les débutants
- Favorise la concentration
- Pas de panne, pas de bug

#### Inconvénients :

- Calculs à faire manuellement
- Risque de perte
- Analyse plus lente

#### Comment l'utiliser concrètement :

- Une page par jour ou par semaine

- Date en haut
- Trois colonnes simples :
  - Nature de la dépense
  - Montant
  - Catégorie

**Le carnet est idéal pour ceux qui veulent commencer sans complication.**

---

## 4.2 Excel / Google Sheets : Précis et Puissant

Excel et Google Sheets sont des outils numériques très efficaces pour ceux qui aiment les chiffres et les analyses.

### **Avantages :**

- Calculs automatiques
- Totaux mensuels rapides
- Classement par catégories
- Création de graphiques
- Analyse facile (mois, trimestre, année)

### **Inconvénients :**

- Besoin de savoir utiliser un minimum l'outil
- Peut sembler compliqué au début

### **Comment l'utiliser simplement :**

- Une feuille par mois
- Colonnes :
  - Date
  - Dépense ou revenu

- Catégorie
- Montant
- Total automatique en bas

**Excel est parfait pour ceux qui veulent voir clairement leurs chiffres évoluer.**

---

### 4.3 Les Applications de Suivi

Aujourd'hui, de nombreuses applications permettent de suivre ses dépenses directement sur téléphone.

#### Avantages :

- Toujours sur soi
- Saisie rapide
- Rappels automatiques
- Statistiques instantanées
- Synchronisation possible

#### Inconvénients :

- Dépendance au téléphone
- Certaines applications sont payantes
- Risque de distraction

**Les applications sont idéales pour les personnes toujours connectées et très mobiles.**

---

### 4.4 Comment Choisir le Bon Outil

Le meilleur outil est celui qui correspond à :

- Votre niveau en technologie
- Votre mode de vie
- Votre régularité
- Votre environnement

Voici un conseil simple :

- Si vous débutez → commencez par **le carnet**
- Si vous aimez les chiffres → prenez **Excel**
- Si vous êtes toujours sur votre téléphone → utilisez **une application**

Vous pouvez même combiner deux outils : Carnet dans la journée, Excel pour l'analyse mensuelle.

---

#### 4.5 L'Outil ne Remplace Jamais la Discipline

Beaucoup changent d'outil chaque mois en pensant que le problème vient de l'outil. En réalité, le vrai problème est souvent **le manque de constance**.

Ce n'est pas :

- L'application qui fait votre épargne
- Ni Excel qui crée votre discipline
- Ni le carnet qui change votre vie

**C'est votre rigueur quotidienne qui transforme vos résultats.**

---

Les outils de suivi sont nombreux, mais tous ont le même objectif : **vous aider à voir clair dans votre gestion financière**. Choisissez celui qui vous convient le mieux, mais surtout, **utilisez-le chaque jour sans exception**.

Dans le prochain chapitre, nous verrons maintenant **comment appliquer concrètement le suivi au quotidien**, à travers des rituels simples, efficaces et faciles à tenir.

## Chapitre 5 – Application Quotidienne

Connaître la méthode et avoir les outils ne suffisent pas. Le vrai changement commence quand le suivi devient une **habitude quotidienne**, au même titre que manger, se laver ou aller travailler. Ce chapitre vous montre comment transformer le suivi des dépenses en un **réflexe naturel**.

Le secret n'est pas l'intensité, mais la **régularité**.

---

### 5.1 Les Rituels du Suivi

Un rituel est une action que l'on répète chaque jour au même moment. Le suivi devient facile lorsqu'il est intégré dans un créneau précis de votre journée.

**Exemple de rituels simples :**

- Le matin : noter votre budget journalier
- Après chaque dépense : noter immédiatement
- Le soir : faire le point de la journée
- Chaque dimanche : faire un mini-bilan hebdomadaire

Le meilleur moment pour noter votre dépense est **juste après l'avoir faite**.

Plus vous attendez, plus vous oubliez. Le rituel transforme l'effort en automatisme. Ce qui était difficile devient naturel.

---

### 5.2 La Notation Rapide

Beaucoup abandonnent le suivi parce qu'ils pensent que cela prend trop de temps. En réalité, **noter une dépense prend moins de 30 secondes**.

### La notation rapide repose sur 4 éléments :

- Date
- Catégorie
- Montant
- Nature de la dépense

### Exemple :

12 mars – Transport – 1 000 F – Dépense variable

Pas besoin d'écrire de longues phrases. L'essentiel est d'être **clair et précis**. Si vous attendez de rentrer à la maison pour tous noter, vous perdez l'efficacité du suivi.

---

### 5.3 Les Erreurs à Éviter au Quotidien

Voici les erreurs qui font échouer le suivi chez beaucoup de personnes :

- Ne pas noter les petites dépenses
- Reporter toujours au lendemain
- Modifier les chiffres par honte
- Laisser plusieurs jours sans noter
- Noter au hasard sans catégorie
- Abandonner après un mois

Ces erreurs donnent une **fausse vision** de la réalité et détruisent la crédibilité de votre suivi. Il vaut mieux un suivi imparfait mais honnête, qu'un suivi propre mais faux.

---

### 5.4 Le Mini-Bilan Quotidien

Chaque soir, prenez 3 à 5 minutes pour vous poser ces questions :

- Combien ai-je dépensé aujourd'hui ?
- Était-ce nécessaire ?
- Ai-je respecté mes priorités ?
- Ai-je enregistré toutes mes dépenses ?

Ce mini-bilan vous permet de :

- Corriger vos erreurs immédiatement
- Ajuster votre comportement
- Renforcer votre discipline

Ce sont ces petits bilans quotidiens qui produisent les grands changements mensuels.

---

## 5.5 Transformer le Suivi en Habitude Durable

Une habitude se construit avec le temps. Les premiers jours sont difficiles, puis cela devient naturel.

**Pour ancrer durablement le suivi :**

- Commence petit
- Soyez indulgent avec vous-même
- Ne cherche pas la perfection
- Cherche la **constance**

Mieux vaut suivre ses dépenses pendant 365 jours avec 70 % de rigueur que d'abandonner après 30 jours de perfection.

---

L'application quotidienne est le cœur du succès du suivi des dépenses. Ce n'est ni la méthode, ni l'outil qui transforment votre situation financière, mais **votre fidélité quotidienne au processus**.

Celui qui note chaque jour finit toujours par voir ses finances changer.

Dans le prochain chapitre, nous découvrirons maintenant **les bienfaits concrets du suivi des dépenses** sur la vie financière, mentale et sociale.

MONKTTI Ayéfounin Nicaïse

# Partie IV : LES BIENFAITS

## Chapitre 6 – Les Bienfaits du Suivi

Beaucoup commencent le suivi par curiosité, d'autres par nécessité. Mais tous découvrent, avec le temps, des **transformations profondes** dans leur manière de penser, de vivre et de gérer l'argent. Le suivi des dépenses ne change pas seulement les chiffres, il change aussi la mentalité.

Ce chapitre vous montre ce que le suivi apporte **concrètement, visiblement et durablement**.

---

### 6.1 La Conscience Financière

Avant le suivi, on dépense souvent sans réfléchir. L'argent sort, mais on ne sait pas vraiment où il va. Avec le suivi, une lumière s'allume.

Vous prenez conscience :

- De vos vraies habitudes
- De vos dépenses inutiles
- De vos priorités réelles
- De vos failles financières

Le suivi vous force à **affronter la réalité**, sans illusion ni fuite. Cette conscience financière est la base de toute amélioration durable.

---

## 6.2 La Réduction Naturelle des Dépenses

Phénomène étonnant mais réel :

**Dès que vous commencez à noter, vous dépensez moins.**

Pourquoi ?

- Vous réfléchissez avant de payer
- Vous hésitez avant une dépense inutile
- Vous comparez plus
- Vous résistez mieux aux impulsions

Le simple fait de savoir que vous devriez écrire la dépense vous rend plus discipliné. Le suivi agit comme un **frein naturel** contre le gaspillage.

---

## 6.3 La Sérénité Mentale

Les soucis d'argent fatiguent l'esprit. Les dettes, les imprévus, le manque... tout cela crée du stress, de l'angoisse et parfois même des conflits.

Avec le suivi :

- Vous savez où vous en êtes
- Vous contrôlez mieux vos charges
- Vous anticipez les difficultés
- Vous dormez mieux

Le suivi ne rend pas riche du jour au lendemain, mais il rend **calme et lucide**. Et un esprit calme prend de meilleures décisions.

---

## 6.4 La Capacité à Épargner

L'épargne n'est pas une question de richesse, mais avant tout une question de **méthode** et de **discipline**. Lorsque vous identifiez clairement les fuites d'argent dans votre budget, vous commencez naturellement à dégager de petites marges, à supprimer certaines dépenses inutiles et à réorienter votre argent vers des priorités plus utiles.

Même avec un revenu modeste, un bon suivi financier permet de mettre en place une épargne régulière, progressive et disciplinée. Il ne s'agit pas de mettre de côté de grosses sommes dès le départ, mais plutôt de créer une habitude solide qui s'inscrit dans la durée.

Ce n'est donc pas le montant qui compte au début, mais la **constance**.

---

## 6.5 La Maîtrise de Son Avenir Financier

Le suivi transforme votre relation à l'argent :

- Vous passez de la réaction à la prévision
- De l'improvisation à la stratégie
- Du stress à la planification

Vous n'êtes plus surpris par vos propres finances. Vous devenez **acteur**, et non plus spectateur. Celui qui suit ses dépenses prépare déjà ses investissements futurs, même sans le savoir.

---

## 6.6 L'Impact sur la Vie Familiale et Sociale

Le suivi ne profite pas qu'à vous :

- Diminution des tensions financières
- Meilleure organisation du foyer
- Capacité à aider sans se détruire

- Choix plus sages dans les engagements

Vous aidez désormais avec **intelligence**, et non avec pression ou précipitation.

---

Le suivi des dépenses est un **outil de transformation personnelle**, pas seulement une technique comptable.

Il vous apporte la conscience, la discipline, la sérénité, l'épargne et la vision.

Celui qui suit ses dépenses n'est plus esclave de son argent.

Il devient son **gestionnaire**.

# Partie V : PHASE PRATIQUE

## Chapitre 7 – Phase Pratique : LE CAS DE Yao

Dans cette phase pratique, nous quittons définitivement la théorie pour entrer dans le **quotidien réel**. Nous allons suivre **Yao**, un jeune fraîchement entré dans la vie professionnelle, afin d'illustrer concrètement l'impact du suivi des dépenses.

Yao a 24 ans. Il travaille dans une entreprise. Il perçoit un **salaire mensuel de 120 000 FCFA**. Il vit en location, se déplace en taxi-moto (zem), mange souvent à l'extérieur et soutient parfois sa famille. Comme beaucoup de jeunes actifs, il ne suivait pas ses dépenses avant.

---

### 7.1 La Situation de Départ de Yao (Avant le Suivi)

Avant de commencer le suivi, la vie financière de Yao était marquée par le désordre et l'improvisation : **il recevait son salaire sans plan précis, il dépensait au gré des urgences et des envies, il finissait très souvent le mois sans argent, il empruntait parfois pour boucler la fin du mois, il n'épargnait rien, et il ne comprenait jamais pourquoi son salaire disparaissait si vite**, comme happé par un trou noir invisible.

Il pensait manquer d'argent. En réalité, il manquait surtout de **méthode et de visibilité**. Après avoir pris conscience de cette situation, Yao décide d'appliquer la méthode de suivi des dépenses sur **un mois complet**.

---

## 7.2 La Mise en Place du Suivi

Yao choisit volontairement la méthode la plus simple :

- Un **cahier**
- Un **stylo**
- Une règle unique et stricte :

*Toute dépense doit être notée immédiatement, sans exception.*

Il classe ses dépenses dans les catégories suivantes :

- Logement
- Nourriture
- Transport
- Communication
- Famille
- Loisirs
- Imprévus

Ce simple classement lui permet déjà de mieux observer ses habitudes.

## 7.3 Tableau de Suivi Hebdomadaire de Yao (Exemple Semaine 1)

### Semaine 1 – Dépenses Réelles de Yao

Date	Dépense	Catégorie	Montant (FCFA)
01	Zem domicile-travail	Transport	1 000
01	Petit déjeuner	Nourriture	500
01	Déjeuner	Nourriture	1 200

01	Appels + Internet	Communication	1 000
02	Zem	Transport	1 000
02	Déjeuner	Nourriture	1 300
02	Aide à un ami	Imprévu	2 000
03	Zem	Transport	1 000
03	Dîner	Nourriture	1 000

Total de la Semaine 1 : **10 000 FCFA**

Yao est surpris par ce premier total. Il avait l'impression de ne presque rien dépenser. Mais les chiffres, eux, ne mentent jamais.

Il comprend déjà une chose essentielle : *Les petites dépenses répétées finissent par devenir énormes.*

## 7.4 Tableau Mensuel Global de Yao (Après 30 Jours)

### Résumé Mensuel des Dépenses de Yao

Catégorie	Montant (FCFA)
Logement	25 000
Nourriture	38 000
Transport	18 000
Communication	6 000
Aide familiale	10 000
Loisirs	9 000
Imprévus	11 000

Total Dépenses : **117 000 FCFA**

Salaire Mensuel : **120 000 FCFA**

Reste en fin de mois : **3 000 FCFA**

Ce bilan choque Yao. Il comprend que presque tout son salaire disparaît chaque mois sans réelle stratégie.

---

## 7.5 Analyse Mensuelle de la Situation de Yao

Après analyse, Yao tire trois grands enseignements :

1. **La nourriture absorbe une grande partie de son salaire**  
Les repas pris à l'extérieur coûtent beaucoup plus qu'il ne l'imaginait.
2. **Les imprévus sont mal contrôlés**  
Aides, urgences, petites demandes sociales s'accumulent sans limite.
3. **Les loisirs dépassent ses prévisions**  
Sorties, surprises, plaisirs non planifiés grignotent son budget.

À partir de ce constat, Yao décide, dès le mois suivant, de cuisiner plus souvent afin de réduire ses dépenses alimentaires, de plafonner strictement l'aide extérieure qu'il apporte, de fixer un budget maximum pour ses loisirs et de commencer une épargne, même modeste. Par ces décisions simples mais réfléchies, il pose les premières pierres d'une gestion financière plus saine et plus responsable.

---

## 7.6 Ce Que le Cas de Yao Nous Enseigne

L'expérience de Yao démontre plusieurs vérités fondamentales : **le suivi est possible même avec un petit salaire, le vrai problème n'est pas toujours le revenu mais la gestion, les petites dépenses sont souvent les plus dangereuses, le suivi redonne le pouvoir de décision, la discipline précède toujours l'épargne, et la clarté financière transforme profondément la mentalité.** Ces principes, simples en apparence, ont posé les bases d'un changement réel et durable dans sa vie.

Yao n'est pas devenu riche en un mois. Mais il est devenu conscient. Et la conscience est toujours la première étape vers la gestion financière.

---

En réalité, Yao est **presque en équilibre parfait** entre ses revenus et ses dépenses. Il termine le mois avec à peine **3 000 FCFA** en poche. Ce n'est pas encore une situation d'endettement, mais ce n'est **pas non plus une situation saine**.

Beaucoup d'autres, dans la même position que lui, ne s'arrêtent même pas à l'équilibre. Ils **s'endettent carrément chaque mois** pour boucler les fins de mois. Cela signifie qu'ils vivent **au-dessus de leurs moyens**, en concédant régulièrement de nouvelles dettes.

Et pourtant, dans le cas de Yao, il n'y a :

- Ni maladie grave,
- Ni accident majeur,
- Ni catastrophe particulière.

Cela révèle une chose essentielle : **Le déséquilibre ne vient pas toujours d'une urgence, mais très souvent d'une mauvaise orientation quotidienne.**

On appelle cela une **navigation à vue**, c'est-à-dire une manière de gérer son argent sans limite précise, en réagissant au jour le jour, en improvisant au lieu de planifier et en subissant les événements financiers au lieu de prendre des décisions réfléchies. Cette approche conduit souvent à l'instabilité, au stress et à des difficultés répétées.

Yao ne sombre pas encore dans les dettes, mais il marche **au bord du fil**. Le moindre imprévu sérieux pourrait le faire basculer. C'est exactement à ce stade que le suivi devient **vital**, et non plus simplement utile.

# Partie VI : ANALYSES RÉELLES

## Chapitre 8 – Analyse d'un Trimestre : AVANT / APRÈS YAO

Le suivi des dépenses ne produit pas ses effets en un jour. C'est dans la **durée** que la transformation devient visible. Dans ce chapitre, nous allons analyser l'évolution de **Yao sur trois mois consécutifs**, après la mise en place rigoureuse du suivi.

Rappel :

- Salaire mensuel de Yao : **120 000 FCFA**
  - Objectif principal : **reprendre le contrôle de ses finances**
- 

### 8.1 Situation de Yao AVANT le Suivi (Rappel)

Avant le suivi, Yao **dépensait sans plan clair, finissait chaque mois presque à zéro, n'épargnait rien, était exposé au moindre imprévu et vivait en équilibre fragile**, avançant financièrement comme sur un fil tendu au-dessus du vide, au moindre souffle prêt à vaciller.

- Dépenses mensuelles : **117 000 FCFA**
  - Reste : **3 000 FCFA**
  - Épargne : **0 FCFA**
  - Vision financière : **floue**
-

## 8.2 Premier Mois Après Ajustement

Après l'analyse du premier mois, Yao applique ses décisions avec une rigueur nouvelle : **il cuisine plus souvent, limite les aides non prévues, plafonne ses loisirs et contrôle mieux ses imprévus**, transformant peu à peu chaque choix quotidien en un acte conscient plutôt qu'en une réaction automatique.

### ● Bilan du Mois 2

Catégorie	Montant (FCFA)
Logement	25 000
Nourriture	32 000
Transport	18 000
Communication	6 000
Aide familiale	7 000
Loisirs	6 000
Imprévus	6 000

Total Dépenses Mois 2 : **100 000 FCFA**

Reste : **20 000 FCFA**

Épargne : **10 000 FCFA**

Pour la première fois, Yao termine le mois avec **une marge claire**.

## 8.3 Deuxième Mois : Consolidation

Yao prend confiance et devient plus discipliné : **il anticipe mieux, compare avant de payer, refuse certaines dépenses inutiles et protège désormais son épargne**, comme on garde une flamme à l'abri du vent, avec soin et constance.

### ● Bilan du Mois 3

Catégorie	Montant (FCFA)
Logement	25 000
Nourriture	30 000
Transport	17 000
Communication	5 000
Aide familiale	6 000
Loisirs	5 000
Imprévus	5 000

Total Dépenses Mois 3 : **93 000 FCFA**

Reste : **27 000 FCFA**

Épargne cumulée : **25 000 FCFA**

Yao commence à sentir une vraie différence dans sa vie quotidienne.

### 8.4 Troisième Mois : Stabilité et Vision

Le suivi est désormais une habitude. Yao ne lutte plus contre la discipline, elle est devenue automatique.

### ● Bilan du Mois 4

Catégorie	Montant (FCFA)
Logement	25 000
Nourriture	28 000
Transport	17 000
Communication	5 000

Aide familiale	5 000
Loisirs	5 000
Imprévus	4 000

Total Dépenses Mois 4 : **89 000 FCFA**

Reste : **31 000 FCFA**

Épargne totale sur 3 mois : **56 000 FCFA**

## 8.5 Comparaison AVANT / APRÈS

Période	Dépenses	Reste	Épargne
Avant suivi	117 000	3 000	0
Mois 2	100 000	20 000	10 000
Mois 3	93 000	27 000	25 000
Mois 4	89 000	31 000	56 000

En seulement trois mois, les résultats sont parlants : **les dépenses ont baissé de 28 000 FCFA**, l'épargne est passée de **0 à 56 000 FCFA**, et surtout **la vision financière de Yao est passée de floue à structurée**, preuve qu'un simple suivi, bien appliqué, peut produire des changements rapides et concrets.

## 8.6 Les Changements Observés Chez Yao

### Sur le plan financier

Cette nouvelle organisation marque la **fin des fins de mois difficiles**, le **début d'une épargne stable**, un **meilleur contrôle des charges**, ainsi qu'une **diminution nette des dettes potentielles**, installant peu à peu Yao dans une dynamique de sécurité et de progression financière.

## Sur le plan mental

Ce changement se traduit aussi sur le plan mental et émotionnel par **moins de stress, plus de confiance en soi, moins d'achats impulsifs**, et une **meilleure capacité à se projeter dans l'avenir**, comme si l'esprit, libéré du chaos financier, retrouvait enfin de l'espace pour respirer et construire.

## Sur le plan comportemental

Ce nouveau mode de vie repose désormais sur une **discipline quotidienne**, une **prise de décision plus réfléchie**, une **capacité affirmée à dire non**, et surtout un **respect clair de ses limites financières**, autant de piliers qui protègent Yao des anciens dérapages et l'ancrent dans une gestion saine et durable.

---

### 8.7 Le Message Clé du Trimestre

Yao n'a pas augmenté son salaire. Il n'a pas reçu de prime exceptionnelle. Il n'a pas changé de travail. Il a seulement **changé sa manière de gérer ce qu'il reçoit**.

Et ce simple changement a suffi pour transformer **son rapport à l'argent, son niveau de stress, sa capacité d'épargne et sa vision de l'avenir**, preuve qu'une nouvelle manière de gérer ses dépenses peut, sans bruit, redessiner toute une trajectoire de vie.

---

Le suivi des dépenses ne fait pas de miracles immédiats, mais il construit des **résultats durables**. En trois mois seulement, Yao est passé de la navigation à vue à la **maîtrise consciente**.

Ce chapitre prouve une chose essentielle : **Ce n'est pas le montant du revenu qui change une vie, c'est la qualité de sa gestion**.

## Chapitre 9 – Analyse Annuelle : Yao

Après un trimestre de suivi rigoureux, Yao a constaté des améliorations notables. Mais c'est sur **12 mois complets** que l'on mesure la **vraie transformation**. Ce chapitre retrace les **résultats, forces et faiblesses** de Yao après une année d'auto-discipline financière.

### 9.1 Résultats Financiers Année 1

Après 12 mois de suivi :

Catégorie	Dépenses annuelles (FCFA)	Remarques
Logement	300 000	Stable, coût fixe
Nourriture	360 000	Progression contrôlée
Transport	210 000	Optimisé, moins de déplacements inutiles
Communication	60 000	Stable, usage réfléchi
Aide familiale	90 000	Limité aux besoins essentiels
Loisirs	60 000	Budget limité mais suffisant
Imprévus	60 000	Réservé pour urgences réelles

Total Dépenses : **1 140 000 FCFA**

Salaire total annuel : **1 440 000 FCFA**

Épargne cumulée : **300 000 FCFA**

Ces chiffres montrent que les dépenses sont désormais sous contrôle, que Yao a réussi à **épargner 20 % de ses revenus annuels** et qu'il dispose maintenant d'une **marge de**

**sécurité** face aux imprévus. Ils témoignent surtout de l'efficacité de sa nouvelle discipline financière et de sa capacité à anticiper l'avenir avec plus de sérénité.

---

## 9.2 Forces Observées Chez Yao

### 1. Discipline durable

Il note toutes ses dépenses, chaque jour. Le suivi est devenu un automatisme.

### 2. Maîtrise des dépenses variables

Nourriture, loisirs, aide familiale sont désormais planifiés. Les achats impulsifs ont presque disparu.

### 3. Épargne régulière

Yao n'attend plus la fin du mois pour épargner. Une fraction est mise de côté dès la réception du salaire.

### 4. Vision claire et anticipation

Il sait exactement où va chaque franc CFA. Il peut anticiper les imprévus sans stress.

---

## 9.3 Faiblesses et Points d'Amélioration

### 1. Épargne encore modeste

- 300 000 FCFA est un bon début, mais peut être amélioré avec des investissements ou placements intelligents.

### 2. Dépendance à certaines dépenses fixes

- Logement et transport restent des postes lourds.
- Des économies supplémentaires peuvent être trouvées ici.

### 3. Gestion des imprévus

- Bien que réservée, la catégorie « Imprévus » pourrait être mieux anticipée par un fonds d'urgence plus conséquent.
- 

#### 9.4 Le Changement Psychologique et Comportemental

Yao n'est plus le jeune actif stressé du début. À l'approche de la fin du mois, l'angoisse a laissé place à une **sérénité nouvelle**, nourrie par une meilleure **maîtrise de ses finances**. Il a désormais **confiance** en sa capacité à gérer son argent avec lucidité, sait dire non aux dépenses non essentielles et poser des **choix plus responsables**. Mieux encore, il est aujourd'hui capable de planifier ses projets à moyen terme, qu'il s'agisse d'équipement, de formation ou même de voyages.

*Le suivi des dépenses a ainsi profondément transformé sa relation à l'argent, en lui donnant clarté, contrôle et vision.*

---

#### 9.5 Le Message Clé Après 12 Mois

Le suivi des dépenses n'est pas une punition, mais un véritable **outil de liberté**, car il redonne à chacun le pouvoir sur ses choix. La **discipline quotidienne** en est le moteur silencieux, celui qui produit des résultats durables dans le temps. **Même avec un revenu modeste**, il est tout à fait possible de reprendre le contrôle de sa vie financière, à condition de rester constant. Et surtout, ce sont **les petites décisions de chaque jour** qui comptent bien plus que les grandes initiatives prises de façon occasionnelle.

Après un an, Yao est passé de la **navigation à vue** à la **gestion consciente et proactive** de ses finances.

---

L'expérience de Yao montre que le suivi sur 12 mois permet :

- D'éliminer les mauvaises habitudes

- D'épargner régulièrement
- De gagner en sérénité
- De poser les bases de projets futurs

C'est **la preuve que la discipline financière est un investissement sur soi-même**, et non simplement une question de chiffres.

# Partie VII : PASSER À L'ACTION

## Chapitre 10 – Plan d'Action 30 Jours

Après avoir suivi l'expérience de Yao, il est temps pour vous de passer à l'action. Ce chapitre vous propose un plan pratique de 30 jours pour mettre en place le suivi de vos dépenses et transformer votre relation avec l'argent.

Le principe est simple : une action par semaine, cumulable, réaliste et efficace.

---

### Semaine 1 : Observer et Noter

**Objectif : Comprendre où va votre argent.**

#### Actions :

1. Choisir un outil de suivi : cahier, Excel, Google Sheets ou application mobile.
2. Noter **toutes les dépenses et tous les revenus**, même les plus petits.
3. Créer des catégories simples (ex : Nourriture, Transport, Logement, Loisirs, Imprévus).
4. Faire un **bilan quotidien** : total de la journée et remarque sur les dépenses inhabituelles.

#### **Résultat attendu :**

- Une vision claire de votre flux d'argent
- La prise de conscience des habitudes cachées

## Semaine 2 : Analyser et Ajuster

**Objectif : Identifier les fuites d'argent et corriger.**

Actions :

1. À la fin de la semaine, faire un **mini-bilan** : quelles dépenses étaient inutiles ou excessives ?
2. Réévaluer le budget pour chaque catégorie si nécessaire.
3. Éliminer ou réduire les **dépenses non essentielles** (ex : snack à répétition, sorties impulsives).
4. Fixer un objectif d'épargne minimal pour la semaine suivante.

**Résultat attendu :**

- Une première maîtrise des flux financiers
  - Début de l'épargne consciente
- 

## Semaine 3 : Consolider les Habitudes

**Objectif : Transformer le suivi en automatisme.**

Actions :

1. Tenir le suivi **sans exception**, même pour les petites dépenses.
2. Faire le bilan chaque soir et noter **les leçons apprises**.
3. Commencer à anticiper certains imprévus (ex : transport, repas spéciaux, aide familiale).
4. Identifier les moments où vous dépensez par impulsion et réfléchir à des alternatives.

### Résultat attendu :

- Le suivi devient un réflexe quotidien
  - Les dépenses impulsives diminuent
  - Vous commencez à **prévoir votre argent au lieu de le subir**
- 

### Semaine 4 : Planifier et Épargner

#### Objectif : Structurer vos finances pour le mois suivant.

#### Actions :

1. Calculer le total de vos revenus et dépenses du mois.
2. Déterminer un montant à **épargner systématiquement**.
3. Fixer un **budget pour chaque catégorie** pour le mois à venir.
4. Identifier des **objectifs financiers à court terme** (ex : petite épargne, achat prévu, fonds d'urgence).

### Résultat attendu :

- Une épargne commencée ou renforcée
  - Un budget mensuel clair et réaliste
  - Une vision claire pour le mois suivant
- 

### Conseils pour Réussir le Plan des 30 Jours

- Soyez honnête dans la notation de chaque dépense
- Ne cherchez pas la perfection, cherchez la constance
- Ajustez le plan selon votre style de vie

- Même un petit suivi quotidien produit des résultats
  - Chaque dépense notée est une victoire sur l'inconscience financière
- 

À la fin de ces 30 jours, vous saurez exactement où va votre argent, car chaque dépense aura enfin un visage et une raison. Vous aurez posé les premiers jalons de votre épargne, même modestes, et repris le contrôle de vos décisions financières au lieu de les subir. Surtout, vous aurez bâti les bases solides d'un mois suivant mieux structuré, plus réfléchi et nettement plus serein.

*Le succès financier n'est pas une question de revenu, mais de **discipline et de méthode**. Ces 30 jours sont votre **premier pas concret** vers la maîtrise de vos finances.*

## Résumé

Vous êtes arrivé au terme de ce voyage à travers la gestion de vos finances, du diagnostic initial à la mise en pratique concrète. L'histoire de **Yao**, jeune entrant dans la vie professionnelle, a montré comment on peut passer de la **navigation à vue** à la **maîtrise consciente de ses dépenses et de son épargne**. La clé de cette transformation est simple : **la discipline quotidienne**. Noter chaque dépense, analyser chaque flux d'argent, épargner régulièrement et ajuster son budget sont des habitudes qui transforment la vie. Le simple fait de savoir **où va votre argent** change radicalement votre relation à l'argent : vous dépensez avec intention, vous prévoyez plutôt que de subir, vous réduisez le gaspillage et vous construisez des marges de sécurité. Les résultats sont progressifs mais réels : les dépenses superflues disparaissent, l'épargne devient possible même avec un revenu modeste, la confiance en soi augmente et les projets futurs deviennent envisageables.

Pour réussir, il faut **passer à l'action** : commencez aujourd'hui, notez toutes vos dépenses, analysez, ajustez, recommencez et utilisez le plan de 30 jours comme tremplin pour installer la routine. Votre argent est un outil, pas un fardeau. Le suivre, le comprendre et le gérer transforme non seulement votre compte bancaire, mais **votre vie entière**. Devenez le maître, et non le serviteur, de votre argent, transformez vos habitudes en forces durables, planifiez, épargnez, anticipez et soyez constant. La liberté financière n'est pas un rêve inaccessible : elle commence par **une seule habitude : le suivi rigoureux de vos dépenses et revenus**.

# Table des matières

Préface.....	4
Introduction.....	6
Partie I : LE DIAGNOSTIC.....	8
Chapitre 1 – Le Diagnostic Financier .....	8
Partie II : COMPRENDRE LA GESTION DES DEPENSES.....	12
Chapitre 2 – Les Bases de la Gestion de l’Argent.....	12
Partie III : LA MÉTHODE DE SUIVI.....	16
Chapitre 3 – La Méthode Simple de Suivi.....	16
Chapitre 4 – Les Outils de Suivi.....	19
Chapitre 5 – Application Quotidienne .....	23
Partie IV : LES BIENFAITS.....	27
Chapitre 6 – Les Bienfaits du Suivi.....	27
Partie V : PHASE PRATIQUE.....	31
Chapitre 7 – Phase Pratique : LE CAS DE Yao .....	31
Partie VI : ANALYSES RÉELLES.....	36
Chapitre 8 – Analyse d’un Trimestre : AVANT / APRÈS YAO.....	36
Chapitre 9 – Analyse Annuelle : Yao.....	41
Partie VII : PASSER À L’ACTION .....	45
Chapitre 10 – Plan d’Action 30 Jours.....	45
Résumé.....	49
Table des matières .....	50

Fin !

MONKTTI Ayéfounin Nicaise

# De Dépensier à Maître de votre Argent

## Et si vous repreniez enfin le contrôle de votre argent ?

Beaucoup de personnes travaillent dur, gagnent leur vie, mais ne savent toujours pas où part leur argent. Les fins de mois restent difficiles, les projets sont repoussés et l'épargne semble toujours impossible. Pourtant, le problème n'est pas le revenu, mais souvent la méthode.

### À propos de l'auteur :

**MONKITI Ayéfounin Nicaise**, ingénieur des services connectés et passionné de finance, aide les lecteurs à maîtriser leurs finances grâce à des méthodes simples, concrètes et accessibles à tous.

✉ Contact : [monkitinicaise@gmail.com](mailto:monkitinicaise@gmail.com)

Dans cet ebook, MONKITI Ayéfounin Nicaise vous guide pas à pas vers une meilleure gestion financière grâce à des outils simples, des exemples concrets et des stratégies accessibles à tous.

Vous apprendrez à analyser vos dépenses, à éliminer les fuites d'argent, à organiser votre budget et à construire une épargne durable, même avec un revenu modeste.

Ce livre n'est pas une promesse magique. C'est un guide pratique pour transformer vos habitudes et bâtir une relation saine avec l'argent.

**Commencez aujourd'hui. Votre avenir financier vous attend.**

