

Olivia Giscard d'Estaing

# FEMMES, agissez pour votre liberté financière !



● Éditions  
EYROLLES

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75005 Paris  
info@eyrolles.com  
www.editions-eyrolles.com

---

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

---

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2026  
ISBN : 978-2-416-02457-3

Olivia Giscard d'Estaing  
Préface de Véronique Morali

**FEMMES,  
agissez pour votre  
liberté financière!**

● Éditions  
**EYROLLES**

«L'indépendance économique est la condition première  
de la libération de la femme.»

*Simone de Beauvoir*

# SOMMAIRE

PRÉFACE .....	8
INTRODUCTION .....	10
<b>PREMIÈRE PARTIE : PRISE DE CONSCIENCE ET SUPPRESSION DES BLOCAGES .....</b>	<b>13</b>
<b>CHAPITRE 1 : COMPRENDRE L'INDÉPENDANCE FINANCIÈRE .....</b>	<b>15</b>
Définition et concepts de base .....	15
Comment savoir si vous avez atteint votre indépendance financière? .....	20
<b>CHAPITRE 2 : POURQUOI L'INDÉPENDANCE FINANCIÈRE EST-ELLE CRUCIALE POUR LES FEMMES? .....</b>	<b>29</b>
Des données à connaître .....	29
Pourquoi la liberté passe par l'argent? .....	34
Les atouts de l'autonomie financière .....	37
<b>CHAPITRE 3 : LES OBSTACLES À L'INDÉPENDANCE FINANCIÈRE .....</b>	<b>45</b>
Influence de l'éducation et de la société: stéréotypes de genres .....	48
Inégalités salariales et patrimoniales .....	60
Accès aux opportunités d'investissement .....	64
Stéréotypes de genre et de finance : les biais comportementaux des femmes .....	67
Solutions pour surmonter ces obstacles .....	71

<b>CHAPITRE 4 : LIBERTÉ FINANCIÈRE ET ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL</b> .....	77
L'indépendance financière au service de votre bien-être .....	77
Alignez vos investissements avec vos valeurs .....	81
Comment s'y prendre : vous connaître et vous lancer .....	84
Développez une mentalité de croissance (Growth Mindset) et d'investisseuse : soyez ambitieuse ! .....	91
<b>DEUXIÈME PARTIE : REPRENDRE LE CONTRÔLE</b> .....	101
<b>CHAPITRE 5 : FAITES VOTRE DIAGNOSTIC FINANCIER</b> .....	103
Comment évaluer vos revenus et vos dépenses ? .....	103
Outils et méthodes pour gérer votre budget .....	107
<b>CHAPITRE 6 : IDENTIFIEZ VOS OBJECTIFS</b> .....	117
Pourquoi faites-vous cela ? .....	117
Priorisez vos objectifs .....	120
Identifiez les obstacles potentiels .....	126
<b>CHAPITRE 7 : REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOS FINANCES</b> .....	129
Gérez votre compte bancaire intelligemment .....	129
Négociez avec votre banque .....	132
Surveillez vos cartes bancaires .....	133
Réduisez vos dépenses invisibles .....	134
Contrôlez et gérez votre endettement .....	137
Sélectionnez des investissements en phase avec vos valeurs .....	138
<b>CHAPITRE 8 : DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES FINANCIÈRES</b> .....	145
Comment s'y prendre ? .....	146
Les ressources utiles .....	150
Faites-vous accompagner .....	158

<b>TROISIÈME PARTIE : STRATÉGIES POUR CONSTRUIRE VOTRE INDÉPENDANCE FINANCIÈRE</b> .....	163
<b>CHAPITRE 9 : DÉVELOPPER SON RÉSEAU</b> .....	165
Importance du réseautage .....	165
Adhérez à des réseaux féminins .....	166
Les clubs d'investissement .....	170
Les structures dédiées des établissements financiers .....	171
Participer à des conférences ou à des salons .....	172
<b>CHAPITRE 10 : AUGMENTER SES REVENUS</b> .....	175
Mieux négocier son salaire .....	175
Créez-vous des sources de revenus complémentaires .....	180
<b>CHAPITRE 11 : INVESTIR ET CRÉER DES RICHESSES</b> .....	183
Pourquoi diversifier votre patrimoine? .....	184
Premières étapes de votre stratégie d'investissement .....	187
Comment investir avec un petit capital: les étapes à suivre .....	202
Prendre en compte la fiscalité .....	219
<b>CHAPITRE 12 : PLANIFIER SA PROTECTION FINANCIÈRE</b> .....	237
Planifiez votre retraite le plus tôt possible avec le PER .....	238
De l'importance de la gestion des risques .....	248
De l'importance de se protéger pour sécuriser votre avenir .....	252
<b>CONCLUSION</b> .....	258
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	260



## CHAPITRE 2

# Pourquoi l'indépendance financière est-elle cruciale pour les femmes ?

Si les droits des femmes ont beaucoup évolué, les sujets liés à l'argent demeurent un territoire à conquérir. Pourtant, ils conditionnent tous les autres. Sans indépendance financière, difficile de choisir, d'oser, ou de refuser. Les inégalités économiques, les carrières interrompues et la charge mentale perpétuent une dépendance souvent invisible. Pourtant, maîtriser son argent, c'est reprendre les rênes de sa vie.

### **Des données à connaître**

Une fois à la retraite, les femmes ont une espérance de vie qui dépasse les dix-neuf ans, atteignant en moyenne 85,6 ans en France. De plus, à partir de 65 ans, près d'une femme sur deux (43 %) termine sa vie seule<sup>3</sup>.

---

3 Insee recensement 2022.

Ces chiffres soulignent l'importance cruciale pour les femmes de s'engager dans une réflexion sur leur indépendance financière. Se préparer à une retraite sereine et autonome est essentiel pour garantir son bien-être à long terme.

Comment peut-on réellement envisager une vie sans stress pendant vingt ans, en étant seule, sans disposer de ses propres ressources financières ? L'absence d'autonomie financière peut engendrer des inquiétudes quant à sa sécurité, à sa santé et à son bien-être général. Il est donc primordial pour les femmes de développer leur indépendance financière afin de garantir une qualité de vie satisfaisante et de se projeter avec confiance dans l'avenir.

De plus, les femmes perçoivent généralement une retraite modeste en raison de revenus inférieurs d'environ un quart par rapport à ceux des hommes. En 2022, le montant moyen de la pension de retraite des femmes parmi les nouveaux retraités s'élevait à 1 306 euros bruts par mois, tandis que les hommes touchaient en moyenne 2 089 euros bruts par mois<sup>4</sup>. Cette disparité souligne l'importance cruciale pour les femmes de planifier leur avenir financier afin de s'assurer une retraite digne et sereine.

## À savoir

### Les inégalités économiques qui impactent les femmes

À la retraite, les femmes perçoivent en moyenne **40 % de pension en moins** que les hommes.

Elles représentent **53 % des salariés en France**, mais leur salaire reste en moyenne **15 % inférieur** à celui des hommes (à temps de travail égal).

---

4 Enquête DREES 2025.

**Le temps partiel touche 27 % des femmes** contre seulement **8,7 % des hommes** (souvent lié à la garde d'enfants et au soutien aux aînés).

Après un divorce, le **niveau de vie chute de 22 % pour les femmes**, contre seulement 3 % pour les hommes.

**Un quart des familles** sont monoparentales, et dans **82 % des cas**, ce sont des femmes qui en assurent la responsabilité.

Source : Insee 2024

Ces écarts s'expliquent par plusieurs facteurs : des interruptions de carrière, souvent liées au rôle de mère, des emplois moins qualifiés, des salaires plus bas. À cela s'ajoutent les aléas de la vie personnelle qui peuvent fragiliser une femme à tout moment : un divorce, un problème de santé, une période de chômage, autant de situations qui peuvent peser lourd sur son équilibre financier.

### TÉMOIGNAGE : ANNE

*Anne et son mari sont à la retraite depuis plus de 10 ans. Anne était médecin et son mari possédait un laboratoire d'analyses. Anne avoue « ne pas avoir anticipé leur baisse de revenus ». Et d'ajouter : « Nous n'avions pas conscience que notre retraite serait si faible. Mon mari m'affirmait que nous n'avions pas de soucis à nous faire pour la retraite car nous pouvions vendre nos actifs professionnels. Mais si lui a réussi à vendre son laboratoire, ce n'a pas été mon cas, car avec la pénurie de médecins en France, ils n'ont pas besoin de racheter un cabinet médical pour démarrer. Cela a créé une distorsion de richesse patrimoniale entre nous. Et je remarque que nos amis communs qui ont suivi des carrières professionnelles en tant que salariés sont mieux lotis que nous. »*

### Mon conseil

Ne pas prévoir l'évolution de vos revenus à la retraite vous expose à des désillusions. Les différences de richesse patrimoniale dans le couple ne posent pas de problème tant que l'entente est parfaite. Mais mieux vaut être indépendante financièrement pour éviter des situations trop extrêmes. En France, près de 45 % des mariages finissent par un divorce.

Enfin, beaucoup de femmes se limitent elles-mêmes par une forme d'autocensure, nourrie par un manque de confiance en elles lorsqu'il s'agit de gérer leur patrimoine.

Les femmes détiennent ainsi un patrimoine inférieur de plus de 16 % à celui des hommes, et lorsqu'il s'agit d'investir, elles sont largement sous-représentées<sup>5</sup>. Seulement 36 % des nouveaux investisseurs sont des femmes, et la majorité d'entre elles se dirigent vers des placements prudents, c'est-à-dire peu rentables à long terme<sup>6</sup>.

Ainsi, même si, en 2025, les femmes ont accès à tous les droits nécessaires pour gérer leur argent, leur autonomie financière demeure très limitée dans la pratique. Des obstacles persistants tels que les inégalités salariales, les interruptions de carrière pour des raisons familiales et les stéréotypes de genre, continuent d'entraver leur capacité à exercer pleinement cette autonomie. Il est donc essentiel de travailler à la fois sur les structures légales et sur les mentalités afin de garantir que les droits financiers se traduisent par une véritable indépendance pour toutes les femmes.

Comme le souligne très justement Anne-Laure Frischlander-Jacobson, fondatrice d'Evvest, «l'autonomie financière réelle reste à conquérir.

---

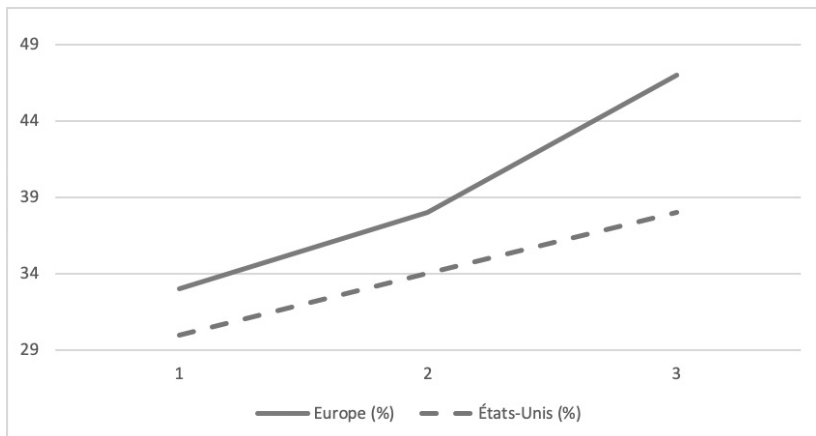
5 Ined, Nathalie Frémeaux et Marion Leturcq, «Inequalities and the individualization of wealth», *Journal of Public Economics*, 2020.

6 Enquête 2024 Le cercle de l'épargne AG2R La Mondiale.

L'indépendance financière des femmes ne se décrète pas. Elle s'apprend, elle se construit et elle se défend<sup>7</sup> ».

Les femmes doivent prendre conscience de la nécessité de se former et de s'intéresser aux questions patrimoniales. Pour elles-mêmes bien sûr, afin d'atteindre un degré de liberté indispensable à leur épanouissement personnel, pour leurs enfants également afin d'avoir la possibilité de les accompagner dans leur vie, mais aussi au regard de leurs responsabilités vis-à-vis de la société. Les femmes vont en effet voir leur rôle dans les décisions financières s'accroître considérablement au fil des générations.

Si aujourd'hui, les femmes contrôlent environ un tiers de tous les actifs financiers privés aux États-Unis et dans l'Union européenne<sup>8</sup>, elles en contrôleront près de la moitié en 2030 en Europe et 38 % aux États-Unis.



### Part des actifs financiers contrôlés par les femmes

Source : Olivia Giscard d'Estaing/McKinsey 2025

<sup>7</sup> [ideal-investisseur.fr](https://ideal-investisseur.fr), 8 juillet 2025.

<sup>8</sup> Source McKinsey mai 2025.

Cela représente des sommes considérables estimées à 10 000 milliards d'euros pour les femmes européennes, soit sept fois le budget annuel de la France.

Actuellement, les femmes d'Europe occidentale gèrent environ 4 600 milliards d'euros d'actifs, et ce chiffre devrait atteindre un taux de croissance annuel composé de 8,1 %, dépassant largement le taux de 2,7 % observé chez les hommes.

Le rapport McKinsey découle d'une enquête menée auprès d'environ 13 000 investisseurs américains et européens, dont près de la moitié étaient des femmes décideurs financiers. Il révèle qu'entre 2018 et 2023, la richesse mondiale a augmenté de 43 %, mais a bondi de 51 % pour les femmes.

Le contrôle croissant des actifs par les femmes est dû à une combinaison de facteurs à la fois sociaux, économiques et démographiques. On peut mentionner le nombre de femmes seules qui s'accroît avec le recul du nombre de mariages, et l'augmentation des divorces. Mais aussi l'augmentation continue des revenus moyens des femmes. Ou encore la concentration de richesse entre les mains des « baby-boomers », nés après la Seconde Guerre mondiale, ainsi que l'espérance de vie plus élevée des femmes.

## **Pourquoi la liberté passe par l'argent ?**

Prendre le contrôle de ses finances influence profondément de nombreux aspects de la vie. Une femme financièrement autonome peut faire des choix éclairés, refuser des situations injustes, quitter une relation toxique ou simplement envisager l'avenir avec confiance. Il est crucial de comprendre qu'il n'y a pas de véritable liberté sans indépendance financière.

Certes, l'indépendance financière ne garantit pas à elle seule la liberté absolue. Elle ne se substitue ni à la paix intérieure ni à la force de la

pensée, et n'assure pas l'indépendance d'esprit. Elle représente plutôt un socle, une condition essentielle sur laquelle peuvent s'appuyer la confiance, la sérénité et l'autonomie de pensée.

Compter sur soi-même et ne pas dépendre des autres est essentiel. Bien que le partage des dépenses – comme le loyer, les vacances et l'alimentation – puisse sembler confortable, il est important d'avoir la possibilité de changer de vie si nécessaire.

De nombreuses femmes renoncent à leur liberté financière au profit de leur famille, et certaines choisissent de s'engager dans une relation par crainte de la précarité. Cependant, lorsque ces femmes divorcent ou se séparent, elles se retrouvent souvent confrontées à une réelle diminution de leur pouvoir d'achat, les obligeant à emménager dans des espaces plus petits. Cela souligne l'importance de l'autonomie financière pour préserver leur pouvoir et leur qualité de vie.

#### **TÉMOIGNAGE : MÉLANIE**

*Alors qu'elle avait 50 ans, Mélanie perd son mari, décédé dans un accident de voiture.*

*«Je me suis retrouvée seule, sans filet de sécurité, avec la nécessité de trouver un moyen de subvenir à mes besoins. C'est mon mari qui s'occupait de la gestion de l'épargne du couple, sans que je n'y sois associée. J'étais complètement démunie pour m'occuper de ces placements et comprendre comment les gérer. J'ai commencé à puiser dans cette épargne pour vivre et mes ressources ont commencé à s'épuiser. J'ai renoncé à mon travail de décoratrice dès l'âge de 30 ans pour s'occuper de nos trois enfants. Et à 50 ans, j'avais du mal à retrouver du travail. J'ai fini par suivre un programme d'accompagnement qui aide les femmes à retrouver le chemin de l'emploi. Cela m'a permis d'utiliser mon talent de décoratrice pour vendre mes prestations en tant qu'entrepreneuse individuelle.»*



## CHAPITRE 7

# Reprenez le pouvoir sur vos finances

Une fois que vous avez fait le bilan de votre situation financière, que vous avez clairement identifié vos objectifs, vous pouvez passer à l'action. Commencez par la base qui consiste déjà à mieux gérer votre compte bancaire. Ensuite, vous mettrez en place une conduite à suivre pour parfaire l'organisation et la gestion de toutes vos dépenses, tant celles qui sont « invisibles » que celles liées à votre endettement. Vous pourrez alors conserver cette nouvelle optimisation de votre budget en instaurant des routines financières simples.

Il sera ainsi possible de vous occuper de votre épargne et de penser à sélectionner des investissements conformes à vos valeurs.

### **Gérez votre compte bancaire intelligemment**

La première démarche est donc de vous occuper de votre compte bancaire. C'est non seulement indispensable à la réalisation de votre budget

mais c'est aussi une source d'anxiété à faire disparaître. Un solde négatif de votre compte représente toujours un ferment d'inquiétudes.

Par conséquent, veillez à ce que votre compte bancaire soit toujours positif ou proche de zéro.

Par ailleurs, dans la pratique française, un découvert bancaire de plus de trois mois est interdit par la loi.

Un compte « dans le rouge » vient, en outre, gonfler vos frais de fonctionnement. Et cela peut vous coûter cher. Il faut savoir que les intérêts que vous allez verser à votre banque sont très coûteux avec un taux d'intérêt qui peut être bien plus élevé que pour un simple crédit à la consommation.

La banque va en effet vous prélever des agios qui peuvent atteindre le taux d'usure en cours, c'est-à-dire le taux d'intérêt maximal que les banques sont autorisées à pratiquer lorsqu'elles vous accordent un prêt. On observe plusieurs taux d'usure selon le type de prêt, son montant et sa durée. Il existe par exemple le taux d'usure pour les prêts immobiliers qui s'échelonnaient à la date du 1<sup>er</sup> juillet 2025, entre 4,32 % et 6,31 % selon qu'il s'agit d'un prêt à taux fixe de moins de dix ans ou d'un prêt-relais. Ou le taux d'usure pour les prêts à la consommation qui se situaient, à la même date, entre 8,69 % et 23,39 %. Et pour le taux d'usure des découverts bancaires, le maximum possible était de 19,03 %. En moyenne, au deuxième trimestre 2025, le taux effectif moyen pratiqué par les banques pour les découverts était de 14,27 %.

Cela signifie que la banque vous prélève 14,27 % en rythme annuel *pro-rata temporis* sur le montant de votre découvert selon sa durée. Ce taux est donc extrêmement élevé surtout si on le compare au chiffre de l'inflation officiel délivré par l'Insee qui était de 1 % au même moment.

## À savoir

### Qu'est-ce que le taux d'usure ?

C'est le taux d'intérêt maximal que les banques sont autorisées à pratiquer lorsqu'elles vous accordent un prêt.

Le taux annuel effectif global (TAEG) pratiqué par la banque doit être inférieur au taux d'usure.

Il est calculé trimestriellement par la Banque de France et vise à protéger les emprunteurs.

Il existe plusieurs taux d'usure selon le type de prêt, sa durée et son montant.

Catégorie	Taux effectif moyen (T2 2025)	Taux d'usure applicable (1 <sup>er</sup> juillet 2025)
<b>Crédits de trésorerie (ménages et prêts travaux ≤ 75 000 €)</b>		
Prêts ≤ 3 000 €	17,54	23,39
Prêts > 3 000 € et ≤ 6 000 €	11,84	15,79
Prêts > 6 000 €	6,52	8,69
<b>Crédits immobiliers (et prêts travaux &gt; 75 000 €)</b>		
Prêts à taux fixe < 10 ans	3,24	4,32
Prêts à taux fixe 10-20 ans	3,77	5,03
Prêts à taux fixe ≥ 20 ans	3,81	5,08
Prêts à taux variable	4,03	5,37
Prêts relais	4,73	6,31
<b>Prêts aux personnes morales sans activité professionnelle commerciale</b>		
Taux fixe 2-10 ans	4,28	5,71

Catégorie	Taux effectif moyen (T2 2025)	Taux d'usure applicable (1 <sup>er</sup> juillet 2025)
Taux fixe 10-20 ans	4,31	5,75
Taux fixe ≥ 20 ans	4,33	5,77
Taux variable (durée initiale > 2 ans)	4,60	6,13
Découverts en compte	14,27	19,03
Autres prêts ≤ 2 ans	5,01	6,68
Prêts aux personnes physiques pour besoins professionnels		
Découverts en compte	14,27	19,03

Taux d'usure et taux effectifs moyens pratiqués (en %)

Source : Banque de France

## Négociez avec votre banque

Si, momentanément, vous n'avez pas le choix d'avoir un découvert bancaire, pensez à le négocier à un taux personnel plus favorable. La banque peut en effet vous autoriser un certain montant de solde négatif de votre compte mais cette autorisation nécessite une trace écrite contenant des modalités précises (montant, taux d'intérêt, modalité de remboursement). Au-delà de trois mois, une offre de crédit devra vous être proposée.

En cas de dépassement du montant de votre autorisation de découvert, la banque peut rejeter les paiements qui se présentent et de nouveau vous facturer une commission qui ne pourra pas dépasser 8 euros par opération et 80 euros par mois.

Et si vous n'avez pas reçu d'autorisation de votre banque, celle-ci peut rejeter les paiements qui se présentent et cela dès le premier euro, en vous facturant à nouveau des frais. Ces frais pour incident de paiement sont plafonnés par la réglementation. Les frais de rejet de chèques sont ainsi plafonnés à 50 euros quel que soit le montant du chèque.

Dans tous les cas, le plus judicieux est de négocier avec le chargé de clientèle de votre banque afin d'obtenir des conditions plus favorables et d'éviter de subir des frais automatiquement prélevés. Vous pouvez aussi envisager de négocier un crédit à la consommation si votre besoin de trésorerie s'avère momentané car le taux appliqué sera moins élevé.

### À savoir

#### Ce qu'un découvert peut vous coûter

Exemple d'une personne à découvert de 1 000 € sur 25 jours qui a subi le rejet de deux chèques et de trois prélèvements.

Intérêts débiteurs:  $1\,000 \times 25 \times 14,27\%$  (taux moyen 2<sup>e</sup> trimestre 2025)/365 = 9,77 €

Frais de rejets de chèques de 85 € et 64 €:  $50 \times 2 = 100$  €

Frais de rejets de prélèvements:  $20 \times 3 = 60$  €

Coût total lié au découvert =  $9,77 + 100 + 60 = 169,77$  €

## Surveillez vos cartes bancaires

La plupart du temps les dépenses effectuées par vos cartes bancaires ne sont débitées sur votre compte qu'à la fin du mois. Si cet avantage de trésorerie est intéressant, il ne doit pas vous faire oublier le montant total qui viendra s'imputer sur votre solde bancaire. Pensez à le surveiller et à approvisionner votre compte pour ne pas avoir un compte débiteur à la fin du mois.

L'obtention de cartes bancaires engendre un coût que l'on a tendance à oublier. La première facturation intervient au moment du choix de votre carte bancaire où une cotisation annuelle sera prélevée dont le montant varie avec le type de carte. La cotisation annuelle pour une carte bancaire haut de gamme telle que Visa Infinite peut atteindre, selon la tarification de chaque banque, plus de 380 euros en 2025. Si cette carte peut offrir de nombreux avantages comme des plafonds de paiement et de retrait élevés, une gamme complète d'assurances et d'assistances voyage, une conciergerie disponible 24 h/24 h, vous devez mesurer l'usage que vous faites de ces privilèges. C'est à vous de savoir si les services offerts vous sont bénéfiques ou si vous ne les utilisez que rarement. Vous pourrez alors décider soit de changer de carte, soit de mieux profiter des services disponibles.

Car vous ne connaissez peut-être pas toute la palette des solutions proposées. Vous pourriez par exemple être intéressée par la sécurisation de vos achats sur Internet ou par l'assistance et le rapatriement lors de maladie ou d'accident à l'étranger ou encore par des prestations haut de gamme telles que l'organisation d'événements, la recherche d'experts (déménageur, soutien scolaire, coach). À vous de vous informer et de décider !

Il convient aussi de surveiller les frais de ces cartes bancaires lorsque vous voyagez. Les tarifs appliqués à l'étranger, hors zone euro, diffèrent en effet de ceux appliqués en France. Lors d'un retrait par exemple, des frais sont inclus dans le taux de change lors de la conversion en devises. Vous pourriez opter par une carte bleue distribuée par une banque en ligne, appelée néo-banque, telles que Fortuneo, Boursobank ou Revolut, où les frais sont plus attractifs et les paiements en devises parfois gratuits.

## **Réduisez vos dépenses invisibles**

Ce qu'on appelle « dépenses invisibles » concerne tous les coûts qui ne sont pas immédiatement apparents et qui sont négligés dans la surveillance de vos dépenses. Vous allez naturellement être plus préoccupée par

vos grosses dépenses que par des petites sommes déboursées au fil de l'eau par habitude et sans véritablement y prêter attention.

Ces frais peuvent sembler modestes car il s'agit souvent de petits montants qui ne sautent pas aux yeux. Mais en s'accumulant au fil du temps, ils peuvent représenter des montants non négligeables qu'il est facile de réduire.

Cela concerne aussi bien les factures d'abonnements non utilisés, que des petits achats impulsifs apparemment indolores, sans oublier tous les frais cachés des services bancaires et des contrats d'assurance liés au manque de transparence, de clarté ou de complexité des contrats.

Vous pouvez commencer par analyser ces dépenses en les répertoriant sur votre compte bancaire si elles sont payées par carte bancaire ou prélevées par virement. Et observer les dépenses qui sont inutiles comme un abonnement à un service payant que vous n'utilisez pas ou peu, l'inscription à une salle de sport que vous désertez, une assurance souscrite par défaut lors de l'achat d'un téléphone ou d'un appareil électroménager. La liste d'abonnements « fantômes » est longue comme le révèle une étude Ipsos pour PaperNest<sup>46</sup> qui dévoile que près de 40 % des Français reconnaissent payer pour des abonnements qu'ils n'utilisent plus. Et pourtant, 63 % d'entre eux estiment qu'ils pourraient faire des économies avec une meilleure gestion de ces charges.

L'utilisation des smartphones encourage à télécharger des applications de manière impulsive. S'y incrustent des versions payantes que vous êtes tentée d'utiliser par curiosité mais que vous oubliez d'annuler. C'est le cas d'un service souscrit « pour un essai gratuit » qui se renouvelle automatiquement par prélèvement sur votre compte. Ce peut aussi être un jeu souscrit gratuitement mais qui incite à passer à une version améliorée payante.

Il ne s'agit pas de renoncer aux achats plaisir mais d'éviter des petites fuites d'argent qui, en s'accumulant, peuvent devenir de véritables ruisseaux.

---

46 « Nouvelles habitudes de consommation et impact sur le budget mensuel des Français », 2021.

## Mon conseil

### Techniques et astuces pour mieux gérer vos dépenses

Pour éliminer vos dépenses inutiles ou réduire vos dépenses invisibles, vous pouvez mettre en place des routines financières simples selon les dépenses concernées :

#### *Comptes bancaires*

- Programmez des alertes pour être informée de l'état de votre compte.
- Approvisionnez votre compte avant les dates de prélèvement.
- Comparez les offres et sélectionnez une banque en ligne que vous utiliserez en plus de votre banque traditionnelle.
- Effectuez des retraits non facturés dans votre réseau bancaire.
- Synchronisez une application de suivi budgétaire avec votre compte bancaire.
- Créez des rappels financiers.

#### *Assurances*

Passez en revue vos contrats et éliminez les doublons.

#### *Abonnements*

Annulez les abonnements inactifs ; vous pouvez déléguer le suivi de vos abonnements à des applications telles que Origame, Ideel, PaperNest qui peuvent prendre en charge leur résiliation.

#### *Achats impulsifs*

- Désactivez les notifications de sites d'achats.
- Annulez l'abonnement à la newsletter d'un magasin en ligne.