

10 règles d'or pour gagner du temps et de l'argent

Pour une fois, les bonnes résolutions se prendront à l'automne. Nos bons plans pour économiser et s'économiser! Par Corinne Calmet, Sylvie Bullo et Nathalie Crespeau

Factures qui s'accumulent, réfrigérateur à remplir, maison à ranger... La reprise rime souvent avec débauche d'énergie et dépenses à la hausse. Pourtant, avec un peu d'organisation et quelques bonnes idées, on peut très bien s'en sortir!

1 Optimisez vos rendez-vous médicaux
Chaque année, on vous demande des certificats médicaux à la pelle. Faites-en la liste avant de consulter votre médecin : chacun de vos enfants en aura besoin pour aller à la piscine avec l'école, pour son club de foot ou de karaté... Idem pour votre réinscription au club de fitness. Comme il s'agit du même examen, autant les demander en une fois : votre médecin aussi gagnera du temps.

2 Assainissez vos comptes
En vacances, les dépenses dépassent souvent les prévisions et la rentrée réserve son lot de factures. Avant qu'il ne vous reste que l'impôt et les os, établissez un échéancier, assurez les urgences et, pour le reste, négociez un paiement en plusieurs fois. Pensez aussi à la mensualisation : c'est moins douloureux et plus pratique pour gérer un budget au mois.

3 Surveillez les étiquettes
On se laisse tous tenter par les promotions fabuleuses... Mais avant de foncer tête baissée, vérifiez les étiquettes du produit vendu à l'unité. Et dans tous les cas, la seule chose à comparer, c'est le prix au litre ou au kilo. Vous verrez, vous pourriez être surpris!

4 Renégociez vos contrats de téléphonie
Fini le temps où un forfait de téléphone nous liait pour douze ou vingt-quatre mois avec un opérateur. Du coup, nous avons tendance à multiplier les contrats et à dépenser plus qu'on ne le pense. Aussi, faites le point et renégociez des packages Internet/téléphonie qui peuvent faire baisser les tarifs, même sans engagement. En effet, pour refidéliser leur clientèle, les opérateurs rivalisent de propositions, allant jusqu'à vous offrir régulièrement un nouveau smartphone.



Quelques astuces suffisent pour remplir sa tirelire et s'offrir des petits plus!

5 Adoptez le drive
Vous qui sacrifiez votre samedi matin à remplir votre Caddie, il est temps de vous connecter. Allez sur le site de votre hyper, ou téléchargez l'application qui vous permet de vous balader dans les rayons virtuels et de bénéficier des mêmes avantages (promotions, carte de fidélité...). Il ne vous reste plus qu'à passer faire charger votre coffre en cinq minutes. En plus, le service est gratuit.



6 Élaborez un planning domestique
Pensez à mettre au point un tableau des tâches ménagères à répartir pour toute la famille, quitte à passer pour l'adjudant-chef de service. Ce tableau sensibilisera chacun aux corvées qu'implique la vie en famille (ou en communauté). Par exemple, chaque enfant range sa chambre, le plus grand passe l'aspirateur, le cadet vide le lave-vaisselle, madame se charge de la salle de bains, monsieur fait tourner le lave-linge...

7 Dégagez des moments pour vous
Le meilleur moyen de gagner du temps, c'est... d'en prendre! Appuyer sur « pause » une ou deux fois par semaine vous permet de retrouver de l'énergie. Activité sportive, artistique, visite à une amie... réservez-vous un créneau rien que pour vous. Et si vous décidez de profiter d'un peu de calme à la maison, dites-vous que les enfants aussi se reposeront une heure ou deux à jouer tranquillement dans leur chambre.

8 Planifiez vos prochaines vacances
Mettez de côté chaque mois une somme « sans douleur », qui n'empiète pas sur votre budget. Assez tôt dans l'année, établissez vos critères : mer ou montagne, mobile home, villa... Consultez votre comité d'entreprise et installez des alertes sur les sites Internet pour être prévenus quand une proposition correspond à vos attentes. Vous pourrez bénéficier de tarifs intéressants pour les transports et les locations si vous pouvez réserver avec un peu d'avance.

9 N'engorgez pas le dressing des enfants
Profiter des soldes pour faire le plein de vêtements, c'est bien. Mais rien ne vous assure que le petit dernier ne prendra pas trois tailles avant la prochaine saison. Résultat : pas sûr que vous ayez fait des économies. L'idéal est de n'acheter que deux ou trois tenues par saison. Vous pourrez ainsi dégager une petite somme pour faire un plaisir en plus à votre enfant, tout en restant dans votre budget.



10 Rénovez la déco sans vous ruiner
Votre salle de bains est vieillissante? Allez faire un tour au rayon peinture. Il existe des produits spéciaux et dans toutes les nuances. À vous les faïences taupe ou rhinocéros top tendance! Et pour les moins bricoleurs, Internet regorge de tutoriels. Vous y trouverez aussi comment retaper la commode du salon, recouvrir un siège, créer un plan de travail... ■



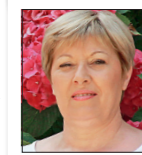
UNE INFO SUR Des applis économes

Petites aides pratiques et gratuites. Tricount fait le partage de l'addition au restaurant selon qui a mangé quoi, ou les comptes après

un week-end entre amis. Shoppoid vous assiste durant les soldes, calcule le nouveau prix de chaque article et récapitule les économies

réalisées en fin de journée. Toshi Finance vous permet de pointer vos dépenses à venir pour créer une alerte et les inclure dans votre budget.

L'AVIS DE L'EXPERT



CHANTAL DUVAUL-TAVERNIER
Naturopathe et bio-énergéticienne*

“Le stress est notre principal ennemi”
Comment apprend-on à gérer son temps?
Ne pas s'éparpiller me paraît essentiel. Cela veut dire essayer de vivre dans l'instant présent, ne pas se fixer d'objectifs irréalisables ou mettre la barre trop haut. Je conseille souvent d'établir la liste des choses à faire et de se demander à chaque fois si ce que l'on s'impose est vital ou non. On peut aussi oublier sa montre. On a déjà une horloge biologique! Enfin, la méditation ou le yoga peuvent être des alliés précieux.
Quel est notre principal ennemi?
Incontestablement, le stress. Il est à l'origine de bon nombre de maladies, aussi bien physiques que psychologiques. Le burn-out en est une expression de plus en plus répandue. Au quotidien, dire non, déléguer, ne pas se justifier sans cesse peuvent être des clés pour l'éloigner. Parallèlement, l'organisation est souvent un excellent pare-feu, tout comme demander de l'aide. Enfin, dans un monde où tout va trop vite, il est important de se reconnecter à soi et de redécouvrir des sensations toutes simples, comme apprécier un bon plat.
Comment se faire plaisir sans culpabiliser?
Il ne faut jamais perdre de vue que l'on n'a qu'une vie et que l'on doit lui donner du sens. Prendre du temps pour soi, c'est se faire du bien, donc aller mieux et être plus disponible pour les autres. C'est de l'anti-égoïsme! ■
* Auteure, avec Sylvie Pichon-Maquelle, de Mon guide pour aller mieux toute seule comme une grande, éd. Prat, 9,95 €. À paraître le 10 septembre.