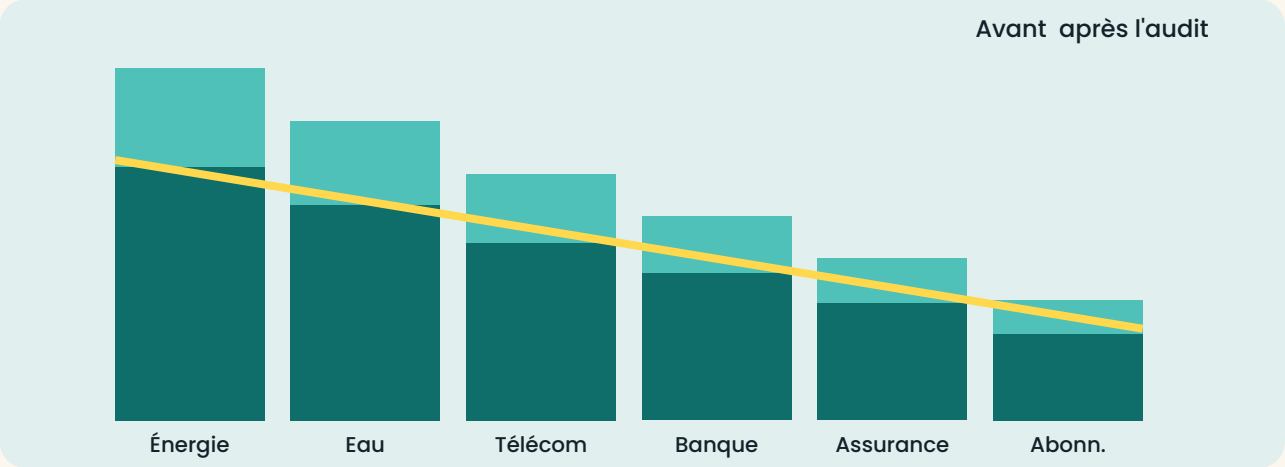
grapillo

Faire baisser toutes mes factures

Énergie, eau, télécom, banque, assurance, abonnements



Éditions Grapillo · 2026

Avant de commencer

À qui s'adresse cet ebook

- Vos charges fixes grimpent chaque année sans que vous ayez rien changé : abonnements, assurances, énergie, banque, télécom.
- Vous n'avez jamais comparé, renégocié ni résilié, parce que vous ne savez pas ce que la loi vous permet ni par où commencer.
- Vous voulez une méthode qui tient en un week-end, des lettres prêtes à envoyer, et un tableau pour mesurer ce que vous avez réellement gagné.
- Vous êtes locataire ou propriétaire, seul ou en famille : les leviers sont les mêmes, seuls les montants changent.

Comment le lire

- Le chapitre 1 construit votre audit : le tableau des charges fixes et le calendrier des échéances. C'est la base de tout le reste ; comptez deux heures.
- Les chapitres 2 à 7 traitent chaque poste (énergie, eau, télécom, banque, assurance, abonnements) : comment lire la facture, ce que dit la loi, les gestes qui comptent, les pièges.
- Le chapitre 8 rassemble les douze lettres types, le chapitre 9 le tableau « économies visées / obtenues ». Le plan d'action sur 30 jours organise le tout.
- Les professionnels (indépendants, TPE) trouveront une version adaptée de la méthode sur grapillo.fr/audit-depenses/.

Comment il a été rédigé

Contenu rédigé avec l'aide d'une IA et relu par Cherif Boulaanacer, fondateur de Grapillo. Les exemples chiffrés sont des exemples fictifs, construits pour illustrer une méthode : ils ne décrivent aucune personne réelle et ne constituent pas une promesse de résultat.

> ⚠ **Attention — à lire avant d'aller plus loin**
>
> Cet ebook apporte une **information générale et pédagogique**. Il ne constitue pas un conseil financier, juridique ou fiscal personnalisé. Votre situation est unique : pour une décision qui engage votre argent, vos droits ou vos impôts, rapprochez-vous d'un professionnel habilité ou du service public compétent.
>
> Aucune banque, aucun assureur, aucun fournisseur, aucune plateforme et aucun produit commercial n'est cité : nous décrivons des mécanismes, pas des offres.
>
> Les chiffres, plafonds et règles mentionnés sont ceux connus **à la date de rédaction, octobre 2026**. Ils évoluent régulièrement : vérifiez toujours la source officielle indiquée en annexe avant d'agir.
>
> Cet ebook décrit des mécanismes et des droits ; il ne compare ni ne recommande aucune offre, aucun fournisseur, aucun contrat. Les comparateurs cités sont exclusivement des outils publics. Les économies données en exemple sont des exemples fictifs : les vôtres dépendent de votre situation.

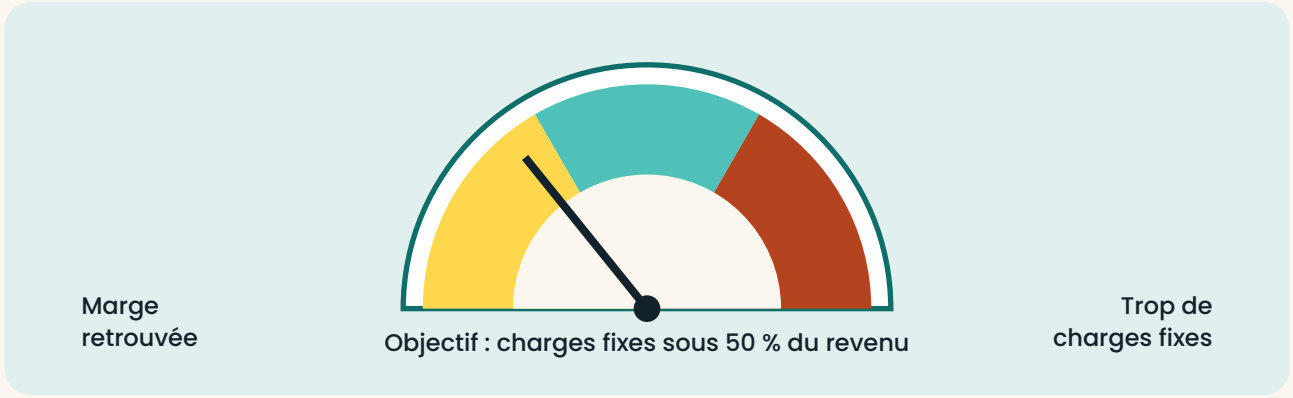
Sommaire

Avant de commencer . . . 2
Sommaire . . . 3
L'audit en deux heures : tableau des charges et calendrier . . . 5
Pourquoi les charges fixes dérivent . . . 5
Étape 1 — Les relevés de trois mois . . . 5
Étape 2 — Le tableau des charges fixes . . . 5
Étape 3 — Le calendrier des échéances . . . 6
Étape 4 — Prioriser : montant × facilité . . . 6
Énergie : lire la facture, comparer, ajuster, se faire aider . . . 8
Ce que vous payez vraiment . . . 8
Le tarif réglementé et les offres de marché . . . 8
Le comparateur public . . . 9
Ajuster puissance et option . . . 9
Le chèque énergie . . . 9
Les gestes qui pèsent vraiment . . . 10
Vos droits en cas de litige . . . 10
Eau : la facture, les fuites, les gestes . . . 11
Lire la facture . . . 11
Fuite après compteur : la facture plafonnée . . . 11
Les gestes . . . 11
Tarification sociale et aides . . . 11
Télécom : engagement, fin de promo, négociation . . . 12
Les règles à connaître . . . 12
La fin de promotion, moment clé . . . 12
Les options et frais qui s'ajoutent . . . 13
Banque : frais, carte, mobilité, assurance emprunteur . . . 14
Le récapitulatif annuel et le comparateur public . . . 14
Les droits qui font baisser la note . . . 14
L'assurance emprunteur : le gros levier caché . . . 15

Assurance : résilier, comparer, ne pas être assuré deux fois . . . 16
Les trois lois qui ouvrent la porte . . . 16
Comparer sans se tromper . . . 16
Les doublons . . . 17
En cas de litige . . . 17
Abonnements : l'inventaire, les trois clics, la loi Chatel . . . 18
L'inventaire honnête . . . 18
Ce que dit la loi . . . 18
Les 12 lettres types . . . 20
Lettre 1 — Révision des mensualités d'énergie . . . 20
Lettre 2 — Demande de facture de clôture et de remboursement (énergie) . . . 20
Lettre 3 — Dégrèvement pour fuite d'eau après compteur . . . 20
Lettre 4 — Résiliation télécom à la fin de l'engagement ou après 12 mois . . . 21
Lettre 5 — Demande de maintien de conditions à la fin d'une promotion . . . 21
Lettre 6 — Résiliation télécom sans frais après modification du contrat . . . 22
Lettre 7 — Frais bancaires : demande de remboursement et d'offre adaptée . . . 22
Lettre 8 — Clôture de compte après mobilité bancaire . . . 22
Lettre 9 — Résiliation d'assurance après un an (loi Hamon) . . . 23
Lettre 10 — Substitution d'assurance emprunteur (loi Lemoine) . . . 23
Lettre 11 — Résiliation d'un abonnement reconduit sans information (loi Chatel) . . . 24
Lettre 12 — Résiliation d'une complémentaire santé après un an . . . 24
Le tableau « économies visées / obtenues » . . . 25
Exemple (foyer fictif du chapitre 1) . . . 25
Tableau à remplir — Mes charges fixes . . . 25
Tableau à remplir — Économies visées / obtenues . . . 27
Tableau à remplir — Mon calendrier des échéances . . . 27
Questions fréquentes . . . 29
Plan d'action sur 30 jours . . . 30
Glossaire . . . 31
Sources et textes officiels . . . 32
Vos droits de lecteur . . . 34

Chapitre 1

L'audit en deux heures : tableau des charges et calendrier



On ne réduit que ce que l'on mesure. Avant de résilier quoi que ce soit, il faut une liste complète, chiffrée et datée de tout ce qui sort du compte sans décision de votre part.

Pourquoi les charges fixes dérivent

Une charge fixe a trois propriétés redoutables : elle est **automatique** (prélevée sans acte de votre part), elle est **indexée** (la plupart des contrats augmentent chaque année, parfois de plus que l'inflation) et elle est **invisible** (un prélèvement de 9,99 € ne déclenche aucune alerte). Résultat : un foyer qui n'a pas fait le tri depuis trois ans paie, selon les études d'associations de consommateurs, de plusieurs centaines à plus de mille euros par an de trop, sans aucun service en plus.

La bonne nouvelle : la loi française a, en dix ans, ouvert presque tous les contrats à la résiliation facile (assurances après un an, télécom après douze mois, résiliation en ligne en trois clics, mobilité bancaire gratuite). Le pouvoir est passé du côté du client. Il reste à l'exercer.

Étape 1 — Les relevés de trois mois

Téléchargez les relevés de **tous** vos comptes (courant, joint, cartes, portefeuilles électroniques) sur trois mois pleins. Surlignez chaque ligne récurrente. Pour les prélèvements annuels ou trimestriels, remontez à douze mois ou cherchez les échéanciers dans vos courriels. Ne jugez rien à ce stade : vous inventoriez.

Étape 2 — Le tableau des charges fixes

Reportez chaque ligne dans le tableau ci-dessous (une version à remplir figure au chapitre 9). Quatre colonnes font toute la différence : le **montant annualisé** (un mensuel × 12, un trimestriel × 4), la **date de fin d'engagement** ou d'échéance, la **facilité de résiliation** (à tout moment, à l'échéance, engagement) et l'**usage réel** (noté de 0 à 3).

Poste	Contrat	Montant / mois	Par an	Échéance / fin d'engagement	Usage (0-3)
Énergie	Électricité	118 €	1 416 €	Sans engagement	3
Énergie	Gaz	64 €	768 €	Sans engagement	3

Poste	Contrat	Montant / mois	Par an	Échéance / fin d'engagement	Usage (0-3)
Eau	Service des eaux	32 €	384 €	—	3
Télécom	Box internet	39,99 €	480 €	Engagement jusqu'au 03/2027	3
Télécom	Mobile 1	19,99 €	240 €	Sans engagement	3
Télécom	Mobile 2	24,99 €	300 €	Fin de promo 12/2026	2
Banque	Frais de compte + carte	11,50 €	138 €	—	1
Assurance	Auto	58 €	696 €	Échéance 05/2027	3
Assurance	Habitation	22 €	264 €	Échéance 09/2027	3
Assurance	Emprunteur	41 €	492 €	À tout moment	3
Assurance	Complémentaire santé	96 €	1 152 €	À tout moment après 1 an	3
Abonnements	Vidéo, musique, presse, sport, stockage	47 €	564 €	Variables	1 à 2

Total de ce foyer fictif : **6 894 € par an**, soit 575 € par mois. C'est le chiffre de départ. L'objectif de la méthode n'est pas de tout couper, mais de ramener chaque ligne au juste prix pour l'usage réel.

Étape 3 — Le calendrier des échéances

Chaque contrat a sa fenêtre : une assurance se résilie à l'échéance annuelle ou, après un an, à tout moment ; un engagement télécom s'arrête à une date précise ; une offre promotionnelle énergie ou télécom prend fin après 12 mois. Reportez ces dates dans votre agenda avec un rappel **deux mois avant**. C'est ce calendrier qui transforme un audit ponctuel en économies durables.

> **Astuce**
> Composez le 3179 depuis chaque mobile du foyer : le SMS de réponse donne la date de fin d'engagement. Pour les assurances, la date d'échéance figure sur l'avis annuel ; pour l'énergie, la fin du prix fixe ou de la remise figure sur le contrat ou la première facture.

Étape 4 — Prioriser : montant × facilité

Classez les lignes par montant annuel décroissant, puis repérez celles qui se traitent **tout de suite** (résiliation à tout moment, comparaison en ligne) et celles qui attendent une date. Commencez par les trois lignes les plus lourdes et immédiatement actionnables : chez la plupart des foyers, ce sont l'assurance emprunteur, l'énergie et la complémentaire santé ou les abonnements cumulés.

Poste	Levier principal	Quand	Effort
Énergie	Comparer sur le comparateur public, ajuster puissance et option, chèque énergie	Tout de suite	1 h
Télécom	Attendre la fin d'engagement, négocier à la fin d'une promo, changer avec le RIO	À date	30 min

Poste	Levier principal	Quand	Effort
Banque	Comparer les tarifs sur le comparateur public, demander une offre adaptée, mobilité gratuite	Tout de suite	1 h
Assurance	Résilier après un an (loi Hamon), emprunteur à tout moment (loi Lemoine), santé après un an	Tout de suite / à l'échéance	2 h
Abonnements	Inventaire, résiliation en trois clics, loi Chatel	Tout de suite	30 min
Eau	Fuites, gestes, tarification sociale locale	Tout de suite	30 min

Exemple chiffré (exemple fictif)

Le foyer fictif ci-dessus fixe trois cibles pour le premier mois : assurance emprunteur (objectif −120 €/an), complémentaire santé (−180 €/an), abonnements (−240 €/an). Trois cibles pour le deuxième mois : énergie (−110 €/an), banque (−70 €/an), mobile 2 à la fin de la promo (−96 €/an).

Objectif total : **816 € par an**, soit 12 % des charges fixes, sans perdre un seul service utile. Le chapitre 9 montre comment ce foyer a mesuré ce qu'il a réellement obtenu.

Fin de l'extrait gratuit

Vous venez de lire la couverture, le sommaire et le premier chapitre de « Faire baisser toutes mes fa
(34 pages dans la version complète).

Version complète : 9,90 EUR TTC, ou toute la Bibliothèque Grapillo à vie pour 79 EUR TTC.
Commande et livraison par e-mail sous 24 h sur https://grapillo.fr/bibliotheque/

Information générale, rédigée avec l'aide d'une IA et relue par Grapillo : pas un conseil
financier, juridique ou fiscal personnalisé. Aucune banque, aucun assureur, aucun fournisseur nomm