

## Travailler moins pour gagner moins et prendre une retraite, avant 40 ans ?

***Nous avons pris notre retraite dans la trentaine pour vivre nos passions.*** Voici notre histoire...

<http://www.jeuneretraite.ca/>

### **Tout plaquer pour mener une vie frugale ?**

Un courant de plus en plus populaire : le frugalisme. Travailler moins et vivre mieux, beaucoup de Suisses en rêvent mais peu franchissent le pas. La tendance au «frugalisme» venue des Etats-Unis et d'Allemagne met en lumière ces nouveaux modes d'existence

<https://www.letemps.ch/culture/plaquer-mener-une-vie-frugale>

### **Become Financially Independent, in Switzerland.**

Start to build wealth today, so that you don't wait 65yo to retire! Swiss couple in their thirties with two kids aiming to reach FI by 40. The blog is also available in French and German.

<https://www.mustachianpost.com/fr/>

Best card in switzerland: open a Revolut account

<https://www.mustachianpost.com/2019/04/26/best-credit-card-in-switzerland-of-2019/>

### **Vie modeste et retraite précoce : le frugalisme fait du buzz en Allemagne**

il lui aura fallu une dizaine d'années pour atteindre son objectif grâce à des économies drastiques et une stratégie de placements financiers judicieux. Avec les nombreux livres ou sources d'information sur le sujet, pas besoin d'être un génie de la finance, affirme M. Hattwig qui coache désormais, quand il en a envie et contre rémunération, les prétendants frugalistes dans leur stratégie de placements financier et immobilier. Une activité qu'il décrit comme un hobby.

<https://www.ladepeche.fr/article/2018/06/27/2825928-vie-modeste-retraite-precoce-frugalisme-fait-buzz-allemande.html>

### **La méthode FIRE (financial independence, retire early : indépendance financière retraite anticipée)...**

Les adeptes de FIRE essaient d'épargner 50 % de leurs revenus chaque mois pour amasser une somme assez considérable pour l'investir et vivre des dividendes. Beaucoup de ceux qui y parviennent ne prennent pas complètement leur retraite, mais se libèrent de leur emploi quotidien pour se concentrer sur des projets qu'ils aiment vraiment.

Venu des Etats-Unis, le « frugalisme » fait des adeptes en Europe. Le concept suppose de vivre « en-dessous » de ses moyens afin de pouvoir partir très tôt à la retraite. Ils ne sont ni ermites, ni hippies, ni survivalistes.

Nous nous épuisons à travailler comme des hamsters sur leur roue, nous nous échinons à rembourser des dettes et des crédits pour acheter des choses inutiles qui ne nous rendent pas heureux mais nous rassurent sur notre statut social

Livre Financial Freedom de Gisela Enders – 2017

La méthode Fire, ou comment essayer de prendre sa retraite avant l'âge - 31/05/19

Arrêter de travailler jeune pour profiter de la vie est un rêve inatteignable pour la plupart des gens. Mais un mouvement américain se propose d'aider à acquérir une indépendance financière rapidement

<https://www.20minutes.fr/economie/budget/2521807-20190520-la-methode-fire-ou-comment-prendre-sa-retraite-a-40-ans>

Divers courants prônent une vie en dehors du système. Le plus souvent, il s'agit d'adeptes de la décroissance qui parviennent à vivre sans travailler en menant une existence frugale et minimaliste. À l'inverse, la méthode Fire, qui prend de l'ampleur depuis quelques années, se base sur une analyse économique très poussée pour profiter d'une retraite confortable à partir de 30 ou 40 ans.

### **Vivre avec moins pour économiser plus**

Ce mouvement, né aux États Unis, consiste à acquérir rapidement une indépendance financière en étant très économe et astucieux. Il se déploie en quatre étapes. Tout d'abord, il faut apprendre à épargner. Et pour cela, pas de secret : il faut réduire son train de vie. Il est en effet plus facile de limiter ses dépenses que d'augmenter ses ressources. La seconde étape consiste donc à éplucher ses relevés de compte pour éliminer tous les frais superflus et se fixer un budget serré. Certains adeptes n'hésitent pas à retourner vivre chez leurs parents et à faire une croix sur tous leurs loisirs pour économiser jusqu'à 70 % de leurs revenus.

Mais encore faut-il savoir de combien d'argent on a besoin pour partir se dorner la pilule. Selon la méthode Fire (pour indépendance financière retraite anticipée), il est nécessaire d'économiser au moins vingt-cinq fois le montant de ses dépenses annuelles pour devenir retraité avant l'heure. Il faut donc sortir la calculatrice. Dernière règle cruciale : il faut investir judicieusement l'argent épargné dans des placements, des actions ou de l'immobilier, afin de pouvoir vivre plus tard des rentes.

### **Le concept fait des émules**

De plus en plus de sites internet donnant des conseils pour gérer son budget et de blogs d'aficionados, anglophones et francophones, se font l'écho de la méthode Fire sur la Toile. Et de nombreux internautes témoignent des efforts qu'ils ont fournis pour atteindre cette indépendance financière. Depuis 2011, un certain Mister Money Moustache ([www.mrmoneymustache.com/](http://www.mrmoneymustache.com/)), l'un des premiers à avoir fait la promotion de ce concept aux États-Unis, explique notamment comment l'appliquer. De son côté, le Français Nicolas Guenzi (<https://nicolasguenzi.com/>) raconte sur le Web qu'il a pris sa retraite à 32 ans sur l'île Maurice grâce à des investissements immobiliers.

**J'ai eu la possibilité de prendre ma retraite à l'âge de 32 ans** grâce à l'immobilier. J'ai créé des formations sur internet pour vous aider à gagner beaucoup de temps et d'argent

<https://nicolasguenzi.com/>

### **Getting Rich: from Zero to Hero in One Blog Post -**

Cet ingénieur a arrêté de travailler à 30 ans grâce à un mode de vie radical. Aux Etats-Unis, inspirés par son blog, des milliers de « moustachiens » s'essaient à la vie frugale en suivant ses conseils. Ce que vous promet Mr Money Mustache ressemble beaucoup à un spam envoyé du Nigéria. Mais c'est ce qu'il a fait et promet de vous apprendre à faire. Sans placement véreux, juste avec un peu de bon sens et beaucoup d'huile de coude.

<http://www.mrmoneymustache.com/>

**Mister Money Moustache est un Canadien** d'une quarantaine d'années nommé Peter Adeney, qui semble financièrement responsable depuis toujours. Dès ses premiers salaires, il met de côté : 5 000 dollars la première année, 25 000 la suivante. Il rencontre sa future femme, elle aussi ingénieure. Quand leurs pairs flambent leurs salaires dans des restos, des voyages, des marques de luxe, eux économisent. Ils ont fait leurs calculs : en mettant de côté la moitié de leur salaire, en investissant une partie, et en apprenant à vivre avec peu, ils n'auront plus besoin de travailler après 30 ans.

<https://www.nouvelobs.com/rue89/rue89-economie/20160721.RUE3466/mr-money-mustache-retraite-a-30-ans-veut-vous-apprendre-a-devenir-riche.html>

### **Il s'agit de changer son rapport à la consommation pour réduire drastiquement ses dépenses.**

Arrêter toute dépense inutile.

Mettre de côté un quart ou la moitié de son salaire chaque mois.

Puis l'investir pour pouvoir arrêter de travailler de sept à dix ans plus tard.

**J'ai testé la technique d'épargne censée permettre de prendre sa retraite à 40 ans:** Le mouvement FIRE propose d'amasser une somme assez grande pour l'investir et vivre des dividendes.

<https://www.vice.com/fr/article/gya8bx/jai-teste-la-technique-depargne-censee-permettre-de-prendre-sa-retraite-a-40-ans>

### **La crise du milieu de vie**

Lisbeth von Benedek, auteure de "La crise du milieu de vie" (Eyrolles 2013), rappelle que l'origine grecque du mot crise signifie jugement, décision, changement. « Chez les 35-50 ans, c'est une période où les personnes se rendent compte qu'elles ne sont pas éternelles et qu'elles doivent changer l'orientation du regard et ajuster les priorités, explique la docteure en psychologie et psychanalyse.

Nous avons passé la première partie de nos vies à solliciter la reconnaissance de nos proches et de nos pairs. Il est temps à présent de nous soustraire au regard de l'autre pour vivre notre vie.

Cet ouvrage nous invite à découvrir ce que nous sommes en profondeur.

### **Mon plan pour la retraite - Mon parcours vers l'indépendance financière**

Il existe une multitude de chemins pour atteindre l'indépendance financière. Voici celui que j'ai choisi suite à dix ans d'expérimentation et à la lecture de dizaines de livres, de blogs et d'articles sur la question.

Je questionne toutes mes dépenses et, étrangement, plus elles diminuent, plus je me sens libre et heureux.

L'auto, la pire des dépenses

Investissez au lieu de dépenser

<http://www.jeuneretraite.ca/comment-prendre-sa-retraite-jeune/>

### **Ces québécois qui deviennent indépendants de fortune en épargnant massivement**

Depuis qu'il a terminé ses études, sa femme Karine et lui sont parvenus à économiser annuellement plus de la moitié de leur revenu familial net de près de 80 000 \$. « Après sept ans, on a été capables d'accumuler tout près d'un demi-million d'actif net total », affirme-t-il, sans hésiter à ouvrir ses livres. La recette de leur succès ? Des « choix », et non des « sacrifices », soutient ce gestionnaire dans le réseau de la santé.

Il fait son épicerie chez un grossiste en alimentation et remise des dizaines de pots et des kilos de produits en vrac dans son sous-sol.

Je pense que le plus important pour parvenir [à l'indépendance financière], c'est de changer son comportement. C'est-à-dire moins dépenser, donc épargner, et investir l'argent qu'on a sans avoir peur de l'investissement, explique-t-il.

<https://www.ledevoir.com/economie/548485/gros-plan-sur-ces-quebecois-qui-deviennent-independants-de-fortune-en-epargnant-massivement>

### **La semaine de 4 heures**

#### **Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux**

De : Timothy Ferriss

La majorité des personnes restent employées toute leur vie, et travaillent de 9H à 17H pendant 40 ans pour prendre leur retraite à 60 ans (ou plus) ; ce livre nous explique comment briser ce schéma, en réduisant significativement notre temps de travail, en nous libérant de la contrainte géographique – nous permettant ainsi de vivre partout dans le monde – et en automatisant nos revenus, pour nous permettre de faire des mini-retraites quand cela nous chante et de vivre nos rêves.

**La Semaine de 4 heures, en 3 minutes** - Selon le principe des 80/20, 80% de votre productivité provient de 20% de votre temps. Le 20% restant de votre productivité vous mange 80% de votre temps. Tim Ferriss, dans son livre « La semaine de 4 heures » démontre comment vous pourriez ne travailler que 4 heures par semaines en éliminant les 20% de productivité qui vous prennent 80% de votre temps.

<https://youtu.be/LGaoa1oZ-iY>

**Pourquoi travailler moins ?** la réduction collective du temps de travail est une nécessité

<https://youtu.be/flbUbU-Va6w>

**Zeste d'humour** : Etre flexible, dynamique et connaître trois langues, c'est bien. Mais si vous avez le sens de l'humour, vous augmentez vos chances de trouver du travail. Avoir de l'humour au boulot, c'est ce qu'il y a de mieux pour vaincre stress et tensions - L'autodérision, arme totale

<https://www.femina.ch/societe/actu-societe/travail-drole-au-boulot-mode-demploi>

Vaut mieux en rire

**La conduite automobile des femmes** par Marina Rollman <https://youtu.be/1D-yabwCPRQ>

**L'humain n'a jamais autant fait** - Marina Rollman

<https://youtu.be/jKF0PeYlinE>

### **La science de la procrastination**

<https://youtu.be/zaXAU6l06qU>

**Le Bonheur au travail, la bande-annonce** - ARTE

<https://youtu.be/Te6m8liw-tg>