Croissance Labs

TABLEUR N° 001 · LE GUIDE

Combien puis-je investir chaque mois ?

Le mode d'emploi pas à pas : cinq minutes pour savoir ce que vous pouvez mettre de côté, et où le placer.



v1.0 · octobre 2026 · gratuit · croissancelabs.fr

BIENVENUE

Ce guide

Il vous accompagne dans le tableur « Combien puis-je investir chaque mois ? », section par section, captures à l'appui. Comptez cinq minutes pour remplir l'onglet Mon plan, puis une soirée par an pour le grand ménage.

SOMMAIRE

LE PRINCIPE	Vos revenus, en trois bras	3
POUR COMMENCER	Ouvrez le fichier, remplacez l'exemple	4
ÉTAPE 1	Ce qui rentre	5
ÉTAPE 2	Ce qui sort	5
ÉTAPE 3	Votre résultat	7
ÉTAPE 4	Votre coussin de sécurité	8
ÉTAPE 5	Votre plan : se payer en premier	9
UNE FOIS PAR AN	Le grand ménage	11
ET APRÈS ?	Pour aller plus loin	13
QUESTIONS	Questions fréquentes	13

Le code des couleurs

Les chiffres et les textes **bleus sur fond blanc** sont à vous : vous les saisissez. Ceux en **noir** se calculent tout seuls : n'y touchez pas. Les deux onglets sont protégés sans mot de passe, pour éviter d'effacer une formule par accident (Révision → Ôter la protection de la feuille, si besoin).

LE PRINCIPE

Vos revenus, en trois bras

Chaque mois, vos revenus se partagent comme une rivière en trois bras. Le premier sert à **vivre** : le logement, les courses, les factures. Le deuxième sert à **profiter** : les sorties, les vacances, les cadeaux. Le troisième sert à **construire** : votre coussin de sécurité, vos projets, vos placements.

Le tableur mesure ces trois bras à partir de vos chiffres. Ce qui reste une fois vos dépenses payées, c'est ce que vous pouvez construire chaque mois : la réponse à la question du titre.

01

Une fois

MON PLAN

Vos revenus et vos dépenses, de haut en bas. Cinq minutes.

02

Chaque mois

VOTRE BANQUE

Un virement automatique vers votre épargne, le lendemain de la paie.

03

Une fois par an

LE GRAND MÉNAGE

Vos contrats et abonnements remis au bon prix. Une soirée.

Les deux onglets

Mon plan	Vos revenus, vos dépenses, ce que vous pouvez mettre de côté, votre coussin de sécurité et votre plan.
Le grand ménage	Vos contrats et abonnements : ce qu'ils vous coûtent, ce que vous pouvez gagner, et les règles pour résilier.

POUR COMMENCER

Ouvrez le fichier, remplacez l'exemple

Le tableur arrive rempli d'un exemple : un salaire de 1 850 €, un loyer, des courses, quelques abonnements. Regardez d'abord les chiffres du haut, pour voir tout fonctionner. Puis remplacez l'exemple par vos chiffres, de haut en bas.

01 **Ouvrez le fichier.** Dans Excel (Microsoft 365, 2021 ou 2019) ou LibreOffice Calc, d'un double clic : il n'a aucune macro, donc aucun avertissement de sécurité. Dans Google Sheets : Fichier → Importer, puis « Créer une feuille de calcul ».

02 **Remplacez les cases bleues.** Écrivez vos montants par-dessus ceux de l'exemple. Une ligne qui ne vous concerne pas ? Effacez son montant avec `Suppr`.

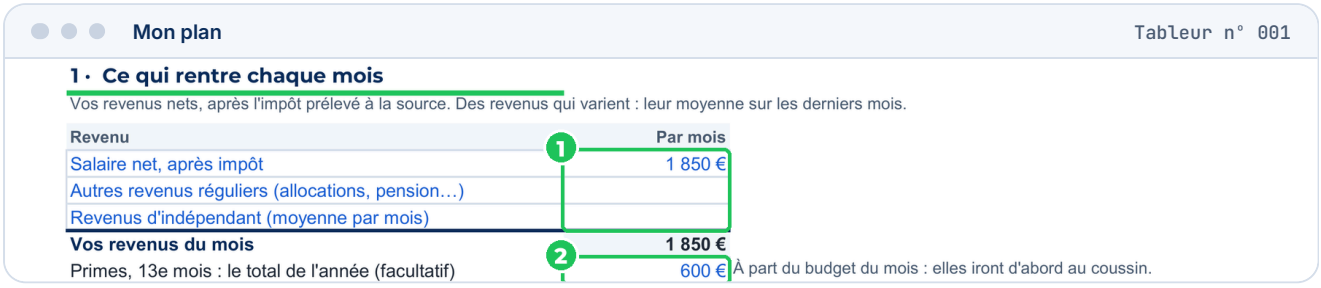
03 **Renommez si besoin.** Les libellés bleus se modifient aussi : « Salle de sport » peut devenir « Club de foot des enfants ».

> **Des montants par mois**
> Sauf là où le tableur demande un total de l'année (vos primes, vos dépenses de l'année), écrivez tout **par mois**, sans le signe €. Un montant qui varie ? Sa moyenne des trois derniers mois.

ÉTAPE 1

Ce qui rentre

Vos revenus nets, ceux qui arrivent sur votre compte : après les cotisations et après l'impôt prélevé à la source.



1. Vos revenus du mois : salaire, allocations, pension, revenus d'indépendant. Des revenus qui varient ? Leur moyenne des derniers mois.
2. Vos primes et votre 13e mois : le total de l'année. Ils restent à part du budget du mois : le plan les verse d'abord à votre coussin.

ÉTAPE 2

Ce qui sort

Trois sortes de dépenses, dans trois tableaux : celles qui tombent chaque mois quoi qu'il arrive, celles du quotidien, et celles qui ne reviennent qu'une fois par an.

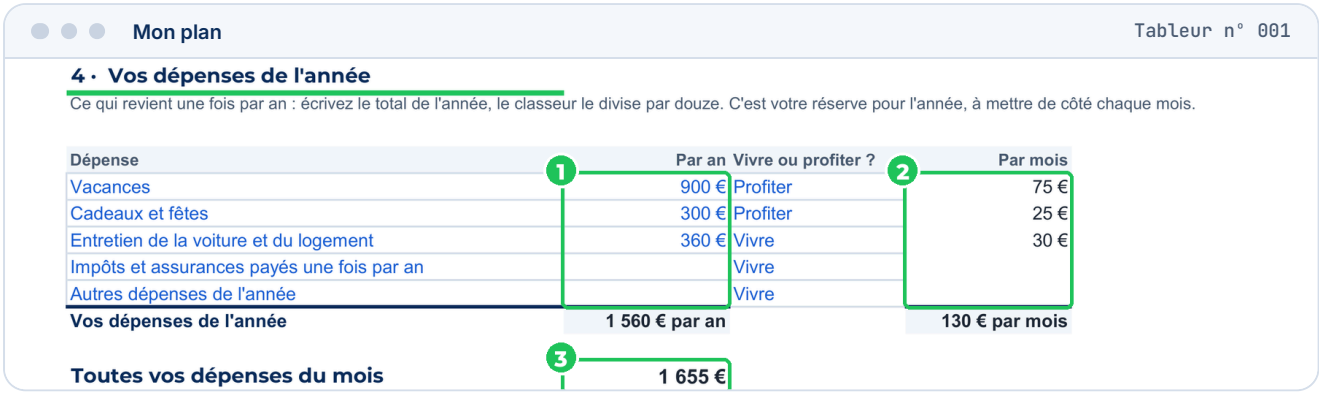


1. Le montant de chaque dépense fixe, par mois : loyer, énergie, assurances, téléphone, abonnements, crédits.
2. Pour chacune, « Vivre » ou « Profiter » : le nécessaire ou le plaisir. Ce choix dessine votre rivière, à l'étape 3.

> **Ne comptez pas votre épargne**
>
> Un virement vers votre livret ou vos placements n'est pas une dépense : n'écrivez pas ce que vous mettez déjà de côté. C'est justement ce que le tableur calcule.

Le quotidien et l'année

Pour le quotidien (courses, carburant, sorties), une estimation suffit : vos relevés des deux ou trois derniers mois vous la donnent.



1. Les dépenses qui reviennent une fois par an : vacances, cadeaux, entretien de la voiture, impôts ou assurances payés en une fois. Écrivez le total de l'année.
2. Le tableur les divise par douze : c'est votre réserve pour l'année, à mettre de côté chaque mois pour ne pas être pris de court.
3. Toutes vos dépenses du mois : les fixes, le quotidien et la part de l'année.

ÉTAPE 3

Votre résultat

En haut de l'onglet, quatre chiffres se mettent à jour à chaque saisie, et un message vous dit où vous en êtes.



1. Ce que vous pouvez mettre de côté chaque mois : vos revenus, moins toutes vos dépenses. En dessous, ce que le grand ménage y ajouterait.
2. Votre taux d'épargne : la part de vos revenus que vous mettez de côté. Les repères : 10 %, puis 20 %.
3. Votre reste à vivre : vos revenus moins vos dépenses fixes, et ce qu'il représente par jour. C'est votre marge de chaque mois, une fois les factures payées.
4. Le mois où votre coussin de sécurité sera complet, à ce rythme (étape 4).
5. Le message : un début, un très beau début, un rythme solide, ou ce qu'il faut regarder d'abord.

Votre rivière



1. Vos trois bras, en euros et en part de vos revenus : vivre, profiter, construire.
2. Le repère des 50/30/20 : la moitié pour vivre, 30 % pour profiter, 20 % pour construire. Un repère, pas une règle : avec un loyer élevé, 60/25/15 est déjà bien.

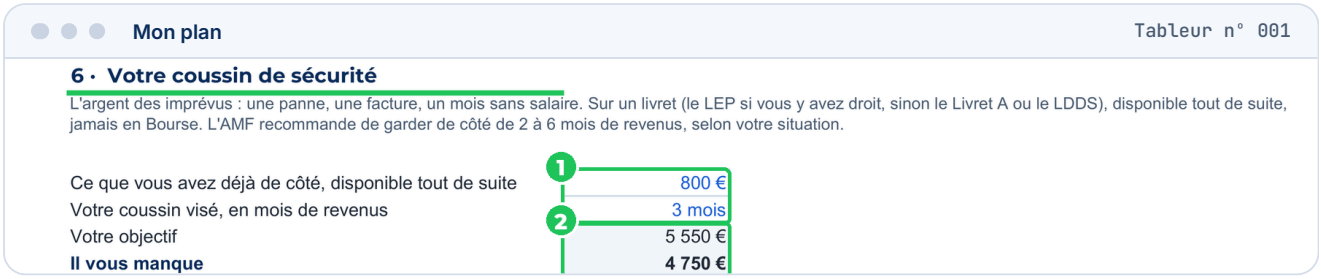
Un chiffre en rouge ?

Vos dépenses dépassent vos revenus. Commencez par le grand ménage, le gain le plus rapide, puis regardez les plus grosses dépenses : le logement, la voiture, les courses. Quand vos dépenses fixes dépassent la moitié de vos revenus, le tableur le signale sous la rivière.

ÉTAPE 4

Votre coussin de sécurité

Le coussin de sécurité, c'est l'argent des imprévus : une panne, une facture, un mois sans salaire. Il passe avant tout placement : sans lui, un imprévu vous obligerait à vendre vos placements au mauvais moment.



1. Ce que vous avez déjà de côté, disponible tout de suite, et le coussin que vous visez, en mois de revenus. L'AMF recommande de garder de 2 à 6 mois de revenus, selon votre situation : trois, c'est un bon début ; davantage si vos revenus varient.
2. Votre objectif, et ce qu'il vous manque pour l'atteindre.

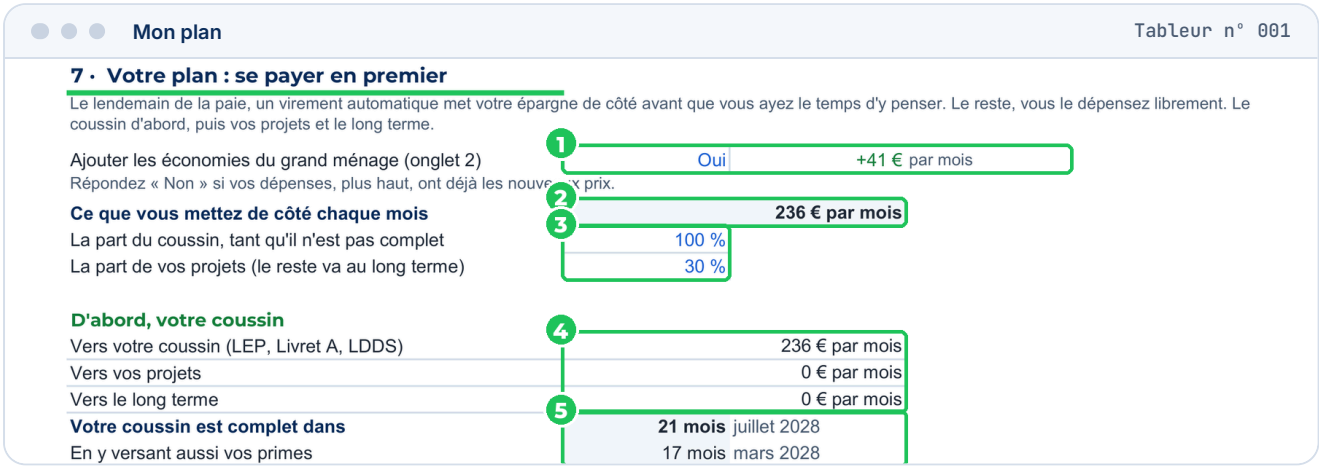
Où le placer

Sur un livret, disponible tout de suite : le LEP si vous y avez droit (son taux dépasse celui du Livret A), sinon le Livret A ou le LDDS. Jamais en Bourse : un coussin doit être là le jour où vous en avez besoin, à sa pleine valeur.

ÉTAPE 5

Votre plan : se payer en premier

Se payer en premier, c'est mettre son épargne de côté au début du mois, et non avec ce qui reste à la fin. Le lendemain de la paie, un virement automatique part vers votre épargne ; le reste du mois, vous dépensez librement ce qui reste sur le compte.



1. Les économies du grand ménage (onglet 2) : « Oui » les ajoute à votre plan. Répondez « Non » si vos dépenses, plus haut, ont déjà les nouveaux prix.
2. Ce que vous mettez de côté chaque mois : le montant de votre virement.
3. Comment le partager. Tant que le coussin n'est pas complet, la part du coussin : tout, par défaut. Ensuite, la part de vos projets ; le reste va au long terme.
4. Où va chaque euro, tant que le coussin se remplit.
5. Le nombre de mois avant que le coussin soit complet, et le mois où il le sera ; plus tôt si vous y versez aussi vos primes.

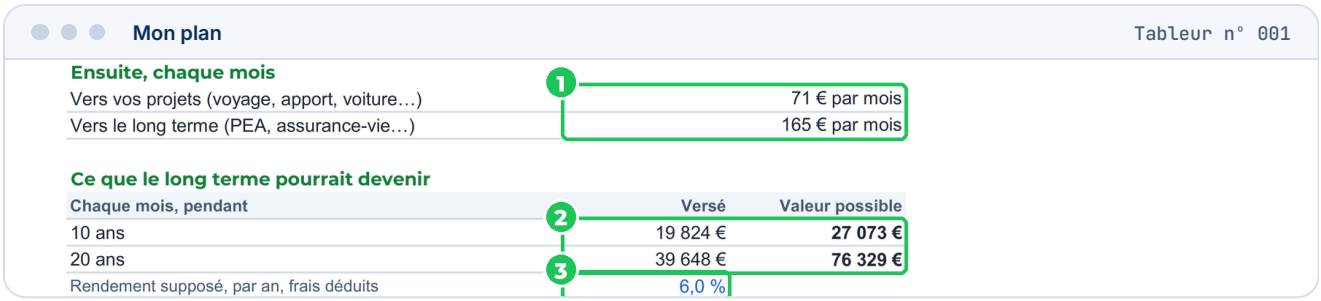
Mettez-le en place

01 **Programmez le virement.** Dans l'appli de votre banque : un virement permanent du montant du plan, le lendemain de la paie, vers votre livret.

02 **Le coussin est complet ?** Changez le virement : la part des projets vers un livret à part, le reste vers vos placements de long terme.

03 **Revenez au plan à chaque changement de vie :** une augmentation, un déménagement, une naissance. Une augmentation ? Ajoutez quelques euros au virement.

Ce que le long terme pourrait devenir



1. Une fois le coussin complet : ce qui va chaque mois à vos projets et au long terme.
2. Ce que vos versements de long terme pourraient devenir en dix et vingt ans, à côté de ce que vous aurez versé.
3. Le rendement supposé, frais déduits : 6 % par an, un ordre de grandeur des actions mondiales sur le très long terme, dividendes réinvestis. Changez-le pour voir.

Ni une promesse, ni un conseil

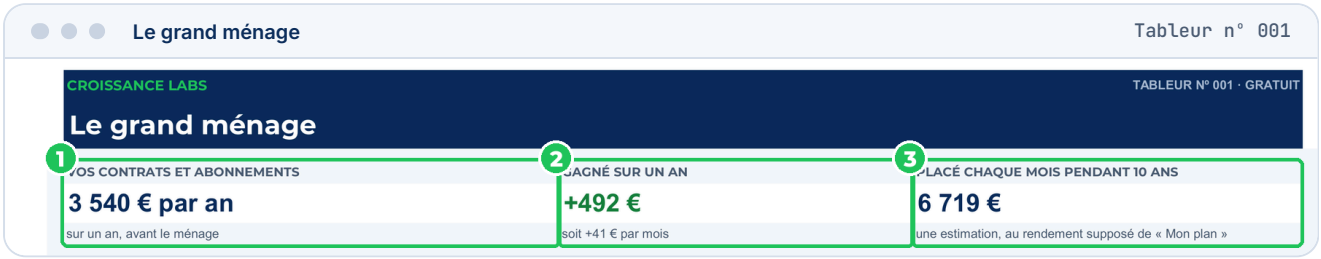
Les marchés montent et baissent : une année peut perdre 30 % ou plus, et le long terme se compte en dizaines d'années. Ce calcul montre un ordre de grandeur, pas ce que vous obtiendrez.

Outil éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement. Investir comporte un risque de perte en capital.

UNE FOIS PAR AN

Le grand ménage

Une soirée par an pour remettre vos contrats au bon prix : assurances, téléphone, box, énergie, banque, abonnements. Les prix montent sans bruit, les offres changent, et on garde des abonnements qu'on n'utilise plus. Dans l'exemple du tableur, cette soirée rapporte 492 € par an, soit 41 € par mois.



1. Ce que vous coûtent vos contrats et abonnements sur un an.
2. Ce que le ménage vous fait gagner sur un an, et par mois.
3. Ce gain placé chaque mois pendant dix ans, au rendement supposé de l'onglet « Mon plan » : une estimation.

Votre soirée, pas à pas

01 **Sortez vos relevés des trois derniers mois** et listez chaque contrat et abonnement qui revient, avec son prix et sa période (par mois, par an…). La liste de l'exemple vous sert de pense-bête.

02 **Pour chacun, posez deux questions.** L'ai-je utilisé le mois dernier ? Existe-t-il une meilleure offre, à service égal ? Demandez des devis, consultez un comparateur.

03 **Décidez :** garder, changer d'offre (écrivez le nouveau prix) ou résilier. Le gain se calcule tout seul.

04 **Notez la date du prochain grand ménage** dans le tableur et dans votre agenda, avec un rappel.



Contrat ou abonnement	Prix	Par	Prix par an	Date anniversaire	Utilisé le mois dernier ?	Décision	Nouveau prix	Gain par an
Assurance auto	55 €	mois	660 €			Changer d'offre	41 €	+168 €
Assurance habitation	15 €	mois	180 €			Garder		0 €
Complémentaire santé	50 €	mois	600 €			Garder		0 €
Forfait mobile	20 €	mois	240 €			Changer d'offre	10 €	+120 €
Box internet	35 €	mois	420 €			Garder		0 €
Électricité et gaz	70 €	mois	840 €			Changer d'offre	67 €	+36 €
Banque (carte, tenue de compte)	72 €	an	72 €			Garder		0 €
Streaming vidéo	14 €	mois	168 €		Non	Résilier		+168 €
Musique		mois						
Salle de sport	30 €	mois	360 €		Oui	Garder		0 €
Presse, applis et jeux		mois						
Stockage en ligne		mois						
Livraisons et abonnements d'achats		mois						

1. Vos contrats et abonnements : renommez, ajoutez, effacez à votre guise.
2. Le prix et sa période. Le tableur le ramène à l'année.
3. Utilisé le mois dernier ? Votre décision, et le nouveau prix si vous changez d'offre.
4. Le gain par an : le prix d'un abonnement résilié, ou l'écart avec la nouvelle offre.

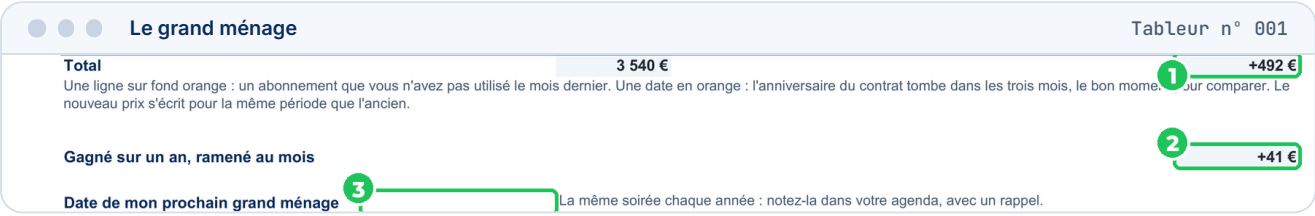
Les repères orange



Le grand ménage — Tableur n° 001

Contrat ou abonnement	Prix	Par	Prix par an	Date anniversaire	Utilisé le mois dernier ?	Décision	Nouveau prix	Gain par an
Assurance auto	55 €	mois	660 €	15/12/2024		Changer d'offre	41 €	+168 €
Assurance habitation	15 €	mois	180 €	01/03/2025		Garder		0 €
Complémentaire santé	50 €	mois	600 €	01/01/2025		Garder		0 €
Forfait mobile	20 €	mois	240 €			Changer d'offre	10 €	+120 €
Box internet	35 €	mois	420 €	10/06/2025		Garder		0 €
Streaming vidéo	14 €	mois	168 €		Non	Résilier		+168 €
Salle de sport	30 €	mois	360 €		Non	Garder		0 €

1. La date anniversaire du contrat passe en orange quand elle tombe dans les trois mois : le bon moment pour comparer, avant que le contrat se renouvelle.
2. Une ligne sur fond orange : un abonnement que vous gardez, mais que vous n'avez pas utilisé le mois dernier. À résilier ?



Le grand ménage — Tableur n° 001

Total	3 540 €	+492 €

Une ligne sur fond orange : un abonnement que vous n'avez pas utilisé le mois dernier. Une date en orange : l'anniversaire du contrat tombe dans les trois mois, le bon moment pour comparer. Le nouveau prix s'écrit pour la même période que l'ancien.

Gagné sur un an, ramené au mois	+41 €
Date de mon prochain grand ménage	La même soirée chaque année : notez-la dans votre agenda, avec un rappel.

1. Le gain total sur un an.
2. Le même gain, ramené au mois : c'est lui que « Mon plan » ajoute à ce que vous mettez de côté.
3. La date de votre prochain grand ménage.

Résilier est devenu simple

- **Assurance auto, habitation, complémentaire santé** : résiliables à tout moment après un an, sans frais ni motif. Pour l'auto, le logement loué et la santé, c'est le nouvel assureur qui fait les démarches.
- **Forfait mobile ou box sans engagement** : dix jours de préavis au plus. En gardant votre numéro (code RIO au 3179), c'est le nouvel opérateur qui résilie l'ancien contrat.
- **Engagement de 24 mois signé depuis 2023** : départ possible dès la fin du douzième mois, sans payer les mensualités restantes (avec un téléphone vendu à prix réduit, au plus 20 % de ce qui reste dû).
- **Électricité et gaz** : changement à tout moment, gratuit, sans coupure ; l'ancien contrat s'arrête tout seul. Le comparateur officiel du Médiateur national de l'énergie : energie-info.fr.
- **Un contrat qu'on peut souscrire en ligne** se résilie aussi en ligne, en trois clics, depuis juin 2023.
- **Contrat reconduit tous les ans** : le professionnel doit vous prévenir entre trois mois et un mois avant la date limite pour le résilier (loi Chatel). Cet avis, c'est votre signal.

Règles en vigueur en octobre 2026.

ET APRÈS ?

Pour aller plus loin

Vous savez maintenant ce que vous pouvez mettre de côté chaque mois, et où le placer. Pour la suite :

- **Suivre votre budget au jour le jour** : le tableur 002, « Budget et épargne mensuelle », note vos dépenses en quelques secondes, mesure votre taux d'épargne mois après mois et suit vos placements (croissancelabs.fr/outils/).
- **Voir ce que vos versements auraient donné** dans l'histoire réelle de la Bourse : le simulateur des intérêts composés, gratuit (croissancelabs.fr/simulateurs/).
- **Apprendre à investir pas à pas** : le parcours débutant, gratuit (croissancelabs.fr/apprendre/).

QUESTIONS

Questions fréquentes

Mes revenus changent d'un mois à l'autre.

Prenez la moyenne de vos trois à six derniers mois, et visez un coussin plus épais : quatre à six mois de revenus. Un bon mois ? Versez le surplus au coussin.

Nous vivons à deux.

Remplissez le tableur pour le foyer : vos deux revenus, toutes les dépenses communes. Si vos comptes sont séparés, faites-en un chacun, avec votre part des dépenses communes.

Mes dépenses dépassent mes revenus.

Commencez par le grand ménage : c'est le gain le plus rapide. Regardez ensuite les plus grosses dépenses, logement, voiture, courses : quelques euros gagnés sur chacune comptent plus que mille petites privations.

Pourquoi un coussin en mois de revenus ?

C'est le repère de l'AMF, l'Autorité des marchés financiers : de 2 à 6 mois de revenus, selon votre situation. Plus vos revenus sont irréguliers, plus le coussin doit être épais.

Le rendement de 6 %, est-ce une promesse ?

Non. C'est un ordre de grandeur des actions mondiales sur le très long terme, frais déduits, dividendes réinvestis ; certaines années perdent 30 % ou plus. Essayez 4 % pour une hypothèse prudente.

Une nouvelle version ?

Les nouvelles versions du tableur sont annoncées sur les réseaux du labo ; il se télécharge sans inscription sur croissancelabs.fr.

Une question ?

Écrivez à contact@croissancelabs.fr.

Outil éducatif, ne constitue pas un conseil en investissement. Investir comporte un risque de perte en capital. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures.

© 2026 Croissance Labs · croissancelabs.fr