

Cimon Plante

RICHE
et LIBRE

**Trois étapes
clés pour prendre
sa santé financière
en main**

Il est des fondations invisibles sans lesquelles aucune cathédrale ne tient debout. L'état d'esprit est de celles-ci. Avant de parler d'argent, de placements ou de réussite professionnelle, il faut parler de vision, de peurs, de courage et de réalisme. Cette première partie est consacrée au terreau dans lequel germent nos ambitions. Vous y apprendrez comment la lucidité financière sans complaisance peut changer votre rapport à l'argent. Vous y verrez pourquoi le réalisme, loin d'être un frein, est un allié de l'audace mesurée, réfléchie, qui fait les conquérants prudents. Enfin, nous déconstruirons le mirage d'une frugalité absolue comme seul horizon : il existe une voie d'expansion assumée où l'on peut aspirer à plus, sans culpabilité, à la condition d'en comprendre les règles et les risques. Ces piliers mentaux supporteront toutes les stratégies concrètes à venir.

CHAPITRE 1

Se connaître avant d'agir

Le temps de la réflexion est une étape essentielle mais trop souvent négligée. En effet, la quête de la liberté financière ne commence pas par des chiffres ou des tableaux Excel, mais bien plutôt par une introspection sincère. Avant de réduire ses dépenses ou d'établir son budget, il faut d'abord se demander : Quelle direction veux-je donner à ma vie ?

Étrangement, peu de gens prennent le temps de réfléchir à cette question. Emportés par l'urgence d'agir ou par le désir de résultats rapides, ils sautent souvent cette première étape pourtant fondamentale.

Ce manque de recul est compréhensible. Il est tentant de se lancer tête baissée dans un plan d'épargne ou dans un régime de frugalité stricte, surtout lorsqu'on s'inspire des témoignages de réussite financière. Cependant, partir sans boussole, c'est risquer de se perdre en route. Sans direction claire, même les efforts les plus sincères finissent par se disperser et s'épuiser dans le vide.

Prendre le temps de se connaître soi-même, de définir ce que l'on attend réellement de la vie, est la première brique sur laquelle on fonde son indépendance financière. Cela implique de définir nos valeurs, nos aspirations profondes, et d'identifier ce qui nous rend vraiment heureux. Est-ce la liberté de voyager à loisir? Du temps pour s'occuper de sa famille? La création d'une entreprise porteuse de sens? Ou simplement la paix d'esprit à l'égard de l'argent? Chacun aura sa propre réponse.

L'important, c'est d'être conscient de soi-même avant d'établir un plan d'action. Cette prise de conscience initiale, bien que souvent négligée, peut faire la différence entre un parcours chaotique et une progression sereine.

L'EXEMPLE DE MATHIEU : L'EFFORT SANS VISION

Mathieu est un jeune homme actif et plein de bonne volonté, séduit par l'idée de la liberté financière. Un jour, après avoir lu plusieurs articles et écouté des balados sur le sujet, il décide d'adopter une discipline de fer : réduction draconienne de ses dépenses, sorties et plaisirs réduits au minimum, chaque dollar épargné religieusement.

Les premières semaines, tout se passe bien ; Mathieu ressent même une certaine fierté en voyant grimper le solde de son compte d'épargne. Fort de sa motivation initiale, il refuse les invitations à dîner, reporte indéfiniment l'achat d'un livre qui lui fait pourtant envie, et il s'impose un budget si serré que le moindre écart le culpabilise.

Mais à mesure que les mois passent, l'enthousiasme du départ laisse place à une grande lassitude. Mathieu se surprend à envier ses collègues qui vont manger ensemble au restaurant pendant que lui, resté seul au bureau, grignote un repas qu'il a préparé chez lui pour économiser de l'argent. Il commence même à ressentir de la

frustration puisque chaque dépense, même minime, devient un cas de conscience.

Un soir, épuisé après avoir encore une fois décliné une sortie entre amis, il se demande pourquoi il s'impose ces restrictions. Certes, il veut atteindre la sécurité financière, mais dans quel but exactement? Il se rend compte qu'il ne peut pas répondre clairement à cette question. Son plan d'action, si rigoureux soit-il, repose sur une motivation floue.

Cette prise de conscience le déstabilise. Privations, efforts, discipline... Mathieu a tout mis en œuvre pour suivre à la lettre les préceptes de la frugalité, mais sans jamais lier ces sacrifices à un rêve personnel tangible. Il ressent alors ce malaise que l'on peut qualifier de «dissonance intérieure». D'un côté, il mène la vie frugale qu'il croit nécessaire pour son avenir; d'un autre côté, son quotidien n'a plus beaucoup de sens.

Un matin, en constatant qu'il redoute presque de sortir de chez lui de peur de dépenser de l'argent, Mathieu comprend qu'il a peut-être raté une étape cruciale dès le départ: celle de se connaître lui-même et de définir clairement les raisons de ses efforts.

REVENIR À SOI : VERS UNE CONSOMMATION RAISONNÉE ET SEREINE

La remise en question de Mathieu, bien qu'inconfortable, marque le début d'un changement positif. Plutôt que d'abandonner complètement ses ambitions financières, il décide de faire une pause et de réfléchir à ce qui compte vraiment pour lui.

Il se souvient alors que, s'il aspirait à la liberté financière, ce n'était pas pour accumuler de l'argent par principe, mais pour retrouver le sentiment de maîtriser ses journées, pour réorienter sa vie vers ce qui l'animait vraiment. Il rêvait d'avoir tout son temps

pour se consacrer à des projets créatifs laissés en suspens, par exemple développer son talent de peintre.

Pourtant, en s'imposant un mode de vie austère sans réflexion préalable, il s'était paradoxalement éloigné de ses aspirations. Obsédé par l'optimisation de chaque dollar, il avait repoussé une formation qu'il voulait suivre, évité de s'impliquer dans une initiative locale qui l'intéressait, et même mis en veille un projet de peinture qui l'avait longtemps stimulé. À force de tout filtrer à travers le prisme des coûts, il avait cessé d'investir dans ce qui le nourrissait intérieurement.

Fort de cette nouvelle réalisation, Mathieu a redéfini ses priorités. Oui, il souhaitait toujours épargner et investir pour l'avenir, mais pas au prix d'une vie vécue dans un complet décalage par rapport à ses valeurs et à ses désirs profonds. Il a donc réintroduit progressivement dans son budget des dépenses qui ont du sens pour lui : un atelier de peinture de temps en temps ; un dîner mensuel avec ses amis ; l'achat occasionnel d'un bon livre. Ces dépenses, modestes et bien choisies, ne le culpabilisent plus, car elles sont en accord avec ce qu'il est et avec la vie qu'il veut mener.

Dans le même temps, Mathieu identifie plus sereinement les domaines où la réduction de ses dépenses ne le fera pas souffrir. Par exemple, il se rend compte qu'il attache peu d'importance à la voiture de luxe qu'il s'était d'abord senti obligé de posséder pour « faire comme tout le monde ». Il décide donc de la vendre et d'opter pour une petite voiture d'occasion, libérant ainsi une marge financière sans entamer son bien-être.

De même, il résilie ses abonnements à plusieurs services en ligne qu'il n'utilise pas, préférant consacrer cet argent à ses projets artistiques.

Peu à peu, le rapport de Mathieu à l'argent se transforme. Chaque dollar économisé a désormais une destination claire et motivante :

financer un projet créatif; préparer une année sabbatique à l'étranger, où il s'adonnera à la peinture; ou assurer la stabilité de sa future famille. Et chaque dollar dépensé est assumé en pleine conscience, comme partie intégrante d'une vie qui lui ressemble. En harmonisant ainsi sa gestion financière avec sa personnalité et ses aspirations, Mathieu éprouve enfin la paix intérieure qui lui faisait défaut. Sa frugalité n'est plus subie comme une discipline rigide, elle devient le prolongement naturel d'un choix de vie.

LA LUCIDITÉ, BOUSSOLE D'UNE LIBERTÉ DURABLE

L'histoire de Mathieu illustre combien il est crucial de savoir pourquoi l'on agit avant d'agir. Quand on fonde ses décisions financières sur ses valeurs et sur ses objectifs de vie, on avance avec beaucoup plus de sérénité. La consommation raisonnée, celle qui correspond à nos véritables besoins et désirs, ne s'accompagne ni de culpabilité ni de frustration chronique. Au contraire, elle nous procure un sentiment d'harmonie: nos dépenses reflètent ce que nous sommes, et nos économies servent ce qui nous tient à cœur.

Être honnête envers soi-même, c'est se doter d'une boussole intérieure fiable. Cette clarté permet de maintenir le cap même quand on a des doutes ou que l'on est tenté de dévier. Grâce à une vision personnelle bien définie, chaque acte, qu'il s'agisse d'épargner une somme d'argent, de refuser un achat impulsif ou au contraire de profiter d'un moment de loisir, s'inscrit dans un plan cohérent. On n'avance plus à l'aveuglette; on marche plutôt vers un but qui a du sens à ses yeux.

En définitive, toute planification financière gagnante commence par une forme de vérité intérieure. Prendre le temps de se connaître avant d'agir, loin d'être une perte de temps, est au contraire un investissement qui rapportera tout au long du chemin. C'est cette

introspection initiale qui favorisera la paix d'esprit et la constance nécessaires pour atteindre une liberté financière solide et durable. En posant cette première brique qu'est la connaissance de soi, on construit sa vie sur des fondations fermes et l'on peut alors avancer, pas à pas, avec confiance et inspiration, vers la réalisation de ses rêves.

EXERCICES PRATIQUES

1. La boussole intérieure

Dans un carnet, sans chercher à faire de belles phrases, écrivez spontanément :

- trois choses qui vous rendent profondément heureux ;
- trois choses que vous voudriez vivre davantage, si l'argent n'était pas une contrainte ;
- trois choses qui ne vous manqueraient pas si vous deviez vous en passer.

Relisez cette liste le lendemain, puis entourez ce qui vous semble toujours juste et valable. Voilà le cœur de votre boussole personnelle.

2. Le test du pourquoi

Choisissez un objectif financier (acheter une maison, épargner telle somme d'argent, investir, réduire vos dépenses, etc.).

Posez-vous ensuite la question « Pourquoi? », cinq fois de suite, en allant toujours plus en profondeur dans votre réflexion.

Exemple :

- Je veux épargner 20000\$.
- Pourquoi? Pour disposer d'un coussin de sécurité.
- Pourquoi? Pour ne pas être stressé en cas d'imprévu.

- Pourquoi? Parce que la sérénité financière me permet de mieux m'occuper de mes proches.
- Pourquoi? Parce que ce qui compte le plus pour moi, c'est du temps de qualité passé en famille.
- Pourquoi? Parce que je ne suis rien sans l'amour de mes proches.

En approfondissant ainsi la réflexion, vous identifiez les motivations profondes qui se cachent derrière vos efforts.

3. L'alignement des dépenses et des valeurs

Pendant une semaine, notez chacune de vos dépenses, petites ou grandes. Classez-les en trois colonnes :

- Dépenses qui nourrissent vos valeurs et vos projets.
- Dépenses neutres (qui facilitent le quotidien sans vraiment vous inspirer).
- Dépenses qui vous laissent une impression de vide, de culpabilité ou d'inutilité.

À la fin de la semaine, déterminez les dépenses que vous devriez réduire et celles qui méritent d'être protégées ou même augmentées.

CONSEIL PRATIQUE IMMÉDIAT

Avant de prendre une décision financière significative (investissement, achat, privations, etc.), prenez le temps de vous poser cette simple question : « *Est-ce que cela me rapproche ou m'éloigne de la vie que je veux vraiment?* »

Cette habitude deviendra un filtre puissant qui vous permettra d'agir avec lucidité plutôt que par automatisme.

CHAPITRE 2

La clarté financière

– Regarder la réalité en face

«Il n’y a rien de pire que de naviguer dans le brouillard sans boussole», me confiait un jour un client, un navigateur d’expérience. Cette phrase s’est gravée dans mon esprit car, en matière d’argent comme en haute mer, avancer sans aucune visibilité peut mener au naufrage. La clarté financière, c’est d’abord cela : dissiper le brouillard, oser regarder sa situation en face, chiffres à l’appui, sans dramatiser, mais sans rien nier non plus. C’est le premier pas, indispensable, pour qui veut choisir les orientations de sa vie.

CHARLES-ANTOINE, OU LE BROUILLARD FINANCIER

Charles-Antoine, ingénieur, a 30 ans. Il occupe un emploi bien rémunéré depuis quelques années. À première vue, tout va bien pour lui : il possède un condo dans le quartier Griffintown, à Montréal, une voiture récente, il fait un voyage dans le Sud chaque hiver. Pourtant, Charles-Antoine a souvent l’estomac noué quand il pense

à son compte bancaire. Il évite d'ouvrir son application de finances personnelles, repoussant toujours le moment de «faire le tri» dans ses dépenses. Un soir, autour d'une bière, il avoue à un ami : «Franchement, je gagne bien ma vie, mais je ne sais pas où va mon argent. Je préfère ne pas trop regarder ça, ça me stresse...»

Ce que vit Charles-Antoine est courant. Beaucoup de jeunes professionnels, grisés par leur premier vrai salaire, adoptent un style de vie aisé sans assurer un suivi financier adéquat. Charles-Antoine paye toutes ses factures, il ne s'endette pas dangereusement, du moins pas à sa connaissance, mais il flotte dans une sorte de brouillard financier. Sans s'en rendre compte, il vit au jour le jour sur le plan monétaire, dépensant l'argent qui rentre, en en mettant de côté parfois, arbitrairement. Aucune vision d'ensemble ne guide ses choix.

Un dimanche après-midi, pris d'un élan de bonne volonté (peut-être inspiré par les résolutions du Nouvel An qui approche), Charles-Antoine s'assoit à la table de la salle à manger, allume son ordinateur et ouvre un tableur Excel. Il a enfin décidé d'examiner l'état de ses finances. Relevés bancaires des 12 derniers mois, factures des cartes de crédit, tout y passe. Au fur et à mesure qu'il calcule ses dépenses – restaurants et livraisons à domicile, vêtements qu'il ne porte jamais, abonnements à diverses plateformes de visionnement en ligne qu'il a oubliées et à une salle de sport où il n'est pas allé depuis six mois, etc. –, des sentiments étranges l'envahissent : étonnement, incrédulité, puis anxiété. Le total de ses dépenses lui fait l'effet d'une douche froide.

Charles-Antoine se rend compte que, en un an, il a épargné moins de 5% de son revenu. Le reste a été consommé, souvent dans des choses dont il ne garde aucun souvenir. Pire : une part significative de son salaire sert à rembourser le prêt auto qu'il a contracté pour un véhicule exagérément luxueux. Ce constat le secoue : «Je travaille

depuis quelques années déjà, mais je n'ai presque pas mis d'argent de côté. Si je perdais mon emploi, je ne tiendrais que quelques mois.» Voilà le genre de vérité nue que révèle la clarté financière. Charles-Antoine comprend qu'il navigue à vue et que, sans changement, son beau salaire pourrait bien ne jamais se transformer en projets concrets ou lui assurer la sécurité financière à long terme.

VULGARISATION DU CONCEPT

La clarté financière, c'est l'art de dresser un portrait fidèle de sa situation et de ses flux monétaires.

Imaginez que vous veniez de prendre les rênes d'une entreprise familiale. C'est un héritage précieux, chargé d'histoire et d'émotions. Devant cette responsabilité, que feriez-vous en premier? Vous examinerez sans doute les registres comptables avec une attention méticuleuse, d'un œil attentif, pour connaître l'état exact des finances de l'entreprise. Pas par méfiance, mais par nécessité, afin de comprendre la situation réelle et de prendre des décisions éclairées.

De la même manière, nos finances personnelles méritent le même regard objectif. Il s'agit en quelque sorte de gérer notre vie comme nous gérerions une entreprise. Cela implique d'évaluer objectivement nos revenus, nos dépenses, nos actifs, nos investissements et nos dettes, comme nous établirions le bilan de n'importe quelle société. On dresse l'inventaire de ce que l'on possède et de ce que l'on doit; on chiffre ce qui entre et ce qui sort. Cet exercice, si froidement comptable qu'il paraisse, est en réalité un acte bienveillant envers soi-même: c'est se donner les moyens de comprendre sa situation pour la faire évoluer dans les meilleures conditions. Sans un tel examen de votre situation financière, comment pourriez-vous orienter votre destin financier dans la bonne direction?

Bien sûr, parler de ses finances personnelles touche une corde sensible. L'argent est empreint d'affectivité, de souvenirs, de peurs parfois inavouées. Ouvrir ses comptes à la lumière de la vérité exige du courage. C'est s'exposer à ses erreurs passées, à ses excès ou à ses insuffisances, et cela peut être intimidant. Il faut pourtant regarder les choses telles qu'elles sont, sans fard ni excuse. Mais rappelez-vous qu'en cet instant, vous n'êtes ni juge ni accusé : vous êtes le médecin qui établit le diagnostic, et non le procureur qui condamne. Ce premier bilan n'est rien d'autre qu'un constat honnête, sans jugement, guidé par le réalisme. C'est un acte de sincérité envers soi-même, le préalable à tout changement positif.

En posant ainsi un regard clair sur votre argent, tel un dirigeant responsable scrutant la santé de son entreprise, vous faites œuvre de vérité. Et de cette vérité naîtra une certaine sérénité. Car, une fois les chiffres étalés sur le papier, noir sur blanc, une fois la réalité comprise et acceptée, l'angoisse de l'inconnu se dissipe. La clarté d'esprit remplace le flou anxieux. On sait d'où l'on part, et bien que le chemin que l'on prend pour améliorer les choses puisse sembler long, on avance désormais en terrain connu, armé de lucidité. Il y a dans cette prise de conscience une force tranquille : celle de qui a choisi de voir, de comprendre et d'agir, plutôt que de se voiler la face.

Cela dit, l'analyse de ses finances personnelles passe par quelques outils simples, à la portée de tous, mais que beaucoup rechignent à utiliser tant qu'une urgence ne les y oblige pas. Parmi ces outils figurent :

- le **budget mensuel détaillé** : noter noir sur blanc ses revenus et ses dépenses, catégorie par catégorie. Il ne s'agit pas de se restreindre d'emblée, mais bien plutôt d'observer. Où va son argent ? Combien coûte réellement son mode de vie ? On est souvent surpris, comme Charles-Antoine, de constater l'écart entre ce que l'on imaginait et la réalité. Par exemple, croire que

TABLE DES MATIÈRES

PROLOGUE	5
INTRODUCTION	8
PARTIE 1 : L'état d'esprit, ou les fondations	
de la réussite	17
Chapitre 1: Se connaître avant d'agir	19
Chapitre 2: La clarté financière – Regarder la réalité en face.....	26
Chapitre 3: Le réalisme audacieux – Oser sans imprudence.....	38
Chapitre 4: Le pouvoir du temps – Patience + Constance = Grands résultats	50
Chapitre 5: Au-delà de la frugalité – L'expansion assumée.....	63
Chapitre 6: L'identité financière – Se voir autrement pour agir autrement	73
PARTIE 2 : Structurer sa vie – Environnement, habitudes et leviers cachés	
Chapitre 7: Savoir dire non – La discipline stratégique.....	89
Chapitre 8: L'environnement humain – Bien s'entourer, s'inspirer, filtrer les influences.....	97
Chapitre 9: L'effet multiplicateur du couple – Aligner les visions pour accélérer le parcours	114
Chapitre 10: Gérer son énergie plus que son temps.....	127
Chapitre 11: Ambition vs présence – Comment soutenir une performance durable.....	138

PARTIE 3: Stratégies financières d'une vie choisie	153
Chapitre 12: La croissance du revenu – Carburant de votre bilan personnel	155
Chapitre 13: Le capital symbolique – Ces actifs invisibles qui changent tout.....	175
Chapitre 14: Le poids de la géographie sur vos finances	189
Chapitre 15: Investir selon sa vie, non selon la peur.....	198
Chapitre 16: Clarifier ses objectifs de vie pour guider ses placements.....	208
Chapitre 17: Trouver son style d'investisseur	217
Chapitre 18: La richesse dans la paye	238
Chapitre 19: Structurer son patrimoine – Les fondations.....	249
Chapitre 20: La face cachée du bilan	259
Chapitre 21: Se relever après un échec financier	267
Chapitre 22: Le travail, par choix	271
Chapitre 23: Transmettre plus que de l'argent	278
CONCLUSION	283