

Fichier de suivi des dépenses

1. Conservez toutes vos factures, tous vos reçus, vos relevés de carte de crédit, vos relevés de prêt et tout autre document faisant état de vos paiements.
2. Dans le fichier de suivi des dépenses, classez vos dépenses par catégorie, puis notez le montant dépensé par semaine.
3. À la fin du mois, additionnez les montants de chacune des catégories. Ensuite, additionnez les sous-totaux pour obtenir le total des dépenses du mois.
4. Pour pouvoir faire le suivi de vos dépenses pendant plusieurs mois, photocopiez ce fichier de suivi.
5. C'est une bonne idée de continuer de faire le suivi de ses dépenses, même après avoir fait un budget, pour relever les occasions d'économiser de l'argent. Demandez-vous, pour chaque dépense, s'il existe une solution de rechange moins coûteuse qui correspond tout de même à vos valeurs. Lien [vers la feuille de travail Mes valeurs et l'argent](#).

Dépenses du mois de

Dépense	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Total
Frais de logement						
Loyer/hypothèque						
Services publics						
Réparations et rénovations résidentielles						
Autre :						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des frais de logement						
Frais de subsistance						
Épicerie						
Vêtement et lessive						
Articles pour la prestation de soins médicaux et médicament d'ordonnance						
Garde d'enfants						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des frais de subsistance						

Dépense	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Total
Frais de transport						
Transport en commun						
Paiements de prêt automobile						
Carburant						
Autre :						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des frais de transport						
Dépenses personnelles						
Téléphone, télévision, Internet						
Repas au restaurant						
Cigarettes et alcool						
Soins personnels						
Loisirs et divertissements						
Cadeaux et dons						
Autre :						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des dépenses personnelles						
Épargne						
Fonds d'urgence						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des objectifs financiers						
Remboursement de dettes						
Paiements du solde de la carte de crédit						
Autre :						
Sous-total du remboursement de dettes						
Other						
Autre :						
Autre :						
Autre :						
Sous-total des autres dépenses						
Total des dépenses du mois						