

SEPTEMBRE 2020



LES
MINI-GUIDES
BANCAIRES

www.lesclesdelabanque.com

Le site pédagogique sur la banque et l'argent

Maîtriser mon budget

Ce mini-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 : septembre 2020

SOMMAIRE

3 TENIR UN BUDGET

- 3 Qu'est-ce qu'un budget ?
- 4 Pourquoi maîtriser mon budget ?
- 5 Pourquoi est-il difficile de moins dépenser ?
- 7 Comment gérer mon budget ?

9 QUE FAIRE EN CAS DE DIFFICULTÉS ?

- 9 Réagir au plus tôt
- 9 À qui s'adresser ?

11 CÔTÉ BANQUE

- 11 Utiliser un compte bancaire
- 11 Suivre régulièrement mon compte
- 12 Maintenir mon compte créateur
- 12 Choisir les moyens de paiement adaptés
- 13 Utiliser mon chéquier avec prudence
- 13 Ouvrir un compte d'épargne
- 14 Garder la maîtrise de mon endettement
- 14 Préférer le crédit amortissable au crédit renouvelable

15 MON BUDGET MENSUEL

17 FICHES PRATIQUES

- 18 FICHE N°1 - **Revenu principal**
- 20 FICHE N°2 - **Autres ressources**
- 24 FICHE N°3 - **Remboursement des crédits**
- 26 FICHE N°4 - **Habitation**
- 28 FICHE N°5 - **Électricité, gaz, eau**
- 31 FICHE N°6 - **Assurances**
- 33 FICHE N°7 - **Impôts**
- 35 FICHE N°8 - **Téléphone, Internet, télévision et VOD**
- 38 FICHE N°9 - **Alimentation et dépenses de la maison**
- 40 FICHE N°10 - **Santé et soins du corps**
- 42 FICHE N°11 - **Enfants**
- 44 FICHE N°12 - **Véhicule et transports**
- 46 FICHE N°13 - **Équipement de la maison et petits travaux**
- 48 FICHE N°14 - **Loisirs, sorties et vacances**
- 51 FICHE N°15 - **Animaux**
- 53 FICHE N°16 - **Cadeaux et dons (ceux que vous faites)**
- 54 FICHE N°17 - **Épargne et placements**
- 55 FICHE N°18 - **Justice**

AVANT-PROPOS

Maîtriser son budget est une nécessité.

Si tenir son budget peut sembler fastidieux (on ne sait pas toujours comment procéder, par où commencer, ni quels outils utiliser), c'est pourtant particulièrement utile quand les fins de mois sont 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 solutions comme le recours excessif au crédit. 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 ◀
tenir votre budget,
- ▶ **établir** votre budget ◀
(modèle de tableau),
- ▶ bien **gérer** votre compte bancaire, ◀
 - ▶ **trouver** des pistes pour ◀
améliorer vos ressources
et limiter vos dépenses,
 - ▶ **savoir** quoi faire en cas de ◀
difficultés persistantes.

TENIR UN BUDGET

Qu'est-ce qu'un budget ?

Le budget est **un tableau où noter**, chaque mois, toutes **vos ressources** (l'argent qui rentre) **et toutes vos dépenses** (l'argent qui sort). En préparant à l'avance des tableaux mensuels, vous déterminez vous-même 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 : PiloteBudget).

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 planifier des projets et de s'organiser pour faire face aux imprévus, prendre conscience aussi de certains postes de dépenses qui pourraient être diminués.

LES RESSOURCES

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

Le plus souvent, et si vous êtes salarié ou retraité, les revenus sont de même montant, réguliers et versés à une date programmée ce qui permet de mieux planifier ou organiser vos dépenses. Vous pouvez également disposer de revenus complémentaires comme par exemple des revenus locatifs... D'autres revenus sont en revanche moins sûrs : prime, intéressement, dividendes... Et vous ne pouvez pas compter dessus pour payer vos charges.



ATTENTION

En prenant l'argent d'un livret d'épargne, vous le déplacez vers votre compte, votre patrimoine reste identique, ce n'est donc pas une rentrée d'argent. L'argent d'un découvert ou d'une carte de crédit 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 compressibles	Dépenses occasionnelles facultatives
Habitation (loyer ou mensualités de crédit), assurances, abonnement Internet, téléphone, électricité, gaz, eau, etc.	Alimentation, habillement, soins et hygiène (coiffeur, médecin, dentiste...), 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 peuvent être mensualisées pour éviter les à-coups. A 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 variables 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).

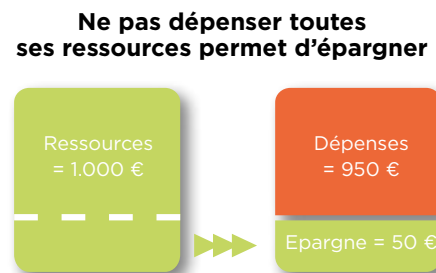
La différence entre vos ressources et vos dépenses, c'est le solde, autrement dit le montant qu'il vous reste d'argent disponible.

- **S'il vous reste de l'argent en fin de mois, vous pouvez l'épargner** pour financer des projets ou pour faire face aux imprévus.
- **Si dans le mois, vous avez plus de dépenses que de ressources, vous devez prendre d'urgence des mesures** pour rétablir la situation afin d'éviter d'entrer dans la spirale du surendettement.

Pourquoi maîtriser mon budget ?

SI VOS RESSOURCES EXCÈDENT VOS DÉPENSES...

Cela signifie qu'à la fin du mois, votre situation financière s'est améliorée par rapport au mois précédent. Ce qui vous reste à la fin du mois peut être mis de côté pour financer un projet ou pour faire face à un imprévu.



SI VOS DÉPENSES EXCÈDENT VOS RESSOURCES...

Si vous dépensez plus d'argent dans le mois que vous n'en gagnez, vous serez amené à réduire votre épargne et/ou à vous endetter (votre compte passe à découvert ou le découvert augmente, vous ne pouvez pas payer certaines factures, vous avez recours au crédit à la consommation...).

Plus de dépenses que de ressources entraîne des dettes



Il n'existe pas de droit au crédit. Si votre banque ne souhaite pas vous accorder de découvert (ou augmenter votre autorisation), elle rejettera les paiements qui se présenteront (chèques, prélèvements...). Ceci entraînera des frais supplémentaires et une dette alors que vos revenus ne suffisaient déjà pas à couvrir vos charges. Un rétablissement rapide de votre budget est nécessaire.



Il peut être utile de vous faire conseiller par des professionnels expérimentés en service social ou votre conseiller bancaire : un regard extérieur permet souvent de trouver des solutions auxquelles on ne pense pas soi-même.

Pourquoi est-il difficile de moins dépenser ?

LA TENTATION / LA PUBLICITÉ

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



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 perméables à la publicité et plus sensibles aux effets de mode que les adultes. Ainsi, ils se montrent parfois exigeants dans certains choix d'achats, sans considération des moyens financiers de la famille. De la part de vos enfants, adolescents, la pression peut être forte pour vous faire acheter tel ou tel bien : c'est l'occasion de **faire un peu d'éducation financière et budgétaire avec votre enfant**. Expliquez-leur qu'il faut d'abord payer les charges obligatoires et toutes les dépenses prioritaires.

Plus d'infos et d'astuces sur l'éducation budgétaire sur www.lesclesdelabanque.com



Aidez vos enfants à acquérir le plus tôt possible de bons repères sur le nécessaire équilibre entre les ressources et les dépenses. Cela facilitera le dialogue dans la famille sur les questions d'argent et les aidera à gérer leur argent de poche, puis dans leur vie d'adulte à garder la maîtrise de leurs finances personnelles.

LES DÉPENSES INCONTOURNABLES

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

Cependant, il est toujours utile de **se demander si, pour certaines** d'entre elles, **il n'y aurait pas moyen de faire baisser la charge** : se loger dans des conditions plus économiques pour diminuer le loyer, obtenir un rééchelonnement d'un crédit pour alléger les remboursements etc.

Par ailleurs, certaines dépenses comme les dépenses alimentaires sont obligatoires. Pourtant, il est souvent possible de mieux se nourrir en dépensant moins.

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

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 tenir 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, variables et occasionnelles en les regroupant par thème : logement, assurance, remboursement des crédits, enfants, transports, animaux domestiques (si vous en avez), santé et soins, épargne et placements, loisirs, cadeaux et dons...

Vos prévisions de dépenses doivent être raisonnables : ni trop optimiste, ni trop pessimiste.

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

ÉTABLIR DES PRÉVISIONS ET VÉRIFIER LEUR RÉALISATION

Vous pouvez établir vos prévisions et vérifier leur réalisation à l'aide du tableau proposé pages 15 et 16 de ce guide.

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).

Ensuite 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. Analysez ensuite les écarts éventuels entre vos prévisions et la réalité en repérant les grandes différences et en réajustant pour les mois suivants. Enfin, préparez de la même façon vos prévisions pour le mois d'après et ainsi de suite chaque mois. Si vos charges ne sont pas mensualisées, c'est-à-dire si elles sont bimensuelles, trimestrielles ou annuelles, 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 PRÉVOIR

- 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 sera précisément calculée et pourra servir de base de dialogue avec votre conseiller bancaire, un service social ou une association susceptible de vous venir en aide.
- **Anticipez votre budget** chaque mois pour le mois suivant **vous donnera le temps de prendre des dispositions de façon à en permettre la réalisation**.

PILOTEBUDGET*

Vous pouvez utiliser l'application PiloteBudget disponible sur Android et IOS. Déconnectée des sites bancaires, anonyme, confidentielle et gratuite, elle vous permettra de gérer votre budget et notamment de connaître le montant de votre « reste à vivre » mensuel ou hebdomadaire. Le « reste à vivre » est le montant dont vous disposez pour vivre chaque mois, une fois vos charges obligatoires payées.

* Application développée par 10 partenaires publics, privés



Sur Apple Store



Sur Play Store

QUE FAIRE EN CAS DE DIFFICULTÉS ?

Réagir au plus tôt

SI POSSIBLE AVANT LES PREMIERS INCIDENTS

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

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

AU PLUS TARD AUX PREMIÈRES DIFFICULTÉS

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

À qui s'adresser ?

LE CONSEILLER BANCAIRE

Le suivi régulier et fréquent de votre compte bancaire vous permettra de détecter rapidement vos difficultés financières (apparition de période débitrice, rejets de prélèvements ou de chèques, frais divers, etc.). **Prenez contact sans tarder avec votre conseiller bancaire** pour faire le point sur vos dépenses et voir les solutions qu'il peut vous proposer. Il est toujours déconseillé de mettre la banque devant le fait accompli. S'il n'a pas eu connaissance de vos difficultés, votre conseiller peut légitimement penser que vous avez cherché à lui cacher la réalité. Or, c'est précisément au moment où les difficultés apparaissent que vous avez particulièrement besoin de sa confiance.

LES SERVICES SOCIAUX ET LES ASSOCIATIONS D'AIDE

Il n'est pas facile de pousser pour la première fois la porte d'un service social ou d'une association d'aide quand on est confronté à des difficultés financières. La pudeur de parler de ses problèmes, la crainte de devoir se remettre en cause, ou le découragement et le manque d'espoir sur des solutions possibles sont autant d'obstacles à franchir. Cependant, **confier ses soucis à une personne neutre**, qui peut apporter un regard extérieur, est toujours utile en matière de budget personnel. Des points conseil budget (PCB) ont été mis en place dans plusieurs régions (liste disponible sur solidarites-sante.gouv.fr).

L'intervenant social qui vous accueillera pourra vérifier avec vous que vous percevez bien toutes les prestations auxquelles vous avez droit. Et dans certains cas, il pourra vous aider à effectuer les démarches pour rétablir votre situation financière.

LES CRÉANCIERS

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

La plupart des grands organismes tels que les sociétés de distribution d'électricité, de téléphone ou d'eau, les bailleurs sociaux, les services fiscaux, les banques, les sociétés d'assurance, **ont mis en place des procédures particulières pour permettre à une personne de franchir une difficulté financière ponctuelle.**

Un étalement de votre dette sur plusieurs mois, le report du paiement à une date convenue, la réduction des prestations à un niveau plus économique sont des exemples de solutions qui peuvent vous être proposées.

LA COMMISSION DE SURENDETTEMENT

Si vous n'arrivez plus à faire face à vos dettes, que ce soit auprès d'organismes financiers, de votre bailleur ou d'autres créanciers publics ou privés, vous pouvez déposer un dossier auprès de la Commission de surendettement (Banque de France) de votre département. Pour cette démarche, vous pouvez être soutenu par un travailleur social spécialisé dans le budget ou une association de consommateurs ou encore par des services PCB.

Après examen précis de votre situation, la Commission pourra faire des propositions d'aménagement amiable de vos dettes, simultanément à vous-même et vos créanciers, en tenant compte de votre budget.

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

Le dépôt d'un dossier à la Commission de surendettement se traduit également par votre inscription au Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers (FICP).

[Voir le mini-guide n°22 - La procédure de surendettement](#)

CÔTÉ BANQUE

1 UTILISER UN COMPTE BANCAIRE

Le compte de dépôt est le compte bancaire sur lequel vous pouvez utiliser des moyens de paiement. Un compte d'épargne n'est pas adapté pour vos dépenses courantes.

En cas refus de la part d'une banque d'ouvrir un compte de dépôt, une procédure particulière, le « droit au compte », permet d'obtenir la désignation d'office, par la Banque de France, d'une agence bancaire. 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

Le relevé de compte doit être consulté au moins une fois par mois. Idéalement, vous pouvez suivre les opérations **toutes les semaines** notamment **grâce aux services de banque à distance sur Internet et/ou sur l'application mobile** et avoir ainsi la position exacte de votre solde. Tous ces éléments vous seront utiles pour tenir votre tableau de suivi budgétaire.

3 MAINTENIR MON COMPTE CRÉDITEUR

Maintenir le compte créditeur est doublement recommandé :

- Parce qu'un **compte débiteur** correspond à une dette envers la banque qui **entraîne des frais** (agios, éventuellement frais liés au dépassement...).
- Ensuite parce qu'un découvert non-autorisé vous expose, le cas échéant, à des rejets de chèques ou de prélèvements, avec comme conséquence une interdiction de chéquier et/ou des frais de rejet. **Pour maintenir votre compte créditeur**, vous devez connaître en permanence sa position réelle, en tenant compte des opérations en cours non encore comptabilisées par la banque mais aussi des dépenses à venir que vous ne pourrez pas différer (par exemple le loyer).

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** permet de payer ses dépenses chez les commerçants et de faire des retraits aux distributeurs de billets. Le contrôle automatique du solde disponible à chaque opération et le débit immédiat permettent d'éviter de se trouver par inadvertance à découvert.

Le **paiement par prélèvement** vous permet d'être informé à l'avance du montant à payer et de vous organiser en conséquence pour approvisionner votre compte. Quand c'est possible, le prélèvement par mensualités égales (abonnements, chauffage, assurances, impôts, etc.) facilite la gestion de votre budget en lissant les grosses dépenses sur l'année.

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

Le **virement** peut aussi être utilisé, chaque fois que c'est possible, pour éviter un paiement par chèque. Il a l'avantage de permettre un débit de votre compte à une date précise que vous pouvez renseigner vous-même, contrairement au chèque qui peut être encaissé par son bénéficiaire n'importe quand pendant 1 an. 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

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

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



Si un chèque que vous avez émis est présenté à votre banque, alors que le solde de votre compte est insuffisant pour le payer, la banque risque de le rejeter pour le motif « sans provision ». Ce rejet entraîne 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 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. Même si c'est modeste, c'est toujours ça de gagné.

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

Vous avez deux façons d'**épargner** :

- **soit** vous épargnez **chaque mois la même somme**. C'est mieux pour réaliser des projets (vous savez combien vous aurez à une date donnée),
- **soit** 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, EDF, assurances, etc.),
- emprunter à un proche,
- prendre des crédits (amortissables ou renouvelables).

Il est important de bien conserver la maîtrise de votre endettement **pour éviter d'accumuler des dettes** jusqu'à 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 mini-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.

Il vous permet de rembourser tous les mois le même montant et il 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.

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



MON BUDGET MENSUEL

Mois de _____

Mes ressources		prévues	réelles	différence
Mon revenu principal	<i>FICHE 1</i>	€	€	€
Le revenu principal de mon conjoint	<i>FICHE 1</i>	€	€	€
Mes autres ressources	<i>FICHE 2</i>	€	€	€
Total de mes ressources		€	€	€

Mes dépenses		prévues	réelles	différence
Remboursement des crédits	<i>FICHE 3</i>	€	€	€
Habitation	<i>FICHE 4</i>	€	€	€
Électricité, gaz, eau	<i>FICHE 5</i>	€	€	€
Assurances	<i>FICHE 6</i>	€	€	€
Impôts	<i>FICHE 7</i>	€	€	€
Téléphone, Internet, télévision et VOD	<i>FICHE 8</i>	€	€	€
Alimentation et dépenses de la maison	<i>FICHE 9</i>	€	€	€
Santé et soins du corps	<i>FICHE 10</i>	€	€	€
Sous-total à reporter		€	€	€

MON BUDGET MENSUEL (SUITE)

Mois de _____



Report du sous-total € € €

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

Les fiches pratiques qui suivent sont numérotées de 1 à 18. Chaque numéro correspond à un repère dans le tableau de suivi budgétaire (voir pages 15 et 16).

Dans chaque fiche vous trouverez 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.

Pas envie de remplir des tableaux ?
Pensez à l'appli «PiloteBudget» (voir page 8)

Revenu principal

JE PERÇOIS UN SALAIRE

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

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

- **En cas de nécessité, vous pouvez toujours demander une avance sur**

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

- Si vous devez temporairement vous arrêter **pour cause de maladie, vous pouvez percevoir des indemnités journalières**, renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie. 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.

JE PERÇOIS UNE RETRAITE

- Vous percevez une **retraite de base** du régime général des salariés, du régime des salariés agricoles, de la Cipav...

- Une **retraite complémentaire** vient éventuellement compléter votre retraite principale (selon votre branche d'activité et catégorie socioprofessionnelle).

- Ces retraites sont versées jusqu'à la fin de votre vie. Le conjoint d'une personne retraitée qui décède peut bénéficier sous certaines conditions d'une **pension de réversion**. Vérifiez auprès de la caisse dont votre conjoint dépendait que vous percevez bien les prestations auxquelles vous avez droit.

- Si vous n'avez pas suffisamment cotisé lors de votre vie professionnelle, peut-être avez-vous droit 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, sollicitez aussitôt 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.

revenus, vous pouvez peut-être percevoir le **RSA**. Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales.

- Si vous remplissez les conditions d'âge, de situation familiale et de

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

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Autres ressources

CES RESSOURCES SONT GÉNÉRALEMENT PLUS ALÉATOIRES QUE LE REVENU PRINCIPAL. ÉTABLISSEZ VOTRE BUDGET AVEC PRUDENCE SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE LES TOUCHER OU SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DU MONTANT QUE VOUS PERCEVREZ.

LES COMPLÉMENTS DE SALAIRE

- Si vous pensez percevoir des **primes** mais que leur versement est incertain, ne les comptez dans vos prévisions que quand vous serez certain de les toucher. S'il s'agit d'une prime occasionnelle, profitez-en pour épargner (voir fiche n°17).
- Les revenus provenant "d'**extras** ou **petits boulots**" ou d'heures supplémentaires peuvent être une bonne façon d'augmenter vos ressources. Ne les prenez en compte dans votre budget comme une ressource mensuelle que si elles sont sûres et régulières. Ces ressources peuvent également être épargnées quand elles sont occasionnelles.
- Vous pouvez percevoir une **rente d'incapacité permanente accident du travail ou maladie professionnelle**. Si vous êtes dans cette situation renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) pour vérifier que vous percevez bien les sommes auxquelles vous avez droit.
- 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**. 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 si vous avez un enfant à naître, de moins de 3 ans ou plusieurs enfants. Rendez-vous sur caf.fr pour faire le point sur vos droits.
- Une **pension alimentaire** est une aide matérielle qui est prévue par la loi dans le cadre familial (ex : suite à séparation ou divorce). Elle est fixée dans un titre exécutoire. 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).

- Attention le **prêt étudiant** comme tout prêt, n'est pas une ressource en soi. Il peut néanmoins aider à financer les études supérieures de votre enfant. C'est lui qui empruntera (avec

votre accord s'il est mineur), mais rappelez-lui que prendre un crédit c'est s'engager à le rembourser, ce qu'il devra faire dès son entrée dans la vie active.

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

LES COMPLÉMENTS LIÉS AU LOGEMENT

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

- 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) si vous avez vendu un bien en viager, et que **vous**

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

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.

● Si vous avez un enfant en situation de handicap, il existe une aide financière : l'**allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH)**. Cette aide destinée aux parents 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 auprès de votre sécurité sociale.

● 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 de congé, une allocation journalière (dans la limite de 22 jours par mois).



IDÉE : Assurez-vous de percevoir toutes les aides auxquelles vous avez droit. Vous pouvez faire une simulation sur le site www.mesdroitssociaux.gouv.fr.

Rapprochez-vous de la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées), de la sécurité sociale et de la CAF pour effectuer votre demande.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CORONAVIRUS : DES AIDES POUR MAINTENIR VOS REVENUS

Pour faire face à la crise sanitaire du Covid-19, et dans l'objectif de maintenir au mieux le niveau de vos revenus et de vous éviter des difficultés financières, le gouvernement a mis en place de nombreuses aides, que ce soit pendant le confinement ou pendant toute la période d'urgence sanitaire, notamment :

- des indemnités journalières exceptionnelles,
- le prolongement des droits de chômage pour les allocataires en fin de droit,
- le chômage partiel indemnisé,
- la prime exceptionnelle de pouvoir d'achat (prime Macron) aménagée jusqu'à 2000 euros.

Vérifiez auprès des différents organismes concernés (Sécurité sociale, Pôle Emploi...), les aides qui sont encore d'actualité.

En cas de baisse importante de vos revenus, pensez à faire modifier votre taux de prélèvement à la source pour tenir compte de votre nouvelle situation sur le site impots.gouv.fr. Votre taux de prélèvement sera actualisé. Attention, la baisse de vos revenus doit être supérieure à 10% (cf fiche 7 Impôts page 33).

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.
- **Si la somme qu'il vous reste à vivre** (appelé aussi « reste pour 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 les solutions qui vous permettent de rééquilibrer votre budget.

REMBOURSEMENT

- Si vous remboursez déjà un ou plusieurs crédits à la consommation sans incident et que la durée restant jusqu'à la fin de ce ou ces crédits est relativement courte (par exemple moins de 3 ans), vous pouvez éventuellement **trouver un organisme qui accepte de racheter ce ou ces crédits en les rééchelonnant sur une durée plus longue** (par exemple 5 ans). Vous aurez moins à payer chaque mois. Attention cependant : vous aurez l'impression d'être moins endetté mais votre dette globale n'aura pas diminué. A utiliser avec prudence, donc, d'autant que cette opération peut avoir un coût.
 - **En remplaçant un crédit renouvelable par un crédit amortissable**, même sans réduction de la durée, **vous pouvez économiser sur le taux.**
- Le taux d'un crédit amortissable est généralement moins élevé que le taux d'un crédit renouvelable.
- Si vous disposez d'une épargne conséquente et qu'il vous reste par ailleurs un crédit à rembourser, vous pouvez demander à le **rembourser par anticipation** (totalement ou partiellement).
 - Si vous avez des difficultés pour rembourser un crédit, contactez d'abord l'organisme de crédit pour tenter de **négoier un aménagement** de votre plan de remboursement.
 - Pensez aussi aux souplesses que votre contrat a pu prévoir comme **reports ou modulations d'échéances** et qu'il suffit alors d'actionner

SURENDETTEMENT

- Si vos difficultés s'aggravent et que vous ne parvenez plus à faire face à vos dettes, **retirez sans attendre un dossier auprès de la Commission de surendettement** de votre département. Vous pouvez aussi le télécharger sur le site de la Banque de France.
 - **Un travailleur social** ou une association **peut vous aider à constituer votre dossier.**
 - A la suite du dépôt de votre dossier, la Commission de surendettement examinera votre demande.
- Tout dépôt de dossier entraîne une inscription au FICP** (Fichier national des Incidents de remboursement des Crédits aux Particuliers).
- **La Commission 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. *[Voir le mini-guide n° 22 - La procédure de surendettement.](#)*

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE N°4 Habitation

LE PAIEMENT DE VOTRE LOYER OU LE REMBOURSEMENT DE VOTRE CRÉDIT IMMOBILIER EST GÉNÉRALEMENT LA CHARGE LA PLUS IMPORTANTE À PAYER, EN EFFET, TOUT RETARD DE PAIEMENT PEUT ENTRAÎNER LA PERTE DE VOTRE LOGEMENT À PLUS OU MOINS LONG TERME. EN CAS DE DIFFICULTÉS, RÉAGISSEZ VITE EN PRENANT CONTACT AVEC VOTRE BAILLEUR SOCIAL, VOTRE PROPRIÉTAIRE OU VOTRE BANQUE ET SI CES DIFFICULTÉS PERSISTENT, CONSULTEZ LA FICHE N°9 CI-APRÈS.

- **Avant de signer** un bail ou une offre de prêt, **vérifiez que le montant du loyer ou que 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 que 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 (ou autres ressources) est crédité sur votre compte bancaire. Ceci évitera tout oubli et tout rejet de prélèvement.

- **Si vous êtes locataire, tenez compte** dans vos prévisions de budget **de l'augmentation annuelle de votre loyer** à la date anniversaire de votre bail en fonction de l'indice de référence des loyers (INSEE).

- **Si vous êtes propriétaire**, pensez à **demander à votre centre des impôts la mensualisation de votre taxe foncière**, en étalant cette charge sur l'année avec un montant identique chaque mois, votre budget sera plus facile à équilibrer.

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

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

- **Le FSL** (Fonds de Solidarité pour le Logement) **permet** d'attribuer des aides afin **de faciliter l'accès à un logement** (dépôt de garantie, 1er loyer, déménagement). Il peut aussi intervenir pour le maintien dans le logement en cas de dettes locatives (électricité, gaz...). Un FSL existe dans chaque département.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Électricité, gaz, eau

VOTRE CONSOMMATION INTERMÉDIAIRE EST GÉNÉRALEMENT CALCULÉE SUR LA BASE D'UNE ESTIMATION. LA RÉGULARISATION DE VOTRE CONSOMMATION (GÉNÉRALEMENT ANNUELLE) EST À PRÉVOIR DANS VOTRE BUDGET.

DANS LE CADRE DU FSL (FONDS DE SOLIDARITÉ LOGEMENT), VOUS POUVEZ PEUT-ÊTRE BÉNÉFICIER D'UNE AIDE POUR LE PAIEMENT DE VOS FACTURES.

RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES OU CENTRE D'ACTION SOCIALE COMMUNAL OU DÉPARTEMENTAL. VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE DROIT AU CHÈQUE ÉNERGIE. CE CHÈQUE NOMINATIF VOUS AIDE À RÉGLER VOS DÉPENSES ÉNERGIE (FACTURES D'ÉLECTRICITÉ, GAZ, RÉNOVATION ÉNERGÉTIQUE...). IL N'Y A AUCUNE DÉMARCHÉ À FAIRE POUR EN BÉNÉFICIER. C'EST L'ADMINISTRATION FISCALE QUI DÉTERMINE SI VOUS ÊTES ÉLIGIBLE ET QUI VOUS L'ENVOIE AUTOMATIQUÉMENT.

ÉLECTRICITÉ

Abonnement

- Lors de la souscription ou en cours de contrat, vérifiez avec l'agent conseil vos besoins réels en énergie afin qu'un **abonnement adapté** (selon la composition de la famille, votre équipement ménager, etc.) vous soit proposé. Choisir un tarif adapté est la première source d'économie.
- **Demandez** à votre fournisseur à bénéficier de **la mensualisation** (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 de votre consommation réelle le 11^{ème} mois.

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

Consommation

- Placez vos espaces de travail et de lecture près des fenêtres pour **profiter** pendant la journée **de la lumière naturelle**.
- **Choisissez** de préférence **des ampoules à basse consommation**, elles consomment 5 fois moins d'électricité et durent 10 fois plus longtemps que des lampes à incandescence. Attention en particulier aux lampes halogènes très gourmandes en électricité. Pensez à éteindre les lumières dès que vous quittez une pièce.
- **Utilisez les programmes économiques** "éco" ou "demi charge" de votre lave-linge ou de votre lave-vaisselle. Ne lavez pas à forte température (30 ou 40°C pour un programme "blanc" suffit) : votre machine consomme plus d'électricité si elle doit davantage chauffer l'eau.

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

GAZ

- **Veillez à une bonne aération de vos locaux et prévoyez** dans votre budget **la révision annuelle de votre chaudière à gaz**. **Changez régulièrement** (la date limite est indiquée dessus) **le tuyau de**

- Dans la journée, d'une façon générale **limitez la température de votre logement** à 19 °C. C'est plus économique et meilleur pour la santé, quitte à mettre un pull de temps en temps.

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

- **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 de plus, il augmente le temps nécessaire pour chauffer l'eau et vous fait donc consommer davantage d'électricité. Vous pouvez l'éliminer de façon économique avec du vinaigre blanc.

raccordement **de votre gazinière**. C'est non seulement obligatoire, mais c'est aussi très important pour votre sécurité.

EAU

- Attention au gaspillage : **vérifiez les robinets et les chasses d'eau.**

Une fuite même minime augmente rapidement le montant de votre facture. Pour détecter un éventuel problème, notez les chiffres relevés au compteur un matin avant de partir et le soir à votre retour. Une différence entre les deux premiers nombres indique une fuite.

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

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

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE N°6

Assurances

L'ASSURANCE HABITATION ET L'ASSURANCE VÉHICULE

- **Evitez de cumuler plusieurs assurances/garanties pour le même risque.** Faites l'inventaire détaillé de toutes les assurances que vous payez et identifiez pour chacune les risques couverts.

- **Vérifiez que les options** que vous avez **retenues correspondent bien à vos besoins**, notamment au niveau des exclusions.

- **Demandez la mensualisation de vos primes d'assurances** en vérifiant que cette option n'entraîne pas de surcoût.

- **Important :** l'assurance de votre logement et de votre véhicule sont deux assurances obligatoires. C'est aussi la meilleure protection de votre budget en cas de coup dur.

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

LA CARTE BANCAIRE

Il existe des garanties d'assurance et d'assistance liées à votre carte bancaire, ne les négligez pas. Renseignez-vous auprès de votre banque, notamment avant de partir en vacances, votre carte peut vous protéger lors de vos voyages, en cas de : décès, invalidité, annulation, ou retard. Elle peut également couvrir

les bagages et la responsabilité civile. Vous pouvez également 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

- Si vous êtes salarié, vous bénéficiez d'une complémentaire santé dont **50 % au moins du coût est pris en charge par votre employeur** (obligatoire depuis le 1er janvier 2016).
- **Si vous n'êtes pas salarié**, le choix de votre mutuelle doit être fait en fonction du coût mais aussi selon la composition de votre famille et vos besoins en matière de santé. Les organismes de complémentaires santé peuvent vous aider à choisir la formule la plus adaptée en faisant une étude personnalisée. Payer le prix d'une assurance complémentaire santé peut vous paraître inutile surtout si vous êtes en bonne santé mais n'oubliez pas qu'il s'agit d'une prévention et que personne n'est à l'abri d'un accident ou d'une maladie.
- Si le coût de cette assurance ne vous paraît pas compatible avec votre budget, renseignez-vous

auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie, **des aides existent**, notamment **la protection universelle maladie** : toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a le droit à la prise en charge de ses frais de santé. Même si ce dispositif offre une couverture des frais de santé, des frais restent à votre charge. Pour couvrir le montant restant, il est nécessaire 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 (CSS)** qui remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (**CMU-C**) et l'Aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (**ACS**). Selon vos ressources, la CSS est gratuite ou à moins d'un euro par jour et par personne.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE N°7 Impôts

DÉCLARATION

- Pensez à **déclarer les pensions** que vous versez à vos enfants majeurs ou à vos parents pour les aider à assurer leur subsistance (conservez soigneusement tous les justificatifs de virements, mandats ou autres, y compris ceux qui correspondent à des envois d'argent à l'étranger...).
- N'oubliez pas de déclarer comme charge déductible la **pension alimentaire** que vous versez à votre ex-conjoint qui a la garde de vos enfants. Vous devez déclarer à l'administration fiscale, le nom de la personne bénéficiaire et ne pas oublier qu'elle sera imposable sur les sommes reçues.
- N'omettez pas de **déclarer toutes les sommes qui vous permettent de payer moins d'impôts** : dons

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

- **Si vous hébergez une personne âgée** de plus de 75 ans dont les ressources ne dépassent pas un certain seuil, vous pouvez bénéficier d'une déduction de votre revenu imposable.
- **Si vous supportez des frais d'hospitalisation** long séjour ou des frais d'hébergement en maison de retraite médicalisée, vous pouvez bénéficier également de réduction d'impôts.

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 d'**adapter votre prélèvement**

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

PAIEMENT

- **Seul l'impôt sur le revenu est prélevé à la source, chaque mois.**

Pour planifier plus facilement vos charges fiscales, **mensualisez tous vos autres impôts**, votre taxe foncière, votre taxe d'habitation. Vous pouvez demander la mensualisation au Trésor Public ou à votre Centre des impôts à tout moment.

- **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, la taxe foncière et la contribution à l'audiovisuel public. Ils sont en principe accordés d'office par l'administration fiscale, donc sans démarche particulière de votre part. Mais en cas d'omission, vous pouvez faire une réclamation à votre Centre des Impôts.

- **S'il y a une erreur** dans votre avis d'imposition, quelle que soit l'origine de cette erreur, vous avez jusqu'au 31 décembre de la 2^{ème} année qui suit celle de la mise en recouvrement (impôts sur le revenu 2019 délai de réclamation jusqu'au 31 décembre 2021) pour **déposer une réclamation**. Elle est à faire par courrier ou oralement au Centre des Impôts ; vous devez fournir tous les justificatifs nécessaires. Cependant cette procédure ne vous dispense pas de payer l'impôt réclamé mais si votre réclamation est acceptée, vous serez remboursé. Vous pouvez à défaut demander un sursis de paiement au trésorier, si vous estimez votre réclamation fondée.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Téléphone, Internet, télévision et VOD

IL EXISTE DE PLUS EN PLUS D'OFFRES COMPLÈTES PROPOSANT TÉLÉVISION, TÉLÉPHONE FIXE, MOBILE ET INTERNET À DES PRIX MODÉRÉS. COMPAREZ AVANT DE VOUS ENGAGER ET CHOISISSEZ TOUJOURS UNE FORMULE CORRESPONDANT À VOS BESOINS.

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 votre facture de téléphone est due à l'abonnement lui-même.
- Si vous ne bénéficiez pas d'une offre téléphonique incluse dans votre abonnement Internet ou si vous souhaitez conserver une ligne fixe, **privilégiez un abonnement** qui vous permet de réduire votre facture en fonction de vos habitudes de consommation (par exemple en choisissant un forfait couvrant vos appels fréquents aux mêmes numéros).
- Analysez soigneusement vos factures pour identifier les appels qui vous coûtent le plus cher. **Attention aux appels passés de votre téléphone fixe vers un téléphone mobile**. Les appels émis d'un téléphone fixe vers un autre fixe sont généralement gratuits, en revanche ce n'est pas toujours le cas pour les

appels passés d'un téléphone fixe vers un téléphone mobile. Si vous souhaitez appeler un téléphone mobile, émettez l'appel depuis votre téléphone mobile également, il est généralement gratuit car compris dans votre forfait téléphonique mobile.

Attention aussi **aux numéros à tarification spéciale** (par exemple certains qui commencent par 08 ou certains numéros abrégés à 4 chiffres). Ils peuvent être plus chers qu'une communication ordinaire et souvent ils ne sont pas compris dans votre abonnement..

- **Si votre opérateur de téléphone fixe est Orange**, que vous percevez le RSA ou l'allocation aux adultes handicapés ou l'allocation de solidarité spécifique ou encore si vous êtes invalide de guerre, **vous pouvez prétendre à une réduction sur votre abonnement téléphonique mensuel**. Renseignez-vous auprès de l'organisme social dont vous dépendez (CAF, MSA, Pôle Emploi...).

TÉLÉPHONE PORTABLE

- **Avant toute signature de contrat, vérifiez votre durée d'engagement** et comparez les différentes offres du marché, non seulement les prix mais aussi le contenu des offres (temps d'appel, SMS, MMS, Internet, mails, etc.).
- Pour éviter de payer deux abonnements simultanément, **attendez la fin de votre engagement pour changer de téléphone.**
- Il est souvent intéressant d'attendre les **offres promotionnelles** (Fête des mères, Noël....) pour bénéficier des meilleurs prix.
- Pensez à **utiliser des comparateurs** disponibles sur Internet et/ou chez certains fournisseurs.
- Si vous dépassez régulièrement votre abonnement, ou si vous n'utilisez pas la totalité de vos heures, **pensez à modifier votre contrat ou même à le supprimer s'il n'est pas indispensable.**
- **Pour vos enfants, privilégiez les abonnements bloqués** qui évitent tout dérapage de la facture.
- De nombreux opérateurs proposent désormais des **forfaits très accessibles.**
- **Vous ne comprenez pas toujours votre facture téléphonique ?** Si vous

êtes client chez Bouygues Télécom, Euro Informations Telecom, Orange, SFR ou Free, rendez-vous sur le site **surmafacture.fr**. Cette plateforme d'information vous guidera dans la compréhension de vos factures. Le site renseigne également sur les différentes solutions de paiement proposées par les opérateurs télécoms.

- **Si vous appelez souvent l'étranger**, renseignez-vous auprès de l'opérateur pour vérifier si vos appels peuvent être intégrés dans un forfait. Attention aux consommations "hors forfait" (par exemple numéros spéciaux surtaxés sur le téléphone).
- **Si vous rencontrez des difficultés** pour payer vos factures téléphoniques, vous pouvez peut-être bénéficier du **FSL** (Fonds de Solidarité Logement). En plus de faciliter l'entrée au logement, ces aides permettent aussi de payer les dépenses liées au maintien dans celui-ci. Contactez les Maisons Départementales de la Solidarité, le Centre d'Action Sociale de votre mairie ou un Point conseil budget pour avoir plus de renseignements. Un accompagnement social pourra en plus vous être proposé, pour vous aider à résoudre vos difficultés financières.

INTERNET

- **Comparez toutes les offres du marché**, non seulement le prix, mais aussi le contenu exact de chaque offre, avant de signer un engagement.
- **Privilégiez** les offres ADSL (ou encore mieux fibre optique, si vous pouvez en bénéficier) comprenant

une offre groupée téléphone + Internet + TV. Cette formule est souvent plus avantageuse que les mêmes services pris séparément et vous permet de téléphoner en illimité (sous certaines conditions).

TÉLÉVISION

- **Choisissez un abonnement en fonction de sa réelle utilité.** En particulier, ne souscrivez pas un abonnement surdimensionné avec des chaînes que vous ne regardez pratiquement jamais.
- Réfléchissez à l'utilité de vous abonner à des chaînes payantes et comparez leur tarif mensuel à vos ressources. N'oubliez pas qu'**il existe désormais de nombreuses chaînes gratuites.** Avant de signer une offre, vérifiez toujours la durée de votre engagement.

● Il existe de nouvelles façons de regarder la télévision, notamment la VOD (ou vidéo à la demande). En choisissant la **VOD**, c'est vous qui choisissez la vidéo, le film ou la série que vous voulez regarder. Comparez les différentes offres présentes sur le marché avant de vous engager, elles sont généralement payantes et sous forme d'abonnement. Une fois abonné, vous pouvez visionner le contenu que vous souhaitez et quand vous voulez.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Alimentation et dépenses de la maison

L'ALIMENTATION

- Dépenser moins pour l'alimentation ne signifie pas manger moins ou moins bien, mais faire davantage attention, notamment au rapport qualité prix. **Comparez soigneusement les prix au kilo, au litre, etc.** La présentation est parfois trompeuse et le produit le plus économique n'est pas toujours celui que l'on croit. Attention aux promotions et méfiez-vous par exemple 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 de hard discount** 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 : maraîchers, éleveurs, fermiers... En évitant des intermédiaires, vous réduisez le coût des produits et vous améliorez la qualité des produits.

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

- **Faites une liste avant de partir faire vos courses** et respectez-la. Choisissez un moment où vous êtes rassasié. On dépense plus quand on a faim. Ne cédez pas aux caprices de vos enfants.

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

L'HABILLEMENT

- **Les soldes** restent un mode d'achat intéressant financièrement à condition d'**acheter utile**. Il existe aussi des magasins d'usine qui proposent toute l'année des articles de marque, moins

chers. De nombreuses **promotions** sont également disponibles **sur Internet** et il est assez facile d'y **comparer les prix**, mais attention aux frais de port 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 magasins spécialisés et aussi sur Internet et certaines applications mobiles,

notamment pour les enfants qui grandissent si vite. Pour les plus créatifs, pensez à recycler des vêtements anciens pour les remettre au goût du jour.

LES AUTRES DÉPENSES DE LA MAISON

- Certains produits d'entretien coûtent cher et ne sont pas plus efficaces que des produits très simples (l'eau de javel ou les produits à base de vinaigre blanc par exemple, sont très efficaces et peu coûteux). **Les publicités vous incitent à acheter des produits d'entretien dont vous n'avez pas réellement besoin** et pas plus efficaces que les produits de base.

- **Lisez attentivement les notices** 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 per-

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

LA DÉCORATION

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

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

Santé et soins du corps

SANTÉ

- Si vous avez besoin de soins ou de médicaments, **n'oubliez pas votre Carte Vitale et votre carte de mutuelle ou de tiers payant quand vous allez chez le médecin, le pharmacien ou pour 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),
 - en cas de tiers payant total, vous n'avez aucun frais à régler. Le montant du ticket modérateur peut être remboursé (tout ou partie) par votre complémentaire santé.
- Les dépassements d'honoraires n'étant pas toujours pris en charge, n'hésitez pas à **consulter l'annuaire de l'Assurance Maladie ou à interroger le praticien sur ses tarifs avant la consultation.** L'ensemble des tarifs doit d'ailleurs être affiché dans la salle d'attente.
- Vous avez déjà réglé des dépenses de santé ? Si elles peuvent être remboursées par la Sécurité sociale et/ou votre complémentaire santé et que le professionnel de santé n'a pas télétransmis les feuilles de soins, envoyez-les à votre Caisse d'Assurance Maladie pour vous faire rembourser rapidement.

- **Avec l'offre 100% santé** de la Sécurité sociale, vous pouvez vous équiper sans frais pour les lunettes, prothèses dentaires et aides auditives, **c'est 100% pris en charge.** Pour ces trois catégories, un ensemble de prestations de soins et d'équipements sont identifiés dans un panier spécifique qui intègre un large choix d'équipements de qualité. Pensez-y !
- Renseignez-vous auprès de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie, vous pouvez peut-être bénéficier de **la protection universelle maladie** : toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a le droit à la prise en charge de ses frais de santé. Même si ce dispositif offre une couverture des frais de santé, des frais restent à votre charge. Pour couvrir le montant restant, il est nécessaire 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 (CSS)** qui remplace la Couverture maladie universelle complémentaire (**CMU-C**) et l'Aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (**ACS**). Selon vos ressources, la CSS est gratuite ou à moins d'un euro par jour et par personne.

LE COIFFEUR

- Des **centres de formation** à la coiffure proposent des services équivalents aux salons de coiffure mais à moindre coût.
- De plus, pour les personnes âgées, la plupart des **mairies** travaillent en partenariat avec des coiffeurs à domicile dont les tarifs restent très concurrentiels.
- De nombreux salons proposent des **réductions** (tarifs jeunes, réduction sur un jour de la semaine...).

L'ESTHÉTICIENNE

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

LES ACTIVITÉS SPORTIVES

- De nombreuses **associations sportives** proposent des activités dans divers domaines et pour une cotisation annuelle très abordable comparée aux salles de sport. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour pratiquer votre activité préférée sans vous ruiner.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE N°11
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. Privilégiez pour vos enfants ce mode de repas souvent plus économique et plus équilibré que la restauration rapide.
- **Demandez le tarif correspondant à vos ressources et à votre situation familiale** auprès de la caisse des écoles en mairie.

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

- **Si vous avez des enfants en bas âge** et que vous avez besoin de les faire garder, **renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Allocations Familiales (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 www.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 (à partir de 16 ans sous la responsabilité des parents jusqu'à la majorité). Ils pourront disposer d'une carte de retrait et recevront un relevé de compte mensuel. Ainsi, ils pourront apprendre à économiser en vue de faire un achat précis.

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

PERMIS DE CONDUIRE

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

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** jusqu'à 12 % du prix catalogue (et même parfois davantage), surtout lors du dernier trimestre de l'année. Par ailleurs, pensez à repérer les offres promotionnelles faites toute au long de l'année (petites annonces, Internet, etc.).

● Vous pouvez aussi recourir à la **LOA**, la Location avec Option

d'Achat. Vous louez le véhicule pendant une période généralement comprise entre 2 et 5 ans. A l'issue du contrat, vous avez la possibilité de devenir propriétaire du véhicule moyennant le versement d'une option d'achat ou vous pouvez aussi le restituer.

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

LE CARBURANT

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

● Vous trouverez sur Internet un **comparatif officiel des tarifs des pompes à essence** proches de chez vous : www.prix-carburants.gouv.fr. Il existe également de nombreuses applications sur smartphone.

L'ENTRETIEN ET LA RÉPARATION DE VOTRE VÉHICULE

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

● Ne faites pas l'économie de cet entretien car un véhicule mal entretenu tombe en panne ou présente

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

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

LES TRANSPORTS EN COMMUN

● **Pour réduire votre budget transport** et en même temps 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 (mais suppose de vivre dans un endroit suffisamment desservi).

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

LE VÉLO

● Ce mode de transport est encore **plus économique**, écologique et très pratique pour les petits trajets.

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

Autres pistes personnelles

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

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. **Surveillez les offres promotionnelles** qui peuvent être intéressantes. Cependant, le moins cher à l'achat n'est pas forcément le moins coûteux à l'utilisation. **Regardez avec attention l'étiquette énergie** de chaque appareil. Elle vous permet de comparer les consommations énergétiques (A+ le plus économe, G le moins économe).
- **Renseignez-vous sur les paiements différés ou en 3 fois sans frais** qui permettent parfois de régler votre achat sans déséquilibrer votre budget.
- Votre Caisse d'Allocations Familiales peut éventuellement vous proposer, sous conditions de ressources, des **aides au financement**.
- Pensez aussi à la **récupération**, au troc ou à un **achat d'occasion**. Des sites Internet proposent des transactions entre particuliers. Chiner dans les vide-greniers ou les dépôts-vente est aussi parfois une bonne solution pour s'équiper sans trop dépenser.

PETITS TRAVAUX

- Prévoyez longtemps à l'avance les travaux d'entretien de votre logement pour mieux anticiper la dépense, **économiser l'argent nécessaire** et ainsi éviter quand c'est possible de devoir emprunter.
- Si vous faites faire les travaux par un professionnel, **comparez plusieurs devis**, avant de vous engager.

● Pour faire des économies, vous pouvez souvent **faire les travaux vous-même**. Des cours gratuits et des guides pratiques sont disponibles dans de nombreux magasins de bricolage. Vous pouvez également suivre des tutoriels sur Internet, vous serez ainsi accompagné pas à pas dans vos réalisations. Pensez à faire appel à vos amis pour vous aider. N'hésitez pas à vous rendre chez les

hard discounters pour obtenir les fournitures au meilleur prix.

● Des **aides** à l'amélioration de l'habitat peuvent vous être accordées. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre mairie ou d'associations spécialisées (par exemple SOLiHA, acteur associatif du secteur de l'amélioration de l'habitat).

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Loisirs, sorties et vacances

SI VOUS ÊTES SALARIÉ D'UNE ENTREPRISE DOTÉE D'UN COMITÉ D'ENTREPRISE, PENSEZ À DEMANDER À VOS REPRÉSENTANTS SI VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER D'AVANTAGES (ACHAT DE PLACES DE SPECTACLE, SORTIES DIVERSES, CHÈQUES VACANCES, COLONIES, ETC.).

CINÉMA

- Dans de nombreux cinémas, **les premières séances** de la journée **sont à prix réduit**.
- Pensez à vérifier au moment où vous prenez votre billet si vous pouvez **bénéficier d'une réduction** (jeunes, chômeurs, retraités, etc.).
- Pour **bénéficier d'un tarif avantageux**, il existe aussi de nombreuses formules d'**achat en nombre** : par exemple vous achetez des cartes de 5 à 7 places prépayées pour gagner une place, etc.
- Et pour les cinéphiles, il existe dans certains réseaux des **cartes d'abonnement** valables pour autant de séances que vous voulez. Attention, il s'agit 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 proposent des **places de spectacle** gratuites ou **à prix réduits**.
- De nombreux théâtres et salles de concert proposent des places à **tarif réduit** (jeunes, chômeurs, retraités, etc.). Pensez à vérifier au moment où vous prenez votre billet. Par ailleurs, il est souvent possible d'acheter des places à des **prix avantageux**, soit en réservant à l'avance pour plusieurs spectacles, soit en s'abonnant pour toute une saison, soit le jour même en cas de places vacantes.

LIVRES, CD, BIBLIOTHÈQUES ET CONFÉRENCES

- Si vous aimez lire et vous cultiver dans tous les domaines, interrogez votre mairie sur les modalités d'accès à la **bibliothèque municipale**. Demandez si vous pouvez bénéficier de **tarifs réduits** (ou même de la gratuité dans certains cas).
- Si vous disposez d'un ordinateur, vous pouvez **télécharger gratuitement**, en toute légalité, de très nombreux livres de la littérature classique et documents anciens sur le site de la Bibliothèque Nationale de France : www.gallica.fr.
- Profitez-en pour demander les programmes et les adresses des **conférences** s'il en existe. Elles sont **souvent gratuites**.
- **Pensez aux livres d'occasion**, aux foires aux livres et aux nombreux vide-greniers où vous pouvez souvent trouver un grand choix d'ouvrages à très petit prix. Mais également aux magasins proposant livres, CD et DVD neufs, à des **prix bradés**.

RESTAURANT

- Le choix des **restaurants** est vaste et chacun pourra en dénicher un **qui correspond à son budget du moment**.
- C'est la dépense la plus simple à réduire dans son budget car il y a l'excellente alternative à notre disposition : le très bon **repas chez soi**, en famille, en tête à tête ou entre amis...

VACANCES

- **Il n'est pas forcément nécessaire de dépenser beaucoup** et de déséquilibrer son budget **pour passer de bonnes vacances**.
- **Pour profiter de prix plus avantageux, partez si c'est possible hors saison** et hors des vacances scolaires.
- **Pour réduire votre budget** vacances sans rester à la maison, vous pouvez **louer une maison de vacances à plusieurs**, ou chercher un hébergement en camping. Pensez aussi aux échanges de maison (consultez les sites spécialisés sur Internet).
- Profitez de tarifs à **prix cassés** en réservant sur Internet des séjours ou des **vols de dernières minutes**. Vous aurez moins de choix sur la destination mais parfois d'excellents prix.

- Si vous êtes fixé sur la destination, préparez au contraire vos vacances longtemps à l'avance, **en mettant de l'argent de côté** et/ou en négociant avec votre prestataire un **paiement en deux ou trois fois** (attention : émettre trois chèques portant des dates différentes est interdit et le bénéficiaire a parfaitement le droit de les remettre tous ensemble à sa banque).
- **Achetez** vos billets d'avion ou de train **plusieurs mois à l'avance** pour profiter des quotas de billets à prix réduits (par exemple billets Prem's de la SNCF) ; attention ces billets sont généralement non modifiables et non remboursables. Il existe cependant sur Internet des sites permettant de revendre ou d'échanger ce type de billets si vous ne pouvez plus partir à la date prévue.
- Une fois par an, **en prenant un "billet de congé annuel"** vous avez droit à une réduction de 25 % (et même

- 50 % si vous réglez en chèques vacances) sur vos billets de train ! Pour en profiter, demandez le formulaire "billet annuel" au guichet de votre gare puis faites-le tamponner par votre employeur avant de prendre votre billet.
- Pour votre voyage, si vous partez par la route, pensez aussi au **covoiturage** ou au car. Aujourd'hui certaines compagnies vous proposent des **prix imbattables** pour des trajets en France et partout en Europe.
 - Pour les **promos de vol sec**, vérifiez si les taxes d'aéroport, les assurances, les frais de bagages sont compris. Pour les **promos de séjour**, vérifiez les prestations incluses dans le forfait.
 - 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FICHE N°15 Animaux

ADOPTER UN ANIMAL DE COMPAGNIE N'EST PAS UNE DÉMARCHÉ ANODINE, NI UNE DÉCISION QUI SE PREND SUR UN COUP DE TÊTE. CE N'EST PAS UN JOUET QUE L'ON OFFRE À SES ENFANTS NI UNE SIMPLE PRÉSENCE À LA MAISON QUI VOUS DISTRAIRA. UN ANIMAL DE COMPAGNIE DEMANDE DU TEMPS, DE L'ATTENTION, DE L'ÉDUCATION... ET DE L'ARGENT. LE COÛT 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 (15 ans en moyenne pour un chien et 20 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 à des prix beaucoup plus abordables un animal abandonné en vous adressant à un refuge de la **SPA** (Société Protectrice des Animaux). Vous pouvez également consulter les annonces chez les commerçants de proximité, il n'est pas rare que **des particuliers offrent gratuitement** de jeunes chiens ou chats qu'ils ne peuvent élever eux-mêmes.

L'ALIMENTATION

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

- **Les produits dits "bas de gamme"** peuvent vous permettre de nourrir un chien pour moins d'un euro par jour mais ils ne sont pas ciblés pour les besoins spécifiques de votre chien. Vous risquez à la longue des problèmes de santé de votre animal qui vous coûteront plus cher que l'économie réalisée sur la nourriture.

LES 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,

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,

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

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. A titre d'exemple, comptez 140 € pour l'incinération individuelle d'un chien, ou de 80 à 200 € pour la prise en charge du corps par le vétérinaire selon la taille de l'animal.
- Vous avez la possibilité de souscrire une **assurance** pour votre chien ou votre chat. Dans ce cas étudiez plusieurs offres différentes afin de comparer les prix et les prestations proposées.

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

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

FICHE N°16

Cadeaux et dons (ceux que vous faites)

- N'oubliez pas de **prévoir dans votre budget, les cadeaux** que vous ferez sur l'année, et en particulier ceux qui correspondent à des événements dont la date est connue à l'avance (Noël, anniversaires, etc.).
- **Profitez de** toutes les opportunités pour acheter moins cher les cadeaux que vous comptez faire : **soldes, ventes sur Internet, etc.**
- Offrir un **chèque 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

- **Ouvrez un livret d'épargne** (Livret A ou Livret de Développement Durable et Solidaire). Vous constituerez progressivement une provision pour chaque dépense hors budget courant que vous aurez à payer dans les mois à venir : vacances, travaux, etc. Vous éviterez ainsi un découvert bancaire.
- **Si vous le pouvez**, épargnez le même montant chaque mois, MÊME des petites sommes, en choisissant un versement automatique pour épargner sans y penser. **Privilégiez un versement en début de mois** (plutôt qu'en fin de mois), à une date postérieure à la réception de votre salaire, qui vous garantit d'épargner. **Choisissez un montant réaliste** et compatible avec votre budget pour ne pas vous retrouver ensuite en difficulté. Vous pouvez ainsi inscrire ce montant dans votre budget et vous pouvez prévoir exactement combien vous aurez économisé à une date donnée.
- **Si à la fin du mois, vous n'avez pas dépensé toutes vos ressources, qu'il vous reste encore de l'argent et que vous n'en avez pas besoin, vous pouvez l'épargner.** Vous pouvez aussi laisser cet argent sur votre compte qui vous permettra de disposer d'une certaine marge 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.
- **Si vous avez une rentrée importante d'argent** (par exemple un héritage ou le produit de la vente d'un bien), demandez à votre conseiller bancaire de vous **faire des simulations de placement sur la durée** pendant laquelle vous n'aurez pas besoin de reprendre cet argent et comparez les options. Vous pouvez bien sûr **faire jouer la concurrence** et poser la même question à plusieurs banques pour sélectionner l'offre qui vous semble la plus attractive.

Justice

PENSION ALIMENTAIRE

- **Si le montant** de la pension alimentaire **n'a jamais été fixé, adressez une requête** avec les justificatifs nécessaires, **au juge des affaires familiales** 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.
- **Si votre ex-conjoint ne vous verse pas**, ou vous verse irrégulièrement ou partiellement **la pension alimentaire** pour vos enfants, ceci pendant au moins un mois, **vous pouvez vous adresser à votre Caisse d'Allocations Familiales** ou votre Caisse de Mutualité Sociale Agricole qui agira à votre place, **pour récupérer la pension.** A partir de janvier 2021, la CAF ou la MSA pourra être intermédiaire en prélevant la pension au parent qui la doit puis en la versant au parent qui la reçoit. Ceci permettra de prévenir le risque d'impayé et d'agir rapidement et gratuitement. Si vous rentrez dans les critères d'attribution, **la caisse pourra vous verser** une avance ainsi que les **allocations de soutien familial.**
- **Vous pouvez aussi prendre contact avec un huissier de justice** le plus proche de chez vous. Vous lui présentez un dossier avec la copie de la décision de justice, les renseignements sur le débiteur (adresse, employeur, compte bancaire...), un courrier manuscrit avec les détails des impayés et votre relevé d'identité bancaire (RIB). L'huissier pourra alors mettre en place les saisies nécessaires pour que vous perceviez les sommes dues.
- **Si vous souhaitez modifier le montant de la pension** alimentaire que vous percevez ou que vous versez, adressez-vous au juge des affaires familiales compétent avec les copies des jugements et les justificatifs nécessaires.
- Vous pouvez prétendre à **l'allocation de soutien familial** versée par la CAF si vos enfants sont orphelins ou non reconnus 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 créditeur au moment de la saisie, la banque doit laisser à votre disposition une somme égale au RSA (ou au solde du compte s'il est inférieur au RSA). Cette somme à caractère alimentaire vous permet ainsi d'assurer les paiements de la vie courante.

- **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 deux 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, avant de vous engager dans une procédure judiciaire, **explorez d'abord toutes les voies de recours amiable**. Pour éviter un procès et donc des frais, pensez aussi aux conciliateurs de justice (voir les coordonnées auprès de votre mairie) et aux **médiateurs**. La recherche

d'une solution amiable est plus simple, plus rapide et généralement moins coûteuse qu'un recours à la justice (remarque importante : vous ne pouvez vous adresser à un médiateur qu'après une démarche non concluante auprès du service clientèle ou de l'administration concernée).

- **Des permanences juridiques gratuites** sont organisées **dans de nombreuses mairies**. Vous pouvez également obtenir des renseignements gratuits pour préparer votre dossier auprès des maisons de justice et du droit (MJD). Renseignez-vous à la mairie la plus proche de votre domicile ou sur le site du ministère de la justice : www.annuaires.justice.gouv.fr.
- **Vous pouvez également disposer d'informations gratuites auprès d'avocats, d'huissiers de justice, de notaires**. Des fiches pratiques gratuites sont aussi à votre disposition à l'accueil des tribunaux.
- Selon le sujet, vous pouvez également vous procurer des **informations gratuites auprès des associations de consommateurs ou sur les sites Internet** : www.service-public.fr, www.legifrance.fr.
- L'aide juridictionnelle permet aux personnes ayant peu de ressources d'accéder gratuitement à une **assis-**

tance juridique ou d'obtenir une aide partielle de l'état pour régler leurs frais de justice. Le formulaire avec toutes les informations est disponible dans les tribunaux, les maisons de la justice et du droit ou sur Internet.

- Les **avocats** ont des honoraires libres ; renseignez-vous avant de vous engager et pour planifier ces frais dans votre budget, demandez une convention d'honoraires à l'avocat que vous aurez choisi (concerne les prestations et les honoraires). Pour le règlement, un acompte vous sera demandé en début de procédure puis vous pourrez généralement négocier le paiement du solde en une ou plusieurs fois en fonction de votre budget.
- Vérifiez auprès de votre société d'assurance et/ou de votre banque si vous avez souscrit un **contrat de protection juridique**. Ils peuvent vous permettre de bénéficier d'une prestation d'assistance juridique et/ou de la prise en charge des frais de justice.

Autres pistes personnelles

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....