

Maîtriser mon budget



les clés de
la banque

LES GUIDES BANCAIRES
Hors-Série

CE GUIDE VOUS EST OFFERT PAR :



**Pour toute information complémentaire,
nous contacter : info@lesclesdelabanque.com**

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 : Maya Atig

Imprimeur : Concept graphique,

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

Dépôt légal : mai 2025

SOMMAIRE

Gérer un budget	3
Qu'est-ce qu'un budget ?	4
Pourquoi maîtriser mon budget ?	7
Pourquoi est-il difficile de moins dépenser ?	8
Comment gérer mon budget ?	10
Que faire en cas de difficultés ?	13
Réagir au plus tôt	14
À qui s'adresser ?	15
Côté banque	17
Mon budget mensuel	22
Fiches pratiques	24
FICHE N°1 Revenu principal	25
FICHE N°2 Autres ressources	28
FICHE N°3 Remboursement des crédits	31
FICHE N°4 Habitation	33
FICHE N°5 Électricité, gaz, eau	35
FICHE N°6 Assurances	39
FICHE N°7 Impôts	41
FICHE N°8 Téléphone, Internet, télévision, streaming...	43
FICHE N°9 Alimentation et dépenses de la maison	46
FICHE N°10 Santé et soins du corps	49
FICHE N°11 Enfants	51
FICHE N°12 Véhicule et transports	53
FICHE N°13 Équipement de la maison et petits travaux	56
FICHE N°14 Loisirs, sorties et vacances	58
FICHE N°15 Animaux	61
FICHE N°16 Cadeaux et dons (que vous faites)	63
FICHE N°17 Épargne et placements	64
FICHE N°18 Justice	66

Introduction

Maîtriser son budget est une nécessité.

Gérer son budget peut sembler fastidieux : on ne sait pas toujours comment procéder, par où commencer, ni quels outils utiliser. C'est pourtant particulièrement utile pour éviter les fins de mois difficiles. Cela permet de prendre conscience des dépenses réalisées et de trouver des pistes pour améliorer la situation. Vous trouverez dans ce guide des repères pour mieux gérer votre argent au quotidien.

Un budget mal tenu conduit toujours à un appauvrissement et à de « fausses bonnes » solutions comme le recours excessif à l'endettement. Bien tenu, il permet au contraire de construire des projets et de s'organiser pour faire face aux dépenses imprévues.

Ce guide peut vous aider à :

- **comprendre** pourquoi gérer votre budget ;
- **établir** votre budget (modèle de tableau) ;
- bien **suivre** votre compte bancaire ;
- **trouver** des pistes pour améliorer vos ressources et limiter vos dépenses ;
- **savoir** que faire en cas de difficultés persistantes.

Gérer un budget

Maîtriser son budget est une compétence utile à chacun, peu importe son niveau de revenus. Comprendre le fonctionnement de son budget et maintenir l'équilibre entre ses ressources et ses dépenses, c'est mieux gérer ses finances personnelles et pouvoir ainsi répondre à ses besoins, se faire plaisir, épargner, investir...

Des outils existent pour vous aider.

Qu'est-ce qu'un budget ?

Gérer un budget, c'est le fait de noter chaque mois, par exemple sur un tableau, toutes **vos prévisions de** :

- **ressources** : l'argent qui rentre ;
- **dépenses** : l'argent qui sort.

En préparant cela à l'avance, vous déterminez et maîtrisez de quelle façon vous comptez dépenser l'argent que vous gagnez. Il existe bien sûr des applications qui vous permettent de suivre votre budget facilement (ex : Pilote Budget).

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. Un budget permet ainsi de :

- pouvoir payer ses charges tout se faisant plaisir de temps en temps ;
- prendre conscience des dépenses qui pourraient être diminuées ou supprimées ;
- s'organiser pour faire face aux imprévus avec un « fonds d'urgence » (perte d'emploi, accident...);
- planifier des projets (vacances, voiture...);
- et même atteindre des objectifs (création d'entreprise, retraite plus confortable...).

Gérer son budget est ainsi une attitude prévoyante et responsable. Il vous permet aussi d'avoir une vision plus large sur votre patrimoine, par exemple pour envisager des investissements.

Les ressources

C'est l'argent sur lequel vous pouvez compter chaque mois pour payer vos dépenses et épargner. Si vous êtes salarié ou retraité, les **revenus** ou pensions sont le plus souvent de même montant, réguliers et versés à une date programmée, ce qui permet de mieux planifier ou organiser vos dépenses, votre épargne.

Vous pouvez également disposer de **ressources complémentaires**, par exemple des prestations sociales, des revenus locatifs...

D'autres revenus sont en revanche moins sûrs et irréguliers : **prime, intéressement, dividendes...** Et vous ne pouvez pas compter dessus pour payer vos charges.

ATTENTION L'argent déplacé de votre livret d'épargne vers votre compte courant, n'est pas une rentrée d'argent. Votre patrimoine reste identique. Quant à l'argent dépensé suite à une autorisation de découvert ou à une carte de crédit renouvelable, c'est une dette que vous devrez rembourser.

Les dépenses

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

Dépenses fixes non compressibles ou très difficilement	Dépenses courantes variables, et compressibles	Dépenses occasionnelles facultatives
Habitation (loyer ou mensualités de crédit), assurances, abonnement Internet, téléphone, électricité, gaz, eau, etc.	Alimentation, habillement, soins et hygiène (médecin, dentiste, coiffeur...), transports (abonnements, carburant, vélo...) etc.	Cadeaux, loisirs (restaurant, vacances, voyages...), culture, réparations diverses etc.
Ces dépenses correspondent souvent à des abonnements. Beaucoup de ces charges sont mensualisées. À défaut, réservez leur montant mensuel pour être sûr d'avoir l'argent disponible à l'échéance.	C'est généralement sur ces postes que vous pouvez faire le plus d'économies.	Pour ces dépenses, dans la mesure de vos possibilités, il est important d'épargner au préalable.

Les dépenses fixes et les dépenses courantes sont des dépenses incontournables car elles correspondent à une nécessité et sont donc obligatoires. Le montant de certaines d'entre elles peut cependant être réduit (voir les fiches n°5, 6 et 8).

La différence entre vos ressources et vos dépenses, c'est le **solde**, autrement dit le montant qu'il vous reste d'argent disponible.

- S'il vous reste de l'argent en fin de mois, **vous pouvez l'épargner** pour faire face aux imprévus ou financer des projets et même l'investir (bien immobilier, assurance-vie, PEA, bourse...).
- 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 des incidents de paiement, voire d'entrer dans la spirale du surendettement.

Pourquoi maîtriser mon budget ?

Maîtriser son budget est utile à tous, peu importe le niveau de revenus. Loin d'être une contrainte, c'est une opportunité de mieux gérer ses finances personnelles, en fonction de ses besoins et de ses envies. Votre situation personnelle, professionnelle et vos priorités peuvent évoluer. Tenir son budget est un exercice régulier qui nécessite de l'adaptation.

Si vos dépenses sont supérieures à vos ressources...

Ce qui vous reste à la fin du mois peut être **mis de côté** pour financer un **projet** ou pour faire face à un **imprévu**.

Ne pas dépenser toutes ses ressources permet d'épargner

$$\begin{array}{c} \text{Ressources} \\ 1\ 000\ \text{€} \end{array} - \begin{array}{c} \text{Dépenses} \\ 950\ \text{€} \end{array} = \begin{array}{c} + 50\ \text{€} \end{array}$$

Si vos dépenses sont supérieures à vos ressources...

Si vous dépensez plus d'argent dans le mois que vous n'en gagnez, **vous aller devoir réduire vos dépenses, puiser dans votre épargne et/ou vous endetter**. Sans quoi, vous risquez de ne pas pouvoir payer certaines factures...

Il n'existe pas de droit au crédit. Si votre banque, au regard de votre situation, ne peut pas vous accorder d'autorisation de **découvert** (ou l'augmenter), elle rejettera les paiements qui se présenteront (chèques, prélèvements...). Ceci entraînera des incidents de paiement, des interdictions de chéquier et/ou de carte, et des **frais**... alors que vos revenus ne suffisent déjà pas à couvrir vos charges. Un rétablissement rapide de l'équilibre de votre budget est nécessaire.

Plus de dépenses que de ressources entraine des dettes

$$\begin{array}{c} \text{Ressources} \\ 1\ 000\ \text{€} \end{array} - \begin{array}{c} \text{Dépenses} \\ 1\ 050\ \text{€} \end{array} = \begin{array}{c} - 50\ \text{€} \end{array}$$

Pourquoi est-il difficile de moins dépenser ?

La tentation/la publicité

Le monde actuel nous encourage souvent à consommer. La publicité, la mode, les tendances... tout cela crée de la tentation, dans une vie parfois difficile... S'accorder des plaisirs est aussi un besoin légitime. Ainsi, les « bonnes raisons » de dépenser ne manquent pas... Et ces incitations ne tiennent généralement pas compte de nos moyens financiers. C'est pourquoi, nous devons rester vigilants afin de **garder le contrôle de la situation**.

ATTENTION 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

Ils apparaissent en général plus sensibles à la publicité ou encore aux influenceurs sur les réseaux sociaux : certains sont plus sensibles aux effets de mode que les adultes. Ainsi, ils se montrent parfois « exigeants » dans le choix de certains achats, privilégiant des marques, sans prendre en compte les moyens financiers de la famille. De la part de vos enfants et adolescents, la pression peut être forte pour vous faire acheter tel ou tel bien, c'est l'occasion de sensibiliser à l'**éducation financière**. Expliquez-lui qu'il faut d'abord payer les charges obligatoires et toutes les dépenses prioritaires.

Aidez vos enfants à acquérir le plus tôt possible des repères sur l'équilibre nécessaire entre les ressources et les dépenses et l'utilité d'épargner voire d'investir. Cela facilitera le dialogue dans la famille sur les questions d'argent et les aidera à gérer leur argent de poche, puis dans leur vie d'adulte à garder la

maîtrise de leurs finances personnelles. Plus d'infos et d'astuces sur l'éducation budgétaire sur lesclesdelabanque.com.

Les dépenses incontournables

Elles correspondent à une nécessité : ce sont des dépenses obligatoires. C'est par exemple le loyer, le remboursement des crédits, la pension alimentaire que l'on verse pour ses enfants à son ex-conjoint, les frais de transport pour aller travailler, etc.

Cependant, il est toujours utile de se **demander si, pour certaines** d'entre elles, **il n'y aurait pas moyen d'en faire baisser le montant** : se loger dans des conditions plus économiques pour diminuer le loyer, revoir ses abonnements (forfaits téléphoniques, streaming, salles de sport...), etc. Certaines dépenses (restaurants et livraison de plats...) peuvent être réduites ou **différées** 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.

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

Comment gérer mon budget ?

Identifier toutes les ressources et les dépenses

Pour gérer votre budget, vous devez commencer par **identifier toutes les ressources** ou revenus **afin de déterminer le montant total mensuel** sur lequel vous pouvez compter. Prenez votre temps pour ne rien oublier : vous pouvez vous servir de votre relevé de compte (colonne crédit) ou votre application de banque à distance.

Ensuite, **faites la liste de vos dépenses** fixes, courantes et occasionnelles en les regroupant par thème : logement, assurance, remboursement des crédits, enfants, transports, animaux domestiques (si vous en avez), santé et soins, loisirs, cadeaux et dons... Vous pouvez vous servir également de votre relevé de compte (colonne débit) et de votre application bancaire mais aussi de votre talon de chéquier, de vos factures de carte bancaire et de tout justificatif qui pourrait vous être utile.

L'épargne et les placements ne sont ni des ressources ni des dépenses dans le budget au quotidien, dans la mesure où les montants sont mis de côté. Ils sont plus ou moins indisponibles. Si vous épargnez chaque mois le même montant, ce montant sort du solde du compte courant et vous ne pouvez pas compter dessus pour vos dépenses du quotidien. Et il reste dans votre patrimoine.

Établir des prévisions et vérifier leur réalisation

Vous pouvez établir vos prévisions et vérifier leur réalisation à l'aide du tableau proposé pages 22 et 23 de ce guide. Vos prévisions doivent être raisonnables : ni trop optimistes, ni trop pessimistes.

1. **Notez 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 pour les mois à venir.

2. Notez vos prévisions de ressources et de dépenses pour le mois et **au fur et à mesure notez, en face de chaque prévision, le montant réel de l'opération**, c'est-à-dire ce que vous avez réellement perçu ou dépensé.
3. Analysez alors les écarts éventuels entre vos prévisions et la réalité en réajustant pour les mois suivants.
4. Faites de même pour le mois d'après et ainsi de suite.

Vos charges sont bimensuelles, trimestrielles ou annuelles par exemple ? Calculez leur montant mensuel et reportez-le dans les sommes prévues. Ce montant ne sera pas dépensé, il sera en quelque sorte réservé afin d'assurer le paiement à la date d'échéance.

Ajuster et anticiper

- L'analyse de votre budget 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**.
- L'insuffisance de ressources, surtout si elle est structurelle (et non ponctuelle), pourra servir de base de dialogue avec un service social ou une association susceptible de vous venir en aide.
- **Anticipez votre budget** chaque mois pour le mois suivant **vous permettra de prendre des dispositions en temps utile**.

Pilote budget

Pilote dépenses*

Ces 2 applications gratuites, déconnectées des comptes bancaires, sont anonymes et confidentielles. À utiliser particulièrement quand votre situation financière va sensiblement (ou vient d'évoluer : nouvel emploi, perte de revenus, arrivée d'un enfant, accident... Elles sont aussi très utiles pour un jeune qui démarre dans la vie et qui doit gérer son 1^{er} budget.

Pilote Budget permet de mieux connaître et maîtriser votre budget en calculant, sur une base mensuelle, le montant disponible pour vos dépenses du quotidien, une fois vos charges obligatoires payées. Ex : « Chaque mois je dispose de 560€ pour mes achats du quotidien. »

Sur IOS :



Sur Andoid :



Pilote Dépenses permet de connaître à tout moment la somme réellement disponible au fur et à mesure de vos dépenses, y compris en liquide. Pratique aussi pour identifier les dépenses qui vous coûtent le plus cher, celles que vous pouvez réduire...

Ex : « Ce mois-ci j'avais 560€ pour mes dépenses du quotidien. On est au milieu du mois et Pilote Dépenses indique qu'il ne me reste plus que 130€. J'ai dépensé plus de la moitié de mon reste pour vivre... »

Sur IOS :



Sur Andoid :



** Applications multi partenaires publics, privés, disponibles sur Andoid et IOS.*

Que faire en cas de difficultés ?

Face aux difficultés, évitez de faire l'autruche ou de procrastiner !

Anticiper et réagir rapidement, avant que la situation ne se complique, c'est la clé pour maintenir une relation de confiance avec vos interlocuteurs et éviter des frais d'incident.

Réagir au plus tôt

Avant les 1^{ers} incidents

Réagir rapidement face à une difficulté financière qui s'annonce, c'est vous donner des chances de trouver une solution avant que la situation ne devienne intenable. Regardez si vous pouvez trouver une solution vous-même en réduisant telle ou telle dépense ou en débloquant/transférant une partie de votre épargne notamment si la difficulté est ponctuelle et passagère.

En cas de difficulté plus structurelle, vous pourrez négocier plus facilement avec vos créanciers avant l'apparition des 1^{ers} impayés. D'ailleurs, le fait de tenir un budget et d'établir des prévisions sur sa situation financière est un signe de bonne gestion et de sérieux pour les personnes à qui vous pourrez vous adresser.

Éviter les impayés vous permet également de faire l'économie des frais d'incidents.

Dès les 1^{ères} difficultés

Il peut arriver que les difficultés financières soient causées par un événement totalement imprévisible. Dans ce cas, **il est nécessaire de réagir sans tarder**. Chaque jour qui passe est en effet susceptible d'aggraver la situation.

À qui s'adresser ?

Le conseiller bancaire

En plus d'avoir une vue claire de votre budget (cf. supra), consulter plusieurs fois par semaine son compte bancaire est une bonne solution pour détecter rapidement une difficulté financière soudaine : apparition de période débitrice, rejets de prélèvements ou de chèques, frais divers, etc. Dans ce cas, **prenez contact aussitôt avec votre conseiller bancaire** pour en discuter avec lui et voir quelle solution peut vous être proposée pour faire face à cette difficulté ponctuelle.

Évitez de mettre la banque devant le fait accompli. Votre conseiller pourrait légitimement penser que vous avez cherché à lui cacher la réalité. Or, c'est précisément au moment où les difficultés apparaissent que vous avez besoin de sa confiance.

Les services sociaux et les associations d'aide

Ces professionnels de l'accompagnement vous apporteront un regard neutre et extérieur particulièrement utile en matière de budget personnel. Des points conseil budget (PCB) ont été mis en place partout en France (liste disponible sur solidarites.gouv.fr).

L'intervenant social qui vous accueillera fera un point sur votre situation budgétaire et financière et **vérifiera avec vous les prestations auxquelles vous avez droit**. Dans certains cas, il pourra **vous aider à effectuer les démarches** pour rétablir votre situation financière.

Réalisez une simulation de vos droits sur mesdroitssociaux.gouv.fr et contactez votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

Les créanciers

Vous pensez ne pas être en mesure de payer une prochaine échéance ? Contactez au plus vite le créancier concerné et si possible avant qu'un incident ne survienne sur un règlement.

Beaucoup de grands organismes ou sociétés (électricité, téléphone ou eau, bailleurs sociaux, services fiscaux, banques, assurances), **proposent des dispositifs spécifiques pour aider ponctuellement les personnes en difficulté financière** : étalement de la dette sur plusieurs mois, report du paiement à une date convenue, réduction des prestations à un niveau plus économique, etc.

En cas de difficultés pour payer la pension alimentaire à votre ex-conjoint, contactez l'Aripa sur www.caf.fr.

La commission de surendettement

Vous n'arrivez plus à faire face à vos dettes ? votre problème budgétaire n'est plus ponctuel mais structurel... Vous pouvez déposer un dossier à la Commission de surendettement de la Banque de France. Vous pouvez d'ailleurs vous faire aider à constituer votre dossier par un travailleur social, une association de consommateurs ou encore par un PCB (point conseil budget).

Après examen précis de votre situation, la Commission pourra proposer à vous-même et vos créanciers, un **aménagement** amiable de vos dettes, tenant compte de votre budget.

À 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**.

Avec le dépôt d'un dossier à la Commission de surendettement, vous êtes inscrit au Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers : (**FICP**).



Voir le mini-guide n°22 - La procédure de surendettement.

Côté banque

Concernant vos services et produits bancaires, un certain nombre de bonnes pratiques voire de réflexes vous permettront d'assurer une gestion saine de votre budget. Un compte sans incident est souvent le reflet d'un budget équilibré et inversement !

1. Utiliser un compte bancaire

Le **compte de dépôt** est le compte bancaire du quotidien : vous y disposez de moyens de paiement pour réaliser vos dépenses courantes.

En cas de refus d'ouverture de compte de la part d'une banque, sans autre compte individuel, la procédure dite du « **droit au compte** » permet d'obtenir la désignation d'office, par la Banque de France, d'une agence bancaire. Un compte de dépôt y sera ouvert avec des « **services bancaires de base** » dont le coût est pris en charge par la banque.



Voir le mini-guide n°14 - Le droit au compte.

2. Suivre régulièrement mon compte

Consultez **au moins une fois par mois** votre relevé de compte. Ou mieux, plusieurs fois par semaine, regardez le détail des opérations avec l'application mobile de votre banque ou son site Internet. **Vous connaissez** ainsi la position exacte de votre **solde**. Tous ces éléments vous seront utiles pour maîtriser votre budget.

3. Avoir mon compte suffisamment approvisionné

Maintenir le compte créditeur est recommandé qu'il s'agisse d'avoir un solde de compte positif ou une autorisation de découvert suffisante.

Un découvert non-autorisé ou un dépassement de découvert autorisé vous **exposent à des rejets** de paiement, avec une interdiction de chéquier par exemple et des frais de rejet le cas échéant.

Pour maintenir votre compte créditeur, **vous devez connaître en permanence sa position réelle** : prenez en considération les opérations qui ne sont pas encore comptabilisées par la banque mais aussi des dépenses à venir que vous ne pourrez pas différer (par exemple le loyer).



Voir le mini-guide n°30 - 10 clés pour gérer mon compte.

4. Choisir les moyens de paiement adaptés

Certains moyens de paiement sont particulièrement adaptés à un budget serré.

- La **carte de paiement à autorisation systématique** : le contrôle automatique du solde disponible à chaque opération (paiement/retrait) et le débit immédiat permettent d'éviter des incidents de paiement et de se retrouver en découvert non autorisé par inadvertance.
- Le **paiement par prélèvement** : vous savez à l'avance le montant à payer et la date. Vous pouvez vous organiser en conséquence pour approvisionner votre compte. Privilégiez le prélèvement par mensualités égales (abonnements, chauffage, assurances, impôts, etc.) pour faciliter la gestion de votre budget et lisser les grosses dépenses sur l'année.



Voir le mini-guide n°23 - Bien utiliser le prélèvement.

- Le **virement** : il a l'avantage de permettre un débit de votre compte à la date de votre choix, contrairement au chèque qui peut être encaissé par son bénéficiaire n'importe quand pendant 1 an et 8 jours. Vous pouvez même choisir un virement instantané (moins de 20 secondes) pour un paiement ponctuel. De plus, pas de risque de perte, de vol ou de falsification.



Voir le mini-guide n°27 - Bien utiliser le virement.

5. Utiliser mon chéquier 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 » 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 la provision nécessaire jusqu'à ce qu'il soit présenté sur votre compte.



Voir le mini-guide n°9 - Bien utiliser le chèque.

Un chèque que vous avez émis se présente à votre banque, alors que le solde de votre compte est insuffisant pour le payer ? C'est un incident de paiement. La banque risque de rejeter ce chèque sans provision. Ce rejet entraînera votre inscription au Fichier Central des Chèques de la Banque de France, l'interdiction d'émettre des chèques (« interdit bancaire ») ainsi que des frais associés à cette procédure.



Voir le mini-guide n°11 – N'émettez pas de chèque sans provision.

6. Ouvrir un compte d'épargne

Épargner est essentiel pour bien gérer son budget et présente plusieurs avantages :

- permettre de faire face à un **imprévu** ou à une difficulté de trésorerie passagère ;
- faciliter la réalisation de **projets** ;
- rapporter de l'argent : les sommes placées sur un compte d'épargne sont rémunérées et augmentent votre capital. **Il n'est pas nécessaire de disposer de sommes importantes pour épargner.** Un peu d'argent mis de côté chaque mois peut finir, à la longue, par faire une somme conséquente.
- Vous avez deux façons d'**épargner** :
 - vous épargnez chaque mois la même somme. C'est mieux pour réaliser des projets : vous savez combien vous aurez à une date donnée ;
 - et/ou vous mettez de côté ce qui vous reste en fin de mois. C'est moins contraignant mais plus aléatoire.

7. Garder la maîtrise de mon endettement

Il existe bien des façons de s'endetter :

- être à découvert ;
- être en retard dans ses paiements (loyer, électricité, assurances, etc.) ;
- emprunter à un proche ;
- prendre des crédits (amortissables ou renouvelables).

Vous devez **éviter d'accumuler des dettes**, au risque de ne plus pouvoir les rembourser. Pour savoir où vous en êtes, vous pouvez calculer ce qu'il vous reste pour vivre une fois les crédits et vos charges payés, notamment le loyer.



Voir le guide n°8 - Maîtriser son endettement.

8. Préférer 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 un service (comme des vacances), préférez le crédit amortissable.

Vous remboursez chaque mois le même montant et c'est souvent moins cher que le crédit renouvelable. Ce dernier (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.

Vous avez déjà de plusieurs crédits renouvelables ? Demandez à les remplacer, par un crédit amortissable global, surtout si votre budget est serré. 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	Fiche 1	€	€	€
Le revenu principal de mon conjoint	Fiche 1	€	€	€
Mes autres ressources	Fiche 2	€	€	€
Total de mes ressources		€	€	€

MES DÉPENSES		PRÉVUES	RÉELLES	DIFFÉRENCE
Remboursement des crédits	Fiche 3	€	€	€
Habitation	Fiche 4	€	€	€
Électricité, gaz, eau	Fiche 5	€	€	€
Assurances	Fiche 6	€	€	€
Impôts	Fiche 7	€	€	€
Téléphone, Internet, télévision, streaming	Fiche 8	€	€	€
Alimentation et dépenses de la maison	Fiche 9	€	€	€
Santé et soins du corps	Fiche 10	€	€	€
Sous-total à reporter		€	€	€

MON BUDGET MENSUEL

Mois de

Sous-total à reporter		€	€	€
MES DÉPENSES		PRÉVUES	RÉELLES	DIFFÉRENCE
Enfants	Fiche 11	€	€	€
Véhicule et transports	Fiche 12	€	€	€
Équipement de la maison et petits travaux	Fiche 13	€	€	€
Loisirs, sorties et vacances	Fiche 14	€	€	€
Animaux	Fiche 15	€	€	€
Cadeaux et dons (ceux que vous faites)	Fiche 16	€	€	€
Épargne et placements	Fiche 17	€	€	€
Justice	Fiche 18	€	€	€
Total de mes dépenses		€	€	€
RÉCAPITULATIF		PRÉVUES	RÉELLES	DIFFÉRENCE
Total de mes ressources = R		€	€	€
Total de mes dépenses = D		€	€	€
Excédent ou Déficit = R-D		€	€	€

Fiches pratiques

Pistes et bonnes idées

Pour chaque poste budgétaire du tableau précédent, nous vous proposons une liste de pistes et de bonnes idées pour mieux maîtriser votre budget. La liste n'est pas limitative. Vous pouvez trouver vous-même de bonnes idées et les ajouter dans l'espace qui vous est réservé.

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.**

Le paiement par virement facilite la gestion de votre budget. Si ce n'est pas déjà le cas, demandez-le à **votre employeur**. Le paiement par chèque comporte des contraintes : vous n'aurez peut-être pas la possibilité de déposer le chèque sur votre compte immédiatement. Il faut aussi tenir compte du délai d'encaissement. Le paiement par virement facilite la gestion de votre budget.

En cas de nécessité, et de manière exceptionnelle, vous pouvez demander une **avance** ou un **acompte sur votre paie**. Ce montant sera déduit du salaire suivant. Cette solution est donc à utiliser avec prudence pour éviter de déséquilibrer votre budget.

En cas d'arrêt **maladie, vous pouvez percevoir des indemnités journalières**. Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie. Attention, ces indemnités seront moins importantes que votre salaire, sauf si un complément est versé par votre employeur. Renseignez-vous auprès de votre service du personnel. Sachez aussi que leur versement se fait par quinzaine, n'oubliez donc pas de le prendre en compte dans votre budget.

Vous êtes indépendant, entrepreneur, free-lance... ? Vous ne pourrez pas toujours compter sur un salaire stable car vos revenus sont directement liés à votre activité. Vous devez aussi tenir compte des charges sociales ou encore du montant de TVA à payer à l'État... Parfois, vous devrez choisir de réinvestir dans votre entreprise... Si votre revenu a varié pendant plusieurs mois ou années, vous pouvez peut-être estimer votre revenu mensuel moyen. Utilisez ce montant pour établir votre budget, ou choisissez le revenu mensuel le plus bas au cours de l'année. De cette manière, vous aurez plus de moyens durant

les autres mois pour les dépenses plus importantes ou pour épargner et investir. Ouvrez un compte bancaire professionnel pour votre activité et un compte particulier pour y verser votre salaire. Plus d'infos sur notre espace dédié aux entrepreneurs sur lesclesdelabanque.com

Je perçois une retraite

Vous recevez une pension de base issue du régime général, du régime agricole ou de la Cipav pour les professions libérales... Une retraite complémentaire peut s'ajouter selon votre secteur d'activité et catégorie socioprofessionnelle. Ces pensions sont versées à vie.

Le conjoint survivant d'une personne retraitée peut, sous certaines conditions, recevoir une pension de réversion. Assurez-vous, auprès de la caisse de retraite de votre conjoint, que vous recevez bien toutes les prestations auxquelles vous avez droit.

Si vous n'avez pas suffisamment cotisé au cours de votre carrière, peut-être êtes-vous éligible à l'allocation de solidarité aux personnes âgées (ASPA). Vérifiez auprès de votre caisse de retraite (CNAV, autre...).

Je perçois d'autres revenus

Si vous perdez votre emploi, **inscrivez-vous aussitôt sur France Travail** (ex Pôle Emploi) pour ouvrir vos droits aux allocations chômage. 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.

Si vous remplissez les conditions d'âge, de situation familiale et de revenus, vous pouvez peut-être percevoir le revenu de solidarité active (**RSA**). 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 votre perte de salaire résultant. Elle est calculée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) en fonction de votre taux d'incapacité et de vos cotisations salariales.

Autres ressources

Ces ressources sont généralement plus aléatoires que le revenu principal. Établissez votre budget avec prudence si vous n'êtes pas sûr de leur montant ou simplement de les percevoir. Pour vérifier votre éligibilité aux différentes aides et allocations, renseignez votre situation sur mesdroitssociaux.gouv.fr.

Les compléments de salaire

Ne comptez dans vos prévisions que les primes que vous êtes certain de toucher. S'il s'agit d'une prime occasionnelle, profitez-en pour épargner et investir (voir fiche n°17).

Les revenus provenant d'**extras ou de petits boulots**, ou d'heures supplémentaires peuvent être une bonne façon d'augmenter vos ressources. Intégrez-les à votre budget uniquement si elles sont sûres. Ces ressources occasionnelles peuvent être épargnées.

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.

Si vous avez 18 ans ou plus, que vous avez des revenus modestes et que vous résidez en France de manière stable et effective, vous pouvez peut-être percevoir **la prime d'activité**. Elle complétera vos revenus d'activité professionnelle (salariée ou indépendante) ou vos indemnités au titre du chômage partiel ou technique. Renseignez-vous auprès de votre Caf (Caisse d'Allocations Familiales) ou de votre CMSA (Caisse de Mutualité Sociale Agricole).

Les compléments liés aux enfants

Vous pouvez généralement bénéficier de **prestations familiales versées par la Caisse d'Allocations Familiales**. Consultez le site caf.fr pour faire le point sur vos droits.

Une **pension alimentaire** est une obligation financière dans le cadre familial suite à une séparation ou un divorce (pour contribuer à l'entretien et l'éducation des enfants). Vous pouvez solliciter l'Aripa (service public des pensions alimentaires) pour être votre intermédiaire dans sa gestion. Plus d'infos sur pension-alimentaire.caf.fr.

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).

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

ATTENTION Comme tout prêt, le prêt étudiant n'est pas une ressource. Il peut néanmoins aider à financer les études supérieures de votre enfant. C'est lui qui empruntera. Prendre un crédit, c'est s'engager à le rembourser, ce qu'il devra faire dès son entrée dans la vie active.

Les compléments liés au logement

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

Des **aides personnalisées au logement** (APL, ALS, ALF) peuvent aussi vous aider (sous conditions de revenus ou en fonction de votre situation familiale) à payer votre loyer ou à rembourser votre crédit immobilier. Vous pouvez y avoir droit, sous conditions de ressources et si votre logement et son financement répondent à certaines caractéristiques.

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

Une rente viagère

Si vous percevez une rente viagère, vérifiez que le montant perçu correspond bien à la somme prévue (y compris les révisions annuelles éventuelles). Idem si vous avez vendu un bien en viager, si **vous touchez une pension à vie de votre acquéreur** ou si vous avez souscrit un produit financier transformé en rente (PER par exemple) et que vous touchez **une pension d'une société d'assurance**.

Les allocations en cas de handicap

En cas de handicap, vous pouvez percevoir des aides financières, notamment : l'**allocation aux adultes handicapés (AAH)**. Cette aide est accessible en fonction de certains critères d'incapacité, d'âge, de résidence et de ressources.

Depuis 2023, ne sont plus pris en compte les revenus du conjoint pour le calcul de l'AAH ni les abattements applicables sur les revenus du conjoint, s'il réduit ou cesse son activité.

Si vous avez un enfant en situation de handicap, l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)** vise à compenser les frais d'éducation et de soins. L'AEEH est composée d'une allocation de base à laquelle peut s'ajouter un complément en fonction du niveau de handicap. Renseignez-vous sur le site caf.fr.

Vous pouvez peut-être également prétendre à l'**allocation journalière de présence parentale (AJPP)**. Cette aide est attribuée aux parents ou à toute personne qui assume la charge d'un enfant atteint d'une maladie grave, d'un handicap ou victime d'un accident. L'allocataire perçoit, pour chaque jour passé près de l'enfant, une allocation journalière (dans la limite de 22 jours par mois).

Pensez aussi à l'**AJPA** (allocation journalière du proche aidant). Cette prestation peut être versée aux personnes qui cessent ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Assurez-vous de percevoir toutes les aides auxquelles vous avez droit. Vous pouvez faire une simulation sur le site mesdroitssociaux.gouv.fr. Rapprochez-vous notamment de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), et de la Caf pour effectuer votre demande.

Autres pistes personnelles

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. Calculez votre taux d'endettement.



Voir le guide n°8 – Maîtriser mon endettement.

Si la somme qu'il vous reste pour vivre (appelée aussi « reste à vivre ») **est insuffisante** voire d'un montant négatif, **ne souscrivez pas de nouveau crédit**. Cela ne ferait qu'aggraver votre situation financière. Commencez en priorité par trouver des solutions pour rééquilibrer votre budget.

Remboursement

- **Le regroupement de crédits** peut vous permettre de simplifier la gestion de vos remboursements (1 seul remboursement contre plusieurs). Vous remboursez déjà plusieurs crédits sans incident ? et il reste encore peu d'années à rembourser ? Vous pouvez éventuellement chercher un organisme qui accepterait de les racheter en les rééchelonnant sur une durée plus longue (par exemple 5 ans). Vous aurez moins à payer chaque mois. Un calcul sera nécessaire pour voir si c'est vraiment avantageux.

ATTENTION Même avec des échéances moins lourdes, votre dette globale ne va pas diminuer. La baisse du montant des mensualités suppose très souvent une majoration du coût total des crédits regroupés. À utiliser avec prudence, d'autant que cette opération peut avoir un coût.

- **Remplacer un crédit renouvelable par un crédit amortissable**, même sans réduction de la durée, peut vous faire économiser sur le taux. Le taux d'un crédit amortissable est généralement moins élevé que le taux d'un crédit renouvelable.

- **Rembourser votre crédit par anticipation** (totalement ou partiellement) peut parfois être intéressant. Vous devez disposer d'une épargne conséquente. Vérifiez avec votre conseiller s'il s'agit vraiment d'une opportunité dans votre situation et selon le type d'épargne dont vous disposez.

Vous avez des difficultés pour rembourser un crédit ? Attention cela signifie que vous avez en fait du mal à assumer vos charges et autres dettes... Contactez d'abord l'organisme de crédit pour tenter de négocier un aménagement de votre plan de remboursement. Pensez aussi aux souplesses que votre contrat peut prévoir comme les reports ou modulations d'échéances qu'il est possible d'actionner. Consultez les conditions prévues au contrat et rapprochez-vous de votre conseiller.

Surendettement

Vos difficultés s'aggravent ? Elles ne sont plus ponctuelles mais structurelles dans le temps... Vous n'arrivez plus à faire face à vos dettes ? **Retirez sans attendre un dossier auprès de la Commission de surendettement ou sur le site internet** de la Banque de France. **Un travailleur social** ou une association **peut vous aider à constituer 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 recherchera un accord entre vous et vos créanciers.

En cas d'échec, elle peut élaborer des recommandations sous le contrôle d'un juge. Enfin, en fonction de la gravité de vos difficultés financières et des perspectives, elle peut préconiser l'orientation vers une procédure de rétablissement personnel pour un effacement partiel ou total des dettes.



Voir le mini-guide n° 22 - La procédure de surendettement.

Autres pistes personnelles

Habitation

Le logement est sans doute le poste de dépenses le plus important : loyer, remboursement de crédit immobilier, impôts locaux, assurances,... Tout retard de paiement peut entraîner la perte de votre logement à plus ou moins long terme. En cas de difficultés, réagissez vite. Contactez votre bailleur social, votre propriétaire ou votre banque.

Avant de signer un bail ou une offre de prêt, **vérifiez que le montant du loyer ou de la mensualité de crédit ne représente pas une part trop importante de votre budget.**

- Si votre loyer actuel dépasse 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 si votre situation a changé (nombre d'enfants, 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 est crédité sur votre compte bancaire. Ceci évitera tout oubli et tout rejet de prélèvement.

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).

Si vous êtes **propriétaire, demandez à votre centre des impôts la mensualisation de la 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.

Électricité, gaz, eau

Votre consommation intermédiaire est généralement basée sur une estimation. Pensez à inclure dans votre budget la régularisation annuelle de cette consommation. Dans le cadre du Fonds de Solidarité Logement (FSL), vous pourriez bénéficier d'une aide pour régler vos factures. Vous avez peut-être droit au chèque énergie, un dispositif nominatif qui permet de payer vos factures d'électricité et de gaz, ou de financer des travaux de rénovation énergétique. Informez-vous auprès de votre CAF ou CCAS sur ces aides. Certains fournisseurs d'énergie proposent un « bonus sobriété ». En réduisant votre consommation énergétique, vous pouvez obtenir une prime sur vos factures de gaz et d'électricité.

Électricité

Abonnement

Assurez-vous, auprès de l'agent conseil, de bénéficier d'**un abonnement adapté** à vos besoins réels en énergie (selon la composition de la famille, votre équipement ménager, etc.). C'est la 1^{ère} source d'économie.

Optez pour la mensualisation des factures (surtout si votre chauffage est individuel) **pour étaler votre dépense**. Vous paierez 1/10^{ème} de votre consommation de l'année précédente sur les 10 premiers mois de l'année. Attention cependant à la régularisation, le 11^{ème} mois, de votre consommation réelle.

Pour payer vos factures, **choisissez le prélèvement** quelques jours après le versement de vos ressources mensuelles. Vous serez assuré que le compte est bien approvisionné. En cas de retard, prenez contact rapidement avec un conseiller de clientèle de votre fournisseur ou avec votre Centre d'Action Sociale communal ou départemental (CCAS).

Consommation

Aménagez votre logement en fonction des sources de lumière naturelle : placez vos espaces de travail et de lecture près des fenêtres.

Lors de vos achats d'appareils électroménagers, référez-vous à l'étiquette énergie qui classe tous les appareils (réfrigérateurs, congélateurs, cave à vin, lave-linge, lave-linge séchant, lave-vaisselle, téléviseurs...) de A à G. Préférez les classes énergétiques A.

Utilisez les programmes économiques « éco » ou « demi-charge » de votre lave-linge ou de votre lave-vaisselle. Ne lavez pas à forte température (30 ou 40°C pour un programme « blanc » peut suffire) : votre machine consomme plus d'électricité si elle doit davantage chauffer l'eau. Limitez la température de votre chauffe-eau à 55 °C. Couper votre chauffe-eau en cas d'absence prolongée, type congés.

Installez réfrigérateur et 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%.

Préférez l'usage de vos appareils en dehors des heures pleines (8h-12h/17h-20h), ça vous coûtera moins cher.

Couvrez les casseroles lorsque vous faites bouillir de l'eau, démarrez un nettoyage par pyrolyse à la fin d'une cuisson pour profiter de la chaleur déjà produite...

Dans la journée, d'une façon générale **limitez la température de votre logement** à 19 °C et à 17°C la nuit. C'est plus économique et meilleur pour la santé, quitte à mettre un pull de temps en temps. Coupez le chauffage lorsque vous quittez votre logement plus d'une journée.

Ne laissez en veille aucun appareil 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 augmente le temps nécessaire pour chauffer l'eau, vous faisant consommer davantage d'électricité. Vous pouvez l'éliminer de façon économique avec du vinaigre blanc.

Coupez l'électricité au compteur en cas d'absence prolongée et si réfrigérateurs et congélateurs sont bien vidés et dégivrés.

Les ampoules basse consommation LED, recyclables et sécurisées, consomment 4 fois moins d'électricité et durent 5 fois plus longtemps que des lampes à incandescence. Les lampes halogènes sont d'ailleurs désormais interdites à la vente. Pensez à éteindre les lumières dès que vous quittez une pièce et évitez les éclairages d'ambiance.

Gaz

Veillez à une bonne aération de votre logement et prévoyez dans votre budget **la révision annuelle de votre chaudière à gaz. Changez régulièrement le tuyau** de raccordement **de votre gazinière** (la date limite est indiquée dessus). C'est obligatoire et surtout indispensable pour votre sécurité.

Eau

L'eau est plus que jamais une ressource à préserver. Évitez tout 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 premiers nombres indique une fuite. Coupez l'eau au compteur quand vous partez en congés.

Lorsque vous faites la vaisselle à la main, si vous avez deux bacs, utilisez-les. **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 consommateurs en eau. Les robinets mitigeurs, les brise-jets et les réducteurs de pression limitent votre consommation d'eau. Bien sûr stoppez l'eau lorsque vous vous savonnez, vous vous brossez les dents ou vous vous rasez.

Respectez les **interdictions d'arrosage** de votre commune, **arrosez votre jardin le soir**, juste avant la tombée de la nuit, l'évaporation y 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. Si possible, installez un récupérateur d'eau de pluie.

Ne lavez votre voiture qu'en station dédiée, et non chez vous. Les programmes et l'équipement permettent d'utiliser un minimum d'eau et de récupérer l'eau souillée (contenant des hydrocarbures et autres résidus polluants pour les sols).

Assurances

L'assurance habitation et l'assurance véhicule

Assurer votre logement et votre véhicule est obligatoire. C'est aussi la meilleure protection pour votre budget en cas de coup dur.

Faites l'inventaire détaillé de toutes les assurances que vous payez et identifiez pour chacune les risques couverts.

- résiliez les assurances ou garanties en surplus. Vous éviterez ainsi de **cumuler** plusieurs assurances/garanties **pour le même risque** ;
- vérifiez que les options correspondent bien à vos besoins, notamment au niveau des exclusions, car vos activités ont pu changer ;
- demandez la mensualisation de vos primes d'assurances en vérifiant qu'elle n'entraîne pas de surcoût.

Faites attention aux frais occasionnés par les « **extensions de garantie** » lors de l'achat d'un appareil électrique ou électronique. Ces frais supplémentaires sont-ils vraiment nécessaires par rapport à l'usage que vous en ferez et cohérents par rapport au prix d'achat ?

L'assurance de la carte bancaire

Selon la gamme de votre carte, vous disposez de certaines garanties d'assurance et d'assistance liées. Renseignez-vous auprès de votre banque. Votre carte peut, par exemple, vous protéger lors de vos voyages (annulation, retard, invalidité, décès...). Elle peut également couvrir les bagages et la responsabilité civile.

Vous pouvez aussi bénéficier d'une assistance dans le monde entier en cas de frais médicaux pour blessure, accident, maladie, rapatriement médical ou retour anticipé... Le niveau de couverture varie selon le type de carte.

La mutuelle/complémentaire santé

Salarié, vous bénéficiez d'une **couverture complémentaire santé** collective. Le **coût est au moins pris en charge à 50% par votre employeur.**

Non salarié, le **choix de votre mutuelle** doit être fait en fonction du coût, mais aussi selon la composition de votre famille et de vos besoins en matière de santé. Les organismes de complémentaire santé peuvent vous aider avec une étude personnalisée. Une assurance complémentaire santé est toujours utile, même si vous êtes aujourd'hui en bonne santé. Personne n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie.

Si le coût vous semble incompatible avec votre budget, renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Il existe des aides comme **la protection universelle maladie** : toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a ainsi le droit à la prise en charge de ses frais de santé. Des frais peuvent cependant rester à votre charge. Afin de couvrir ces dépenses, il est recommandé de souscrire un contrat de **complémentaire santé**.

Dans le cas où vos ressources sont limitées, sachez qu'il existe un dispositif d'aide : **la Complémentaire santé solidaire** (remplace la CMU-C et l'ACS). Selon vos ressources, la CSS est gratuite ou à moins d'1€ par jour et par personne.

Autres pistes personnelles

Impôts

Déclaration de revenus

La déclaration de revenus est obligatoire même en cas de faibles revenus. Vérifiez tous les éléments (situation, coordonnées...) de la déclaration pré-remplie. Si besoin, corrigez les erreurs (montants...) tant sur vos revenus que vos dépenses et complétez les cases non remplies.

Un certain nombre de **dépenses** réalisées doivent ainsi être déclarées et peuvent vous faire bénéficier de **réductions ou de crédits d'impôts**, comme les :

- **pensions versées** à vos enfants majeurs ou à vos parents pour les aider à assurer leur subsistance ;
- **pensions** versées à votre ex-conjoint qui a la garde de vos enfants ;
- dons aux associations ;
- frais de garde et frais de scolarisation des enfants à charge ;
- frais d'hospitalisation long séjour ou des frais d'hébergement en maison de retraite médicalisée ;
- salaires versés à un employé à domicile (chèque emploi service universel) ;
- hébergement d'une personne âgée de plus de 75 ans (voir le site pour-les-personnes-agees.gouv.fr/) ;
- cotisations syndicales ;
- versements sur un Plan épargne retraite... etc.

Conservez soigneusement tous les justificatifs de virements, mandats ou autres, y compris ceux qui correspondent à des envois d'argent à l'étranger...

Les personnes bénéficiaires de ces sommes devront déclarer ces montants côté ressources : elles seront en effet, en fonction de leur situation, imposables sur ces sommes reçues.

Gestion du prélèvement à la source

À tout moment, sur le site impots.gouv.fr et votre espace personnel, le service « Gérer mon prélèvement à la source » vous permet de

l'adapter à votre nouvelle situation : baisse de revenus, mariage, décès, naissance, nouvelle personne à charge, etc. Ainsi, vous payez au plus tôt l'impôt que vous devez réellement.

À partir de 2025, par défaut, au sein d'un couple (marié ou Pacsé), c'est le taux individualisé qui s'applique au salaire de chacun. Cette mesure devrait permettre de rééquilibrer la répartition de l'impôt.

Païement

Seul l'impôt sur le revenu est prélevé à la source, chaque mois. Pour planifier plus facilement vos charges fiscales, demandez à votre Centre des impôts **de mensualiser vos autres impôts, comme la taxe foncière.**

Des difficultés à payer vos impôts ? Vous pouvez demander, à titre exceptionnel, un **délai de paiement** dans votre espace personnel sur le site impots.gouv.fr. Votre dossier sera examiné en fonction de votre situation personnelle : perte imprévisible des revenus (chômage), événement exceptionnel (décès, séparation...) et aussi de votre comportement habituel de contribuable, notamment les efforts fournis pour payer.

Il existe des exonérations ou des allègements en faveur des personnes âgées, handicapées ou des personnes de condition modeste. Ils concernent les impôts sur les revenus et la taxe foncière. Ils sont en principe accordés d'office par l'administration fiscale. En cas d'omission, vous pouvez faire une réclamation.

En cas d'erreur dans votre avis d'imposition, vous pouvez déposer une **réclamation** jusqu'au 31 décembre de la 2^{ème} année qui suit celle de la mise en recouvrement. Vous devez fournir tous les justificatifs nécessaires. Cependant cette procédure ne vous dispense pas de payer l'impôt réclamé. Si votre réclamation est acceptée, vous serez remboursé. Vous pouvez à défaut demander un sursis de paiement au trésorier, si vous estimez votre réclamation fondée.

Autres pistes personnelles

Téléphone, Internet, télévision, streaming...

Souvent, des formules permettent de bénéficier de l'ensemble de ces services auprès d'un prestataire unique à des prix modérés. Comparez toujours avant de vous engager et choisissez ce qui convient le mieux aux besoins de votre famille. Pensez à choisir une autre formule plus adaptée en cas de changement dans vos habitudes de consommation.

Téléphone fixe

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

Analysez soigneusement vos factures pour identifier les appels qui vous coûtent le plus cher. Pour appeler un téléphone mobile, privilégiez l'appel depuis un téléphone mobile également, il est généralement gratuit car compris dans votre forfait téléphonique mobile.

Attention aux numéros à tarification spéciale (par exemple certains qui commencent par 08 ou certains numéros abrégés à 4 chiffres, souvent plus chers qu'une communication ordinaire et hors abonnement.

Téléphone portable

Avant toute signature de contrat, vérifiez votre durée d'engagement et comparez les différentes offres du marché, les prix mais aussi les services (forfait 4 ou 5 G, appels, SMS, MMS, Internet, mails, forfait de données mobiles, appels à l'étranger etc.). **Utilisez les comparateurs** disponibles sur Internet et/ou chez certains fournisseurs.

N'hésitez pas à **changer d'opérateur** à tout moment pour bénéficier d'une offre plus complète (ça évolue vite...) ou d'une promotion. Vous pouvez garder votre ligne de téléphone grâce à la portabilité du numéro.

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. De nombreux opérateurs proposent désormais des **forfaits très accessibles**. Donnez à vos enfants quelques bonnes pratiques : attention aux numéros surtaxés par exemple.

Vous ne comprenez pas toujours votre facture téléphonique ?

Consultez surmafacture.fr. Cette plateforme d'information vous renseignera également sur les solutions de paiement proposées par les opérateurs télécoms.

Des difficultés pour payer vos factures téléphoniques ? Contactez les Maisons Départementales de la Solidarité, le Centre d'Action Sociale de votre mairie ou un Point conseil budget (PCB) pour avoir des renseignements. Un accompagnement social pourra vous être proposé, pour vous aider à résoudre vos difficultés financières. Vous pouvez par exemple peut-être bénéficier de l'aide du **FSL** (Fonds de Solidarité Logement).

Internet

Comparez toutes les offres du marché, non seulement le prix, mais aussi le contenu exact de chaque offre, avant de signer un engagement.

Dès que la commune et l'immeuble sont reliés, **privilégiez** les offres « fibre optique » qui comprennent une **offre groupée Internet + TV**. Cette formule est souvent plus avantageuse que les mêmes services pris séparément et vous permet de téléphoner en illimité (sous certaines conditions). Certains sites permettent de comparer les offres selon votre zone géographique. Par des filtres, vous pourrez sélectionner vos préférences voire même indiquer votre budget mensuel.

Télévision

Choisissez un abonnement en fonction de sa réelle utilité.

En particulier, ne souscrivez pas un abonnement sur-dimensionné avec des chaînes que vous ne regardez pratiquement jamais.

Les chaînes gratuites sont nombreuses. Avant de signer une offre, vérifiez toujours la durée de votre engagement et les modalités de résiliation.

Alimentation et dépenses de la maison

L'alimentation

On peut dépenser moins tout en mangeant sainement.

Comparez soigneusement les prix au kilo, au litre, etc. Vérifiez le poids du produit, l'emballage étant parfois trompeur. Attention aux promotions et méfiez-vous des « têtes de gondoles ».

Utilisez les bons de réduction et 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.

Les enseignes discount (surfaces plus petites et produits moins mis en valeur) peuvent vous faire réaliser des économies tout en vous proposant le produit qui vous convient.

Si vous en avez la possibilité, **achetez directement auprès des producteurs** des produits de saison : maraîchers, éleveurs, fermiers... En évitant des intermédiaires et des kilomètres de transport, vous réduisez le coût et bénéficiez d'une meilleure qualité.

Des **applis mobiles** permettent aujourd'hui de récupérer à prix réduits, près de chez soi, des invendus ou des produits dont la date de péremption est proche.

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.

Faites une liste avant de partir faire vos courses et respectez-la. Allez-y après un repas : on dépense moins quand on est rassasié. Ne cédez pas aux caprices des enfants.

Gare aussi **aux produits transformés, non indispensables** à votre alimentation, très souvent industriels (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.

Attention aux abonnements à des formules « paniers recettes » qui peuvent parfois s'avérer mal proportionnés à vos besoins et incluent souvent des produits déjà dans vos placards.

L'habillement

Les soldes, les promotions, les ventes privées... 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. Si vous achetez **sur Internet, comparez les prix**, et attention aux frais de port et de retour éventuels.

On peut également faire de bonnes affaires en revendant ou en achetant des vêtements d'occasion dans des **dépôts-vente**, des **friperies**, des magasins spécialisés et aussi sur Internet ou les **applications mobiles** dédiées. Particulièrement utiles pour habiller et chausser les enfants qui grandissent vite. Pour les plus créatifs, pensez à recycler des vêtements anciens pour les remettre au goût du jour.

Les autres dépenses de la maison

En général, les produits d'entretien coûtent cher. Ils ne sont cependant pas plus efficaces que des produits de base très simples et plus respectueux de l'environnement (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, huiles essentielles par exemple). On peut parfois réaliser soi-même des préparations équivalentes à partir de recettes de grand-mère efficaces.

Lisez attentivement les recommandations d'utilisation pour éviter d'utiliser successivement des produits de nettoyage ayant la même action.

Évitez 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. Évitez 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 les étiquettes pour respecter les consignes de nettoyage et ainsi éviter de rendre vos habits inutilisables.

La décoration

De nombreuses enseignes proposent désormais des produits dans l'air du temps à moindre coût. Pensez à **comparer les prix** car les écarts peuvent varier du simple au double. Là aussi, attendez les promotions, soldes, etc.

Pour faire des économies, vous pouvez aussi **chiner dans les vide-greniers ou les dépôts-vente**. Donnez une seconde vie aux objets, en les adaptant ou en les décorant.

Autres pistes personnelles

Santé et soins du corps

Santé

Emmenez votre Carte Vitale et votre carte de mutuelle (tiers payant) chez le médecin, le pharmacien ou tout autre service de santé.

En prenant rendez-vous, vérifiez que vous serez dispensé de l'avance des frais, en cas de tiers payant :

- partiel : vous ne payez que la part des frais non pris en charge par l'Assurance Maladie (c'est-à-dire le ticket modérateur) ;
- total : vous n'avez aucun frais à régler. Le montant du ticket modérateur peut être remboursé (tout ou partie) par votre complémentaire santé.

Attention aux **dépassements d'honoraires** car ils sont rarement pris en charge. **Interrogez le praticien sur ses tarifs avant la consultation** (conventionné ou non, secteur 1 ou 2. L'ensemble de ses tarifs doit d'ailleurs être affiché sur Internet comme en salle d'attente...).

Demandez si besoin un devis et adressez-le à votre mutuelle pour avoir son accord préalable sur la prise en charge. Vous éviterez les surprises.

Vous avez déjà réglé des dépenses de santé ? Si le professionnel de santé n'a pas télétransmis les feuilles de soins et factures, envoyez-les à votre Caisse d'Assurance Maladie pour vous faire rembourser rapidement puis à votre complémentaire santé.

Avec l'**offre 100% santé** de la Sécurité sociale, vous pouvez vous équiper sans frais pour les lunettes, prothèses dentaires et appareils auditifs : c'est **100% pris en charge**. Pour cela, choisissez votre équipement dans le panier identifié 100%. Vous bénéficierez d'un ensemble de prestations de soins et d'équipements de qualité.

Vos ressources financières sont limitées ? Vous êtes peut-être éligible à **la Complémentaire santé solidaire (CSS), protection universelle maladie** (ex CMU-C et ACS). Renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Selon vos ressources, la CSS est gratuite ou à moins d'1€ par jour et par personne.

Coiffure, esthétique

Des **centres de formation** à la coiffure proposent des services équivalents aux salons de coiffure à moindre coût. De nombreux salons proposent des **réductions** (tarifs jeunes, réduction sur un jour ou un soir 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.

Il est également parfois possible de faire appel aux **écoles de formation** des esthéticiennes afin d'avoir des soins de qualité à prix modérés. Sinon, le plus économique reste encore de **faire ses soins soi-même**.

Activités sportives

De nombreuses **associations sportives** proposent des activités dans divers domaines et pour une cotisation annuelle plus abordable qu'en salles de sport. Des **applications** proposent des programmes de pilates, yoga... à faire chez soi. Renseignez-vous aussi auprès de votre mairie pour pratiquer votre activité préférée sans vous ruiner. Enfin, pensez aux différentes aides : Comité économique et social de votre entreprise, coupons sport, aides sur critères sociaux ou encore le Pass'Sport pour les enfants de 6 à 17 ans.

Autres pistes personnelles

Enfants

Cantine

N'oubliez pas de prévoir, s'il y a lieu, la **cantine** des enfants dans votre budget mensuel (pour prévoir la somme nécessaire) malgré une facture souvent trimestrielle. Ce mode de repas est 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 en mairie.

Halte-garderie/crèche/assistante maternelle/baby-sitter

Si vous avez besoin de faire garder vos enfants, **renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (caf.fr) sur les aides possibles** en fonction de votre situation.

Si vous faites appel à une personne que vous rémunérez directement ou à un 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 servicesalapersonne.gouv.fr.

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 (sous la responsabilité des parents jusqu'à la majorité). Ils pourront disposer d'une carte de retrait, ou, en fonction de leur âge, d'une carte de paiement à autorisation systématique. Avec le relevé de compte mensuel ou l'application de la banque, ils pourront ainsi apprendre à utiliser les services bancaires et économiser en vue de faire un achat précis.

Étudiant

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...). Renseignez-vous sur toutes les aides possibles : bourses, APL, etc. Si vous lui versez une pension, déclarez-la aux impôts. Cela permettra de réduire le montant de vos impôts, à condition qu'il ne soit plus rattaché à votre foyer fiscal.

Il est temps pour votre enfant de gérer son propre budget. Encouragez-le à consulter le guide « Mon argent ? Je gère » sur lesclesdelabanque.com.

Permis de conduire

Le **permis à 1€** par jour (30€ par mois) est une formule de financement avantageuse, disponible dans la plupart des banques. Vous pouvez aussi demander directement à l'auto-école la mensualisation ou un arrangement de paiement de votre permis.

De nouvelles formules permettent, à moindre coût, de démarrer l'apprentissage du **code de la route** à distance et incluent le coût de l'examen. Comparez les offres des auto-écoles : facilités, à distance, simulateurs de conduite, etc. Pensez aussi à la conduite accompagnée qui pourrait vous faire réaliser des économies sur les primes d'assurance jeune conducteur.

Vérifiez **l'agrément** de l'auto-école, qu'elle adhère au permis à 1€ par jour, son taux de réussite et bien sûr ses tarifs au forfait, les frais de dossier, l'accompagnement à l'examen... Faites attention à la durée de validité des **forfaits**, parfois courte (2 ou 3 mois), au prix de la **séance supplémentaire**, si l'heure d'évaluation est incluse ou pas... Concentrez les séances de conduite sur une période plutôt courte pour ne pas faire traîner l'apprentissage sur plusieurs mois...

Autres pistes personnelles

Véhicule et transports

Le transport peut vite représenter un gros poste dans le budget. Choisissez un mode de transport adapté. Votre employeur est tenu de prendre en charge la moitié des frais de transport public ou de service public de location de vélo pour les trajets domicile-lieu de travail. L'employeur peut prendre en charge les frais de carburant ou d'alimentation de véhicules électriques pour les salariés contraints d'utiliser leur véhicule personnel mais il n'est pas obligé.

L'achat ou la location 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** par exemple 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 tout au long de l'année (petites annonces, Internet, etc.).

Vous pouvez aussi recourir à la Location avec Option d'Achat (**LOA**). Vous louez le véhicule pendant une période généralement comprise entre 2 et 5 ans. À l'issue du contrat, vous pouvez :

- soit devenir propriétaire du véhicule moyennant le versement d'une option d'achat ;
- soit le restituer.

Choisissez votre véhicule (énergie utilisée, compact ou familial, etc.) **en fonction de vos besoins** (fréquence et longueur des déplacements, nombre de personnes, etc.). Tenez compte **des restrictions de circulation** qui peuvent exister localement (selon la vignette Crit'Air, Zones à Faible Émission...). Tenez compte dans votre budget de sa consommation, du **coût de l'énergie et d'entretien**.

Energie

La façon dont vous conduisez peut réduire sensiblement **vos** **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 : prix-carburants.gouv.fr. Il existe également de nombreuses applications sur smartphone.

Entretien et réparation

Tout véhicule nécessite un entretien régulier (vidange, plaquettes de frein. Aussi, pensez à **épargner** pour avoir les moyens de réparer sans déséquilibrer votre budget. Un véhicule mal entretenu tombe en panne ou présente des défauts de sécurité et les conséquences sur votre budget et sur votre sécurité (ou celle des autres) peuvent être importantes... Certaines **réparations** peuvent se révéler plus coûteuses.

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**.

Transports en commun/covoiturage

Pour réduire votre budget transport et en même temps préserver 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 (à condition d'être dans un endroit suffisamment desservi). **Renseignez-vous sur les tarifs** : des forfaits adaptés à vos besoins existent (carte d'abonnement mensuel, annuel...). Pensez au nouvel abonnement SNCF « forfait annuel télétravail » qui vous permet d'économiser jusqu'à 40% sur le prix du billet.

Pensez aussi au **covoiturage** et à l'**autopartage** qui se sont bien développés dans de nombreuses villes, même pour de courtes distances.

Le vélo

Ce mode de transport est encore **plus économique**, écologique et très pratique pour les petits trajets : bon pour votre budget et votre santé...

Vélo classique ou vélo à assistance électrique, vous pouvez peut-être bénéficier d'aides, sous conditions, de l'État, la région ou de votre employeur... à l'achat ou la location.

Bonus vélo et prime à la conversion n'ont cependant pas été renouvelés en 2025. Pour en bénéficier, vous devez avoir réalisé votre achat (date de facturation) au plus tard le 14 février 2025. Pour la location d'un vélo, le versement du 1^{er} loyer doit également être intervenu au plus tard le 14 février 2025. Formulez votre demande sur le site primealaconversion.gouv.fr au plus tard dans les 6 mois de la facturation.

Vérifiez les aides existant au niveau des communes ou des régions. Elles peuvent parfois se cumuler.

Renseignez-vous auprès de votre employeur : il peut prendre en charge vos frais de trajets, dans la limite de 400 € par an, lorsque vous utilisez comme moyen de transport alternatif pour vous rendre au travail :

- le vélo mécanique ;
- le vélo à assistance électrique VAE ;
- tous les autres services de mobilité partagée : vélos, trottinettes, scooters mis à disposition en location ou en libre-service.

Vérifiez auprès de votre assureur que vous êtes bien couvert.

Autres pistes personnelles

Équipement de la maison et petits travaux

Équipement

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 et **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'indice de réparabilité et l'étiquette énergie** de chaque appareil. Elle vous permet de comparer les consommations énergétiques (A le plus économe, G le moins économe).

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 peut aussi être une bonne solution pour s'équiper sans trop dépenser.

Travaux

Économisez régulièrement de l'argent pour assurer les travaux d'entretien de votre logement. Anticiper ces dépenses permettra ainsi d'éviter de recourir au crédit.

Avant de recourir à un professionnel, **comparez plusieurs devis**. Parlez de vos projets autour de vous : vos amis ou famille peuvent connaître des entrepreneurs dont ils sont satisfaits.

Loisirs, sorties et vacances

Vous êtes salarié d'une entreprise dotée d'un comité économique et social ? Pensez à demander à vos représentants. Si vous pouvez bénéficier d'avantages (achat/remboursement de places de spectacle, sorties diverses, chèques vacances, colonies, etc.).

Cinéma

Dans de nombreux cinémas, **les 1^{ères} 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** (étudiants, 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 souvent 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, théâtres et salles de concert... proposent des **places** gratuites ou à **prix réduits** (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, soit le jour même en cas de places vacantes.

Livres, cd, bibliothèques et conférences

Si vous aimez lire et vous cultiver, interrogez votre mairie sur les modalités d'accès à la **bibliothèque municipale**. Demandez si vous pouvez bénéficier de **tarifs réduits** ou de la gratuité dans certains cas.

Profitez-en pour consulter les programmes et les adresses des **conférences** s'il en existe. Elles sont **souvent gratuites**.

Vous pouvez **télécharger/consulter gratuitement** de très nombreux livres et documents anciens sur le site gallica.fr.

Pensez enfin 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**.

D'une manière générale, préférez les menus ou formules que la carte. Choisissez aussi le plat du jour pour un plat de meilleure qualité et de saison. Attention au prix des boissons : cocktails, vins etc., sauf à bénéficier de « happy hour ».

Certaines **applications** vous permettent de réserver une table en bénéficiant de réductions, sur tel ou tel menu ou à la carte. Vous n'aurez pas alors la possibilité de changer une fois sur place, sauf à perdre le prix avantageux... D'autres vous permettent d'acheter les invendus des restaurants à prix cassés (jusqu'à -70%). Vous luttez contre le gaspillage alimentaire, tout en vous faisant plaisir. Seul inconvénient : il faut attendre la fin du service pour pouvoir manger.

Pensez aussi à l'excellente alternative au restaurant : le très bon **repas chez soi**, en famille, en tête-à-tête ou entre amis...

Vacances

On peut passer d'excellentes vacances sans forcément dépenser beaucoup.

Pour réduire votre budget, 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 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 billets si vous ne pouvez plus partir à la date prévue.

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 bien les prestations incluses dans le forfait.

D'une manière générale, pour les achats en ligne, privilégiez la **navigation privée sur Internet** car les sites repèrent vos recherches et augmentent les prix plus vous le consultez. Les prix varient aussi en fonction du jour et/ou de l'heure de votre navigation. Certains tarifs avantageux sont réservés aux achats depuis mobile.

Une fois par an, **en prenant un « billet de congé annuel » vous avez droit à une réduction de 25%** sur vos billets de train (et même 50% si vous réglez en chèques vacances). 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 **co-voiturage** ou au car. Aujourd'hui, certaines compagnies vous proposent des **prix imbattables** pour des trajets en France et partout en Europe.

Votre Caisse d'Allocations Familiales peut éventuellement vous proposer, sous conditions de ressources, des **aides au départ en vacances (VACAF sur caf.fr)**.

Autres pistes personnelles

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 son enfant 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 ne se résume pas juste à l'achat de l'animal et aux dépenses de nourriture.

L'acquisition

Prenez le temps de réfléchir avant de vous décider.

Avez-vous vraiment les moyens d'entretenir un animal ? C'est une grande responsabilité pour le maître tout au long de la vie de l'animal (de 10 à 15 ans en moyenne pour un chien et de 13 à 15 ans pour un chat).

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, **à des prix beaucoup plus abordables** en vous adressant à un refuge de la **SPA** (Société Protectrice des Animaux). Vous pouvez aussi consulter les annonces de proximité : il n'est pas rare que **des particuliers offrent gratuitement** de jeunes chiens ou chats qu'ils ne peuvent pas élever eux-mêmes.

Prévenez votre **assureur** que vous acquérez un animal et vérifiez avec lui que votre contrat d'assurance habitation comprend bien votre responsabilité civile en cas d'accident causé par votre animal.

L'alimentation

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

Les produits dits « bas de gamme » peuvent vous permettre de nourrir un chien pour moins d'1€ par jour mais ils ne sont pas ciblés pour ses besoins spécifiques. À la longue, votre animal risque des problèmes de santé qui vous coûteront plus cher que l'économie réalisée sur la nourriture.

Les soins vétérinaires

L'identification d'un chien par **tatouage** (environ 60€) **ou puce électronique** (compter 70€) est obligatoire. **Bon à savoir** : la puce électronique est le seul système d'identification reconnu à l'étranger.

Le coût de la **stérilisation** 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 chez le vétérinaire : comptez de 50 à 200€ la consultation.

Il existe des **consultations vétérinaires gratuites** pour vos animaux, effectuées 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 le coût lié au **décès** de votre animal. À 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 santé** 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 toilettage 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€ et plus).

Autres pistes personnelles

Cadeaux et dons

(que vous faites)

Prévoyez dans votre budget les cadeaux que vous ferez sur l'année, 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 vos cadeaux : **soldes, ventes privés, promotions sur Internet, etc.**

Offrir un **chèque ou une carte cadeau** vous permet de bien maîtriser votre dépense en sélectionnant 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**, durables et solides, en particulier pour les enfants.

Autres pistes personnelles

Épargne et placements

Vous pouvez ouvrir **un livret d'épargne** réglementée (type LEP, Livret A ou LDDS...) où l'argent déposé reste disponible à tout moment et garanti sans risque de perte. En mettant de côté régulièrement, vous constituerez progressivement une réserve utile pour chaque dépense hors budget courant, qu'elle soit prévue (vacances, travaux, etc) ou non (réparation voiture, changement électroménager...). Vous éviterez des incidents de paiement ou d'utiliser votre découvert autorisé dans ce dernier cas.

- **Idéalement**, épargnez le même montant mensuel, par un **virement automatique en début de mois**. Choisissez une date postérieure à la réception de votre salaire, ce qui vous garantit d'épargner. Optez pour un **montant réaliste** compatible avec votre budget pour ne pas vous retrouver ensuite en difficulté. Vous pouvez inscrire ce montant dans votre budget et ainsi prévoir exactement combien vous aurez économisé à une date donnée.
- **En complément, à la fin du mois**, si vous n'avez pas dépensé toutes vos ressources, **vous pouvez encore épargner soit en plaçant une partie sur un livret** soit en laissant cet argent sur votre compte. Il constituera une marge de sécurité disponible pour le mois suivant.

Afin d'obtenir le maximum d'intérêts, tenez compte de la règle du calcul des intérêts 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 chaque mois sur un **Plan d'épargne logement (PEL) ou l'équivalent**. Les placements sur 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.

Justice

Pension alimentaire

En cas de séparation ou divorce, **faites fixer une pension alimentaire** pour sécuriser son versement : via une décision de justice, une convention homologuée par un juge, une convention de divorce par consentement mutuel signée par un avocat et déposée devant un notaire ou encore un titre exécutoire délivré par la Caf ou la MSA.

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

Si vous vous séparez sans être marié et êtes d'accord sur le montant de la pension, **la Caf peut vous délivrer gratuitement un document officiel (titre exécutoire)** : voir pension-alimentaire.caf.fr.

Depuis 2023, l'**intermédiation financière** des pensions alimentaires est systématique pour toutes les situations de séparation et de divorce avec le service Aripa de la CAF. En effet, les professionnels de justice lui transmettent désormais directement les éléments du dossier.

Si vous rentrez dans les critères d'attribution, **la caisse pourra vous verser** une avance ainsi que les **allocations de soutien familial**, ce qui évite les risques d'impayé

Seule démarche encore nécessaire pour les parents : faire fixer le montant de la pension. L'**Aripa** peut aussi vous aider à récupérer gratuitement les **pensions impayées** dans la limite des 24 derniers mois (recouvrement amiable ou forcé auprès de tiers comme l'employeur, Pôle Emploi, banque...). Le recouvrement peut aussi se faire à l'étranger.

Si vous rentrez dans les critères d'attribution, **la caisse pourra vous verser** une avance ainsi que les **allocations de soutien familial**.

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 prétendre à l'**allocation de soutien familial** versée par la Caf si votre enfant est orphelin ou non reconnu de l'autre parent, ou si votre pension alimentaire est impayée ou d'un faible montant.

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 créateur 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.

Dettes locatives : 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 au paiement de toutes les autres charges fixes.

Si le propriétaire déclenche une **procédure d'expulsion** (il peut le faire dès 2 mois de loyers impayés), vous serez convoqué 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, **explorez toutes les voies de recours amiable**, avant de vous engager dans une procédure judiciaire. Pour éviter des frais, pensez ainsi 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.

Sources d'information

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 la plus proche de votre domicile ou sur le site du ministère de la justice : annuaires.justice.gouv.fr.

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

Selon le sujet, vous pouvez vous procurer des **informations gratuites auprès des associations de consommateurs ou sur les sites Internet** : service-public.fr, legifrance.gouv.fr.

Coût des actions en justice

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 est disponible dans les tribunaux, 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 votre avocat . 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**. Il peut vous permettre de bénéficier d'une prestation d'assistance juridique et/ou de la prise en charge des frais de justice.

Autres pistes personnelles

lesclesdelabanque.com

