



Imprimé avec des encres végétales sur du papier PEFC par une imprimerie détentrice de la marque Imprim'vert, label qui garantit la gestion des déchets dangereux dans les filières agréées. La certification PEFC garantit que le bois utilisé dans la fabrication du papier provient de forêts gérées durablement.



[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com)  
Pour maîtriser la banque et l'argent

# Guide pratique pour maîtriser son budget

LES MINI-GUIDES BANCAIRES



FEDERATION  
BANCAIRE  
FRANCAISE

FBF - 18 rue La Fayette - 75009 Paris  
[cles@fbf.fr](mailto:cles@fbf.fr)

Nouvelle édition  
Novembre 2011



Ce guide a été réalisé en partenariat avec les Conseillères en Economie Sociale et Familiale (CESF) du Service Social Départemental Polyvalent de la 9ème section du Centre d'Action Sociale de la Ville de Paris.

Merci tout particulièrement à :

- **Isabelle JULIEN** – *Conseillère ESF*
- **Cécile DHALLUIN** – *Conseillère ESF*
- **Valérie LEGUEN** – *Conseillère ESF*
- **Valérie FROIDEFOND** – *Conseillère ESF*

Ce mini-guide vous est offert par :



« Le présent guide est exclusivement diffusé à des fins d'information du public. Il ne saurait en aucun cas constituer une quelconque interprétation de nature juridique de la part des auteurs et/ou de l'éditeur ».

« Tous droits réservés. La reproduction totale ou partielle des textes de ce guide est soumise à l'autorisation préalable de la Fédération Bancaire Française ».

Éditeur : FBF - 18 rue La Fayette 75009 Paris - Association Loi 1901

Directeur de publication : Ariane Obolensky

Directeur délégué de publication : Valérie Ohannessian

Rédacteur en chef : Valérie Ohannessian

Maquette : Olivier Lhomme

Imprimeur : Concept graphique,

ZI Delaunay Belleville - 9 rue de la Poterie - 93207 Saint-Denis

Dépôt légal : novembre 2011

# Avant-propos

## Avant-propos

Bien gérer son budget est une nécessité.

Un budget déséquilibré conduit toujours à un appauvrissement et à de fausses solutions comme le recours excessif au crédit. Un budget équilibré permet au contraire de construire des projets et de s'organiser pour faire face aux imprévus.

Établir un budget, faire des prévisions, suivre ses recettes et ses dépenses réelles mois par mois, peut sembler fastidieux et on ne sait pas toujours comment procéder, par où commencer et quels outils utiliser.

Pourtant, cet exercice est particulièrement utile quand les fins de mois sont difficiles. Il permet de prendre conscience des dépenses réalisées et de trouver des pistes pour améliorer la situation.

Ce guide peut vous aider à :

- ➔ comprendre pourquoi et comment tenir votre budget,
- ➔ savoir quoi faire en cas de difficultés persistantes,
- ➔ bien gérer votre compte bancaire,
- ➔ établir votre budget (modèle de tableau),
- ➔ trouver des pistes pour améliorer vos recettes et limiter vos dépenses.

Vous trouverez dans ce guide des repères pour mieux gérer votre argent et des idées pour développer vos ressources et maîtriser vos dépenses.

Il vous permettra d'y voir plus clair, de prendre les bonnes décisions, et d'éviter certains pièges. Il vous aidera à mieux vous organiser et mieux gérer votre argent au quotidien.

# SOMMAIRE

## TENIR UN BUDGET 3

- Qu'est-ce qu'un budget ? 3
- Pourquoi votre budget doit-il être équilibré ? 4
- Pourquoi est-il parfois si difficile de moins dépenser ? 5
- Comment tenir son budget ? 6

## QUE FAIRE EN CAS DE DIFFICULTÉS ? 8

- A quel moment réagir ? 8
- Où s'adresser ? 8

## 8 CONSEILS DE SAGESSE VIS-À-VIS DE SA BANQUE 10

- 1 - Utilisez un compte bancaire 10
- 2 - Tenez soigneusement votre budget 10
- 3 - Maintenez votre compte créditeur 11
- 4 - Choisissez les bons moyens de paiement 11
- 5 - Utilisez votre chéquier avec prudence 12
- 6 - Ouvrez un compte d'épargne 12
- 7 - Gardez la maîtrise de votre endettement 13
- 8 - Préférez le crédit amortissable au crédit renouvelable (revolving) 13

## MON BUDGET MENSUEL 14

### FICHES PRATIQUES 16

- Fiche n°1 - Revenu principal 17
- Fiche n°2 - Autres ressources 19
- Fiche n°3 - Remboursement des crédits 21
- Fiche n°4 - Habitation 23
- Fiche n°5 - Électricité, gaz, eau 25
- Fiche n°6 - Assurances 28
- Fiche n°7 - Impôts 29
- Fiche n°8 - Téléphone et Internet 31
- Fiche n°9 - Alimentation et dépenses de la maison 33
- Fiche n°10 - Santé et soins du corps 35
- Fiche n°11 - Dépenses enfants 37
- Fiche n°12 - Véhicule et transports 39
- Fiche n°13 - Équipement de la maison et petits travaux 41
- Fiche n°14 - Loisirs, sorties et vacances 42
- Fiche n°15 - Animaux 45
- Fiche n°16 - Cadeaux et dons (ceux que vous faites) 47
- Fiche n°17 - Épargne et placements 48
- Fiche n°18 - Justice 49

DÉJÀ PARUS DANS CETTE COLLECTION 52

# Tenir un budget

## QU'EST-CE QU'UN BUDGET ?

C'est un tableau qui enregistre, chaque mois, toutes vos ressources (argent qui rentre) et toutes vos dépenses (argent qui sort). En préparant à l'avance des tableaux pour les mois à venir, vous déterminez vous-même de quelle façon vous comptez dépenser l'argent que vous gagnez.

Apprendre à maîtriser votre budget, c'est apprendre à utiliser au mieux l'argent que vous recevez pour éviter d'en manquer quand vous en avez besoin. C'est un exercice difficile, en particulier si vous avez peu de ressources. Mais c'est justement dans ce cas là qu'il est indispensable de gérer votre budget de façon très rigoureuse pour éviter d'aggraver votre situation par des dettes supplémentaires.

### ► LES RESSOURCES

C'est l'argent sur lequel vous pouvez compter chaque mois pour payer vos dépenses courantes.

L'argent que vous prenez sur votre livret d'épargne ou que vous sortez de votre compte s'il est à découvert ou que vous tirez sur une carte de crédit, ne constitue pas une ressource.

### ► LES DÉPENSES

C'est l'ensemble de ce que vous payez dans le mois. On distingue généralement 3 types de dépenses :

Dépenses fixes ou difficilement compressibles	Dépenses variables ou compressibles	Dépenses occasionnelles ou facultatives
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Habitation</li> <li>➔ Assurances</li> <li>➔ Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Alimentation</li> <li>➔ Électricité, Gaz, Eau</li> <li>➔ Etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Cadeaux</li> <li>➔ Loisirs</li> <li>➔ Etc.</li> </ul>
<i>Beaucoup de ces charges peuvent être mensualisées pour éviter les à-coups</i>	<i>C'est généralement sur ces postes que vous pouvez faire le plus d'économies</i>	<i>Pour ces dépenses, il est indispensable d'épargner au préalable</i>

Et pour que votre budget puisse vraiment vous aider à faire des économies, prévoyez à l'avance tout ce qui peut être prévu (par exemple si vous avez opté pour le paiement

mensuel de votre assurance, vous pouvez déjà inscrire la somme à payer dans les tableaux des mois à venir).

## ► CE QUI RESTE EN FIN DE MOIS

C'est la différence entre vos ressources et vos dépenses.

Si vous avez plus de ressources que de dépenses, votre budget est équilibré, il vous reste de l'argent en fin de mois que vous pouvez mettre de côté pour l'avenir si vous prévoyez des dépenses futures ou pour faire face aux imprévus.

Si, dans le mois, vous avez plus de dépenses que de ressources, vous devez

prendre d'urgence des mesures pour rétablir la situation afin d'éviter d'entrer dans la spirale du surendettement. Il peut être utile de vous faire conseiller sur la nature des mesures à prendre.

Un regard extérieur permet souvent de trouver des solutions auxquelles on ne pense pas soi-même.

## POURQUOI VOTRE BUDGET DOIT-IL ÊTRE ÉQUILIBRÉ ?

### ► SI VOS DÉPENSES EXCÈDENT VOS RESSOURCES...

Si vous dépensez plus d'argent dans le mois que vous n'en gagnez, votre budget est déséquilibré. Ce déséquilibre vous conduit alors inévitablement à réduire votre épargne si vous en avez et/ou à vous endetter.

Souvent dans cette situation, votre compte passe à découvert (ou le découvert augmente), ou vous avez recours au crédit à la

consommation (carte de crédit ou prêt personnel), ou encore, n'ayant pas payé certaines factures, vous accumulez des dettes non bancaires.

Sans rétablissement rapide de votre budget, votre endettement entraînera des frais supplémentaires alors que vos revenus ne suffisaient déjà pas à couvrir vos charges.

Il n'existe pas de droit au crédit. Si votre banque ne souhaite pas vous accorder de découvert (ou augmenter votre autorisation), elle rejettera les paiements qui se présenteront (chèques, prélèvements...) ce qui entraînera des frais supplémentaires et une dette vis-à-vis du bénéficiaire du paiement.

### Budget déséquilibré : plus de dépenses que de ressources entraîne des dettes



## ► SI VOUS NE DÉPENSEZ PAS PLUS QUE VOUS NE GAGNEZ...

Votre budget est équilibré, cela signifie qu'à la fin du mois, votre situation financière s'est améliorée par rapport au mois précédent. Ce qui vous reste à la fin du mois peut être mis en réserve ou épargné pour une dépense à venir ou pour pouvoir faire face à un imprévu.

### Budget équilibré : ne pas dépenser toutes ses ressources permet d'épargner



## POURQUOI EST-IL PARFOIS SI DIFFICILE DE MOINS DÉPENSER ?

### ► LA TENTATION / LA PUBLICITÉ

Le monde moderne nous encourage à consommer toujours davantage. La publicité crée la tentation. Il en va de même pour la mode, le regard des autres, le besoin de s'accorder des plaisirs dans une vie souvent rude... Bref, les "bonnes raisons" de dépenser ne manquent pas... Comme ces incitations ne tiennent généralement pas compte de nos moyens financiers, nous

devons rester vigilants afin de garder le contrôle de la situation.

Résister à la tentation ne signifie pas se priver de tout. Au contraire, une consommation raisonnée permet de faire des économies là où c'est possible, pour mieux satisfaire ses besoins prioritaires.

### ► LES ENFANTS

Il est assez fréquent que les parents ne souhaitent pas associer leurs enfants à la gestion du budget familial, surtout quand ils sont jeunes. Mais quel que soit leur âge, ils apparaissent en général plus perméables à la publicité et plus sensibles aux effets de mode que les adultes, et ils peuvent parfois se montrer exigeants en matière de dépenses, sans considération des moyens financiers de la famille.

Pour bien des parents, il est difficile de résister à cette pression. C'est pourquoi il est utile d'aider ses enfants à acquérir le plus tôt possible de bons repères sur le nécessaire équilibre entre les ressources et les dépenses. Cela facilitera le dialogue dans la famille sur les questions d'argent, mais les aidera en outre à gérer leur argent de poche, puis dans leur vie d'adulte à garder la maîtrise de leur situation financière.

## ► LES DÉPENSES INDISPENSABLES

Il y a des dépenses pour lesquelles on ne maîtrise ni le montant ni la date. Elles correspondent à une nécessité et de ce fait sont des dépenses contraintes. C'est le cas par exemple du loyer, du remboursement des crédits, de la pension que l'on verse à son ex-conjoint, des frais de transport pour aller travailler, etc.

Cependant, il n'est jamais inutile de se demander si, pour certaines d'entre elles, il n'y aurait pas moyen de faire baisser la charge. Ainsi, faire baisser le loyer en se logeant dans des conditions plus économiques. Ou bien faire baisser les remboursements des crédits en obtenant un rééchelonnement, etc.

Par ailleurs, certaines dépenses comme les dépenses alimentaires sont bien évidemment obligatoires. Pourtant, en appliquant quelques règles simples, il est très souvent possible de mieux se nourrir en dépensant moins.

Certaines dépenses peuvent aussi être différées ou réduites sans conséquence insupportable sur les conditions de vie de la famille. Tout au plus ressent-on une frustration passagère de ne pas pouvoir se payer ci ou ça au moment où l'on en a envie.

Des bonnes idées pour essayer de réduire ses dépenses sont reprises dans les fiches n° 3 et suivantes.

## COMMENT TENIR SON BUDGET ?

### ► IDENTIFIER TOUTES LES RESSOURCES ET LES DÉPENSES

Pour tenir votre budget, vous devez commencer par identifier toutes les ressources qui alimentent ce budget (l'argent qui rentre chaque mois) et par déterminer le montant total mensuel sur lequel vous pouvez compter. Pour vous y aider, vous pouvez vous servir de votre relevé de compte (colonne crédit).

Ensuite, faites la liste de vos dépenses en les regroupant par thème : habitation, assurance, dépenses de la maison, dépenses pour les enfants, transports, dépenses pour vos animaux domestiques (si vous en avez), dépenses de santé et soins du corps, loi-

sirs, sorties et vacances, remboursements des crédits, impôts, épargne et placement, cadeaux et dons, justice (si vous êtes tenu à payer une somme à la suite d'un jugement).

Pour bien identifier vos dépenses, vous pouvez vous servir également de votre relevé de compte, mais aussi de votre talon de chéquier, de vos factures de carte bancaire et de tout justificatif qui pourrait vous être utile.

Prenez votre temps, car un budget bien posé est un budget mieux équilibré.

### ► ETABLIR DES PRÉVISIONS ET VÉRIFIER LEUR RÉALISATION

Le tableau proposé plus loin dans ce guide est à remplir chaque mois. Vous pouvez le recopier sur un cahier ou faire des photocopies. Pour le remplir vous aurez besoin d'un crayon, d'une gomme et d'une calculatrice.

Une version électronique est également disponible sur [www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com). Vous pouvez la télécharger et l'utiliser sur un ordinateur qui fera lui-même les calculs. Vous pourrez ainsi facilement modifier les chiffres et faire des simulations.

**Le premier mois**, vous établissez **vos prévisions** de budget pour le mois suivant :

► Notez vos prévisions de rentrées d'argent dans les différentes rubriques "Recettes" et faites le total.

► Établissez vos prévisions de dépenses c'est-à-dire la façon dont vous comptez utiliser les ressources que vous venez de calculer. Notez cette prévision dans chacune

des rubriques "Dépenses" qui vous concernent, puis faites le total.

► Vous pouvez corriger la répartition et le volume de vos dépenses afin de parvenir à une situation qui vous semble réalisable.

**Le mois d'après :**

► Notez en face de chaque prévision, **vos réalisations** c'est-à-dire ce que vous avez réellement perçu ou dépensé dans cette rubrique.

► Analysez les écarts éventuels entre vos prévisions et la réalité aussi bien dans les "Recettes" (si vous n'avez pas perçu ce que vous aviez prévu) que dans les "Dépenses" (si vous n'avez pas dépensé ce que vous aviez prévu).

► Préparez à nouveau vos prévisions pour le mois d'après, comme on vient de le voir et ainsi de suite chaque mois.

### ► AJUSTER ET PRÉVOIR

Cette approche vous permet d'analyser votre budget avec précision :

► D'abord, elle vous permet de réaliser des simulations de vos dépenses en fonction de vos ressources, d'en mesurer les conséquences, de corriger si besoin pour arriver à un équilibre satisfaisant.

► Si votre budget ne peut pas s'équilibrer faute de ressources suffisantes, cette

insuffisance de ressources sera précisément calculée et pourra servir de base de dialogue avec un service social ou une association susceptible de vous venir en aide.

► D'autre part, cette approche vous incite à établir un projet de budget chaque mois pour le mois suivant et vous avez ainsi le temps de prendre des dispositions de façon à en permettre la réalisation.

# en cas de difficultés ?

## Que faire en cas de difficultés ?

### A QUEL MOMENT RÉAGIR ?

#### ► SI POSSIBLE AVANT LES PREMIERS INCIDENTS

Plus vous réagissez tôt face à une difficulté financière qui s'annonce, plus vous vous donnez des chances de trouver une solution avant que votre situation ne devienne intenable. Il est en effet plus facile de négocier avec ses créanciers avant l'apparition des premiers impayés. D'autant que le fait de tenir un budget et d'établir des prévisions

sur sa situation financière est un signe de bonne gestion.

Prendre des mesures avant l'apparition des premiers impayés permet de faire l'économie de frais de toutes natures que ces incidents entraînent.

#### ► AU PLUS TARD AUX PREMIÈRES DIFFICULTÉS

Mais il peut arriver que les difficultés financières soient causées par un incident totalement imprévisible. Dans ce cas, il est

nécessaire de réagir sans tarder. Chaque jour qui passe est en effet susceptible d'entraîner une aggravation de la situation.

### OÙ S'ADRESSER ?

#### ► LE CONSEILLER BANCAIRE

Votre compte bancaire est le premier révélateur de vos difficultés financières (apparition de période débitrice, rejets de prélèvements ou de chèques, frais divers, etc.). Prenez contact sans tarder avec votre conseiller bancaire pour faire le point sur vos dépenses et sur les solutions qu'il peut vous proposer.

Il est toujours déconseillé de mettre la banque devant le fait accompli.

S'il n'a pas eu connaissance de vos difficultés, votre conseiller peut légitimement penser que vous avez cherché à lui cacher la réalité. Or c'est précisément au moment où les difficultés apparaissent que vous avez particulièrement besoin de sa confiance.

#### ► LES SERVICES SOCIAUX ET LES ASSOCIATIONS D'AIDE

Il n'est pas facile de pousser pour la première fois la porte d'un service social ou d'une association d'aide quand on est confronté à des difficultés financières. La pudeur de parler de ses problèmes, la crainte de devoir se remettre en cause, ou le découragement et le manque d'espoir sur des solutions possibles sont autant d'obstacles à franchir. Cependant, confier ses soucis à une personne neutre, qui peut ap-

porter un regard extérieur, est toujours utile en matière de budget personnel.

Le travailleur social pourra en outre vérifier avec vous que vous percevez bien toutes les prestations auxquelles vous avez droit. Et dans certains cas, il pourra vous aider à trouver des appuis financiers pour sortir de cette situation.

#### ► LES CRÉANCIERS

Si vous pressentez que vous ne serez pas en mesure de payer un de vos créanciers, mieux vaut, là aussi, le contacter au plus vite et si possible avant qu'un incident survienne sur un règlement.

procédures particulières pour permettre à une personne de franchir une difficulté financière ponctuelle.

Un étalement de votre dette sur plusieurs mois, le report du paiement à une date convenue, la réduction des prestations à un niveau plus économique sont des exemples de solutions proposées par ces organismes selon votre situation.

La plupart des grands organismes tels que les sociétés de distribution d'électricité, de téléphone ou d'eau, les bailleurs sociaux, les services fiscaux, les banques, les sociétés d'assurance, etc. ont mis en place des

#### ► LA COMMISSION DE SURENDETTEMENT

Si vous avez accumulé des dettes (non professionnelles), que ce soit auprès d'organismes financiers, de votre bailleur, ou d'autres créanciers publics ou privés, et si votre budget ne vous permet plus de faire face à vos engagements, vous pouvez déposer un dossier auprès de la Commission de surendettement (Banque de France) de votre département. Pour cette démarche, vous pouvez être soutenu par un travailleur social ou une association de consommateurs.

ciers, en tenant compte des capacités de votre budget.

A défaut d'accord, ou si votre situation financière est gravement compromise, un jugement pourra conduire le cas échéant à une réduction voire, dans certains cas, à une suppression de vos dettes.

Le dépôt d'un dossier à la Commission de surendettement se traduit également par votre inscription au Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers (FICP) fermant de ce fait l'accès à de nouveaux crédits par des établissements financiers.

# 8 conseils

## 8 conseils de sagesse vis-à-vis de sa banque

### 1 UTILISEZ UN COMPTE BANCAIRE

Le **compte de dépôt** est un compte bancaire sur lequel vous pouvez utiliser des **moyens de paiement**. Il n'est pas conseillé, dans la plupart des cas, d'utiliser un compte d'épargne pour ses dépenses courantes.

En cas de difficultés pour ouvrir un compte de dépôt, une procédure particulière, le "**droit au compte**", permet d'obtenir la désignation d'office, par la Banque de France, d'une agence bancaire où un compte de dépôt sera ouvert avec un "**service bancaire de base**". Son coût est pris en charge par la banque (*voir le mini-guide n°14 – Le droit au compte*).

### 2 TENEZ SOIGNEUSEMENT VOTRE BUDGET

Il est important de faire le point sur ses dépenses et ses ressources au moins une fois par mois, en tenant à jour un **tableau de suivi budgétaire**. Pour que cette démarche soit efficace, votre budget doit être basé sur des **prévisions raisonnablement prudentes**, ni trop optimistes, ni trop pessimistes.

Notamment, les ressources prises en compte doivent être certaines à la fois dans leur montant et dans la date de leur perception.

Chaque poste de dépense est à analyser en toute objectivité. Pour cette analyse, il est souvent utile de se faire aider pour identifier toutes les pistes d'amélioration possible.

### 3 MAINTENEZ VOTRE COMPTE CRÉDITEUR

Maintenir son compte strictement créditeur est doublement recommandé :

■ d'abord parce qu'un débit en compte correspond à une dette à la banque qui entraîne des frais (agios, éventuellement frais liés au dépassement...)

■ ensuite parce qu'un découvert non autorisé vous expose, le cas échéant, à des rejets de chèques ou de prélèvements.

Les conséquences peuvent être graves (chèque sans provision entraînant une interdiction de chéquier) et coûteuses (frais de rejet par la banque, éventuellement pénalité fiscale et parfois frais par l'organisme créancier).

Pour maintenir son compte créditeur, la bonne pratique consiste à **connaître en permanence sa position réelle**, en tenant compte des opérations en cours non encore comptabilisées par la banque.

Vous devez également tenir compte des dépenses à venir que vous ne pourrez pas différer (par exemple le loyer).

### 4 CHOISISSEZ LES BONS MOYENS DE PAIEMENT

Certains moyens de paiement sont particulièrement adaptés à un budget serré. La **carte de paiement à autorisation systématique** permet de payer ses dépenses chez les commerçants et de faire des retraits aux distributeurs de billets.

Le contrôle automatique du solde disponible à chaque opération et le débit immédiat permettent d'éviter de se trouver par inadvertance à découvert (*voir le mini-guide n°21 – Vivre sans chéquier*).

Le paiement par prélèvement permet d'être informé à l'avance du montant à payer et de s'organiser en conséquence pour approvisionner son compte. Quand c'est possible, le prélèvement par mensualités égales (abonnement, chauffage, assurances, impôts, etc.) facilite la gestion de son budget en lissant les grosses dépenses sur l'année (*voir le mini-guide n°23 – Prélèvements et autres moyens de paiement répétitifs*).

## 5 UTILISEZ VOTRE CHÉQUIER AVEC PRUDENCE

Si vous disposez d'un chéquier, utilisez-le avec prudence. Ne signez jamais un chèque avant que le montant ne soit écrit en chiffres et en lettres. Ne confiez pas votre chéquier à une personne, même proche, sauf si elle a procuration sur votre compte. N'émettez pas de chèque de "caution", sauf si vous maintenez la provision correspondante sur votre compte, car le bénéficiaire a le droit de l'encaisser à tout moment. N'émettez pas plusieurs chèques à un bénéficiaire censé les encaisser en plusieurs fois. Il a le droit de tous les remettre à sa banque en même temps.

Notez soigneusement sur le talon de votre chéquier le montant de chaque chèque émis et maintenez sur votre compte la provision nécessaire jusqu'à ce qu'il se présente.

Si un chèque que vous avez émis se présente à votre banque, alors que le solde de votre compte est insuffisant pour le payer, la banque risque de le rejeter sans provision. Ce rejet entraînera votre inscription au fichier de la Banque de France (interdit bancaire) ainsi que les frais associés à cette procédure (*voir le mini-guide n°11 – N'émettez pas de chèque sans provision*)

## 6 OUVREZ UN COMPTE D'ÉPARGNE

Épargner présente plusieurs avantages :

- **la sécurité** : En cas d'imprévu ou de difficulté de trésorerie passagère, il est rassurant de savoir que l'on dispose d'une solution,
- **des projets** sont possibles dès lors que les moyens de les réaliser sont là,
- **le rendement** : l'argent placé sur un compte d'épargne rapporte des intérêts et même si c'est modeste, c'est toujours ça de gagné.

Il n'est pas nécessaire de disposer de grosses sommes pour épargner. Un peu d'argent mis de côté chaque mois finit, à la longue, par faire une somme conséquente.

Vous avez deux façons d'épargner :

- soit vous épargnez chaque mois la même somme. C'est mieux pour réaliser des projets futurs (vous savez combien vous aurez à une date donnée) mais c'est plus contraignant,
- soit vous mettez de côté ce qui vous reste en fin de mois. C'est moins contraignant mais plus aléatoire.

Enfin, un compte d'épargne peut vous être utile si vous percevez des revenus trimestriels. Par exemple, les retraites complémentaires sont dans la plupart des cas, versées trimestriellement. Dans ce cas, il est conseillé de placer sur un compte d'épargne les 2/3 de la pension dès sa réception, pour reprendre 1/3 le deuxième mois et 1/3 le troisième mois.

## 7 GARDEZ LA MAÎTRISE DE VOTRE ENDETTEMENT

Il existe bien des façons de s'endetter :

- on peut prendre des crédits (amortissables ou renouvelables),
- on peut être à découvert,
- on peut être en retard dans ses paiements (loyer, EDF, Assurance, etc.),
- ou encore on peut emprunter à un proche.

$$\text{Taux d'endettement} = \frac{(\text{Remboursements mensuels des crédits} + \text{loyer}) \times 100}{\text{Ressources}}$$

Il est important de bien conserver la maîtrise de son endettement pour éviter d'accumuler des dettes jusqu'à ne plus pouvoir les rembourser. Pour savoir où vous en êtes, vous pouvez calculer votre **taux d'endettement**.

On considère généralement que la limite qu'il vaut mieux ne pas dépasser est 33 %. Cela ne signifie pas qu'au-delà vous êtes nécessairement surendetté. Vérifiez qu'il vous reste suffisamment pour vivre chaque mois après paiement de ces charges.

## 8 PRÉFÉREZ LE CRÉDIT AMORTISSABLE AU CRÉDIT RENOUVELABLE

Si vous avez recours au **crédit à la consommation** pour financer l'acquisition d'un bien (par exemple un meuble) ou bien un service (par exemple des vacances), préférez le crédit amortissable au crédit renouvelable.

Le crédit amortissable vous permet de rembourser tous les mois le même montant et il est souvent moins cher que le crédit renouvelable. Celui-ci, appelé autrefois crédit permanent ou revolving, n'est indiqué qu'en cas de bref décalage de trésorerie. Il n'est généralement pas adapté pour une utilisation permanente de l'autorisation.

Si vous disposez déjà de plusieurs crédits renouvelables, il peut être avantageux, surtout si votre budget est serré, de les remplacer par un crédit amortissable global. Attention cependant à ne pas céder à la tentation de prendre ensuite de nouveaux crédits...

# MON BUDGET MENSUEL

Mois de \_\_\_\_\_

Mes ressources		prévues	réelles	différence
Mon revenu principal	<a href="#">FICHE 1</a>	€	€	€
Le revenu principal de mon conjoint	<a href="#">FICHE 1</a>	€	€	€
Mes autres ressources	<a href="#">FICHE 2</a>	€	€	€
<b>Total de mes ressources</b>		<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>

Mes dépenses		prévues	réelles	différence
Remboursement des crédits	<a href="#">FICHE 3</a>	€	€	€
Habitation	<a href="#">FICHE 4</a>	€	€	€
Electricité, gaz, eau	<a href="#">FICHE 5</a>	€	€	€
Assurances	<a href="#">FICHE 6</a>	€	€	€
Impôts	<a href="#">FICHE 7</a>	€	€	€
Téléphone, internet, Télévision	<a href="#">FICHE 8</a>	€	€	€
Alimentation et dépenses de la maison	<a href="#">FICHE 9</a>	€	€	€
Santé et soins du corps	<a href="#">FICHE 10</a>	€	€	€
<b>Sous-total à reporter</b>		<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>

# MON BUDGET MENSUEL (SUITE)

Mois de \_\_\_\_\_

Report du sous-total		€	€	€
Mes dépenses		prévues	réelles	différence
Dépenses enfants	<a href="#">FICHE 11</a>	€	€	€
Véhicule et transports	<a href="#">FICHE 12</a>	€	€	€
Équipement de la maison et petits travaux	<a href="#">FICHE 13</a>	€	€	€
Loisirs, sorties et vacances	<a href="#">FICHE 14</a>	€	€	€
Animaux	<a href="#">FICHE 15</a>	€	€	€
Cadeaux et dons (ceux que vous faites)	<a href="#">FICHE 16</a>	€	€	€
Épargne et placements	<a href="#">FICHE 17</a>	€	€	€
Justice	<a href="#">FICHE 18</a>	€	€	€
<b>Total de mes dépenses</b>		<b>€</b>	<b>€</b>	<b>€</b>

Récapitulatif	prévues	réelles	différence
<b>TOTAL DE MES RESSOURCES = R</b>	€	€	€
<b>TOTAL DE MES DÉPENSES = D</b>	€	€	€
<b>EXCÉDENT OU DÉFICIT = R-D</b>	€	€	€

# Fiches pratiques

## Fiches pratiques

### CONSEILS ET BONNES IDÉES

Les fiches pratiques qui suivent sont numérotées de 1 à 18. Chaque numéro correspond à un repère dans le tableau de suivi budgétaire (voir pages précédentes).

Dans chaque fiche vous trouverez une liste de conseils et de bonnes idées pour mieux maîtriser votre budget.

Et la liste n'est pas limitative. Vous pouvez trouver vous-même de bonnes idées à ajouter. Aussi, un espace vous est réservé pour ajouter vos bonnes idées personnelles.

### FICHE N°1

## REVENU PRINCIPAL

#### ► JE PERÇOIS UN SALAIRE

Vous êtes généralement payé une fois par mois, à date à peu près régulière. Voyez avec votre employeur si une règle est fixée pour le jour de la paie (par exemple, l'avant dernier jour ouvré du mois). Si c'est possible, connaître **le jour exact où la paie est virée**, vous aidera à gérer votre budget.

Si vous êtes payé par chèque, prévoyez que vous n'aurez peut-être pas la possibilité de déposer le chèque sur votre compte le jour même où vous le recevrez, et il faudra tenir compte également du délai d'encaissement. Voyez avec votre employeur s'il est possible d'être payé par virement. Le **paiement par virement** facilite la gestion de votre budget.

En cas de nécessité, vous pouvez toujours demander une **avance sur votre paie** (acompte) mais n'oubliez pas que ce qui vous sera versé à la fin du mois sera diminué d'autant, et vous risquez le mois prochain d'être à nouveau obligé de demander une avance et ainsi de suite. Cette solution est donc à utiliser avec prudence pour éviter de déséquilibrer votre budget.

Si vous devez temporairement vous arrêter pour cause de **maladie**, vous pouvez percevoir des indemnités journalières : renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie. De plus, un complément à ces indemnités peut vous être versé par votre employeur, renseignez-vous auprès de votre service du personnel.

#### ► JE PERÇOIS UNE RETRAITE

Vous percevez une **retraite principale** versée par le régime de base (régime général ou mutualité sociale agricole).

Une **retraite complémentaire** vient éventuellement compléter votre retraite principale (selon votre branche d'activité et catégorie socioprofessionnelle). Elle est versée **trimestriellement**. Quand vous la percevez, pensez à en mettre 2/3 en réserve sur un compte d'épargne afin de ne pas dépenser plus que nécessaire le premier mois.

Ces retraites sont versées jusqu'à la fin de votre vie. Le conjoint d'une per-

sonne décédée alors qu'elle était retraitée ou proche d'un départ à la retraite, peut bénéficier sous certaines conditions d'une **pension de réversion**. Vérifiez auprès de la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV) que vous percevez bien les prestations auxquelles vous avez droit.

Si vous n'avez **pas suffisamment cotisé** lors de votre parcours professionnel, une allocation retraite minimum peut vous être attribuée dès 65 ans. Vérifiez avec la CNAV les prestations auxquelles vous avez droit.

## ▶ JE PERÇOIS UNE AUTRE SOURCE DE REVENU

Les **allocations chômage** sont à solliciter dès votre perte d'emploi auprès du Pôle Emploi dont vous dépendez. Le montant et la durée de versement de ces allocations sont calculés en fonction de vos cotisations. Attention : le versement de ces allocations est limité dans le temps. Tenez-en compte dans votre budget.

Vous pouvez bénéficier du **RSA**, sous certaines conditions d'âge, de situation familiale et de revenus. Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales.

Si vous êtes en situation d'**invalidité**, vous touchez éventuellement une pension d'invalidité pour compenser la perte de salaire résultant de votre situation. Elle est calculée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) en fonction de votre taux d'incapacité et de vos cotisations salariales.

Un allocation **adulte handicapé** peut vous être versée si vous n'avez pas suffisamment cotisé lors de votre parcours professionnel et que vous êtes reconnu comme handicapé par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) de votre département.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°2 AUTRES RESSOURCES

Attention : ces ressources sont généralement plus aléatoires que le revenu principal. Etablissez votre budget avec prudence si vous n'êtes pas sûr de les toucher ou si vous n'êtes pas sûr du montant que vous percevrez.

### ▶ LES COMPLÉMENTS DE SALAIRE

Si vous pensez percevoir des **primes** mais que leur versement est incertain, ne les comptez dans vos prévisions que quand vous serez certain de les toucher. S'il s'agit d'une prime occasionnelle, profitez-en pour épargner (*voir fiche n°17*).

Les revenus provenant "**d'extras ou petits boulots**" ou d'**heures supplémentaires** peuvent être une bonne façon d'augmenter vos ressources. Ne les prenez en compte dans votre budget comme une ressource mensuelle que si elles sont

sûres et régulières. Ces ressources peuvent également être épargnées quand elles sont occasionnelles.

Vous pouvez percevoir une rente d'incapacité permanente **accident du travail** ou **maladie professionnelle**. Si vous êtes dans cette situation renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) pour vérifier que vous percevez bien les sommes auxquelles vous avez droit.

### ▶ LES COMPLÉMENTS LIÉS AUX ENFANTS

Vous pouvez généralement bénéficier de **prestations familiales** versées par votre Caisse d'Allocations Familiales si vous avez un enfant à naître ou en bas âge (- de 3 ans) ou si vous avez plusieurs enfants. Contactez la CAF pour faire le point sur vos droits.

Si vous percevez une **pension alimentaire** : c'est une aide matérielle qui est prévue par la loi dans le cadre familial (entre ascendants et descendants en cas de nécessité, entre ex-époux à la suite d'un divorce...).

Si vous avez des enfants scolarisés et que vos revenus ne dépassent pas un certain plafond, des aides ou **bourses** peuvent

être demandées auprès de votre CAF et du CROUS (en cas d'études supérieures).

Un **prêt étudiant** (à taux très réduit) peut être une solution pour financer les études supérieures de votre enfant. C'est lui qui empruntera (avec votre accord s'il est mineur), mais rappelez-lui que prendre un crédit c'est s'engager à le rembourser, ce qu'il devra faire dès son entrée dans la vie active.

N'oubliez pas également que des "**petits boulots**" et notamment les jobs d'été, peuvent être pour vos enfants une source de revenus non négligeables, soulageant ainsi le cas échéant, le budget familial.

## ▶ LES COMPLÉMENTS LIÉS AU LOGEMENT

Des **allocations logement** peuvent vous aider (sous condition de revenus), à payer votre loyer ou rembourser votre crédit immobilier.

rembourser votre crédit immobilier. Vous pouvez y avoir droit si votre logement et son financement répondent à certaines caractéristiques.

Une **aide personnalisée au logement** (APL) peut aussi vous aider (sous conditions de revenus) à payer votre loyer ou à

Renseignez-vous auprès de votre CAF pour ces deux prestations.

## ▶ SI VOUS PERCEVEZ UNE RENTE VIAGÈRE

Vérifiez que le montant perçu correspond bien à la somme prévue (y compris les révisions annuelles éventuelles) si vous avez vendu un bien en **viager**, et que vous tou-

chez une pension à vie de votre acquéreur ou si vous avez souscrit un produit financier transformé en rente et que vous touchez une pension d'une société d'assurance.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°3

# REMBOURSEMENT DES CRÉDITS

## ▶ NOUVEAUX CRÉDITS

Avant de souscrire un nouveau crédit, vérifiez que vous êtes en mesure de **pouvoir le rembourser** tout en assumant l'ensemble de vos dépenses mensuelles.

qu'aggraver votre situation financière. Commencez en priorité par trouver les solutions qui vous permettent de revenir à un budget équilibré.

Si votre budget est négatif ne souscrivez pas de nouveau crédit, cela ne ferait

## ▶ REMBOURSEMENT

Si vous remboursez déjà un ou plusieurs crédits à la consommation sans incidents et que la durée restant jusqu'à la fin de ce ou ces crédits est relativement courte (par exemple moins de 3 ans), vous pouvez éventuellement trouver un organisme qui accepte de racheter ce ou ces crédits en les **rééchelonnant sur une plus grande durée** (par exemple 5 ans). La conséquence est que vous aurez moins à payer chaque mois. Attention cependant : vous aurez l'impression d'être moins endetté mais votre dette globale n'aura pas diminué. A utiliser avec prudence, donc, d'autant que cette opération peut avoir un coût.

réduction de la durée, vous pouvez économiser sur le taux. Le taux d'un crédit amortissable est généralement moins élevé que le taux d'un crédit renouvelable.

Si vous disposez d'une certaine quantité d'épargne, et qu'il vous reste par ailleurs un crédit à rembourser, vous pouvez demander à le **rembourser par anticipation** (totalement ou partiellement). Aucune pénalité n'est due pour le remboursement anticipé d'un crédit à la consommation.

En remplaçant un crédit renouvelable par un **crédit amortissable**, même sans

Si vous avez des difficultés pour rembourser un crédit, contactez d'abord l'organisme créancier pour tenter de **négoier un aménagement** de votre plan de remboursement.

## ▶ SURENDETTEMENT

Si vos difficultés s'aggravent et que vous ne parvenez plus à faire face à vos dettes (non professionnelles), retirez sans

attendre un dossier auprès de la **Commission de surendettement** de votre département.



Un travailleur social ou une association peut vous aider à **constituer votre dossier**.

A la suite du dépôt de votre dossier, la Commission de surendettement examinera votre demande. Tout dépôt de dossier entraîne une inscription au FICP (Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers).

La Commission de surendettement a pour mission de traiter votre dossier en

recherchant un accord entre vous et vos créanciers. En cas d'échec, elle peut élaborer des recommandations sous le contrôle du juge. Enfin, en fonction de la gravité de vos difficultés financières et des perspectives, elle peut préconiser l'orientation vers une procédure judiciaire de rétablissement personnel (*voir le mini-guide n° 22 – Le surendettement*)

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°4 HABITATION

Le paiement de votre loyer ou le remboursement de votre crédit immobilier est la première de vos charges à payer et la plus importante. En effet, tout retard de paiement peut entraîner la perte de votre logement à plus ou moins long terme. En cas de difficultés, réagissez vite en prenant contact avec votre bailleur social, votre propriétaire ou votre banque et si ces difficultés persistent, consultez la fiche n°9 ci-après.

Avant de signer un bail ou une offre de prêt, vérifiez que le montant du **loyer** ou de la **mensualité** ne représente pas une part trop importante dans votre budget ; Si votre loyer actuel dépasse à lui seul 1/3 de vos ressources, étudiez la possibilité de changer de logement (demande d'HLM, logement moins cher, etc.).

Si vous êtes sur la liste des demandeurs de logement **social** n'oubliez pas de réactualiser et de renouveler votre demande tous les ans.

Si vous êtes déjà logé en logement social et que votre situation a changé (par exemple, le nombre d'enfants ou le niveau de vos ressources) pensez à faire une **demande d'échange** de logement.

Faites **prélever** votre loyer ou votre mensualité en début de mois, dès que votre salaire (ou autres ressources) est crédité sur votre compte bancaire. Ceci évitera tout oubli et tout rejet de prélèvement .

Si vous êtes locataire, tenez compte dans vos prévisions de budget de l'**augmentation annuelle** de votre loyer à la date

anniversaire de votre bail en fonction de l'indice de référence des loyers (INSEE). Sachez qu'en cas d'absence de réévaluation annuelle, votre propriétaire peut vous demander un rappel sur les 5 dernières années.

Pensez à demander à votre centre des impôts la **mensualisation** de votre taxe d'habitation (et, s'il y a lieu, de votre taxe foncière). En étalant cette charge sur l'année avec un montant identique chaque mois, votre budget sera plus facile à équilibrer.

Attention à la régularisation annuelle de vos **charges**. Notez à quelle date cette régularisation a lieu et prévoyez-la dans votre budget en faisant une provision sur un compte d'épargne. Demandez un échelonnement de paiement, si besoin.

Si elle n'est pas incluse dans vos charges, à la même date que la régularisation annuelle, vous aurez généralement à payer en plus, la taxe sur les **ordures ménagères**. Tenez-en compte dans vos prévisions de budget.



Le **FSL** (Fonds de Solidarité pour le Logement) permet d'attribuer des aides afin de faciliter l'accès à un logement. Il peut aussi intervenir pour le maintien dans le logement en cas de dettes locatives. Il s'ins-

crit dans le cadre du plan d'action pour le logement des personnes défavorisées mis en place conjointement par le Préfet et le Conseil Général en 2004.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°5 : ÉLECTRICITÉ, GAZ, EAU

*Votre consommation intermédiaire d'électricité, de gaz ou d'eau est généralement calculée sur la base d'une estimation. La régularisation de votre consommation (généralement annuelle) est à prévoir dans votre budget.*

*Attention : veillez à laisser l'accès à votre compteur pour permettre le relevé. A défaut, l'écart entre l'estimation et la consommation réelle peut s'agrandir et la régularisation s'avérer plus lourde pour votre budget.*

*Dans le cadre du FSL (Fonds de Solidarité Logement) des aides peuvent vous être accordées sous certaines conditions, pour vous aider à payer vos factures d'eau, d'énergie (électricité, gaz, fuel) et de téléphone. Renseignez-vous auprès de votre Centre d'action sociale.*

### ► ÉLECTRICITÉ

#### Abonnement

Lors de la souscription ou en cours de contrat, vérifiez avec l'agent conseil vos besoins réels en énergie afin qu'un **abonnement adapté** (selon la composition de la famille, votre équipement ménager, etc.) vous soit proposé. Choisir un tarif adapté est la première source d'économie.

Vous avez peut-être droit au tarif "**Pre-mière nécessité**" d'EDF ou le tarif "**Spécial solidarité Gaz**". Celui-ci permet de bénéficier d'une réduction sur votre facture. Renseignez-vous auprès de votre organisme d'assurance maladie (ex : CPAM, c'est elle qui calcule le quotient social) ou de votre fournisseur d'énergie.

Demandez à votre fournisseur à bénéficier de la **mensualisation** (surtout si

vos factures est individuel) pour étaler votre dépense. Vous paierez 1/10ème de votre consommation de l'année précédente sur les 10 premiers mois de l'année. Attention cependant à la régularisation de votre consommation réelle le 11ème mois.

Pour payer **vos factures**, optez pour le prélèvement et demandez à ce qu'il soit opéré juste après le versement de vos ressources mensuelles ; vous serez assuré que le compte est approvisionné. Prenez contact rapidement avec un conseiller de clientèle de votre fournisseur si vous êtes en retard dans le paiement de votre facture ou avec votre Centre d'action sociale.

## Consommation

Placez vos espaces de travail et de lecture près des fenêtres pour profiter pendant la journée de la **lumière naturelle**.

Choisissez de préférence des **ampoules à basse consommation**, elles consomment 5 fois moins d'électricité et durent 10 fois plus longtemps que des lampes à incandescence. Attention en particulier aux lampes halogènes très gourmandes en électricité. Pensez à éteindre les lumières dès que vous quittez une pièce.

Utilisez les **programmes économiques** "éco" ou "demi charge" de votre lave-linge. Ne lavez pas à forte température (30 ou 40°C pour un programme "blanc" suffit) : votre machine consomme plus d'électricité si elle doit davantage chauffer l'eau.

Installez votre **réfrigérateur** et votre congélateur loin d'une source de chaleur. Ils consommeront moins. Pensez à les dégivrer régulièrement : 3 mm de givre peut augmenter votre consommation de 30 %.

Dans la journée, d'une façon générale **limitez la température** de votre logement à 19 °C. C'est plus économique et meilleur

pour la santé, quitte à mettre un pull de temps en temps.

Lors de vos achats d'**appareils électroménagers**, référez-vous à l'étiquette Energie qui accompagne tous les appareils mis en vente. Préférez les classes énergétiques A+ et réduisez ainsi votre consommation d'électricité de 20% par rapport à une classe A.

Ne laissez pas en veille vos **appareils Hifi et TV** quand vous ne les utilisez pas : coupez complètement l'alimentation. Pensez aussi à limiter au strict nécessaire l'utilisation de vos **appareils domestiques** les plus gourmands (fer à repasser, sèche-cheveux, aspirateur, etc.)

Attention au **tartre** : il endommage vos appareils (cafetière, bouilloire, etc.). Et de plus, il augmente le temps nécessaire pour chauffer l'eau et vous fait donc consommer davantage d'électricité. Vous pouvez l'éliminer de façon économique avec du vinaigre blanc.

non seulement obligatoire, mais c'est aussi très important pour votre sécurité. Prévoyez dans votre budget le montant du contrat d'entretien annuel de votre chaudière.

## ▶ GAZ

Veillez à une bonne aération de vos locaux et à la révision annuelle de votre **chaudière à gaz**. Changez régulièrement (la date limite est indiquée dessus) le tuyau de raccordement de votre **gazinière**. C'est

## ▶ EAU

Attention au gaspillage : **vérifiez les robinets et les chasses d'eau**. Une fuite même minime augmente rapidement le montant de votre facture. Pour détecter un éventuel problème, notez les chiffres relevés au compteur un matin avant de partir et le soir à votre retour. Une différence entre les deux nombres indique une fuite.

Lorsque vous faites la **vaisselle** à la main, remplissez les deux bacs d'eau (un pour le lavage, l'autre pour le rinçage) au lieu de laisser couler l'eau. Et si vous utilisez un lave-vaisselle, attendez qu'il soit plein pour le faire tourner.

Prenez plutôt des **douches** que des bains qui sont 3 à 5 fois plus consomma-

teurs en eau. Stoppez l'eau lorsque vous vous savonnez, vous vous lavez les dents ou vous vous rasez. Les robinets mitigeurs, les brise-jets et les réducteurs de pression limitent votre consommation d'eau.

**Au jardin** : Arrosez le soir, juste avant la tombée de la nuit, lorsque l'évaporation est minimale. Préférez l'arrosoir muni d'une pomme au jet si votre jardin est assez réduit, car l'écoulement de l'eau est plus lent donc la terre l'absorbe plus facilement. Pensez à installer une citerne, si c'est possible, pour récupérer l'eau de pluie.

## 💡 AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ASSURANCES

### ▶ L'ASSURANCE HABITATION ET L'ASSURANCE VÉHICULE

Attention à ne pas cumuler plusieurs **garanties** pour le même risque. Faites l'inventaire détaillé de toutes les assurances que vous payez et identifiez pour chacune les risques couverts.

Vérifiez que les **options** que vous avez retenues correspondent bien à vos besoins.

Pensez à demander la **mensualisation** de vos primes d'assurances en vérifiant que cette option n'entraîne pas de surcoût.

A contrario, ne considérez pas qu'une assurance soit inutile pour votre logement ou votre véhicule et que vous puissiez en faire l'économie. Non seulement elle est obligatoire, mais c'est aussi la meilleure **protection** de votre budget en cas de coup dur.

Faites attention aux frais occasionnés par les assurances "**extension de garantie**" lors de l'achat d'un appareil électrique ou électronique. A vous de juger si ces frais supplémentaires sont vraiment nécessaires.

### ▶ LA MUTUELLE / COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Bien que le coût reste une donnée importante dans le **choix de votre mutuelle**, il est nécessaire de la choisir surtout en fonction de votre situation de santé et de la composition de votre famille. Les organismes d'assurance mutuelle peuvent vous aider à choisir la formule la plus adaptée en faisant une étude personnalisée. Payer le prix d'une assurance complémentaire santé peut vous paraître inutile surtout si vous êtes en bonne santé, mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'une

prévention et que personne n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie.

Si le coût de cette assurance ne vous paraît pas compatible avec votre budget, renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie : des aides existent, sous conditions de ressources, pour vous aider à payer une partie de votre complémentaire santé.

### 💡 AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## IMPÔTS

### ▶ DÉCLARATION

Pensez à déclarer les **pensions** que vous versez à vos enfants majeurs ou à vos parents pour les aider à assurer leur subsistance (conservez soigneusement tous les justificatifs de virements, mandats, ou autres, y compris ceux qui correspondent à des envois d'argent à l'étranger ...).

N'oubliez pas de déclarer comme charge déductible la **pension alimentaire** que vous versez à votre ex-conjoint qui a la garde de vos enfants. Vous devez déclarer à l'administration fiscale, le nom de la personne bénéficiaire et ne pas oublier qu'elle sera imposable sur les sommes reçues.

N'omettez pas de déclarer toutes les sommes qui vous permettent de **payer moins d'impôts** : dons aux œuvres, frais

de garde des jeunes enfants, sommes versées pour l'emploi d'un salarié à domicile (salaires, chèque emploi service universel), frais de scolarisation des enfants à charge, cotisations syndicales, versements sur un plan épargne retraite populaire (PERP)...

Si vous **hébergez une personne âgée** de plus de 75 ans dont les ressources ne dépassent pas un certain seuil, vous pouvez bénéficier d'une déduction de votre revenu imposable.

Si vous supportez des **frais d'hospitalisation** long séjour ou des frais d'hébergement en **maison de retraite médicalisée**, vous pouvez bénéficier également de réduction d'impôts.

### ▶ PAIEMENT

Pour planifier plus facilement vos charges fiscales, **mensualisez vos impôts** sur le revenu, votre taxe foncière, votre taxe d'habitation, et la redevance audiovisuelle. La mensualisation est à demander au Trésor Public ou à votre Centre des impôts, en novembre pour un paiement par prélèvement automatique sur dix mois à compter du mois de janvier suivant.

Si vous réglez vos impôts sur le revenu par tiers, pensez à **mettre de côté chaque mois** 1/10 de la somme annuelle due (à inclure dans votre fiche budgétaire).

Des **exonérations ou des allègements** en faveur des personnes âgées, handicapées ou des personnes de condition modeste sont prévus. Ils concernent les impôts sur les revenus, la taxe d'habitation, la taxe foncière et la redevance audiovisuelle. Ils sont en principe accordés d'office par l'administration fiscale, donc sans démarche particulière de votre part. Mais en cas d'omission, vous pouvez faire une réclamation à votre Centre des impôts.

Lorsque vous êtes **exonéré** ou devenez **non imposable**, demandez au service

fiscal que votre mensualisation pour la taxe concernée ou pour l'impôt sur le revenu ne soit plus prélevée.

Si vous prévoyez que vous ne pourrez pas payer vos impôts à la date prévue, vous pouvez demander des **délais de paiement** ou une **remise gracieuse**. La demande doit être faite auprès du comptable du Trésor sous forme écrite. L'octroi de délais ne peut reposer que sur des motifs impérieux et graves, vous devrez fournir des justificatifs. Des majorations de retard pourront vous être appliquées. Attention : L'échéancier établi avec l'administration fiscale doit être respecté, et donc prévu dans votre budget mensuel.

S'il y a une **erreur** dans votre avis d'imposition, quelle que soit l'origine de cette erreur, vous avez jusqu'au 31 décembre de la 2ème année qui suit celle de la mise en recouvrement (impôts sur le revenu 2008 délai de **réclamation** jusqu'au 31 décembre 2011) pour déposer une réclamation. Elle est à faire par courrier ou oralement au Centre des Impôts ; vous devez fournir tous les justificatifs nécessaires. Cependant cette procédure ne vous dispense pas de payer l'impôt réclamé, mais si votre réclamation est acceptée vous serez remboursé. Vous pouvez cependant demander dans votre réclamation, si vous estimez qu'elle est fondée, un sursis de paiement au trésorier.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

## FICHE N°8

# TÉLÉPHONE ET INTERNET

## ► TÉLÉPHONE FIXE

Privilégiez les abonnements qui vous permettent de réduire le montant de vos **factures** (par exemple en choisissant un forfait couvrant vos appels fréquents aux mêmes numéros). Tenez compte de l'heure à laquelle vous passez vos communications : il existe souvent des possibilités d'appel à des prix avantageux (souvent le soir).

Analysez soigneusement vos **factures** pour identifier les appels qui vous coûtent le plus cher. Attention aux numéros à tarification spéciale (par exemple certains qui commencent par 08 ou 09 ou certains numéros abrégés à 4 chiffres). Ils peuvent

être plus chers qu'une communication ordinaire et souvent ils ne sont pas compris dans votre abonnement. Attention aussi aux appels passés de votre téléphone fixe vers un téléphone portable.

Si vous possédez déjà un portable, avez-vous réellement besoin en plus d'un téléphone fixe, surtout si vous l'utilisez peu pour appeler ? Une part importante de votre facture de téléphone est due à l'abonnement lui-même.

## ► TÉLÉPHONE PORTABLE

Avant toute signature de contrat, vérifiez votre durée d'engagement et comparez les différentes offres du marché, non seulement les prix mais aussi le contenu des offres (temps d'appel, SMS, MMS, internet, mails, etc.).

Pour éviter de payer deux abonnements simultanément, attendez la fin de votre engagement pour changer de téléphone.

Il est souvent intéressant d'attendre les offres promotionnelles (Fête des mères, Noël...) pour bénéficier des meilleurs prix.

Pensez à utiliser les tableaux comparatifs disponibles sur Internet et/ou chez certains fournisseurs.

Si vous dépassez régulièrement votre abonnement, ou si vous n'utilisez pas la totalité de vos heures, pensez à modifier votre contrat ou même à le supprimer s'il n'est pas indispensable.

Pour vos enfants, privilégiez les abonnements bloqués qui évitent tout dérapage de la facture.

Certains opérateurs proposent un forfait adapté aux titulaires du RSA.

## ▶ INTERNET

► Comparez toutes **les offres du marché**, non seulement le prix, mais aussi le contenu exact de chaque offre, avant de signer un engagement. Privilégiez les offres ADSL (ou encore mieux fibre optique, si vous pouvez en bénéficier) comprenant une offre groupée téléphone + internet + TV. Cette formule est souvent plus avantageuse que les mêmes services pris séparément et vous pouvez généralement téléphoner

de façon illimitée (sous certaines conditions). Si vous appelez souvent l'étranger, renseignez-vous auprès de l'opérateur pour vérifier si vos appels pourront être intégrés dans un forfait. Attention aux consommations "hors forfait" (par exemple vidéo à la demande sur la TV ou numéros spéciaux surtaxés sur le téléphone).

## ▶ TÉLÉVISION

► Choisissez un **abonnement** en fonction de sa réelle utilité. En particulier, ne souscrivez pas un abonnement surdimensionné avec des chaînes que vous ne regardez pratiquement jamais.

et comparez leur tarif mensuel à vos ressources. N'oubliez pas qu'il existe désormais de nombreuses chaînes gratuites. Avant de signer une offre, vérifiez toujours la durée de votre engagement.

D'une façon générale, réfléchissez à l'utilité de vous abonner à des chaînes payantes

## 💡 AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°9

# ALIMENTATION ET DÉPENSES DE LA MAISON

## ▶ L'ALIMENTATION

► Dépenser moins pour l'alimentation ne signifie pas manger moins ou moins bien, mais faire davantage attention, notamment au rapport qualité prix. Comparez soigneusement les prix au kilo, au litre, etc. La présentation est parfois trompeuse et le produit le plus économique n'est pas toujours celui que l'on croit. Les enseignes de hard discount peuvent vous faire réaliser des économies tout en vous proposant le produit qui vous convient. Dans les grandes surfaces, repérez les promotions (attention, parfois la promotion est faussement intéressante, méfiez-vous par exemple des « têtes de gondoles ») et utilisez les bons de réductions. Profitez des avantages de la carte de fidélité... mais attention à ne pas acheter des produits dont vous n'avez pas besoin sous prétexte qu'ils sont en réduction ou donnent lieu à des avantages.

► Si vous en avez la possibilité, **achetez directement auprès des producteurs** : maraîchers, éleveurs, fermiers... En évitant des intermédiaires, vous réduisez le coût

des produits et vous bénéficiez en plus de la qualité des produits.

► **En cuisinant vous-même** plutôt que d'acheter des produits déjà cuisinés, vous faites des économies et vous contrôlez mieux votre alimentation. Pensez à accommoder les restes.

► Quand vous faites vos courses, **faites une liste** avant de partir et tenez-vous y. Choisissez un moment où vous êtes rassasié. On dépense plus quand on a faim. Ne cédez pas aux caprices de vos enfants. Apprenez-leur à résister comme vous aux tentations.

► Attention notamment aux produits non indispensables pour votre alimentation (boissons sucrées, barres chocolatées, etc.). Même si le prix unitaire vous paraît faible, leur impact cumulé sur votre budget peut être à la longue assez sensible.

## ▶ L'HABILLEMENT

► **Les soldes** restent un mode d'achat intéressant financièrement à condition d'acheter utile. Il existe aussi des magasins d'usine qui proposent toute l'année des articles de marque, moins chers. De nombreuses promotions sont également disponibles sur Internet et il est assez facile d'y comparer les prix, mais attention aux frais de port si vous vous faites livrer à domicile

et préférez les points relais. On peut également faire de bonnes affaires en revendant ou en achetant des vêtements d'occasion dans des dépôts-vente, des magasins spécialisés et aussi sur internet, notamment pour les enfants qui grandissent si vite. Pour les plus créatifs, pensez à recycler des vêtements anciens pour les remettre au goût du jour.

## ▶ LES AUTRES DÉPENSES DE LA MAISON

▣ Certains **produits d'entretien** coûtent cher et ne sont pas plus efficaces que des produits très simples (l'eau de javel par exemple). Attention aux publicités qui vous incitent à acheter des produits d'entretien dont vous n'avez pas réellement besoin et qui souvent ne sont pas plus efficaces que des produits de base.

▣ Lisez attentivement les **notices** pour éviter d'utiliser successivement des produits de nettoyage ayant la même action.

▣ Evitez les **produits jetables** (lingettes, etc.) et utilisez plutôt des chiffons que vous tirerez de vieux vêtements hors d'usage et qui pourront être lavés.

▣ Privilégiez les **piles rechargeables** pour vos appareils domestiques : c'est plus économique (même en tenant compte du prix d'un chargeur) et plus écologique.

## ▶ LE PRESSING

▣ Ce mode de lavage n'est pas le plus économique. Evitez d'y déposer des vêtements, draps, et autres pièces quand ils pourraient être lavés en machine. Pensez-y également dès l'achat de vos vêtements

pour permettre un entretien plus économique. Cependant, certains vêtements ne peuvent pas être lavés en machine. Lisez attentivement vos étiquettes pour éviter de les rendre inutilisables.

## ▶ LA DÉCORATION

▣ De nombreuses enseignes proposent désormais des produits dans l'air du temps mais à moindre coût. Pensez à **comparer les prix** car les écarts peuvent varier du simple au double.

▣ Pour faire des économies, n'hésitez pas à chiner dans les **vide-greniers** ou les **dépôts-vente**. Vous pouvez souvent donner une seconde vie à des objets démodés, en les adaptant ou en les décorant.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°10

# SANTÉ ET SOINS DU CORPS

## ▶ SANTÉ

▣ Si vous avez besoin de soins ou de médicaments, n'oubliez pas votre Carte Vitale quand vous allez chez le **médecin**, le **pharmacien** ou tout autre **service de santé**. Vérifiez en prenant rendez-vous que vous n'aurez à payer que la part non prise en charge par la sécurité sociale (tiers payant) et éventuellement par votre mutuelle.

▣ Les **dépassements d'honoraires** n'étant pas toujours pris en charge, n'hésitez pas à interroger le praticien sur ses tarifs avant la consultation. L'ensemble des tarifs doit d'ailleurs être affiché dans la salle d'attente.

▣ Si vous avez déjà fait des dépenses de santé (soins ou médicaments) remboursables au moins en partie par la sécurité

sociale ou une assurance complémentaire santé (par exemple une mutuelle), il est important d'envoyer vos **feuilles de soins** rapidement à votre caisse d'assurance maladie pour vous faire rembourser dans les plus brefs délais.

▣ Renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie : si vous avez de faibles ressources, vous avez peut-être droit à la CMU (Couverture Maladie Universelle) et/ou à la CMUC (Couverture Maladie Universelle Complémentaire). Il existe également une **aide à la mutualisation** (aide qui vous permettra d'obtenir une aide financière pour payer une partie de votre mutuelle si vous êtes légèrement au-dessus du plafond de ressources CMUC).

## ▶ LE COIFFEUR

▣ Des **centres de formation** à la coiffure proposent des services équivalents aux salons de coiffure mais à moindre coût.

▣ De nombreux salons proposent des **réductions** (tarifs jeunes, réduction sur un jour de la semaine...)

▣ De plus, pour les personnes âgées, la plupart des **mairies** travaillent en partenariat avec des coiffeurs à domicile dont les tarifs restent très concurrentiels.

## ▶ L'ESTHÉTICIENNE

▣ Le plus économique reste encore de **faire ses soins soi-même**.

▣ Il est également parfois possible de faire appel aux **écoles de formation** des esthéticiennes afin d'avoir des soins de qualité à prix modérés.

## ▶ LES ACTIVITÉS SPORTIVES

De nombreuses **associations sportives** proposent des activités dans divers domaines et pour une cotisation annuelle très abordable comparée aux salles de

sport. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour pratiquer votre activité préférée sans vous ruiner.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°11 DÉPENSES ENFANTS

### ▶ CANTINE

N'oubliez pas de prévoir s'il y a lieu, la **cantine** des enfants dans votre budget mensuel (pour épargner la somme nécessaire) malgré une facture souvent trimestrielle. Privilégiez pour vos enfants ce mode de repas souvent plus économique et plus équilibré que la restauration rapide.

Demandez le tarif correspondant à vos ressources et à votre situation familiale auprès de la **caisse des écoles**.

### ▶ HALTE-GARDERIE / JARDIN D'ÉVEIL / CRÈCHE / ASSISTANTE MATERNELLE / BABY-SITTER

Si vous avez des **enfants en bas âge** et que vous avez besoin de les faire garder, renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales sur les aides possibles en fonction de votre situation.

prestataire de services à la famille (garde d'enfant à domicile ou hors du domicile, accompagnement à l'école, etc.) vous pourrez probablement bénéficier des avantages fiscaux attachés au **chèque emploi service universel**. Pour en savoir plus, consultez le site [www.servicelapersonne.gouv.fr](http://www.servicelapersonne.gouv.fr)

Si vous faites appel à une personne que vous rémunérez directement ou à un

### ▶ ARGENT DE POCHE

Si votre budget vous le permet, vous pouvez prévoir de verser régulièrement de **l'argent de poche** à vos enfants. Cela doit rester toutefois raisonnable et modulable. Vous pouvez leur ouvrir un **livret d'épargne** (Livret jeune à partir de 12 ans) ou même un compte courant pour les plus grands (à

partir de 16 ans sous la responsabilité des parents jusqu'à la majorité). Ils pourront disposer d'une carte de retrait et recevront un relevé de compte mensuel. Ainsi, ils pourront apprendre à économiser en vue de faire un achat précis.

### ▶ ETUDIANT

Prévoyez dans votre budget **l'hébergement** de votre enfant, s'il doit loger dans une autre ville, ainsi que ses **frais courants**

(alimentation, transport, frais de scolarité...)

## ► PERMIS DE CONDUIRE

Le permis à **1 euro par jour** (30 euros par mois) est une formule de financement avantageuse disponible dans la plupart des banques. Vous pouvez aussi demander di-

rectement à l'auto-école la mensualisation ou un arrangement de paiement de votre permis.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°12 VÉHICULE ET TRANSPORTS

### ► L'ACHAT D'UN VÉHICULE

Un **véhicule d'occasion** même récent et en très bon état, coûte beaucoup moins cher qu'un véhicule neuf de même catégorie.

Si vous achetez néanmoins un **véhicule neuf**, vous pouvez négocier jusqu'à 12% du prix catalogue (et même parfois davantage), surtout lors du dernier trimestre de l'année. Par ailleurs, pensez à repérer les

offres promotionnelles faites toute au long de l'année (petites annonces, Internet, etc.).

Choisissez votre véhicule (diesel ou essence, compacte ou familiale, etc.) en fonction de vos **besoins réels** (type de déplacements, taille de la famille, etc.). Tenez compte de sa consommation et du coût de l'entretien.

### ► LE CARBURANT

La façon dont vous conduisez peut réduire sensiblement votre **consommation**. Une conduite agressive en ville peut augmenter votre consommation de 40 %.

Vous trouverez sur Internet un comparatif officiel des tarifs des **pompes à essence** proches de chez vous : [www.prix-carburants.gouv.fr](http://www.prix-carburants.gouv.fr)

### ► L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION DE VOTRE VÉHICULE

Tout véhicule nécessite un **entretien régulier** (vidange, plaquettes de frein ...) et certaines réparations peuvent être coûteuses et imprévues. Aussi pensez à épargner pour avoir les moyens de réparer sans déséquilibrer votre budget.

Ne faites pas l'économie de cet entretien car un **véhicule mal entretenu** tombe en panne ou présente des défauts de sécu-

rité et les conséquences sur votre budget et sur votre sécurité (ou celle des autres) peuvent être importantes.

Même si vous n'êtes pas un mécanicien dans l'âme, il existe des **garages associatifs** où l'on peut effectuer soi-même, supervisé par un professionnel, des réparations simples et à moindre coût.

## ► LES TRANSPORTS EN COMMUN

► Pour réduire votre **budget transport** et en même temps protéger la planète, choisissez quand c'est possible les transports en commun plutôt que votre véhicule personnel. Ce mode de transport reste plus économique sur les petites distances (mais suppose d'être suffisamment desservi).

► Renseignez-vous sur les tarifs : des forfaits adaptés à vos besoins existent (carte d'abonnement mensuelle, annuelle...). Si vous en avez la possibilité, vous pouvez penser aussi au covoiturage et à l'auto-partage..

## ► LE VÉLO

► Ce mode de transport est encore plus **économique**, écologique et très pratique pour les petits trajets. Non seulement c'est

bon pour votre budget, mais en plus c'est bon pour votre santé...

### AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°13

# EQUIPEMENT DE LA MAISON ET PETITS TRAVAUX

## ► EQUIPEMENT

► **Économiser** avant de faire un achat important (lave-linge, réfrigérateur, lit, etc.) vous reviendra moins cher que de faire un achat à crédit. Mais bien sûr, cela suppose de prévoir ce type de dépense longtemps à l'avance.

► **Comparez** le même produit dans différentes enseignes avant d'acheter. Surveillez les offres promotionnelles qui peuvent être intéressantes. Cependant, le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à l'utilisation. Regardez avec attention l'étiquette énergie de chaque appareil. Elle vous permet de comparer les consommations énergétiques (A+ le plus économe, G le moins économe).

## ► PETITS TRAVAUX

► Prévoyez longtemps à l'avance les travaux d'entretien de votre logement pour mieux anticiper la dépense, **économiser l'argent** nécessaire et ainsi éviter quand c'est possible de devoir emprunter.

► Si vous faites faire les travaux par un professionnel, comparez **plusieurs devis**, avant de vous engager.

► Pour faire des économies, vous pouvez souvent faire les **travaux vous-même**.

► Renseignez-vous sur les **paiements différés** ou en 3 fois sans frais qui permettent parfois de régler votre achat sans déséquilibrer votre budget.

► Votre Caisse d'Allocations Familiales peut éventuellement vous proposer, sous conditions de ressources, des **aides au financement**.

► Pensez aussi à la **récupération**, au troc ou à un **achat d'occasion**. Des sites Internet proposent des transactions entre particuliers. Chiner dans les vide-greniers ou les dépôts-vente est aussi parfois une bonne solution pour s'équiper sans trop dépenser.

Des cours gratuits et des guides pratiques sont disponibles dans de nombreux magasins de bricolage. Pensez à faire appel à vos amis pour vous aider. N'hésitez pas à vous rendre chez les hard discounters pour obtenir les fournitures au meilleur prix.

► Des **aides** à l'amélioration de l'habitat peuvent vous être accordées. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie ou d'associations spécialisées (par exemple le réseau PACT)

### AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

## LOISIRS, SORTIES ET VACANCES

Si vous êtes salarié d'une entreprise dotée d'un comité d'entreprise, pensez à demander à vos représentants si vous pouvez bénéficier d'avantages (achat de places de spectacle, sorties diverses, chèques vacances, colonies, etc.)

### ► CINÉMA

► Dans de nombreux cinémas, les **premières séances** de la journée sont à prix réduit.

► Pensez à vérifier au moment où vous prenez votre billet si vous pouvez **bénéficier d'une réduction** (jeunes, chômeurs, retraités, etc.).

► Pour bénéficier d'un tarif avantageux, il existe aussi de nombreuses formules

d'**achat en nombre** : par exemple vous achetez des cartes de 5 à 7 places prépayées pour gagner une place, etc.

► Et pour les cinéphiles, il existe dans certains réseaux des **cartes d'abonnement** valables pour autant de séances que vous voulez. Attention, il s'agit d'un engagement pour 12 mois réglé par prélèvement automatique. Vérifiez que cette dépense est compatible avec votre budget.

### ► THÉÂTRE, CONCERTS ET AUTRES SPECTACLES

► Certains sites Internet proposent des **places de spectacle** gratuites ou à prix réduits.

► De nombreux théâtres et salles de concert proposent des places à **tarif réduit** (jeunes, chômeurs, retraités, etc.). Pensez

à vérifier au moment où vous prenez votre billet. Par ailleurs, il est souvent possible d'acheter des places à des prix avantageux, soit en réservant à l'avance pour plusieurs spectacles, soit en s'abonnant pour toute une saison.

### ► LIVRES, CD, BIBLIOTHÈQUES, ET CONFÉRENCES

► Si vous aimez lire et vous cultiver dans tous les domaines, interrogez votre mairie sur les modalités d'accès à la **bibliothèque**

**municipale**. Demandez si vous pouvez bénéficier de tarifs réduits (ou même de la gratuité dans certains cas).

► Profitez-en pour demander les programmes et les adresses des **conférences** s'il en existe. Elles sont souvent gratuites et c'est aussi un bon moyen de se cultiver.

► Si vous disposez d'un ordinateur, vous pouvez **télécharger gratuitement**, en toute légalité, de très nombreux livres de la littérature classique et documents anciens sur le

site de la Bibliothèque Nationale de France : [www.gallica.fr](http://www.gallica.fr)

► Pensez aux **livres d'occasion**, aux foires aux livres et aux nombreux vide-greniers où vous pouvez souvent trouver un grand choix d'ouvrages à très petit prix. Mais également aux magasins proposant livres, CD et DVD neufs, à des **prix bradés**.

### ► RESTAURANT

► Le choix des **restaurants** est vaste et chacun pourra en dénicher un qui correspond à son budget du moment.

► C'est la dépense la plus simple à réduire dans son budget car il y a l'excellente alternative à notre disposition : le très bon **repas chez soi**, en famille, en tête à tête ou entre amis...

### ► VACANCES

► Il n'est pas forcément nécessaire de partir loin et de déséquilibrer son budget pour **passer de bonnes vacances**.

► Pour réduire votre budget vacances sans rester à la maison, vous pouvez louer une **maison de vacances à plusieurs**, ou chercher un hébergement en camping. Pensez aussi aux échanges de maison (consultez les sites spécialisés sur Internet).

► Pour profiter de prix plus avantageux, partez si c'est possible **hors saison** et hors des vacances scolaires.

► Profitez de tarifs à **prix cassés** en réservant sur Internet des séjours ou des vols de dernières minutes. Vous aurez moins de choix sur la destination, mais parfois d'excellents prix.

► Si vous êtes fixé sur la destination, préparez au contraire vos vacances longtemps à l'avance, **en mettant de l'argent de côté** et/ou en négociant avec votre prestataire un paiement en deux ou trois fois (attention : émettre trois chèques portant des dates différentes est interdit et le bénéficiaire a parfaitement le droit de les remettre tous ensemble à sa banque).

► Achetez vos billets d'avion ou de train **plusieurs mois à l'avance** pour profiter des quotas de billets à prix réduits (par exemple billets Prem's de la SNCF) ; attention ces billets sont généralement non modifiables et non remboursables. Il existe cependant sur Internet des sites permettant de revendre ou d'échanger ce type de billet si vous ne pouvez partir à la date prévue.

Une fois par an, en prenant un **"billet de congé annuel"** vous avez droit à une réduction de 25% (et même 50% si vous réglez en chèques vacances) sur vos billets de train ! Pour en profiter, demandez le formulaire "billet annuel" au guichet de votre gare puis faites-le tamponner par votre employeur avant de prendre votre billet.

Pour votre voyage, si vous partez par la route, pensez aussi au **covoiturage** ou au **car**, si la destination le permet.

Pour les **promos de vol sec**, vérifiez si les taxes d'aéroport, les assurances, les frais de bagages sont compris. Pour les **promos de séjour**, vérifiez les prestations comprises dans le forfait.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FICHE N°15 ANIMAUX

Adopter un animal de compagnie n'est pas une démarche anodine, ni une décision qui se prend sur un coup de tête. Ce n'est pas un jouet que l'on offre à ses enfants ni une simple présence à la maison qui vous distraira. Un animal de compagnie demande du temps, de l'attention, de l'éducation... et de l'argent. Le coût d'un animal de compagnie ne se résume pas juste à l'achat de l'animal et aux dépenses de nourriture.

### ► L'ACQUISITION

Acheter un animal dans une animalerie ou chez un éleveur peut coûter relativement cher surtout s'il s'agit d'un animal de race. Vous pouvez adopter un animal abandonné en vous adressant à un refuge de la **SPA (Société protectrice des Animaux)**. Vous pouvez également consulter les annonces chez les commerçants de votre entourage, il n'est pas rare que des **particuliers** offrent gratuitement des jeunes chiens ou chats qu'ils ne peuvent élever eux-mêmes.

Cependant, prenez le temps de **réfléchir** avant de vous décider. Avez-vous vraiment les moyens d'élever un animal ? Entretien un animal est une grande responsabilité pour le maître. Et cette responsabilité s'exerce tout au long de la vie de l'animal, soit 15 ans en moyenne pour un chien.

### ► L'ALIMENTATION

Pour les chiens et chats, l'alimentation est à base de boîtes ou de croquettes. Les prix varient énormément. Il est donc particulièrement utile de **comparer les étiquettes** et les prix au kilo.

pour **moins d'un euro par jour**, mais elles ne sont pas ciblées sur les besoins spécifiques de votre chien. Vous risquez à la longue des problèmes de santé de votre animal qui vous coûteront plus cher que l'économie réalisée sur la nourriture.

Les produits dits "bas de gamme" peuvent vous permettre de nourrir un chien

### ► LES SOINS VÉTÉRINAIRES

L'identification d'un chien par **tatouage** ou puce électronique est conseillée et même, dans certains cas, obligatoire. La puce électronique coûte environ 70 €. C'est le seul système d'identification reconnu

à l'étranger. Le tatouage revient à environ 60 €.

Les **vaccins CHPLR** (chien) : Il faut compter 140 € la première année puisqu'il

y a deux injections. Le vaccin de votre chat vous reviendra environ à 50 € et autant pour le rappel.

La **stérilisation** évite les chaleurs deux fois par an. Son prix dépend de la taille de l'animal : comptez de 100 à 200 € pour un chat et de 300 à 400 € pour un chien.

Les autres **traitements réguliers** peuvent coûter de 7 € environ (antipuces) jusqu'à 70 € environ (détartrage) auxquels s'ajoutent éventuellement les visites au vétérinaire : comptez de 50 à 200 € la consultation.

Il existe des **consultations vétérinaires gratuites** pour vos animaux, effec-

tuées dans des dispensaires. Ces dispensaires (selon leur spécialité) proposent des vaccinations, tatouages, stérilisation, soins et opérations de tumeurs.

Enfin, vous devez éventuellement prendre en compte les coûts liés au **décès** de votre animal. A titre d'exemple, comptez 140 € pour l'incinération individuelle d'un chien, ou de 80 à 200 € pour la prise en charge du corps par le vétérinaire selon la taille de l'animal.

Vous avez la possibilité de souscrire une **assurance** pour votre chien ou votre chat. Dans ce cas étudiez plusieurs offres différentes afin de comparer les prix et les prestations proposées.

## ▶ LE GARDIENNAGE

Si vous devez vous absenter et que vous ne pouvez pas emmener votre animal, choisissez votre **gardiennage** en retenant les critères les plus importants pour vous

(avis vétérinaire, localisation, tarifs et prestations proposées...). Dès que vous avez réservé, pensez à en tenir compte dans votre budget.

## ▶ LE TOILETTAGE

Les besoins de **toiletage** dépendent notamment de la race de votre animal, de son style de vie, et de vos attentes... Si vous faites faire le toilettage par un professionnel,

le coût varie en fonction de la nature de l'intervention (la tonte d'un grand chien peut vous coûter jusqu'à 150 euros et plus)

### AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

## FICHE N°16

# CADEAUX ET DONNS (CEUX QUE VOUS FAITES)

N'oubliez pas de **prévoir** dans votre budget, les cadeaux que vous ferez sur l'année, et en particulier ceux qui correspondent à des événements dont la date est connue à l'avance (Noël, anniversaires, etc.).

Profitez de toutes les opportunités pour **acheter moins cher** les cadeaux que vous comptez faire : soldes, ventes sur Internet, etc.

Offrir un **chèque cadeau** vous permet de bien maîtriser votre dépense puisque vous sélectionnez précisément le montant que vous voulez offrir. Par ailleurs, ce cadeau permet à son bénéficiaire d'acheter ce qui lui plaira.

Choisissez des **cadeaux utiles**. Choisissez des cadeaux durables et solides en particulier pour les enfants.

### AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ÉPARGNE ET PLACEMENTS

▀▀ Ouvrez un livret d'épargne (livret A ou Livret de développement durable) sur lequel vous constituerez progressivement une **provision** pour chaque dépense hors budget courant que vous aurez à payer dans les mois à venir (par exemple une somme destinée à payer les vacances) et pour éviter un découvert bancaire.

▀▀ En épargnant chaque mois l'excédent de votre budget, vous avez peu de contraintes mais vous ne savez pas à l'avance combien vous aurez économisé dans 6 mois par exemple. Si vous le pouvez, mieux vaut vous astreindre à une **épargne constante** (le même montant chaque mois). Vous pouvez ainsi inscrire ce montant dans votre budget et vous pouvez prévoir exactement combien vous aurez économisé à une date donnée.

▀▀ Respectez bien les dates de valeur pour obtenir le **maximum d'intérêts**, car les livrets fonctionnent par quinzaine. Alimentez votre livret de préférence dans les derniers jours avant le 15 ou la fin du mois. Retirez sur votre livret dans les premiers jours qui suivent le 15 ou le début de mois.

▀▀ Si vous souhaitez mettre de l'argent de côté pour des **besoins à plus long terme** (par exemple pour faire des travaux chez vous dans 4 ou 5 ans), vous pouvez aussi placer une somme régulièrement chaque mois dans un plan d'épargne logement (PEL) ou l'équivalent. Les placements dans lesquels l'argent est indisponible pendant plusieurs années (4 ans pour le PEL) offrent généralement un meilleur rendement que les placements où l'argent est disponible en permanence.

▀▀ Si vous avez une **rentrée importante** d'argent (par exemple un héritage ou le produit de la vente d'un bien), demandez à votre conseiller bancaire de vous faire des simulations de placement sur la durée pendant laquelle vous n'aurez pas besoin de reprendre cet argent et comparez les options. Vous pouvez bien sûr **faire jouer la concurrence** et poser la même question à plusieurs banques pour sélectionner l'offre qui vous semble la plus attractive.

### AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## JUSTICE

### ► PENSION ALIMENTAIRE

▀▀ Si le montant de la pension alimentaire n'a jamais été fixé, adressez une requête avec les justificatifs nécessaires, au **juge des affaires familiales** de votre domicile.

▀▀ Si votre **ex-conjoint ne vous verse plus la pension** alimentaire pour vos enfants, ceci pendant au moins deux mois (délit d'abandon de famille) et s'il ne réagit pas à votre lettre de rappel envoyée en recommandé avec accusé de réception, vous pouvez prendre contact avec un huissier de justice le plus proche de votre domicile et lui présenter un dossier avec la copie de la décision de justice, les renseignements sur le débiteur (adresse, employeur, compte bancaire...), un courrier manuscrit avec les détails des impayés et votre relevé d'identité bancaire (RIB). L'huissier pourra alors mettre en place les saisies nécessaires pour que vous perceviez les sommes dues.

▀▀ Si vous souhaitez **modifier le montant de la pension** alimentaire que vous percevez ou que vous versez, adressez-vous au juge des affaires familiales compétent avec les copies des jugements et les justificatifs nécessaires.

▀▀ Vous pouvez aussi vous adresser à votre Caisse d'Allocations Familiales qui fera les **démarches à votre place** auprès du débiteur pour qu'il paye ; la caisse pourra vous verser une avance ainsi que les allocations de soutien familial si vous rentrez dans les critères d'attribution. Votre ex-conjoint débiteur devra rembourser à la CAF les sommes qu'elle vous a versées.

▀▀ De plus, vous pouvez peut-être prétendre à l'allocation de **soutien familial** versée par la CAF si vos enfants sont orphelins de l'autre parent.

### ► RÈGLEMENT DES DETTES

▀▀ **Saisie des rémunérations** : Si un de vos créanciers a entamé cette procédure, vous serez convoqué à une audience de conciliation devant le juge du Tribunal d'Instance. Vous devez vous y présenter ou vous faire représenter par un avocat ou un mandataire ; si un accord est trouvé avec votre créancier, un procès-verbal de conciliation sera dressé par le juge, avec un échéancier de remboursement conforme à votre budget. En cas d'échec de la conciliation, un procès-verbal de non-conciliation sera

dressé avec une saisie autorisée par le juge (les quotités saisissables sont déterminées par décret).

▀▀ **Saisie-attribution d'un compte bancaire** : si votre compte est créditeur au moment de la saisie, la banque doit laisser à votre disposition une somme égale au RSA (ou au solde du compte s'il est inférieur au RSA). Cette somme à caractère alimentaire vous permet ainsi d'assurer les paiements de la vie courante.

■  **Dette locative**  : Si vous n'avez pas payé votre loyer en temps utile, négociez rapidement un plan d'apurement de votre dette avec votre propriétaire ; vous devez bien connaître votre budget mensuel afin de proposer une mensualité conforme à votre capacité financière et permettant le paiement de toutes les autres charges fixes.

■ Si le propriétaire déclenche une **procédure d'expulsion** (il peut le faire dès deux mois de loyer impayés), vous serez convo-

qué à une audience au Tribunal. Présentez-vous à l'audience en ayant préalablement préparé un dossier justifiant de vos difficultés financières, afin d'obtenir un arrangement de paiement. Si vous avez des difficultés à gérer cette situation, rapprochez-vous d'un service de permanence juridique, de l'ADIL, ou des services sociaux.

■  **Surendettement**  : voir la fiche n°3 – Le remboursement des crédits.

## ► CONFLITS ET LITIGES

■ Si vous êtes en conflit avec une entreprise ou une administration, avant de vous engager dans une procédure judiciaire, explorez d'abord toutes les voies de **recours amiable**. Pour éviter un procès et donc des frais, pensez aussi aux conciliateurs de justice (voir les coordonnées auprès de votre mairie) et aux **médiateurs**. La recherche d'une solution amiable est plus simple, plus rapide et généralement moins coûteuse qu'un recours à la justice (remarque importante : vous ne pouvez vous adresser à un médiateur qu'après une démarche non concluante auprès du service clientèle ou de l'administration concernée).

■ Des **permanences juridiques** gratuites sont organisées dans de nombreuses mairies. Vous pouvez également obtenir des renseignements gratuits pour préparer votre dossier auprès des maisons de justice et du droit (MJD). Renseignez-vous à la mairie de votre domicile ou sur le site du ministère de la justice [www.annuaires.justice.gouv.fr](http://www.annuaires.justice.gouv.fr)

■ Vous pouvez également obtenir des informations gratuites auprès d'**avocats**, d'**huissiers de justice**, de **notaires**. Des fiches pratiques gratuites sont aussi à votre disposition à l'accueil des tribunaux.

■ Selon le sujet, vous pouvez également vous procurer des informations gratuites auprès des **associations de consommateurs** ou sur les sites Internet : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr), [www.legifrance.fr](http://www.legifrance.fr), ou [www.inavem.org](http://www.inavem.org).

■ L'aide juridictionnelle permet aux personnes ayant peu de ressources d'accéder gratuitement à une **assistance juridique** ou d'obtenir une aide partielle de l'état pour régler leurs frais de justice. Le formulaire avec toutes les informations est disponible dans les tribunaux, dans les maisons de la justice et du droit ou sur Internet.

■ Les **avocats** ont des honoraires libres ; renseignez-vous avant de vous engager et pour planifier ces frais dans votre budget, demandez une convention d'honoraires à l'avocat que vous aurez choisi (concerne les prestations et les honoraires). Pour le règlement, un acompte vous sera demandé en début de procédure puis vous pourrez généralement négocier le paiement du solde en une ou plusieurs fois en fonction de votre budget.

■ Vérifiez auprès de votre société d'assurance et/ou de votre banque si vous avez souscrit un contrat de protection juridique.

Selon les contrats, vous pouvez bénéficier d'une prestation d'assistance juridique et/ou de la prise en charge des frais de justice.

## AUTRES PISTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## DÉJÀ PARUS DANS

- n° 3 Régler un litige avec votre banque
- n° 5 La convention de compte
- n° 6 Quelle garantie pour vos dépôts ?
- n° 7 Comment régler vos dépenses à l'étranger ?
- n° 8 Maîtriser son taux d'endettement
- n° 9 Bien utiliser le chèque
- n° 11 N'émettez pas de chèque sans provision
- n° 13 Le crédit à la consommation
- n° 14 Le droit au compte
- n° 15 La protection de vos données personnelles
- n° 16 Bien utiliser votre carte
- n° 17 Le FICP (Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers)
- n° 18 Le compte joint
- n° 19 Se porter caution
- n° 21 Vivre sans chéquier
- n° 22 Le surendettement
- n° 23 Prélèvement et autres moyens de paiement répétitifs
- n° 24 Bien choisir son produit d'épargne
- n° 25 La Convention AERAS (s'**A**ssurer et **E**mprunter avec un **R**isque **A**ggravé de **S**anté)
- n° 26 Le coût d'un crédit
- n° 27 Le virement SEPA
- n° 28 Le regroupement de crédits, la solution ?
- n° 29 Les donations

## CETTE COLLECTION :

- n° 30 Dix conseils pratiques pour gérer au mieux son compte bancaire
- n° 31 Le Crédit relais immobilier
- n° 32 Assurez votre crédit immobilier pour réussir votre projet
- n° 33 L'éco-prêt à taux zéro ou éco-ptz
- n° 34 Souscrire ou acheter des obligations
- n° 35 La saisie et le solde bancaire insaisissable
- n° 36 Le microcrédit personnel accompagné
- n° 37 Le prélèvement SEPA
- n° 38 Le PTZ +

### Les hors-séries

- ➔ Le Guide de la mobilité
- ➔ Sécurité des opérations bancaires
- ➔ Glossaire des opérations bancaires courantes
- ➔ Envoyer de l'argent à l'étranger (uniquement en version électronique)
- ➔ La commercialisation des instruments financiers
- ➔ La lutte contre le blanchiment des capitaux et le financement du terrorisme
- ➔ Les nouvelles règles de fonctionnement des Services de Paiement

*Les numéros non-indiqués, périmés, ne sont pas réédités*