EXTRAIT

Santé financière

7 pages tirées de la version PDF du livre (116 pages) : le sommaire, l'ouverture et le début du chapitre 1. Le livre est vendu en édition Kindle, qui n'a pas de pages fixes. © 2026 Sagal G. Tous droits réservés. Cet extrait ne peut être reproduit ni diffusé.

Sommaire

Préface 12

PARTIE I — STABILISER LES FONDATIONS 14
Chapitre 1 — Diagnostiquer sa santé financière 16
Chapitre 2 — Construire un budget soutenable 23
Chapitre 3 — Sécuriser : réserve, dettes et assurances 28

PARTIE II — COMPRENDRE LES INSTRUMENTS 36
Chapitre 4 — Comprendre le risque, le rendement et l'inflation 38
Chapitre 5 — Épargne garantie et obligations 45
Chapitre 6 — Actions, indices et ETF 50
Chapitre 7 — Immobilier direct et SCPI 61
Chapitre 8 — Choisir l'enveloppe fiscale 65
Chapitre 9 — Or, crypto-actifs et autres alternatives 72

PARTIE III — CONSTRUIRE, DÉCIDER, RÉVISER 77
Chapitre 10 — Construire et maintenir un portefeuille 79
Chapitre 11 — Finance comportementale et qualité de décision 84
Chapitre 12 — Feuille de route sur douze mois 89
Conclusion 93
Annexes 97
Checklist annuelle 102
Glossaire 103
Bibliographie sélective et sources institutionnelles 107
À propos de l'autrice 114
Restons en contact 115

FIN 116

Préface

Un système, pas une bonne idée

Un placement entendu à la radio, une assurance signée sans avoir été relue, une épargne immobilisée au mauvais endroit, un crédit renouvelable devenu permanent : voilà de quoi se compose, le plus souvent, une situation financière. Chacune de ces décisions, prise isolément, paraît défendable. Mises bout à bout, elles forment un système qui ne protège de rien — et qui cède le jour précis où il faudrait qu'il tienne.

Ce livre part de l'autre extrémité. Il ne cherche pas le bon produit ; il assemble un ensemble cohérent : voir la situation réelle, protéger les besoins essentiels, fixer des horizons, accepter un niveau de risque mesuré, réviser sans céder à l'urgence. Le budget donne la marge, la réserve donne le temps, la diversification réduit la dépendance, les enveloppes améliorent l'efficacité. Aucune de ces pièces ne fonctionne seule, et c'est l'assemblage qui sépare un patrimoine d'une collection de produits.

Les trois parties suivent cet ordre. La première stabilise les fondations : diagnostiquer, bâtir un budget soutenable, sécuriser la réserve, les dettes et les assurances. La deuxième examine les instruments, un par un et sans complaisance — risque, rendement et inflation ; épargne garantie et obligations ; actions, indices et ETF ; immobilier direct et SCPI ; enveloppes fiscales ; or, crypto-actifs et alternatives. La troisième construit, décide et révise : assembler un portefeuille et le maintenir, reconnaître les biais qui dégradent les décisions, dérouler une feuille de route sur douze mois.

Pourquoi tant de dates dans les pages qui suivent ? Parce que la datation fait partie de l'information. Les taux, les plafonds et les règles fiscales changent chaque année ; une méthode qui le tait rend un mauvais service. Les cas chiffrés démontrent des mécanismes et ne recommandent rien. Le diagnostic en vingt questions, les modèles de bilan et de politique d'investissement et la checklist annuelle placés en annexe sont les instruments de travail du livre.

Aucune promesse de rendement n'est faite ici. Ce qui est exposé est une organisation vérifiable — des règles écrites avant la crise, des seuils fixés à l'avance, une revue annuelle datée. Elle suppose un état des lieux, et c'est par lui que commence le premier chapitre : un diagnostic chiffré, établi avant toute décision de placement.

CHAPITRE 1

Diagnostiquer sa santé financière

Mesurer avant d'optimiser

Un revenu net de 1900€ par mois, 1700€ de dépenses, 300€ de réserve. Sur le papier, ce ménage — appelons-le le cas A — dégage un excédent, et son patrimoine net peut être positif. Qu'une dépense imprévue de 800€ survienne, et l'excédent ne sert plus à rien : la réserve couvre moins de la moitié du choc, le reste passera par un découvert ou un crédit. Rien, dans le revenu ni dans le solde du compte, n'annonçait cette fragilité. C'est tout le problème du diagnostic financier : les chiffres les plus visibles sont les moins informatifs. Ce chapitre pose les définitions, les critères de décision et les limites à connaître avant toute mise en œuvre — autrement dit, il mesure avant d'optimiser.

Ce que le revenu ne dit pas

La santé financière ne se réduit ni au salaire ni au montant affiché sur un compte. Elle décrit la capacité d'un ménage à honorer ses dépenses courantes, à absorber un choc, à financer ses projets et à conserver une marge de décision. Deux personnes au revenu identique peuvent se trouver dans des situations opposées : l'une supporte des charges fixes limitées et dispose d'une réserve ; l'autre cumule des échéances, des découverts et des engagements difficiles à réduire. Le diagnostic porte donc sur quatre objets distincts — les flux, les stocks, la protection et la résilience — que le langage courant confond volontiers. Le revenu est un flux. Le patrimoine net est un stock : la valeur des actifs diminuée des dettes. La liquidité est encore autre chose, et son oubli coûte cher : un patrimoine immobilier important ne paie pas une facture urgente si aucun actif immédiatement mobilisable n'est disponible. S'ajoutent la stabilité des revenus et l'existence d'assurances adaptées, qui modifient fortement la capacité à supporter un aléa. Une analyse sérieuse refuse ainsi de confondre niveau de vie, richesse patrimoniale et sécurité de court terme.

De cette distinction découle l'architecture du livre. La santé financière y repose sur cinq fonctions : piloter le budget, constituer une réserve, maîtriser l'endettement, investir selon un horizon défini, protéger les risques majeurs. Ces

fonctions s'ordonnent, et l'ordre n'est pas décoratif. Investir avant d'avoir stabilisé son budget crée une fragilité ; accumuler des liquidités sans objectif expose, à l'inverse, durablement à l'inflation. La qualité d'une stratégie se juge moins à sa sophistication qu'à sa cohérence avec la situation réelle.

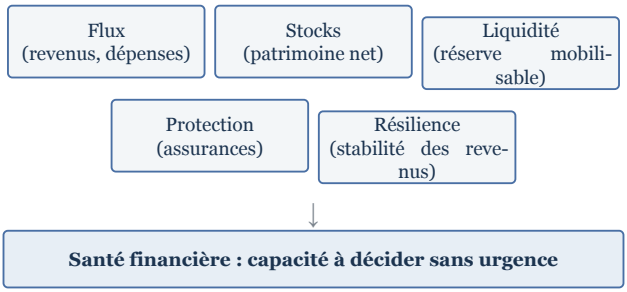


Figure 2 — Architecture fonctionnelle de la santé financière. Source / note : Schéma pédagogique.

Comment rendre cette situation réelle observable sans y consacrer des heures ? Un tableau de bord personnel tient sur une page. Il réunit le solde mensuel moyen, le taux d'épargne, le poids des dépenses contraintes, le service de la dette, la réserve disponible et le patrimoine net. Leur valeur absolue compte moins que leur trajectoire : un taux d'épargne de 5 % qui progresse régulièrement peut signaler une amélioration plus solide qu'un taux de 20 % obtenu au prix de privations intenables. Le taux d'épargne rapporte