



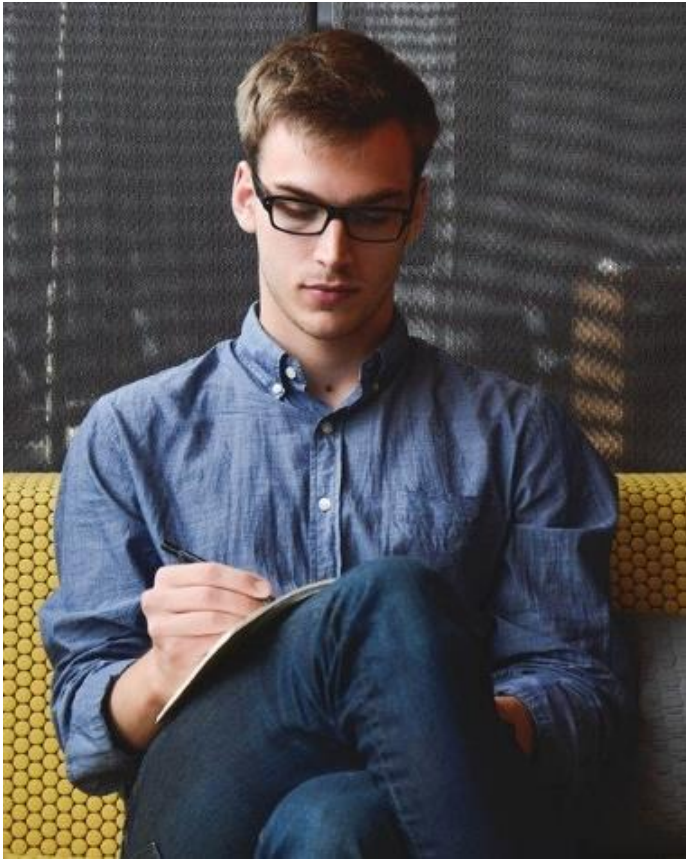
Espace  
Finances



# GUIDE D'INTRODUCTION AU BUDGET D'APPOINT

---

***Comment un  
budget peut-il  
m'aider à traverser  
une période de  
transition?***



## **TABLE DES MATIÈRES**

---

Introduction.....	3
1. Qu'est-ce qu'un budget d'appoint ? .....	4
2. Pourquoi faire un budget d'appoint ? .....	6
3. Comment faire un budget d'appoint ? .....	7
4. Et après ?.....	13
5. EN RÉSUMÉ.....	14

### **ESPACE FINANCES**

#### **Ce guide a été créé par**

Audray Langevin et Mélanie Rioux

#### **Les photos utilisées**

Les images ont été fournies par Pixabay. La licence Pixabay permet d'utiliser les photos du site gratuitement pour usage commercial ou non commercial. Merci à toutes les personnes ayant fourni ces images.

Version du 14 avril 2020  
Révisé mai 2023

# INTRODUCTION

---


Avec ce guide simplifié, vous pourrez vous initier au budget d'appoint, un outil aussi connu sous le nom de **budget d'urgence** ou encore de **budget à la semaine**. Il sera ensuite à vous de le mettre à votre main!

## Est-ce que c'est pour moi?

Le budget d'appoint peut être utilisé dans plusieurs circonstances, mais il est particulièrement utile lorsqu'on doit **s'adapter à un changement de situation**.

Cet outil est pour moi si :

- je suis en attente de revenus.
- mes revenus ont diminué ou augmenté.
- la fréquence de mes revenus a changé.
- mes heures de travail sont variables.
- je reçois la totalité de mes revenus en un seul versement mensuel.
- malgré mes revenus, je remarque un déficit à la fin du mois.
- je souhaite regarder de près mes sorties et rentrées d'argent.



**VISIONNEZ NOS  
VIDÉOS  
EXPLICATIVES  
SUR LE BUDGET  
D'APPOINT SUR  
NOTRE CHAÎNE  
YOUTUBE!**

# 1. QU'EST-CE QU'UN BUDGET D'APPOINT?

Le but premier du budget d'appoint est de vous offrir un **portrait à très court terme de vos rentrées et sorties d'argent**. Pour ce faire, Espace Finances propose une grille mensuelle où chaque colonne représente une semaine.

Budget d'appoint  
(par rentrée d'argent)

PÉRIODE	du	au
	Prévision	Réalité
<b>Il me reste</b>	<b>0,00 \$</b>	
<b>Revenus</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Dépenses fixes et paiement des dettes</b>		
<b>Total</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>SOLDE</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Dépenses variables</b>		
<b>Total</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Il me reste</b>	<b>0,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

**Téléchargez notre  
fichier Excel  
modifiable!**

Cette grille mensuelle vous permettra d'établir un «**plan de match clair**» pour orienter vos actions pour les quatre prochaines semaines. **C'est en quelque sorte un outil d'aide à la décision pour savoir comment répartir le plus judicieusement possible vos liquidités et vos revenus à court terme.**



À partir de cette grille vous aurez une meilleure idée des dépenses à prioriser et des prochaines démarches à entreprendre, par exemple appeler vos créanciers ou remettre à plus tard des dépenses non prioritaires.

### Plus précisément, c'est...



Dans sa définition, l'appoint est **un soutien**. C'est **ce qui compense**. Par exemple, quand on parle de revenus d'appoint, on parle de sommes d'argent gagnées pour arrondir les fins de mois. Donc, le budget d'appoint, justement, aide à arrondir les mois quand on vit une situation de transition.

### La différence avec un budget traditionnel

Avec le budget d'appoint, vous tenterez principalement de **réduire à l'essentiel vos dépenses**. Contrairement au budget traditionnel, le budget d'appoint est souvent plus restrictif. Ce n'est pas un mode de vie que l'on souhaite tenir pour des mois ou des années.

La seconde différence est que le budget d'appoint se fait à la semaine, ce qui **demande plus de surveillance**. Dans un budget traditionnel, les prévisions se font habituellement sur une base mensuelle ou annuelle, exigeant un suivi moins serré.

Cet outil est donc beaucoup plus que des chiffres dans des colonnes. **C'est un revirement de mode de vie, au meilleur de vos capacités** pour préserver :

- ce qui est important pour vous,
- votre santé financière,
- votre dossier de crédit.



## 2. POURQUOI FAIRE UN BUDGET D'APPOINT?

---

Nous savons à quel point **certaines transitions** dans la vie peuvent générer du stress ou un état de crise. On peut penser à une séparation, à une perte d'emploi, au décès d'un conjoint. Il y a aussi des moments heureux mais stressants comme l'arrivée d'un enfant ou un déménagement.

Le stress financier est vécu par des milliers de gens chaque jour. Le budget d'appoint peut avoir pour effet d'apaiser ce stress puisqu'il **vous offre une structure**. Il permet de reprendre graduellement le contrôle de ses finances.

Il permet de répondre à des questions telles que :



- Avec l'argent que j'ai, que vais-je payer en premier?
- Qui vais-je payer, quand et combien?
- En ce moment de transition, qu'est-ce qui est important pour moi et mes proches?
- Puis-je transformer mon mode de vie temporairement pour m'aider à traverser cette période d'insécurité financière?
- Est-ce que j'ai le *droit* de m'acheter ça? C'est-à-dire est-ce que je me donne le droit de m'acheter ça?
- Est-ce que je devrais tout promettre à un seul créancier pour qu'il me laisse tranquille?

Cet outil vous aidera à ne pas mettre tous vos œufs dans le même panier!



### 3. COMMENT FAIRE UN BUDGET D'APPOINT ?

---

Comme n'importe quel budget, l'objectif est de faire une prévision des rentrées et sorties d'argent. Dans ce cas-ci, ce sera une prévision mensuelle, divisée en quatre prévisions hebdomadaires.

***\*Si je suis en couple, je dois me demander si je souhaite faire un budget d'appoint de couple, ou en tant que personne seule. Cela changera considérablement les revenus disponibles et les dépenses à acquitter.\****

#### CINQ ÉTAPES POUR MON BUDGET D'APPOINT

Pour vous accompagner, nous avons rassemblé toute l'information nécessaire sous ces cinq étapes. À tout moment, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin d'accompagnement.

**ÉTAPE 1** : Faire l'inventaire des liquidités que je possède.

**ÉTAPE 2** : Faire l'inventaire de mes dépenses mensuelles.

**ÉTAPE 3** : Faire l'inventaire des dépenses que je ne suis pas en mesure de payer.

**ÉTAPE 4** : Élaborer mon plan de match.

**ÉTAPE 5** : Surveiller mes dépenses.



## ÉTAPE 1 : Faire l'inventaire des liquidités que je possède

Les revenus dans un budget permettent **d'orienter les dépenses**. Lorsqu'on vit une situation où, par exemple, nos revenus sont affectés, il devient d'autant plus important de faire l'inventaire de l'argent disponible.

Pour ce faire, je peux prendre en note les liquidités suivantes :

- mon fonds de roulement (compte chèques),
- ma ou mes prochaine(s) paye(s),
- mon ou mes compte(s) épargne,
- mon *petit cochon* (argent liquide, celle qui traîne dans le porte-feuille, les cartes cadeaux, etc.),
- l'argent qu'un particulier me doit,
- les prestations gouvernementales prévues à court terme.

Ensuite, je pourrai entreprendre ma réflexion.

Voici quelques trucs pour y parvenir :

- Tenez compte de **votre nouvelle réalité**. Si vous prévoyez un changement de revenu, évaluez le plus exactement possible ce changement (ex : assurance-emploi, 55 % de vos revenus)
- renseignez-vous sur **les prestations gouvernementales disponibles** selon votre situation.
- Évitez de succomber à **la tentation du crédit ou des prêts rapides**. Il est important de voir ce que vous pouvez faire avec l'argent disponible avant de penser en emprunter.

La question suivante est la base de la réussite de votre budget d'appoint : **Comment puis-je répartir ces liquidités et revenus dans le mois ?**

PÉRIODE	du		au	
	01-avr		07-avr	
	Prévision	Réalité		
	<b>Il me reste</b>	<b>228,00 \$</b>		
<b>Revenus</b>				
Allocation familiale (Québec)	142,00 \$			
TPS	141,00 \$			
Crédit solidarité	87,00 \$			
<b>TOTAL</b>	<b>598,00 \$</b>		<b>0,00 \$</b>	

**Liquidités** : À chaque début de semaine, inscrire ce qu'il me reste dans mon fonds de roulement. Je peux y ajouter mes autres liquidités disponibles.

**Revenus** : Inscrire les revenus prévus dans la case *Prévision*, et réajuster lors de la réception de ceux-ci dans la case *Réalité*.

Exemple



## ÉTAPE 2 : Faire l'inventaire de mes dépenses mensuelles

Vous réglez chaque jour différents types de dépenses. Nous les classons de la façon suivante :

- **Dépenses fixes** : souvent aux mêmes dates et sur une base régulière, le montant ne varie pas ou très peu. *Ex. : loyer, paiement d'auto, télécommunications, etc.*

• Attention : ces dépenses sont souvent **des paiements préautorisés**. N'attendez pas que le paiement soit refusé. Évitez-vous ce stress et évitez les frais bancaires si votre compte courant est en déficit (environ 45 \$ selon les institutions financières)!

- **Dépenses variables** : elles sont sur une base régulière, mais le montant varie selon nos besoins et nos achats. Ces dépenses sont plus facilement compressibles. *Ex. : épicerie, vêtements, sorties.*
- **Dépenses occasionnelles** : elles ne sont pas sur une base régulière, mais sont à prévoir selon les événements de vie ou le moment de l'année. *Ex. : paiement du permis de conduite, achat d'un manteau d'hiver, fête de mon enfant, réparation urgente.*
- **Paiement des dettes** : paiement des retards, ententes de paiement précédentes, cartes de crédit, etc.

### Quelques trucs et conseils pour le paiement des dettes :

- Payer le **paiement minimum** de mes cartes de crédit si possible.
- Prioriser les dettes des **services essentiels** (ex : Hydro-Québec).
- Prioriser les dettes dont **les conséquences sont les plus graves** (ex : paiement d'une dette de voiture pour éviter un recouvrement et/ou une saisie).
- Prioriser les dettes dont **le taux d'intérêt est le plus élevé**.

- **Dépenses liées à mon mode de vie :** Il s'agit souvent de dépenses fétiches. Des petites ou moyennes dépenses qui font partie intégrante de notre mode de vie. À ce sujet, y a-t-il des dépenses que je faisais inconsciemment ? Quelles sont-elles ?  
*Ex. : Café chaque matin, sorties régulières avec ma sœur, achats fréquents de nouveaux vêtements, etc.*

- **Les éliminer** du budget d'appoint si elles ne sont pas prioritaires. Si je dégage un surplus à la fin de l'exercice, je pourrai rajouter certaines de ces dépenses.

**Exemple**

<b>Dépenses fixes et paiement des dettes</b>		
01: Loyer	876,00 \$	
03: Assurances auto+habitation	127,00 \$	
04 : Câble et Internet	100,00 \$	
04 : Électricité - paiements égaux	76,00 \$	
<b>Total</b>	1179,00	0,00
<b>SOLDE</b>	<b>-581,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>
<b>Dépenses variables</b>		
05: Resto les vendredis	30,00 \$	
Cafés	12,50 \$	
Muffins	9,00 \$	
Épicerie	150,00 \$	
<b>Total</b>	201,50	0,00
<b>Il me reste</b>	<b>-782,50 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

En enlevant seulement les dépenses non prioritaires, cette personne sauvera 206 \$ par mois.

**Dépenses fixes et paiement des dettes :** Dans chacune des colonnes, une section est prévue pour ce type de dépense. Il s'agit simplement de les inscrire dans la bonne semaine, en fonction de leur échéancier respectif.

**Truc :** Inscrire les dates des paiements pour faciliter les prochaines étapes.

**Dépenses variables :** Y inscrire les dépenses variables prioritaires et les dépenses occasionnelles importantes.  
Pour les autres dépenses variables, comme celles liées à mon mode de vie, les inscrire seulement si vous arrivez à dégager un surplus hebdomadaire et mensuel.

### ÉTAPE 3 : Faire l'inventaire des dépenses que je ne suis pas en mesure de payer

Afin de faire cet inventaire, questionnez-vous sur vos dépenses. Pour chacune des dépenses précédemment listées, posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce **prioritaire**, est-ce un besoin de base ?
- Quelles sont les **conséquences** si je ne la paye pas?  
*Ex. : interruption de service.*
- Puis-je reporter certaines dépenses moins prioritaires afin d'acquitter plus facilement certaines dépenses obligatoires ?

Ensuite :

- Pour chaque semaine, ai-je un déficit ou un surplus?
  - **Si j'ai un déficit**, puis-je faire attendre certaines dépenses pour éliminer le manque à gagner de certaines semaines ? Ai-je une marge de manœuvre si je touche à certaines liquidités disponibles ?

Total	0,00	0,00
<b>Il me reste</b>	<b>-100,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

- **Si j'ai un surplus**, je peux l'utiliser pour me laisser une marge de manœuvre.

Total	0,00	0,00
<b>Il me reste</b>	<b>100,00 \$</b>	<b>0,00 \$</b>

- À la fin du mois, est-ce que j'ai un déficit ou un surplus ?
  - **Si j'ai un déficit** : Puis-je enlever des dépenses ? Quelles seront les conséquences à court terme?
  - **Si j'ai un surplus** :

- Me laisser **une marge de manœuvre** pour les dépenses variables.
- Ai-je besoin de ce surplus pour **le prochain mois**?
- Quelles **dépenses importantes** puis-je rajouter dans ma prévision mensuelle ?
- Y a-t-il **une dette** que je peux rembourser en partie ou en totalité avec ce surplus ?

C'est alors à ce moment que j'aurai **une liste finale des dépenses que je ne suis pas en mesure de payer**, c'est-à-dire les dépenses qui sont





## 4. ET APRÈS ?

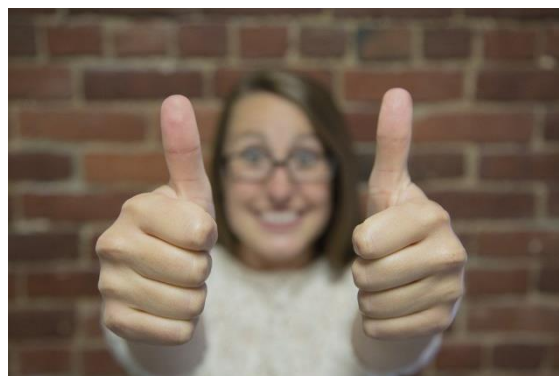
---

Lorsque votre situation devient plus stable, si vous le souhaitez, vous pouvez poursuivre avec le budget d'appoint même si vous n'êtes plus en période de transition. Cela vous permettra de suivre votre budget **de paye en paye** et de **répartir vos dépenses** jusqu'à la prochaine rentrée d'argent.

Aussi, vous remarquerez que cet outil **réduit l'utilisation du crédit**. Lorsque vous prenez le temps d'écrire vos dépenses et de réfléchir à votre mode de vie, vous pouvez orienter vos choix vers ces trois fonctions principales :

- 1- **ce qui est obligatoire ;**
- 2- **ce qui est important pour moi ;**
- 3- **ce qui respecte ma capacité financière.**

Du moment où ces fonctions sont respectées, l'utilisation du crédit ne devrait pas être nécessaire pour les dépenses prévues dans votre budget !



Le budget d'appoint peut s'accompagner d'autres ressources afin de réduire au maximum les dépenses. On peut penser à l'aide alimentaire, aux friperies, aux services d'entraide, etc.

Suivant le budget d'appoint, on peut ensuite utiliser un autre outil budgétaire mensuel et annuel pour poursuivre sur une bonne lancée ! Cela demandera alors moins de surveillance, mais vous permettra de prévoir d'autres situations semblables et peut-être même d'épargner pour avoir **un fonds d'urgence** (compte épargne accessible pour les imprévus) et ainsi avoir des liquidités disponibles la prochaine fois qu'une situation de transition surviendra.

## 5. EN RÉSUMÉ

---

Si je vis une situation de transition financière, le budget d'appoint m'offre :

- une structure,
- un apaisement,
- un plan de match.

Pour ce faire, je dois suivre ces cinq étapes :

- ✓ **ÉTAPE 1** : Faire l'inventaire des liquidités que je possède.
- ✓ **ÉTAPE 2** : Faire l'inventaire de mes dépenses mensuelles.
- ✓ **ÉTAPE 3** : Faire l'inventaire des dépenses que je ne suis pas en mesure de payer.
- ✓ **ÉTAPE 4** : Élaborer mon plan de match.
- ✓ **ÉTAPE 5** : Surveiller mes dépenses.

Ensuite, je peux poursuivre sur ma bonne lancée en continuant d'utiliser le budget d'appoint et/ou en trouvant un autre outil budgétaire qui me convient.

Je peux visionner les vidéos explicatives en lien avec ce guide sur la chaîne YouTube d'Espace Finances.

Si j'ai besoin d'accompagnement, je peux contacter Espace Finances si j'habite dans les territoires couverts par celui-ci. Sinon, je peux consulter le site [www.toutbiencalculé.ca](http://www.toutbiencalculé.ca) pour trouver l'ACEF de mon territoire et une tonne d'outils sur les finances personnelles.

**ESPACE FINANCES**

33 rue Carrier, Lévis

418-835-6633

Sans frais : 1-877-835-6633

[info@espacefinances.ca](mailto:info@espacefinances.ca)

[www.espacefinances.ca](http://www.espacefinances.ca)

**Bon succès !**