

# VICKY PAYEUR

Créatrice du blogue Vivre avec moins



# Faire

# plus



# avec



# moins

Redécouvrir l'abondance  
grâce à **la frugalité**

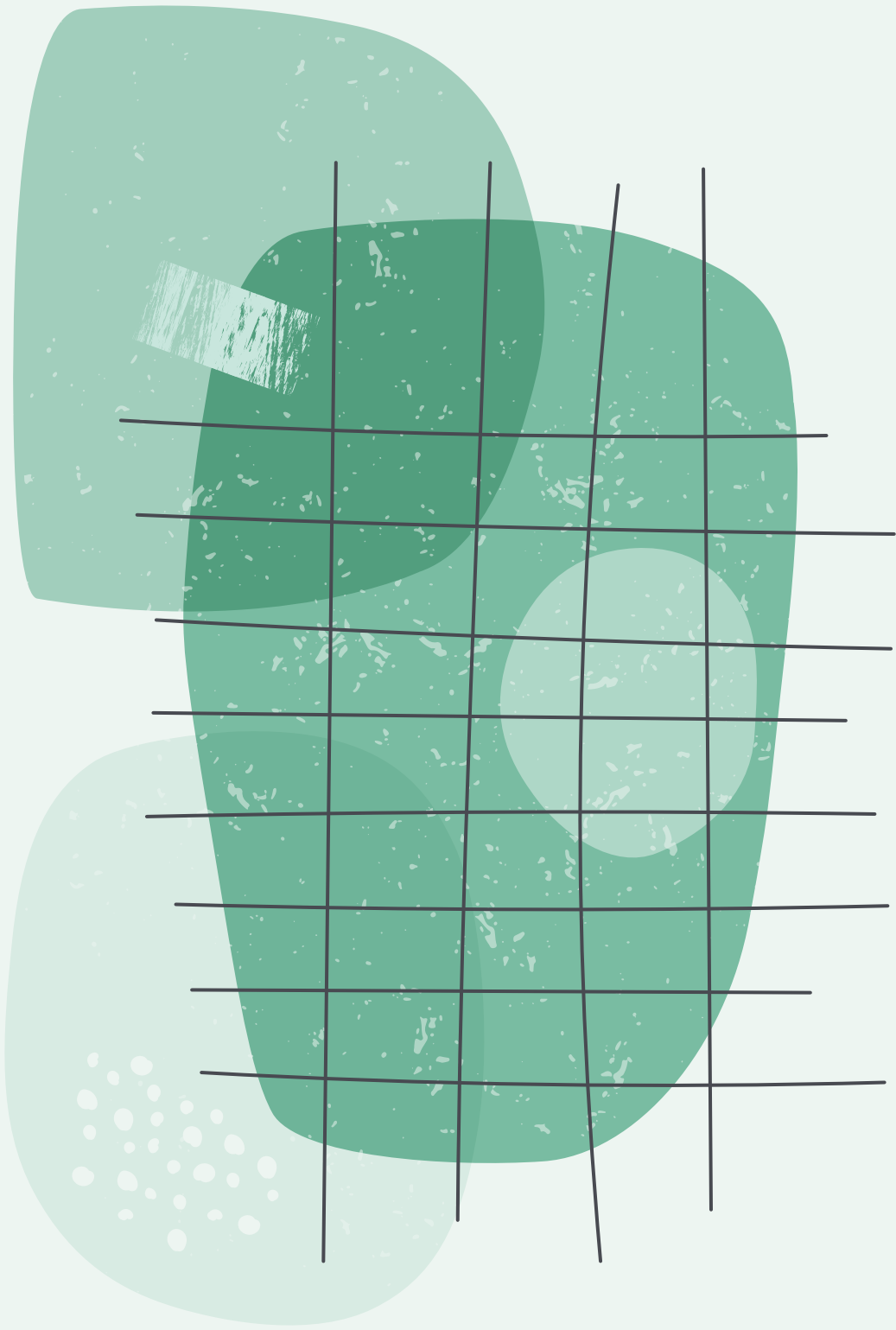


 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

**PARTIE**

**1**

**L'heure des bilans**



# 1

## ANALYSE

Si on se fie aux statistiques, au Québec, 34% des travailleurs vivent d'un chèque de paie à l'autre<sup>2</sup> et 39% des Québécois se disent en mesure d'épargner 5% ou moins de leurs revenus<sup>3</sup>. Pas surprenant que tant de personnes, même parmi celles qui sont à l'aise financièrement, recherchent des astuces additionnelles pour augmenter leur taux d'épargne. Il est important de prendre connaissance de votre propre réalité et de faire une analyse de vos habitudes de vie et de consommation avant de commencer cette démarche vers une vie plus frugale.

Je me souviens comme si c'était hier du jour où j'ai analysé pour la première fois mes dépenses des trois derniers mois. Je dois l'avouer,

---

2. La Presse canadienne, « Près de la moitié des travailleurs canadiens vivent d'une paie à l'autre », Radio-Canada, 6 septembre 2017, [En ligne], [[ici.radio-canada.ca/nouvelle/1054441/sondage-pres-moitie-travailleurs-canadiens-vivent-un-cheque-paie-a-autre/](http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1054441/sondage-pres-moitie-travailleurs-canadiens-vivent-un-cheque-paie-a-autre/)].

3. « Les Québécois sont plus riches et moins endettés qu'avant », *Journal de Montréal*, 13 janvier 2020, [En ligne], [[www.journaldemontreal.com/2020/01/13/les-quebecois-sont-plus-riches-et-moins-endettes-quavant](http://www.journaldemontreal.com/2020/01/13/les-quebecois-sont-plus-riches-et-moins-endettes-quavant)].

jusque-là, je m'étais peu soucieuse de mes finances personnelles. Ce qui m'importait, c'était d'acheter toujours plus, de me procurer les dernières tendances et les gadgets les plus récents. Le jour où j'ai décidé que c'était assez, j'ai imprimé tous mes relevés bancaires et transactionnels de cette période et j'ai commencé à classer mes nombreuses dépenses par mois et par différents postes budgétaires. À la fin de cette heure de comptabilité, j'ai constaté que, seulement en restaurants, je dépensais des centaines de dollars chaque mois. Il en était presque de même pour l'habillement.

Je dois dire que cet événement a été le plus révélateur de tout mon cheminement. Je pouvais enfin mettre des chiffres sur mes habitudes de consommation désastreuses. Ça a été le déclic nécessaire pour comprendre que je devais changer, que je devais revoir mes habitudes de vie sans plus attendre.

## PRENEZ LE TEMPS D'ANALYSER VOTRE SITUATION FINANCIÈRE EN TOUTE FRANCHISE ET POSEZ-VOUS LA QUESTION SUIVANTE : « OÙ VA MON ARGENT ? »

À quand remonte votre dernière dépense? Quel est votre pourcentage d'épargne mensuellement? Le connaissez-vous? Combien de temps pourriez-vous tenir avec vos économies si vous perdiez votre travail demain? Faites-vous partie de ces personnes qui ont la dernière voiture tendance, grugeant une grande partie de leurs revenus? Ou avez-vous cédé à un coup de cœur immobilier, qui vous empêche de vivre tout simplement? Et que dire de vos sorties au restaurant, des vêtements que vous achetez et de votre péché mignon? Où vont les centaines de dollars que vous gagnez chaque semaine?

## • ANALYSE •

Si vous êtes à la recherche des meilleurs moyens pour épargner davantage ou pour réduire considérablement vos dépenses, commencez par faire cet exercice d'analyse, de base mais essentiel. Parfois, nous pensons avoir de bonnes habitudes de consommation, alors que, sur papier, la réalité est bien largement différente. Faire les comptes peut nous aider à comprendre où sont nos faiblesses, de manière à éviter qu'elles occupent une grande place dans notre budget. Il est temps d'arrêter de nous voiler la face et d'assumer nos responsabilités quant à nos mésaventures budgétaires.

Que l'on soit dans la vingtaine ou dans la cinquantaine, il n'est jamais trop tard pour prendre en main sa santé financière. L'important, c'est de commencer aujourd'hui!





## QUOTIDIEN

Trop souvent, j'entends des personnes dire qu'elles sont victimes de leur situation financière à cause d'un divorce, de leur choix de carrière, de leurs obligations... Les raisons sont nombreuses lorsqu'il est question de ne pas assumer les conséquences de choix de vie antécédents. Qui a acheté cette voiture? Qui a signé le bail de location pour ce loyer trop cher? Qui a choisi de commander un repas alors qu'il y avait de quoi cuisiner dans le frigo?

Si on souhaite changer sa vie financière pour devenir plus économe, il faut arrêter de se dire que c'est impossible, irréaliste, voire inatteignable. Il faut commencer à penser différemment, prendre les commandes, changer ses habitudes et transformer l'impossible en possible. L'emploi que nous occupons, nos obligations et notre situation matrimoniale sont des décisions que nous avons prises à un certain moment de notre vie. Ces choix faits par le passé influencent notre mode de vie et notre style de consommation, que nous en soyons conscients ou pas. Il est important de voir s'ils sont toujours pertinents.



Une personne qui travaille au centre-ville d'une métropole et habite en banlieue, par exemple, a certainement des dépenses différentes de celles d'une personne habitant près de son lieu de travail. Pour la première, la durée du trajet se transforme indéniablement en moins de temps disponible dans sa journée. Les probabilités qu'elle achète un repas au restaurant le midi ou qu'elle possède un véhicule sont plus nombreuses. Ajoutons à cela des frais supplémentaires pour l'assurance automobile, pour l'essence... À l'opposé, une personne qui habite dans une plus petite ville où le coût de la vie est moindre et qui travaille à 10 minutes de son domicile aura des frais beaucoup moins élevés. Elle ne sera pas obligée d'avoir une voiture et aura plus de temps dans sa journée pour cuisiner à la maison et se préparer un repas pour le lendemain midi. Le coût de son loyer sera probablement moins élevé et ses dépenses au quotidien le seront également. Les différences sont parfois subtiles, mais une chose est certaine: la vie que l'on choisit influe directement sur le budget nécessaire tous les mois pour payer ses dépenses.

Lorsque j'ai quitté ma petite ville pour emménager à Montréal, j'ai vu une différence dans mon budget alors que je n'avais pas changé mes habitudes. Mon style de vie était tout aussi frugal qu'avant, mais j'avais désormais besoin de 450 \$ de plus par mois pour couvrir l'entièreté de mes dépenses mensuelles. Les frais liés aux déplacements étaient plus nombreux et les sorties, abordables dans mon ancienne ville, étaient le double du prix dans la métropole. En fait, le coût de la vie de manière générale était plus onéreux, mais il m'a fallu quelques mois pour que je m'en rende compte. Parfois, on dit que les salaires sont ajustés selon le coût de la vie plus élevé des grandes villes, mais est-ce vraiment le cas? Selon ce que j'ai pu remarquer au cours de mes recherches d'emploi, pas toujours.

Choisir d'habiter dans une ville influence nos habitudes d'achat et détermine l'argent dont on a besoin tous les mois pour vivre. Opter pour un emploi qui demande un long déplacement matin et soir augmentera nos dépenses. C'est l'ensemble des petites décisions quotidiennes qui a un effet sur la somme minimale nécessaire pour vivre et, par le fait même, détermine le montant qu'on peut épargner tous les mois pour atteindre plus ou moins rapidement notre liberté.

Voici d'autres exemples de postes de dépenses à repenser.

## LES DÉPLACEMENTS

Combien de fois m'est-il arrivé d'entendre quelqu'un regretter le contrat de location de sa voiture neuve! Ce n'est pas étonnant lorsque ces mêmes personnes évoquent leurs mensualités d'environ 600\$, seulement pour la location. Avoir une mensualité de 600\$, c'est devoir travailler une semaine entière pour quelqu'un ayant un salaire d'environ 40 000\$ annuellement. L'euphorie au moment de la signature du contrat est vite estompée lorsque la réalité financière nous rattrape!

Au Québec, il en coûterait en moyenne 11 000\$ annuellement pour posséder et utiliser une voiture<sup>4</sup>. À titre indicatif, ma voiture d'occasion entièrement payée me coûte environ 2400\$ par année, assurance et essence comprises. C'est quatre fois moins! Une personne qui vit sans voiture et qui utilise seulement les transports publics paie encore moins pour ses déplacements. Et celle qui se déplace exclusivement à vélo aura une facture annuelle presque nulle. Tout est une question de choix!

---

4. Alice Mariette, « Posséder une auto, combien ça coûte ? Vérifiez-le », *Protégez-Vous*, 12 août 2020, [En ligne], [[www.protegez-vous.ca/nouvelles/automobile/cout-utilisation-auto-connaître/](http://www.protegez-vous.ca/nouvelles/automobile/cout-utilisation-auto-connaître/)].

Évidemment, certaines personnes ont vraiment besoin d'une voiture et il leur serait difficile de faire autrement. Cependant, pour une bonne partie des gens, opter pour une auto moins chère leur permettrait de respirer un peu mieux, d'épargner davantage et de ne pas avoir à travailler autant.

Votre ménage compte plus d'une voiture? À quoi ressemblerait réellement votre quotidien si vous n'en possédiez qu'une? Serait-ce envisageable? Lorsque 11 000 \$ sont en jeu, ça vaut la peine d'y réfléchir, surtout si c'est ce qui vous empêche d'atteindre la liberté financière que vous souhaitez.

## L'HYPOTHÈQUE

Aaaah, l'hypothèque! Cette mensualité si vite signée qui nous tient pendant des décennies. Il suffit d'un coup de cœur sur le marché immobilier pour s'endetter un peu plus, quitte à supprimer d'autres postes de dépenses, ou pour désirer soudainement que nos revenus augmentent considérablement! Il suffit de marcher dans les nouveaux quartiers pour voir que les maisons construites sont de plus en plus grandes. Il y a quelques dizaines d'années, une maison pouvait compter quatre chambres pour une famille de douze personnes. Ensuite, les mêmes maisons abritèrent quatre individus. Aujourd'hui, les ménages comptent encore relativement ce même nombre de personnes, mais les maisons ont plus que doublé en superficie<sup>5</sup>. Tout cet espace est vide une bonne partie du temps. Pourquoi payer pour quelque chose qu'on n'utilise pas?

---

5. Margot Adler, *Behind the ever-expanding american dream house*, NPR, 4 juillet 2006, [En ligne], [[www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5525283?storyId=5525283](http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5525283?storyId=5525283)].

Par ailleurs, certains considèrent l'hypothèque comme un investissement. C'est vrai en partie, mais il ne faut pas oublier que les intérêts payés ne seront pas récupérés et que certains frais associés, tels que le chauffage, l'électricité, les taxes et l'assurance habitation, ne sont pas des investissements. Donc, il vaut mieux habiter un espace qui convient réellement à nos besoins pour limiter les coûts généraux liés à l'achat et à l'entretien de notre propriété. Je vois votre prochaine question venir : hypothèque ou location ? Nous y reviendrons au chapitre 7, à la page 129.

Consacrer un fort pourcentage de ses revenus pour se loger peut rapidement devenir un couteau à double tranchant. Il suffit d'un imprévu pour que l'on soit au bord du gouffre financier. Mais ça, vous le savez déjà ! Personnellement, j'aime garder mes dépenses liées à l'habitation en dessous de 30 % de mes revenus nets. L'idéal serait de rester sous la barre des 20 %. J'inclus dans le calcul de ces dépenses le montant de l'hypothèque ou du loyer, l'assurance habitation, la facture d'électricité et, lorsque cela est pertinent, les taxes municipales et scolaires.

Bien entendu, les coûts liés à l'habitation peuvent être plus importants si les revenus sont précaires ou qu'on habite dans une ville où le coût de l'habitation est plus élevé. Certaines personnes doivent consacrer au logement un pourcentage plus grand par nécessité. Si tel est votre cas, il est toujours possible de réduire les dépenses ailleurs ! On y arrive.

En réduisant le coût obligatoire associé à votre habitation, vous aurez plus de marge de manœuvre pour les autres postes de dépenses et, par le fait même, pourrez épargner davantage.

Toutes dépenses confondues, quel pourcentage de votre revenu net est dédié à vous loger? Je vous invite à le calculer!

## LES SORTIES AU RESTAURANT

Attardons-nous maintenant aux dépenses faites au restaurant... Malgré les bonnes intentions, nous y allons presque tous: 54% des Canadiens vont au restaurant ou achètent des plats à emporter au moins une fois par semaine et seulement 8% de la population n'y serait pas allée durant le dernier mois<sup>6</sup>. Le constat est clair: on aime payer pour que quelqu'un cuisine à notre place! Bien que ce soit bon pour l'économie locale, ça l'est peut-être moins pour nos finances personnelles. Si le resto est votre premier choix quand vient l'heure du repas, il est peut-être temps de faire les comptes de cette coûteuse habitude.

À une certaine époque, le matin j'allais chercher un sandwich et un café dans une chaîne de restauration rapide. Le midi, j'achetais un sandwich au poulet grillé dans un second établissement. Mon réflexe alimentaire consistait à fréquenter en premier lieu ces comptoirs alimentaires. Cette habitude a probablement contribué à ma situation d'endettement à 20 ans! Dans une optique de frugalité, aller au restaurant est une activité que je réserve désormais aux événements spéciaux, quelques fois par année. Je ne consomme plus aussi régulièrement des repas préparés et le reste du temps, je privilégie le fait de cuisiner tous mes repas à la maison avec des aliments achetés idéalement au rabais.

---

6. Statistique Canada, *Aller au restaurant: à quelle fréquence et pour quelles raisons*, Enquête sociale générale (Les Canadiens au travail et à la maison), 2016, [En ligne], [[www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-627-m/11-627-m2019003-fra.pdf?st=zDSTbv1r](http://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/11-627-m/11-627-m2019003-fra.pdf?st=zDSTbv1r)].

Ces trois principaux postes budgétaires sont peut-être ceux qui vous empêchent d'épargner tous les mois. Parfois, nous pensons qu'une fois signés, nos contrats de voiture et d'hypothèque sont collés à nous. Pourtant, il est possible de s'en départir ou de vendre ces biens. Peut-être aurez-vous perdu de l'argent sur le coup, mais au moins vous n'aurez plus les mensualités salées qui y étaient rattachées. Il existe presque toujours une solution plus abordable selon notre réalité et nos besoins. Pour ce qui est des restaurants, avez-vous vraiment besoin d'y manger trois fois par semaine? Combien d'argent économiseriez-vous si vous réduisiez cette habitude de moitié? Au bout d'un an, cette somme pourrait se transformer en mine d'or...

## LES ACHATS IMPULSIFS

Notre mode de vie influence beaucoup notre consommation de biens et de services au quotidien. Il suffit de sortir les relevés de cartes bancaires et de crédit des trois derniers mois pour constater la (dure) réalité: quelques cafés à emporter dans le quartier, des dizaines de commandes chez un géant de la vente en ligne, des paniers à 300\$ au supermarché, quelques livraisons de restaurants parce qu'on n'avait pas la force ni l'envie de préparer un bol de pâtes! On peut également regarder le contenu de notre panier une fois à la caisse pour remarquer les ravages de nos achats impulsifs: une boisson sucrée achetée à l'unité parce qu'on a oublié de boire un verre d'eau avant de quitter la maison, un nouveau vernis à ongles d'une nouvelle teinte rose que vous ne possédez pas, des sandales neuves pas chères, un gadget vu à la télé... La liste peut être longue!

Tous ces achats que vous faites parfois sans réfléchir ont un effet direct sur votre liberté. Plus vous dépensez, plus vous devrez travailler pour payer ces abonnements mensuels et ces achats

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	13
La frugalité ne date pas d'hier .....	14
Oser devenir libre .....	16
<b>PARTIE 1 • L'HEURE DES BILANS</b> .....	21
<b>1. Analyse</b> .....	23
<b>2. Quotidien</b> .....	27
Les déplacements .....	29
L'hypothèque .....	30
Les sorties au restaurant .....	32
Les achats impulsifs .....	33
Choisir sa vie .....	35
<b>3. Changement</b> .....	39
Progressez à votre rythme .....	40
Cherchez l'inspiration .....	43
Persévérez .....	44

<b>4. Doutes</b> .....	49
Le jugement des autres .....	50
Une histoire de collègues .....	51
La force des amitiés .....	53
<b>PARTIE 2 • COMMENT SE VIT LA FRUGALITÉ ?</b> .....	57
<b>5. Avant</b> .....	59
S’inspirer de la Grande Dépression .....	61
Retourner à la base .....	67
<b>6. Alimentation</b> .....	79
L’évolution de mon panier .....	80
Viser l’équilibre, pas les extrêmes .....	82
Manger frugal .....	83
Les fameux gadgets de cuisine .....	101
Économiser un dollar à la fois .....	103
<b>7. Logement</b> .....	111
Les pièges à éviter .....	113
Les autres frais .....	116
Se loger à petit prix .....	118
Vivre de façon alternative, même avec des enfants ! .....	128
Hypothèque ou location ? .....	129
<b>8. Loisirs</b> .....	137
Vivre plutôt que consommer .....	138
Le coût des loisirs .....	140
Les modes .....	142
Les activités déjà payées à même les taxes .....	143
Des loisirs modestes .....	145
Voyager léger .....	151
La frugalité et les loisirs dans la vraie vie .....	154



<b>9. Apparence</b> .....	159
Moins, c'est mieux! .....	161
Les vêtements. ....	162
Les cheveux .....	170
Le corps. ....	173
J'achète, donc je suis .....	175
<b>10. Famille</b> .....	183
Êtes-vous influençable? .....	184
Réduire le rythme. ....	186
Les objets de seconde main .....	186
Emprunter et échanger plutôt qu'acheter .....	188
La nature comme terrain de jeux .....	188
Les trois cadeaux .....	189
<b>Conclusion</b> .....	195
<b>Annexe</b> .....	199
Mes recommandations de lecture .....	199
<b>Remerciements</b> .....	203