



COMMENT REMPLIR CETTE PAGE ?

LOGEMENT loyer, crédit logement, charges	ABONNEMENTS téléphone, internet, streaming, applis, services
LOISIRS sorties, culture, sport, vacances, jeux	TRANSPORTS carburant, train, bus, parking, entretien
HABITATION énergie, eau, entretien, petites réparations	IMPÔTS / CRÉDITS impôts, remboursements de crédits, frais financiers
SANTÉ / SOINS médecin, pharmacie, lunettes, coiffeur, soins	SHOPPING vêtements, achats personnels, maison non essentiels
ALIMENTATION courses, boulangerie, resto, café, livraison	AUTRES tout ce qui ne trouve pas sa place ailleurs

[illegible]

ecoledesfinances.be • Journal des dépenses simplifié • 1



JOURNAL DES DÉPENSES

Un mois pour observer, comprendre et choisir • Mois : _____

MON MOIS EN UN COUP D'ŒIL

À la fin du mois, additionnez vos dépenses par catégorie. Puis distinguez ce qui était essentiel de ce qui relevait davantage du loisir. Cette étape permet de comparer votre réalité avec ce que vous aviez prévu.

Catégorie	Essentiel €	Loisir €	Total €
Logement			
Loisirs			
Habitation			
Santé / Soins			
Alimentation			
Abonnements			
Transports			
Impôts / Crédits			
Shopping			
Autres			
TOTAL DÉPENSES			

MES GRANDS REPÈRES DU MOIS

Revenus		Épargne	
Dépenses essentielles		Dépenses loisirs	

MON BILAN PERSONNEL

Qu'est-ce qui a été facile ce mois ?	
Qu'est-ce qui était plus dur ?	
Quelles dépenses étaient imprévisibles ?	
Y a-t-il une dépense importante à anticiper pour le mois prochain ?	
A faire avec ce surplus du mois	

Mon intention financière pour le mois prochain

Ce carnet est une adaptation personnelle inspirée de la philosophie du kakeibo. Il reprend l'idée de se poser à un moment privilégié de la journée. Enfants au lit, vaisselle faite... à chacun son moment où il n'est pas dérangé. Pour autant que ce moment soit régulier et quotidien, il s'agit d'instaurer une habitude.

