

# Mon argent ? Je gère...

LE GUIDE DU BUDGET POUR LES JEUNES



les clés de  
la banque

LES GUIDES BANCAIRES  
Hors-Série

**CE GUIDE VOUS EST OFFERT PAR :**



---

**Pour toute information complémentaire,  
nous contacter : [info@lesclesdelabanque.com](mailto: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 :** juin 2025

# SOMMAIRE

<b>Un budget, c'est quoi ?</b>	<b>3</b>
Les différents éléments	4
Comment on s'y prend ?	7
 <b>À tout âge, le budget ça compte !</b>	 <b>10</b>
 <b>Mon compte bancaire, un outil très utile</b>	 <b>13</b>
Garde un œil sur ton compte	14
« Les bons comptes font les bons budgets » et inversement...	15
Quiz « Quel moyen de paiement ? »	16
 <b>Bien me connaître... pour garder le contrôle</b>	 <b>19</b>
Quiz : « L'argent et moi... »	20
« Contrôler » mes dépenses...	22
 <b>Fiches pratiques</b>	 <b>24</b>
FICHE N°1 Mon logement (habitation/énergie/assurance...)	25
FICHE N°2 Mes études	28
FICHE N°3 Mes déplacements	30
FICHE N°4 Ma santé	33
FICHE N°5 Mon alimentation, mon habillement...	36
FICHE N°6 Mes loisirs	39
FICHE N°7 Mon téléphone et Internet	42
FICHE N°8 Mes impôts	45
FICHE N°9 Mon épargne, mes placements	47
 <b>Glossaire</b>	 <b>49</b>
<b>L'essentiel</b>	<b>52</b>

# Avant-propos

**Que ce soit à 16, 20 ou 25 ans, l'autonomie financière s'acquiert progressivement.**

**Gérer son budget est une nécessité, surtout quand on n'a pas beaucoup d'argent. Quoi de plus frustrant que de manquer d'argent pour se payer ce qu'on veut, notamment ce dont on a besoin ? Un budget maîtrisé permet ainsi de planifier des projets et d'être prêt pour faire face aux imprévus. Gérer son budget, ce n'est pas se priver : c'est au contraire choisir et se donner les moyens de faire ce qu'on veut !**

**Tu trouveras dans ce guide des repères pour mieux gérer ton argent au quotidien, des idées pour développer tes ressources, maîtriser tes dépenses et ainsi gagner en liberté. Mieux informé et mieux organisé, tu pourras gérer ton argent de manière responsable.**

# Un budget, c'est quoi ?

Le budget est **un tableau sur lequel tu reportes**, chaque mois, toutes les ressources (argent qui rentre) et toutes les **dépenses** (argent qui sort) et **qui fait donc apparaître ce qui reste à la fin du mois**.

Un budget bien posé permet de ;

- visualiser tes entrées et sorties d'argent ;
- gérer efficacement ton argent disponible ;
- réfléchir à ce que tu veux faire de l'argent non dépensé ;
- prendre conscience que ce que tu prévois ne se réalise pas forcément ;
- si nécessaire, trouver des pistes pour améliorer la situation.

En bref, le budget est un outil pour mieux vivre : ce n'est pas juste compter, c'est décider de tes priorités et même pouvoir se faire plaisir, sans culpabiliser.

Des applications gratuites permettent de suivre son budget facilement (ex. : Pilote Budget).

# Les différents éléments

## D'où vient ton argent ? Les ressources

**C'est l'argent sur lequel tu peux compter chaque mois pour payer tes dépenses** et non ce que tu penses avoir : salaire, bourse, allocation, pension, argent de poche, petits boulots... ou encore ventes à des particuliers. En général, les revenus sont réguliers, de même montant et versés à la même date, ce qui permet de programmer certaines dépenses.

### 1<sup>er</sup> salaire – mode d'emploi :

#### ● Combien vas-tu être payé ?

Combien vas-tu effectivement percevoir ? Le salaire dépend de la qualification et de l'emploi occupé, et aussi du temps de travail effectif, du rendement, etc.

Il faut distinguer le salaire **brut** qui est en général indiqué sur ton contrat de travail et en haut de la fiche de paie, du salaire **net** qui est le montant brut diminué des charges sociales et autres cotisations, que ton employeur paie pour toi.

Le salaire net, c'est celui que l'employeur te doit. Il peut être complété par des primes ou versements exceptionnels et aussi par des avantages en nature (repas, logement, voiture de fonction...). Ils ne doivent pas être considérés comme des revenus réguliers. Enfin, le salaire que tu reçois est déjà diminué du montant de l'impôt sur le revenu que tu dois : l'impôt est payé par « prélèvement à la source », c'est-à-dire directement prélevé auprès de ton employeur, en fonction de ton taux d'imposition.

**Avant ta première déclaration de revenus, l'administration fiscale applique un taux de prélèvement non personnalisé, en fonction des revenus que te verse ton employeur. Ce taux sera personnalisé à ta situation l'année suivante (cf. fiche impôts infra).**

## ● Quand vas-tu être payé ?

Le jour de paie est toujours très attendu, surtout avec un budget serré et des fins de mois difficiles. Ton employeur t'indiquera la date à laquelle, régulièrement tu percevras ton salaire : c'est important notamment si tu souhaites mettre en place des autorisations de prélèvements pour payer tes factures régulières (par exemple : téléphone, électricité...).

## ● Comment vas-tu être payé ?

À l'embauche, ton employeur t'a demandé un Relevé d'Identité Bancaire (RIB) ? C'est pour te verser le salaire par virement sur ton compte bancaire. Il peut également te payer par chèque, tu devras alors l'encaisser au plus vite pour ne pas risquer de le perdre. Le paiement du salaire en espèces est plus rare. Il est interdit au-delà de 1 500 €.

## Où va ton argent ? Les dépenses

**C'est l'ensemble de ce que tu paies dans le mois.** Savoir où passe ton argent, c'est prendre le contrôle de ton budget.

On distingue généralement 3 types de dépenses :

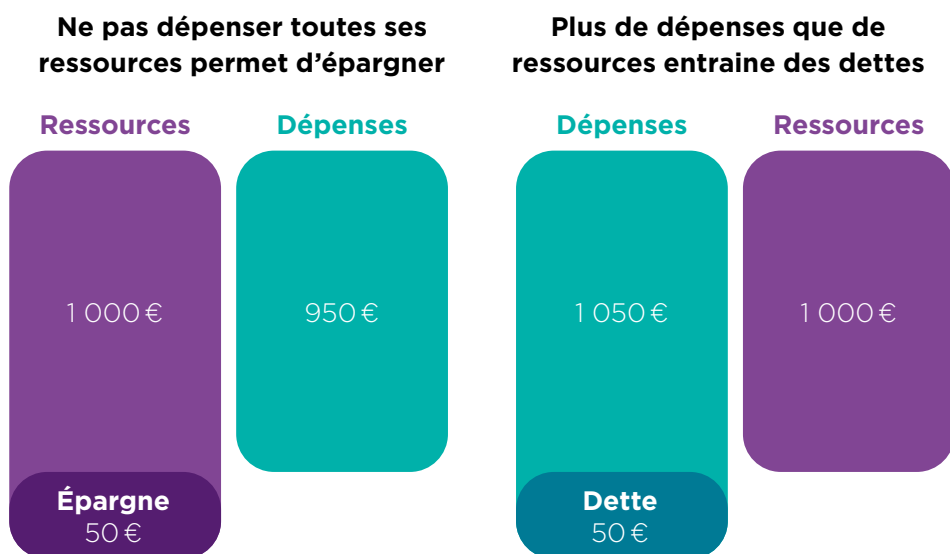
<b>Dépenses fixes/ contraintes ou charges</b>	<b>Dépenses courantes/ variables</b>	<b>Dépenses occasionnelles/ facultatives</b>
Habitation, assurances, électricité, gaz, eau, abonnement internet, téléphone, impôts, mensualités de crédit, etc.	Alimentation (courses, cantine...), habillement, transport (carburant, abonnement...), soins et hygiène (médecin, coiffeur...) etc.	Équipement, cadeaux, culture (musées, livres...), loisirs (bowling, cours de musique...), réparation, restaurant, voyage, vacances, etc.
Elles correspondent à un contrat (bail et abonnement...). Leur montant peut être variable mais il est difficilement compressible. Beaucoup de ces charges peuvent être mensualisées.	Essentielles, elles peuvent être plus facilement limitées que les dépenses fixes : c'est généralement là qu'on peut faire le plus d'économies.	Pour ces dépenses, prévisibles (Noël) ou non (panne), il est indispensable d'épargner au préalable.

## Le solde du compte

Le solde est la différence entre tes ressources et tes dépenses : c'est **ce qu'il te reste en fin de mois**.

- **S'il te reste de l'argent en fin de mois, tu peux le mettre de côté :** pour financer plus tard des projets ou faire face aux imprévus.
- **Si tu as eu plus de dépenses que de ressources : tu dois prendre d'urgence des mesures** pour rétablir la situation.

Le découvert autorisé c'est une avance de trésorerie par ta banque, il s'agit donc d'une dette que tu devras rembourser. Il permet de bénéficier d'une souplesse temporaire en cas de problème ou de décalage entre une ressource et un paiement.





# Comment on s'y prend ?

**Tenir un budget, c'est anticiper.**  
**Tu dois prévoir les rentrées d'argent et de quelle façon tu vas le dépenser/ne pas le dépenser.**

**Inscris dans un tableau tes ressources et tes dépenses du mois** (un exemple de tableau est proposé page 9). Tes prévisions doivent être raisonnables : ni trop optimistes, ni trop pessimistes. Notamment les ressources prises en compte doivent être certaines à la fois dans leur montant et dans la date de leur perception.

**Prévois 3 colonnes : Prévu/réel/différence.** Pour t'y aider, tu peux utiliser ton relevé de compte (colonne crédit pour les ressources, colonne débit pour les dépenses) ou ton application de banque à distance.

- Identifie toutes tes ressources/rentrées d'argent prévues pour le mois. C'est l'argent sur lequel tu peux compter. Note-les dans les différentes rubriques « ressources » à la colonne « prévu » et fais le total.

**Toutes les opérations créditrices (colonne +) sur ton compte ne sont pas des ressources. Ex. : l'argent viré de ton livret d'épargne (livret A ou livret jeune) vers ton compte courant t'appartient déjà. Ou un remboursement de soins maladie ou de médicament n'est pas une ressource.**

- Liste tes dépenses fixes/charges (habitation, assurances, remboursements de crédit...) puis les dépenses courantes que tu prévois pour le mois en les regroupant par thème (alimentation, transports, santé, loisirs...). Note ces prévisions dans chacune des rubriques « Dépenses » puis fais le total.
- Si besoin, corrige la répartition et le volume de tes dépenses afin de parvenir à une situation qui te semble réalisable.

- Au fur et à mesure des opérations, note en face de chaque prévision, le montant réellement dépensé ou perçu . En cas de différence entre le « prévu » et le « réel », essaie d'en comprendre les raisons. Prépare, et si besoin ajuste tes prévisions pour le mois d'après, et ainsi de suite chaque mois.

**Pratique : les applis Pilote Budget et Pilote Dépenses te permettent de déterminer ton reste pour vivre pour chaque mois, en temps réel, à mesure de tes dépenses. Disponibles sur Android et IOS, elles sont déconnectées du site de ta banque et gratuites.**

MON BUDGET MENSUEL

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

MES RESSOURCES		PRÉVUES	RÉELLES	DIFFÉRENCE
Revenu principal		€	€	€
Autres ressources		€	€	€
Total de mes ressources		€	€	€

MES DÉPENSES		PRÉVUES	RÉELLES	DIFFÉRENCE
Logement	Fiche 1	€	€	€
Études	Fiche 2	€	€	€
Déplacements	Fiche 3	€	€	€
Santé	Fiche 4	€	€	€
Alimentation et habillement	Fiche 5	€	€	€
Loisirs	Fiche 6	€	€	€
Téléphone et Internet	Fiche 7	€	€	€
Impôts	Fiche 8	€	€	€
Épargne et placements	Fiche 9	€	€	€
Total		€	€	€

# À tout âge, le budget ça compte !

Entre les études, les 1<sup>ers</sup> jobs, les rêves de voyage ou d'indépendance, il y a mille et une raisons de se poser des questions sur la gestion de ses finances, quand on a entre 16 et 25 ans. Pas de panique : il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour apprendre à gérer son budget. Que vous soyez lycéen, étudiant, alternant ou jeune actif, il y a toujours une méthode adaptée à votre style de vie.

## Inès, 17 ans, lycéenne en Terminale professionnelle à Brest

« Je vis chez mes parents, donc je n'ai pas de grosses dépenses, mais depuis que je fais des baby-sittings le week-end, je gagne 100 à 150 € par mois en plus des stages que je réalise pour ma formation.

J'ai décidé de faire un petit budget : 30 € pour mes sorties, 20 € pour mettre de côté (genre pour Noël ou les vacances), et le reste, je le garde sur mon compte en cas de besoin.

Avant, je dépensais tout direct, maintenant, j'ai l'impression de mieux gérer et je me sens plus libre, bizarrement ! »

**Ce que je retiens** : même avec un petit revenu, on peut apprendre à gérer son argent. Mettre un peu de côté chaque mois, ça fait vraiment la différence au bout d'un moment.

## Lucas, 22 ans, alternant en informatique à Lyon

« Je gagne un peu plus de 900 € par mois grâce à mon contrat d'alternance. J'ai mon propre appart (500 € de loyer, charges comprises), j'ai aussi Internet, l'assurance, les courses, etc.

Pendant longtemps, je ne faisais pas de budget... Résultat : chaque fin de mois, j'étais à -80 €, voire pire. J'avais l'impression que je gérais mais en fait je dépensais trop en petits trucs pas essentiels. J'ai décidé de reprendre en main mes comptes.

J'ai mis en place un budget fixe : je commence par payer tout ce qui est obligatoire, puis je vois ce qu'il me reste. Ça m'a permis d'ouvrir un livret où je mets 100 € chaque mois pour préparer mon déménagement après l'alternance. Je me fais plaisir aussi mais je planifie mes grosses dépenses à l'avance. »

**Ce que je retiens** : faire un budget, prioriser ses dépenses fixes et prévoir un peu d'épargne chaque mois, c'est ce qui permet d'être tranquille au quotidien.

## Naël, 24 ans, graphiste en agence à Reims

« J'ai décroché mon premier CDI il y a quelques mois, après deux ans de galères entre stages et free-lance. Côté finances, ça change tout : je sais à peu près combien je touche chaque mois, donc j'ai enfin pu faire un vrai budget.

Depuis peu, je vis avec mon copain. On a décidé de garder nos comptes séparés, au moins pour commencer. On s'est réparti les dépenses : il gère les courses, je paie l'abonnement Internet et une partie du loyer. On note tout dans un petit carnet pour que ce soit juste, et ce n'est pas forcément 50/50. Pas encore de compte commun, mais ça viendra peut-être.

Ce qui est nouveau pour moi, c'est de réfléchir à deux. Je me demande si je peux me permettre tel resto ou tel achat, et je pense plus long terme : vacances, meubles, imprévus... Je me sens plus responsable, et aussi plus serein. »

**Ce que je retiens** : vivre en couple implique de discuter des finances et de s'organiser ensemble pour les dépenses, même avec des comptes séparés. Cela aide à se sentir plus serein et à mieux anticiper l'avenir.

# Mon compte bancaire, un outil très utile

Un problème de budget se révèle très vite sur ton compte en banque et une mauvaise gestion du compte peut avoir des conséquences négatives sur ton budget.

Suivre ton compte est un très bon réflexe à adopter. Le plus souvent possible, consulte les dernières opérations effectuées (au crédit ou au débit).

# Garde un œil sur ton compte

## Les applications mobiles des banques permettent de suivre ses dépenses et son budget au quotidien :

- Consulter la position exacte du **solde à tout moment**. L'appli peut même présenter le solde prévisionnel qui tient compte des opérations en cours de traitement. Les dépenses sont souvent regroupées par catégories, parfois même avec un graphique coloré : transport, restos, etc.
- **Suivre toutes les opérations**, quel que soit le mode de paiement (sauf espèces), même sans contact et réagir en cas d'anomalie.
- Recevoir des **notifications** en temps réel : alerte sur le niveau du solde, alerte de franchissement de seuil, montant disponible... pour une gestion sur mesure et au jour le jour.
- Réagir vite en cas d'**anomalie** : erreur ou arnaque, plus c'est repéré tôt, plus c'est facile à signaler et corriger.



# « Les bons comptes font les bons budgets » et inversement...

## Voici quelques bonnes pratiques de base à appliquer :

- **Maintiens un solde créditeur** : consulte très régulièrement ton compte (appli ou relevés de compte). Pour éviter tout incident et donc des frais, tiens compte des dépenses déjà effectuées qui n'apparaissent pas encore (ex. : chèque émis, paiements pas encore débités...).
- **Choisis tes moyens de paiement** : la carte de paiement à autorisation systématique est particulièrement adaptée à un budget serré grâce au contrôle du solde disponible avant chaque opération (retrait ou paiement par carte) et au débit immédiat. Le prélèvement par mensualités égales permet de répartir les grosses dépenses sur l'année (abonnement, chauffage, assurances, etc.).
- **Alimente régulièrement un compte ou livret d'épargne** : mettre de côté tous les mois, même de petites sommes, te permettra de faire face à un imprévu et de concrétiser tes projets. Un compte d'épargne te rapportera des intérêts et même si c'est peu, c'est toujours ça de gagné. Si possible, épargne la même somme en chaque début de mois, sinon mets de côté ce qu'il te reste en fin de mois. Idéalement, tu peux commencer à diversifier ton patrimoine et investir dans des produits ou placements. Ouvrir certains de ces produits tôt est intéressant fiscalement pour « prendre date ».
- **Maîtrise ton endettement** : évite de prendre des crédits ou une autorisation de découvert trop importante car tu devras les rembourser et tes charges fixes augmenteront en conséquence. Tu dois pouvoir payer tout ce que tu dois : il est important de regarder ce qu'il te reste pour vivre chaque mois après paiement de tes charges (loyer/crédit)...

# Quiz « Quel moyen de paiement ? »

Selon la situation, tu auras le choix entre plusieurs modalités de paiement. Choisir la plus adaptée est alors essentielle pour éviter les mauvaises surprises, les incidents ou encore pour limiter ton endettement.

Voici plusieurs situations du quotidien. Toi, que ferais-tu ?

## Après les cours, tu prends un café à 3 € avec des amis.

- A. Paiement mobile sans contact (via ton smartphone)
- B. Carte bancaire avec code
- C. Espèces

● **Réponse : A.** Paiement mobile sans contact

● **Pourquoi ?** Les 3 modes de paiement sont appropriés mais le mobile sans contact est rapide et sécurisé. Tu n'as pas besoin de chercher ta carte ou de la sortir. Pratique quand tu es pressé(e).

## Tu achètes une veste à 60 € sur un site de fringues.

- A. Carte bancaire ou portefeuille électronique sécurisé
- B. Paiement en espèces à la livraison
- C. Virement bancaire depuis ton compte

● **Réponse : A.** Carte bancaire ou portefeuille électronique sécurisé

● **Pourquoi ?** Tu peux payer en quelques clics avec ton appli ou ta carte enregistrée. C'est rapide, sécurisé, et souvent tu as une protection en cas de problème de livraison.

## Tu dois rembourser 30 € à un pote qui a pris tes billets de concert.

- A. Appli de paiement entre particuliers
- B. Espèces
- C. Virement bancaire classique (ajout de RIB)

● **Réponse : A.** Appli de paiement entre particuliers

● **Pourquoi ?** C'est instantané, pratique et sans frais. Souvent tu n'as même pas besoin du RIB, juste du numéro de téléphone ou pseudo.

### **Tu paies ton abonnement de transport ou ton forfait chaque mois.**

A. Paiement chaque mois avec ta carte

B. Prélèvement automatique/virement programmé

C. Paiement via appli mobile

● **Réponse : B.** Prélèvement automatique/virement programmé

● **Pourquoi ?** Zéro oubli, zéro stress. Tu ne risques pas de payer en retard et tu gardes le contrôle via ton appli.

### **Tu es en déplacement à l'étranger et tu veux régler un resto ou un achat sur place.**

A. Carte bancaire ou paiement mobile avec option internationale activée

B. Espèces uniquement

C. Virement bancaire international depuis ton compte

● **Réponse : A.** Carte ou paiement mobile avec option internationale

● **Pourquoi ?** Ta carte ou ton téléphone fonctionnent dans la majorité des cas, c'est pratique et sécurisé. N'oublie pas d'activer l'option « paiement à l'étranger » dans ton app bancaire avant de partir.

### **Tu veux t'acheter un ordi à 800 € mais tu préfères éviter un gros trou dans ton budget.**

A. Tu choisis un paiement en plusieurs fois sans frais, proposé par le site ou l'enseigne

B. Tu retires la somme en liquide pour mieux la contrôler

C. Tu paies d'un coup avec ta carte, quitte à finir le mois ric-rac

● **Réponse : A.** Paiement en plusieurs fois sans frais

● **Pourquoi ?** Vérifie bien que c'est réellement sans frais. Ça permet de mieux lisser une grosse dépense mais ça doit rester exceptionnel : n'enchaîne pas plusieurs paiements de ce type au risque de te surendetter. Ce sont des sommes à rembourser, c'est donc une charge en plus dans ton budget.

**Tu veux éviter de dépasser ton budget pour tes achats du mois (sorties, loisirs, courses...). Quel moyen de paiement t'aide à mieux gérer ?**

- A. Utiliser une carte bancaire avec notifications de dépenses en temps réel
- B. Retirer de l'argent en liquide pour tout payer
- C. Utiliser un portefeuille électronique avec un plafond de dépenses mensuel

● **Réponse : A.** Utiliser une carte bancaire avec notifications de dépenses en temps réel

● **Pourquoi ?** Les cartes bancaires modernes (et les applis associées) te permettent de suivre chaque dépense instantanément et de te fixer des alertes pour ne pas dépasser ton budget.

**Tu reçois un message qui te dit : « Un paiement de 98€ est en attente, cliquez ici pour l'annuler ». Tu ne te souviens pas avoir fait cet achat.**

- A. Tu cliques pour annuler au cas où
- B. Tu bloques le message et tu vérifies directement dans ton appli bancaire
- C. Tu réponds pour demander des explications

● **Réponse : B.** Tu bloques le message et tu vérifies dans ton appli bancaire

● **Pourquoi ?** Ce genre de message cherche à te faire paniquer pour que tu cliques vite. Ne paie jamais, ne clique jamais. Vérifie toujours via ton appli officielle.

# Bien me connaître... pour garder le contrôle

Impatient, rêveur, généreux, prudent... Ton rapport à l'argent et ton comportement seront différents. Pour bien maîtriser ton budget, il est donc important de te connaître.

# Quiz : « l'argent et moi... »

Voici un petit test pour mieux cerner tes comportements et ton rapport à l'argent.

## **Tu te déplaces principalement...**

- ☐ en transport en commun
- ☐ à pied ou à vélo
- ☐ en scooter ou en voiture

## **Tes amis t'emmènent au café...**

- ☐ tu attends qu'on t'invite
- ☐ chacun paie sa part
- ☐ tu invites tout le monde

## **Une amie te propose de faire du shopping...**

- ☐ tu l'accompagnes... mais tu préfères attendre les soldes
- ☐ tu repars avec 3 gros sacs
- ☐ tu compares les prix sur plusieurs boutiques

## **L'argent...**

- ☐ tu en as toujours beaucoup sur toi, au cas où...
- ☐ tu le mets de côté dès que tu le reçois pour ne pas y toucher
- ☐ tu sais que tu ne peux pas satisfaire toutes tes envies, alors tu réfléchis avant de dépenser

## **Tu veux partir en Espagne cet été...**

- ☐ tu as déjà réfléchi à un job pour financer ton voyage
- ☐ tu te demandes si c'est bien raisonnable
- ☐ tu as déjà acheté tes billets

### Tu n'as plus d'argent...

- tu demandes à un copain ou à tes parents de t'en prêter
- tu vas proposer tes services de jardinage à ton voisin
- △ pas grave, tu vas attendre le jour de l'argent de poche

### Résultats :

Une majorité de □ : tu es **très prudent** en ce qui concerne l'argent ; tu fais attention à ne pas le dépenser inutilement et tu préfères en mettre de côté pour tes projets ou tes plus grandes envies. Tu n'es pas radin pour autant mais tu n'es tout simplement pas du style à craquer.

Cependant, attention à ne pas trop t'empêcher de te faire plaisir de temps en temps ! Il est important de trouver un équilibre. Peut-être que tu pourrais investir dans un projet ou même commencer à placer une petite somme chaque mois pour te créer des opportunités futures. Garde ton côté prudent mais laisse-toi aussi un peu de liberté pour profiter de ce que la vie a à offrir !

Une majorité de △ : tu es du genre **réfléchi et prévoyant**. Tu sais que tu ne peux pas tout te permettre alors tu prends le temps de réfléchir avant de dépenser. Tu compares, tu attends des promotions et tu n'hésites pas à différer un achat si ce n'est pas essentiel. Tu t'organises pour avoir suffisamment d'argent pour tes projets. Tu gères quoi !

Si tu veux aller plus loin, pourquoi ne pas ouvrir un compte épargne ou tester une appli de budget pour suivre tes dépenses et économiser plus facilement ?

Une majorité de ○ : tu es de caractère **dépensier**. Ton style, c'est plutôt « panier percé » ! L'argent semble te filer entre les doigts ? Tu dépenses souvent sans trop réfléchir, ce qui peut mener à des situations difficiles. Pas de panique ! Il existe des moyens de mieux gérer.

Commence par utiliser une appli de budget pour suivre tes dépenses au quotidien. Fixe-toi des limites mensuelles et essaie de mettre une petite somme de côté chaque mois, même si ce n'est que 10-15€. Il n'est jamais trop tard pour réorganiser ta manière de dépenser !

# « Contrôler » mes dépenses

Maintenant que tu te connais, tu peux faire attention pour « mieux » dépenser.

## Comment dépenser mieux ?

### Dépenses incontournables...

Certaines dépenses sont inévitables, comme le loyer par exemple. Parfois on ne peut en maîtriser ni le montant ni la date, comme les frais de santé, etc. On peut essayer d'en diminuer le montant en choisissant un logement moins cher, le vélo plutôt que le bus, etc.

D'autres dépenses, alimentaires par exemple, sont bien évidemment obligatoires. En appliquant quelques règles simples, il est possible là aussi de dépenser moins : repère les promotions, fais les fins de marché, etc.

On peut aussi différer ou réduire certaines dépenses sans trop de conséquences sur le quotidien.

### Dépenses facultatives...

La publicité, les promotions, les amis, les envies... tout incite à consommer toujours plus... les « bonnes raisons » de dépenser ne manquent pas mais elles ne tiennent pas compte de tes moyens financiers, tu dois donc rester vigilant. 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 tes besoins prioritaires puis tes envies.



## Et en cas de difficultés ?

Réagir vite te donne plus de chance de **trouver une solution à temps**.

Tu dois éviter les rejets de paiement pour faire l'économie des frais d'incidents et ne pas avoir de problèmes avec ceux à qui tu dois de l'argent :

- **Contacte ton conseiller bancaire** pour faire le point : solde débiteur, rejets de prélèvements ou de chèques... le compte bancaire est le 1<sup>er</sup> révélateur des difficultés financières.
- **Vérifie auprès d'un service social ou d'une association** (par exemple la Mairie, la CAF, la fac...) que tu perçois bien toutes les aides auxquelles tu as droit. Dans certains cas, ils pourront t'aider à trouver des appuis financiers pour sortir de cette situation. Tu peux aussi contacter un Point conseil Budget. Pour une simulation de tes droits, c'est par ici : [1jeune1solution.gouv.fr/mes-aides](https://1jeune1solution.gouv.fr/mes-aides).
- **Prévies les personnes à qui tu dois de l'argent (tes créanciers)** que tu ne pourras pas les payer à temps et essaie de négocier des délais de paiement (paiement partiel ou différé...).

# Fiches pratiques

Et maintenant, place aux bonnes idées et astuces pour mieux maîtriser ton budget !

La liste n'est pas limitative. Tu peux trouver toi-même de bonnes idées à ajouter. Aussi, un espace t'est réservé pour les noter (voir plus loin).

Les fiches sont numérotées de 1 à 9. Chaque numéro correspond à un repère dans le tableau de suivi budgétaire (voir page 9).

# Mon logement (habitation/énergie/ assurance...)

**Le paiement du logement (loyer) est généralement la charge la plus lourde à payer : avant de signer un bail, vérifie que tu pourras y faire face toute l'année.**

## Installation et loyer

Tu peux aussi penser à la **colocation** qui te permettra de profiter d'un logement plus grand, en payant ta part du loyer, part qui sera équivalente à une location seule, voire souvent moindre. Opter pour un contrat de **location meublée** peut être plus avantageux si tu n'as pas besoin de t'installer sur du long terme, car tu n'auras pas besoin d'acheter des meubles.

S'y prendre tôt permet d'avoir plus de choix et aussi de trouver des logements moins chers. Les sites des Crous et [lokaviz.fr](https://www.lokaviz.fr) proposent de nombreux logements.

Vérifie auprès de la **Caisse d'Allocations Familiales** (CAF) ou de la **Mutualité Sociale Agricole** (MSA) si tu peux bénéficier de l'**Allocation Logement Social** (ALS) ou de l'**Aide Personnalisée au Logement** (APL) sous condition de ressources. Ils peuvent parfois t'aider pour les frais d'installation, d'équipement et de travaux. Consulte le site [1jeune1solution.gouv.fr](https://1jeune1solution.gouv.fr)

La **garantie VISALE** facilite l'accès à un logement pour les étudiants dépourvus de garants personnels. VISALE est une caution accordée par Action Logement au locataire qui prend en charge le paiement du loyer et des charges locatives de la résidence principale, en cas de défaillance de paiement.

Le **Fonds de Solidarité pour le Logement** (FSL) peut aussi t'aider, sous certaines conditions, à accéder à un logement (dépôt de garantie, 1<sup>er</sup> loyer, déménagement...) ou à y rester, à payer tes factures d'eau, d'énergie (électricité, gaz, fioul) et de téléphone. Renseigne-toi auprès de la CAF ou du département.

## Factures d'énergie

Compare les fournisseurs pour choisir ce qui correspond à tes besoins tout en étant les plus compétitifs en termes de prix. Sois attentif à ta consommation (éteindre les lumières quand tu sors d'une pièce, débrancher les appareils non utilisés) et si tu le peux, opte pour une solution de chauffage économique. Utilise des applications pour suivre ta consommation. Enfin, vérifie les aides dont tu peux bénéficier (chèque énergie) ou d'autres dispositifs d'aide pour réduire tes charges liées à l'habitat.

## Assurance

Si tu loues un logement étudiant ou que tu n'as pas beaucoup de biens, il peut être suffisant de prendre une **assurance habitation de base** qui couvre les risques essentiels (incendie, dégât des eaux, responsabilité civile). Certaines compagnies offrent des contrats d'assurance spécialement conçus pour les étudiants, souvent plus abordables et adaptés à leur situation.

## Astuces côté banque

- Pour payer le loyer et les factures (électricité, gaz, etc.) choisis le **prélèvement ou le virement** à date fixe, dès que ton salaire (ou autres ressources) est crédité sur ton compte.
- Si tu es en colocation, ouvrir un **compte joint** entre colocataires permet de payer facilement les dépenses communes (loyer, charges, etc.). Alimenté à parts égales, le compte fonctionnera de préférence sans chéquier ni découvert pour éviter les mauvaises surprises.

## Témoignages

### Manon étudiante

« Pour mon logement, j'ai postulé au CROUS. J'avais le choix entre une chambre à la Cité U en structure collective à 200€ ou un studio conventionné à 400€/mois. Avec mes petites ressources, j'ai opté pour la Cité U, comme ça c'est rapide pour aller en cours et ça m'économise des frais de transport. »

### Hugo apprenti

« Avec ma paie d'apprenti, j'ai pu choisir la colocation. J'ai pu me faire de nouveaux amis. J'avais pensé au foyer de jeunes travailleurs, mais je m'y suis pris trop tard, il n'y avait plus de place. »

## Autres pistes personnelles

# Mes études

**Droits universitaires ou frais de scolarité, contribution vie étudiante et de campus, éventuellement mutuelle, inscription à la bibliothèque, fournitures, livres, ordinateur, etc. La liste des dépenses est longue. Les aides étudiantes, les bourses et le crédit étudiant peuvent t'aider à les financer.**

**Les études sont, d'une manière générale, assez coûteuses :**

- Selon ton profil (situation familiale, revenus...), il existe différentes **aides, bourses, allocations**... Renseigne-toi sur le site du **CROUS** ou de ton établissement.
- Certains établissements offrent des **réductions d'inscription** pour les étudiants boursiers ou en situation spécifique (handicap, sportifs de haut niveau, etc.).
- Les **emplois étudiants**, à temps partiel, comme serveurs, hôtesse d'accueil, ou jobs étudiants dans les entreprises ou sur campus peuvent être une bonne manière de compléter tes revenus. Dans ce cas, ce ne doit pas être au détriment de tes études et des résultats.
- Utilise des manuels scolaires d'occasion ou consultables en ligne ou encore la bibliothèque de ton établissement.
- Si tu as besoin de matériel de révision (ordinateurs, livres, calculatrices), tu peux aussi envisager des **échanges** ou **prêts** avec d'autres étudiants ou des groupes de partage de ressources en ligne. Certaines marques proposent des réductions spéciales pour les étudiants, voire des **offres de financement** avec des paiements mensuels. Tu peux aussi chercher des ordinateurs reconditionnés à prix réduit

## Témoignages

### **Karl, étudiant en école de commerce**

« Les études de commerce sont chères et mes parents ne pouvaient pas m'aider financièrement alors j'ai demandé un crédit étudiant. »

### **Éva, étudiante à la Fac**

« J'ai demandé une bourse d'études : bourse sur critères sociaux, bourse de mérite, bourse de mobilité internationale ou encore bourse sur critères universitaires... ma fac m'a bien renseignée sur toutes ces aides et vérifié avec moi si je pouvais en bénéficier. »

## Astuces côté banque

### Crédit étudiant

Il permet de payer tes frais de scolarité, tes dépenses annexes (achat d'ordinateur, transports) ou encore tes dépenses courantes (loyer, nourriture, etc.). L'utilisation des fonds est libre. Attention à bien évaluer tes besoins et ajuster le montant demandé à la banque. Dans beaucoup de grandes écoles, un accord a été négocié avec une ou plusieurs banques pour bénéficier d'un taux privilégié.

Les sommes peuvent être mises à disposition au fur et à mesure des besoins. Tu les rembourses une fois tes études finies, cela suppose de trouver un emploi rapidement. Pendant tes études, de 2 à 5 ans, tu as le choix entre franchise :

- totale : tu ne paies que les primes d'assurance ;
- ou partielle : tu rembourses au moins en partie les intérêts, en plus des primes d'assurance. Cela évite que ton endettement augmente chaque année.

### Prêt étudiant garanti par l'État

Il existe un prêt étudiant garanti par l'État (liste des banques sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)) avec lequel tu es dispensé d'apporter le cautionnement de tes parents par exemple. Son montant est limité à 20 000€ par étudiant pour toute la durée des études avec une durée de remboursement de 10 ans maximum.

## Autres pistes personnelles

---

---

---

---

---

---

---

# Mes déplacements

**Le transport peut vite représenter un gros poste dans le budget. Avant de choisir un mode de transport, il faut bien mesurer les différentes dépenses.**

## Les transports en commun

Bus, métro, vélo, proposés par la collectivité locale peuvent être plus économiques sur les petites distances si ton adresse est bien desservie. Renseigne-toi sur les tarifs jeunes/étudiants et les forfaits adaptés à tes besoins (abonnement mensuel, annuel...). Certaines régions ou villes ont mis en place des dispositifs d'aide ou des remboursements. Au niveau national, il existe un tarif Élève-Étudiant-Apprenti (EEA) pour le parcours domicile-lieu d'étude ou d'apprentissage en TGV ou en train Intercités.

L'employeur (quel que soit l'effectif) doit 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.

Pour des horaires plus souples, ou pour des déplacements occasionnels, pense au **covoiturage** et à l'autopartage. La Carte Jeune SNCF ou les offres de transport spécifiques pour les jeunes peuvent permettre de réduire les coûts des trajets longue distance.

## Ton propre véhicule

Pour les petits trajets, le **vélo** est un mode de transport très économique et pratique. Pour des distances plus importantes, tu peux choisir un **véhicule à assistance électrique** (vélo ou trottinette électrique par exemple) un **véhicule motorisé** (scooter, moto, voiture) à condition d'avoir le permis correspondant.

Acheter un **véhicule d'occasion**, même récent et en très bon état, te coûtera moins cher qu'un véhicule neuf. Choisis en fonction de tes besoins (type de déplacements, etc.), de la consommation (diesel ou essence, etc.) et du coût de l'entretien. N'oublie pas l'assurance.

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.



Pense à avoir toujours un peu d'argent de côté pour assurer l'entretien et les réparations sans déséquilibrer ton budget.

Alternative à l'achat, tu peux aussi préférer la **location avec option d'achat**. Elle permet d'avoir un budget quasi stable qui comprend l'entretien.

## Le permis de conduire

Pour financer les cours du permis de conduire (souvent plus de 1 300 € pour le forfait de base de 20 h pour permis B), il existe plusieurs **aides possibles** (France Travail, Agefiph - Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées, CFA - Centre de formation des apprentis). Les apprentis majeurs et élèves de lycée professionnel bénéficient de 500 € d'aide. Renseigne-toi pour bénéficier des offres les moins chères (simulateur, boîte automatique, code en ligne, gratuité du code sous certaines conditions...) et compare les auto-écoles, pas seulement le prix mais aussi le contenu des forfaits.

Certaines communes, départements et régions proposent une bourse au permis ou un pass'région. Il te suffit d'aider une association via des heures de bénévolat. Une partie de ta facture est alors prise en charge.

Si tu es salarié, tu peux utiliser les heures de formations accumulées sur ton compte personnel de formation (CPF) à condition que l'utilisation de tes droits permette l'obtention du code et/ou du permis de conduire.

Enfin, selon les cas, la conduite accompagnée (à partir de 15 ans) peut être avantageuse. Avec une assurance jeune conducteur souvent moins chère, elle permet d'acquérir des automatismes plus vite, en pratiquant plus et d'éviter des heures supplémentaires de conduite. Compare avec la conduite encadrée et la conduite supervisée (après 18 ans).

## Témoignages

### Célia, apprentie pâtissière

« J'habite une grande ville alors je n'ai pas vraiment besoin d'avoir mon propre véhicule. J'ai choisi un abonnement mensuel pour les transports en commun. J'aime bien bouquiner dans le bus. »

### William, étudiant

« N'ayant pas de transport en commun dans ma ville, j'aurais bien voulu une voiture mais le carburant, l'assurance, etc. ça revenait trop cher. J'ai choisi le scooter. »

## Astuces côté banque

- Le permis à 1€ par jour (30€ par mois) est une formule de financement avantageuse disponible dans la plupart des banques pour les jeunes de 15 à 25 ans. Vérifie que l'auto-école choisie est bien partenaire du dispositif. Si ton dossier est accepté par la banque, tu rembourses à raison de 30€ par mois, avec une prise en charge des intérêts par l'État et sans lien avec la durée de la formation.
- Tu peux aussi demander directement à l'auto-école la mensualisation ou un arrangement de paiement pour ton permis.

## Autres pistes personnelles

# Ma santé

**Même jeune, on peut avoir des dépenses de santé, parfois très chères. Tu dois t'assurer d'être bien couvert par les organismes de santé.**

## Sécurité sociale et mutuelle santé

De 18 à 24 ans, tu restes **rattaché à ton régime actuel** de protection sociale, en général, celui de tes parents. Cependant, tu n'es plus considéré comme leur ayant-droit, tu deviens assuré à titre personnel. Il peut être conseillé de souscrire une mutuelle ou complémentaire santé.

Mets à jour ta **carte vitale** et tes coordonnées bancaires pour percevoir les remboursements sur ton compte. 1 rendez-vous ? Pense toujours à emmener ta carte vitale avec toi. Et si tu pars en vacances en Europe, demande ta CEAM (carte européenne d'assurance maladie).

Si tu travailles ou résides en France de manière stable et durable, tu bénéficies au moins de la **protection universelle maladie (PUMa) et/ou de la complémentaire santé solidaire (CSS)**. Tes frais de santé sont pris en charge avec un minimum de démarches.

Si tu es **salarié**, tu es rattaché au régime général de la sécurité sociale et tu es affilié à la caisse d'assurance maladie de ton lieu de résidence. L'employeur te proposera une mutuelle qu'il prendra partiellement en charge pour couvrir les dépenses de santé non prises en charge par l'assurance maladie. Tu peux la refuser et en choisir une autre moins chère, avec de meilleures garanties.

Plus d'infos sur [ameli.fr](https://ameli.fr) et [secu-jeunes.fr](https://secu-jeunes.fr)

## Prévention

Pratiquer un **sport** et adopter une **alimentation** équilibrée t'aideront à rester en bonne santé. Avec Mon Bilan prévention santé, tu peux bénéficier d'un temps d'échange avec un professionnel de santé sur tes habitudes de vie (alimentation, sommeil, tabac, ...) et recueillir des conseils personnalisés. Tu peux consulter au choix : ton médecin traitant, un pharmacien, une sage-femme ou un infirmier. Ce bilan est pris en charge à 100% par l'Assurance maladie. Tu n'auras aucun frais à avancer !

Pense aussi à profiter des **consultations de prévention gratuite** (ex. : dentiste) **ou dépistages gratuits** organisés près de chez toi (ex. : cancer de la peau, VIH, etc.).

Si tu traverses des moments difficiles, plusieurs services proposent des consultations psychologiques à **tarif réduit** ou gratuitement. Par exemple, certaines **universités** offrent des consultations avec des **psychologues étudiants** ou des **numéros d'écoute** (comme le **3114**).

## Témoignages

### Valentin, étudiant en STAPS

« Je suis en bonne santé mais j'ai besoin de lentilles de contact pour continuer le sport en toute sécurité. Ma Mutuelle m'aide un peu pour les rembourser. »

### Syrine, apprentie

« Ma santé, j'y fais attention. Je me fais suivre régulièrement par mon dentiste, mon gynécologue, etc. Mieux vaut prévenir que guérir ! »

## Astuces

- À la pharmacie ou chez le médecin, présente toujours ta **Carte Vitale**. Privilégie les médicaments **génériques**, aussi efficaces et moins chers.
- Pour éviter les **dépassements d'honoraires** généralement pas pris en charge, interroge le praticien sur ses tarifs avant la consultation. L'ensemble des tarifs doit d'ailleurs être affiché dans la salle d'attente. Demande des **devis**, notamment au dentiste et à l'opticien et adresse-les à ta mutuelle santé pour accord préalable.
- Tu as déjà payé ta consultation, tes soins ou tes médicaments ? S'ils sont remboursables (au moins en partie) par la sécurité sociale et si tu n'as pas opté pour la télétransmission automatique à ta mutuelle, envoie les **feuilles de soins** à ta caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) pour te faire rembourser rapidement.

## Autres pistes personnelles

# Mon alimentation, mon habillement...

**Ces dépenses variables et compressibles peuvent être limitées à l'aide de quelques astuces et réflexes.**

## Alimentation

Pour tes courses, **prépare une liste** que tu respecteras. Fais attention au rapport qualité prix et **compare** soigneusement les prix au kilo, au litre, etc. Attention aux lots de produits. Vérifie qu'ils correspondent à tes besoins. La présentation est parfois trompeuse et le produit le plus économique n'est pas toujours celui qu'on croit. Choisis des fruits et légumes de saison, ils sont meilleurs et moins chers.

**Repère les promotions**, méfie-toi par exemple des « têtes de gondoles » et **pense à utiliser les bons de réductions**, des cartes de fidélité...

Fais les fins de marchés, les magasins discount ou sinon fais tes courses le ventre plein... Tu seras moins tenté.

Évite les plats préparés car ils sont souvent mal équilibrés et très chers. En cuisinant toi-même, tu feras des économies. Accommode les restes et essaie d'optimiser la gestion de ton frigo. Cuisine en grande quantité pour la semaine et congèle, ça évite le gaspillage et tu gagnes du temps. Pense aussi aux applications de type too good to go par exemple.

Étudiant, tu peux bénéficier d'**un repas à 1€** au restaurant universitaire. Une carte virtuelle prépayée a été mise en place pour les étudiants n'ayant pas accès à un restaurant universitaire à tarif réduit. L'aide est automatique et adaptée à ta situation.

## Habillement

Privilégie des vêtements de bonne qualité et d'entretien facile : des vêtements basiques, polyvalents et intemporels mais durables. Tu peux opter pour du « mix and match » et jouer sur les accessoires pour donner du style à des tenues simples.

Organiser des **trocs de vêtements** entre amis ou dans des groupes en ligne permet de renouveler sa garde-robe sans dépenser un centime.

Il y a très souvent des **soldes** et des **promotions**. Il existe aussi des **magasins d'usine** avec, toute l'année, des articles de marque moins chers. Pense aux **friperies**, **vide-greniers**, **brocantes**, **échanges solidaires**... sur les applis ou Internet comme Vinted, Depop ou Le Bon Coin...

Profite des bonnes affaires et compare les prix. Tiens compte alors des frais de port (à domicile ou en point relais). Prends garde toutefois aux sollicitations quotidiennes (publicités sur les réseaux sociaux par exemple), aux contrefaçons et aussi aux tentatives d'arnaques (faux colis, etc.).

Pour des occasions spéciales (mariages, soirées, etc.), envisage la location.

## Astuces côté banque

Certaines enseignes sont partenaires de ta banque. En adhérant au programme de **cash back** de ta banque, tu peux bénéficier de tarifs réduits et de remboursement si tu payes avec ta carte bancaire.

## Témoignages

### **Sarah, secrétaire en intérim**

« Souvent, je profite des fins de marché, quand les prix baissent car les commerçants préfèrent vendre plutôt que de tout remballer. Cela me permet de remplir mon panier de bons produits frais et de saison chaque semaine, tout en réduisant mon budget. »

### **Lina, étudiante en esthétique**

« Dans mon futur métier, l'apparence compte, mais ça ne veut pas dire que je dois remplir mon dressing de vêtements hors de prix. Je préfère investir dans des tenues simples et élégantes que je peux facilement associer entre elles, ce qui me permet de créer plusieurs looks avec moins de vêtements. J'ai aussi adopté le style « multi-couches » qui fonctionne en toute saison, me permettant de varier mes tenues sans trop dépenser. »

## Autres pistes personnelles



# Mes loisirs

**C'est sur cette catégorie de dépenses que tu peux faire le plus d'efforts en cas de budget trop serré. Il s'agit de dépenses occasionnelles et facultatives. Profite du Pass culture et du Pass'Sport.**

## Le pass Culture

Ce dispositif d'accès aux activités culturelles est à destination des jeunes entre 15 et 18 ans. Via une application mobile gratuite et géolocalisée, tu peux bénéficier jusqu'à 150€ de « crédits » à utiliser jusqu'à tes 21 ans dans une grande variété d'activités et d'offres culturelles : événements (concerts, spectacles, festivals, séances de cinéma...), cours et ateliers (musique, danse, peinture etc.), biens culturels (Livres, BD, CD, disques vinyles, instruments de musique...), visites de musées et expositions et collections permanentes, services numériques (ebooks, abonnements à la presse en ligne, abonnements aux plateformes de streaming...)

Voici d'autres astuces complémentaires :

- **Ciné** : Pense à demander les tarifs jeunes et privilégie les séances du matin ou « happy hour » à un prix réduit ou des petits cinémas indépendants. Tu peux aussi acheter des cartes de 5 à 7 places prépayées (le prix par séance revient moins cher), etc. Et pour les cinéphiles, il existe dans certains réseaux des formules d'abonnement, valables pour autant de séances que tu veux. Attention, selon les cas, il peut s'agir d'un engagement pour 12 mois, réglé par prélèvement automatique. Vérifie que cette dépense est compatible avec ton budget.
- **Théâtre et concert** : 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 préférentiel pour les jeunes/étudiants. 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. Des tarifs réduits sont proposés le soir-même au guichet de certains spectacles sous réserve de disponibilités.

- **Livres, cd** : Inscris-toi à la bibliothèque municipale. Demande si tu peux bénéficier de tarifs réduits (ou même de la gratuité dans certains cas). Si tu as un ordinateur ou une tablette, tu peux télécharger gratuitement, en toute légalité, de très nombreux livres de la littérature classique et documents. Pense aux livres d'occasion, aux foires aux livres et aux magasins proposant des prix bradés.
- **Restaurants et cafés** : Le choix 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 : le repas entre amis à la maison...
- **Sport** : Renseigne-toi auprès de la mairie. De nombreuses associations sportives proposent des activités pour une cotisation annuelle plus abordable que les salles de sport. Les places sont souvent limitées : plus tu t'y prends tôt, plus tu auras le choix ! Si tu es étudiant, les associations universitaires proposent également de nombreux sports.
- **Vacances** : Côté hébergement, pense au camping. Profite de tarifs à prix cassés en réservant sur Internet des séjours de dernières minutes. Tu auras moins de choix sur la destination mais parfois d'excellents prix. Si tu es fixé sur la destination, prépare au contraire tes vacances à l'avance, en mettant de l'argent de côté. Tu peux aussi réaliser des missions solidaires dans des associations qui t'hébergeront en échange.

## Témoignages

### Mehdi, apprenti maçon

« Le sport et les sorties entre copains, c'est important pour moi. À 18 ans, j'ai réussi mon BPJEPS Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport... Du coup, j'entraîne les jeunes dans mon club de basket et ça me rapporte un peu d'argent. J'en mets un peu de côté tous les mois et je peux dépenser le reste pour sortir avec mes potes. »

## Astuces côté banque

- Demande à ta banque une carte de paiement à autorisation systématique. Elle t'évitera tout dépassement ou tout découvert en cas de solde insuffisant.
- Il existe des applications qui facilitent les comptes et les remboursements entre amis pour toutes les dépenses partagées. Finie la devinette « qui doit combien, et à qui ? ». Vous pouvez y adapter la répartition des dépenses selon la capacité de chacun. Si un ami souhaite payer 60% de la note, c'est possible.

## Autres pistes personnelles

# Mon téléphone et Internet

**Le téléphone, Internet... sont indispensables dans ta vie quotidienne. C'est un coût mensuel à ne pas négliger. Assure-toi de pouvoir les payer avant de t'engager.**

## Téléphone

Tu peux acheter un téléphone reconditionné ou d'occasion : remis à neuf et souvent beaucoup moins chers que les téléphones neufs.

Compare les prix avant d'acheter un téléphone neuf. Tu peux aussi opter pour un modèle d'entrée de gamme ou milieu de gamme. Les grandes marques proposent des smartphones performants à des prix plus abordables.

Enfin, tu peux réparer ton téléphone au lieu de le remplacer. Écran cassé, batterie défectueuse... Beaucoup de services de réparation proposent des prix compétitifs et une garantie sur les réparations.

**ATTENTION** Les opérateurs proposent souvent un téléphone à prix réduit contre un abonnement avec engagement. Vérifie bien toutefois qu'il n'est pas plus avantageux d'acheter ton téléphone et de choisir, sans contrainte, ton abonnement.

## Abonnement mobile

Avant de signer, compare bien les offres du marché, non seulement le prix, mais aussi le contenu exact de chaque offre : Forfait sans engagement, forfait jeunes ou étudiants, forfait avec 5G ou data illimitées. Choisis en fonction de ton besoin et de tes usages. Si tu voyages beaucoup, choisis un forfait avec options internationales ou un forfait prépayé qui ne coûte pas cher pour l'utilisation à l'étranger. Certains forfaits incluent déjà des appels et SMS à l'international, ce qui peut être économique.

Souvent les forfaits augmentent... Pense à appeler ton opérateur pour faire un point sur ton abonnement. Il pourra parfois te faire bénéficier de promotion ou d'un geste commercial. Sinon, change d'opérateur pour profiter des offres de bienvenue pour les nouveaux abonnés, comme des réductions de prix pendant plusieurs mois ou des bonus de data gratuits.

## Internet et connexion Wi-Fi

Tu souhaites avoir Internet chez toi, en plus de l'accès par ton téléphone ? Demande toujours les tarifs ou les offres étudiants.

Profite des **offres groupées ou combinées** (téléphone + Internet fibre optique + TV + téléphone portable). Cette formule est souvent plus avantageuse que les mêmes services pris séparément et tu peux généralement téléphoner de façon illimitée. Attention aux consommations hors forfait (par exemple vidéo à la demande sur la TV ou numéros spéciaux surtaxés sur le téléphone, appel de ou vers l'étranger).

**Forfait mobile avec option Internet à domicile.** Si tu n'as pas besoin d'une connexion fibre ou ADSL classique, cette option peut être moins chère, surtout si tu n'as pas de gros besoins en termes de data.

Profite des **Wi-Fi gratuits** dans les cafés, bibliothèques et espaces publics. Attention de sécuriser ta connexion via un VPN pour protéger tes données.

Enfin, pense aux appels VoIP et aux applications de messagerie gratuite pour tes appels et SMS internationaux, ou encore utilise une application de partage de données entre amis ou avec ta famille.

## Témoignages

### Antoine jeune salarié

« Ce n'est pas parce que maintenant j'ai une paie que je ne fais pas attention. J'ai pris le temps de bien comparer les offres commerciales sur Internet et j'ai choisi en fonction de mes besoins. »

## Astuces côté banque

Pour payer ta facture, choisis le **prélèvement ou le virement** à date fixe, dès que ton salaire (ou autres ressources) est crédité sur ton compte.

## Autres pistes personnelles

# Mes impôts

**Imposable ou non, tout majeur de 18 ans et plus doit faire une déclaration de revenus au Centre des Impôts dès lors qu'il n'est plus rattaché au foyer fiscal de ses parents. Le paiement des impôts constitue une charge inévitable.**

## Déclaration personnelle ou rattachement aux parents

Salaire et pension constituent des revenus imposables.

À partir de 18 ans, tu dois en principe déclarer seul tes revenus. La déclaration personnelle se fait en année N+1 sur tes revenus de l'année N, même si tu n'es pas imposable. Pour déclarer tes revenus la 1<sup>ère</sup> fois par Internet, il te faut des identifiants. Tu les reçois en général par un courrier de l'administration fiscale.

Toutefois, même en tant que salarié, tu peux demander le rattachement au foyer fiscal de tes parents si tu es âgé de moins de 21 ans. Le rattachement est possible jusqu'à 25 ans si tu es étudiant.

Il est conseillé de calculer s'il vaut mieux faire une déclaration individuelle ou te rattacher au foyer fiscal de tes parents. Adresse-toi au Centre des Impôts de ton domicile pour obtenir des précisions et des conseils et consulte le site [impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr).

## Revenus et paiement de l'impôt

Le revenu à déclarer sera le revenu net imposable de l'année passée. Dans la plupart des cas, il figurera sur ta fiche de paie de décembre. Si tes parents te versent une pension : ils la déclarent en tant que pension versée, et toi, tu dois la déclarer en tant que pension reçue.

Le paiement des impôts se fait à la source, autrement dit, c'est l'employeur qui verse l'impôt aux finances publiques en prélevant son montant sur le salaire net. Le salaire que tu perçois est le montant après impôt sur le revenu.

Si tu as de trop faibles revenus, tu ne seras pas imposable. Dans le cas contraire, tu recevras un avis d'imposition t'indiquant le montant des impôts qu'il te reste à payer.

## Témoignages

### Yacine, jeune vendeuse

« J'ai travaillé 7 mois l'année dernière. Je n'avais pas pensé aux impôts, même s'ils sont prélevés à la source, je vais devoir faire une déclaration de revenus. »

## Autres pistes personnelles



# Mon épargne, mes placements

## Épargne

Mettre de l'argent de côté est un bon principe de précaution, même en cas de faibles revenus.

Même si tu commences tout juste à travailler, tu peux vouloir parer à toute éventualité et prévoir sereinement le futur. Il est toujours préférable de faire des **réserves au cas où...** Par exemple, pour l'entretien de ton scooter, pour des vacances à l'étranger l'été prochain, etc.

Les produits réglementés sont particulièrement intéressants pour les jeunes : livret jeune jusqu'à 25 ans, livret A, Livret de Développement Durable et Solidaire (LDDS), Livret d'Épargne Populaire (LEP) en cas de faible ou de non-imposition... Les fonds sont disponibles à tout moment.

Tu peux aussi choisir les comptes et plans d'épargne logement (CEL PEL) pour un futur achat immobilier, voire les placements en valeurs mobilières (assurance vie ou Plan Épargne en Actions - PEA ou Plan Épargne Avenir Climat - PEAC) sur du plus long terme.

## Investissement

L'investissement est une démarche complémentaire à l'épargne.

Si tu veux investir, quelques précautions sont nécessaires car tous les investissements comportent **des risques**, que ce soit en actions, cryptos, immobilier ou d'autres actifs. L'important est d'être bien informé, de diversifier tes placements, d'investir prudemment et de garder un horizon à long terme. Gérer son portefeuille d'investissements avec une approche réfléchie permet de réduire les risques et d'augmenter les chances de succès.

- Ne mets jamais plus d'argent que tu es prêt à perdre. Tu dois comprendre dans quoi tu investis : bourse, crypto-monnaies, immobilier ou autres, tu dois connaître les risques, les avantages et les dynamiques des marchés concernés.

- Si tu investis, fais-le avec une perspective à long terme et évite de paniquer à cause des fluctuations à court terme.
- Diversifie tes investissements dans plusieurs secteurs (immobilier, actions, obligations, etc.) pour limiter les risques de perte en capital (en cas de crise sur un secteur).
- Méfie-toi des promesses de gains rapides ou de rendements très élevés. Les arnaques sont nombreuses. Privilégie les plateformes régulées par des autorités financières reconnues.

## Témoignages

### Brice, lycéen

« Je fais des petits boulots de temps en temps le soir ou le week-end. J'ai un livret jeune mais je dépense souvent tout mon argent ou je le garde de côté à la maison. C'est bête car ça pourrait me rapporter un petit peu d'intérêt si j'en déposais sur mon livret. »

## Astuces côté banque

- Essaie de mettre toujours le même montant de côté en début de mois, en mettant en place un virement automatique pour ne pas avoir à y penser. Tu sauras ainsi à l'avance combien tu auras économisé à une date donnée. Inscris ce montant dans ton budget.
- Les intérêts sont calculés par quinzaine. Pour obtenir le maximum d'intérêts, verse l'argent sur ton livret de préférence dans les derniers jours avant le 15 ou la fin du mois. Retire l'argent dans les premiers jours qui suivent le 15 ou le début de mois.

## Autres pistes personnelles

---



---



---



---

# Glossaire

**Crédit** : c'est l'avance d'une somme d'argent. Il permet de réaliser maintenant une dépense que tu rembourseras plus tard (souvent progressivement) et moyennant le paiement d'intérêts.

**Découvert** : position d'un compte bancaire lorsque son solde est négatif. Ce service permet de bénéficier d'une souplesse temporaire en cas de problèmes ou de décalages de trésorerie entre une ressource et un paiement. Cette situation peut avoir été contractualisée préalablement ou non avec le banquier. Il vaut mieux l'anticiper et demander une autorisation à sa banque.

**Frais d'incident** : frais que prend la banque pour le paiement d'un incident (rejet de prélèvement, chèque sans provision, etc.).

**Carte de paiement à autorisation systématique** : elle te permet de régler des achats et également d'effectuer des retraits après vérification automatique et systématique du solde (ou provision) disponible sur ton compte.

**Solde du compte (créditeur/débiteur)** : différence entre la somme des opérations au débit et au crédit d'un compte depuis son ouverture. Le solde est dit créditeur (positif) lorsque le total de ses crédits excède celui de ses débits, et débiteur (négatif) dans le cas contraire.

**Virement** : ordre donné par le client à sa banque de débiter son compte pour créditer celui de son créancier d'une somme déterminée. Il peut être occasionnel ou permanent : son exécution peut être immédiate ou intervenir à une date programmée. Il peut même être instantané. Il nécessite la fourniture des coordonnées bancaires du créancier bénéficiaire (Relevé d'Identité Bancaire : RIB).

**Prélèvement** : opération par laquelle le paiement est réalisé à l'initiative du créancier. Le débiteur doit avoir préalablement donné son accord au créancier. Le prélèvement est généralement utilisé pour les paiements fréquents et réguliers.

**Relevé de compte** : proposé sous forme papier ou électronique, le relevé est un document récapitulant les opérations enregistrées sur le compte du client pendant le mois.

**Revenu net imposable** : le revenu net imposable correspond à l'ensemble des rémunérations ayant fait l'objet d'un paiement effectif au cours de l'année d'imposition, ainsi qu'à l'ensemble des avantages en nature dont tu as bénéficié pendant cette même période, après déduction des cotisations sociales obligatoires (Sécurité sociale, vieillesse et retraite complémentaire).

**Par quinzaine** : sur les livrets et comptes d'épargne, les intérêts sont calculés par quinzaine (du 1 au 15 inclus du 16 au 30 (ou 31) inclus) : les dépôts commencent à produire des intérêts le 1<sup>er</sup> jour de la quinzaine qui suit ; les retraits cessent de produire des intérêts le dernier jour de la quinzaine qui précède. Exemple : Un dépôt le 10 mars ne produira des intérêts que le 16 mars. L'argent retiré le 10 avril aura cessé de produire des intérêts dès le 1<sup>er</sup> avril.

## L'ESSENTIEL

---

### Mon argent ? Je gère...

- C'est justement quand j'ai peu de ressources que je dois surveiller mon budget.
- Noter mes dépenses à mesure, c'est bien... les prévoir, c'est mieux !
- J'essaie de prioriser mes dépenses.
- Tenir mon budget me permet de savoir combien je peux épargner.
- En épargnant régulièrement, je peux financer des projets ou faire face à un imprévu.
- Je pense à épargner en début de mois.
- Je réagis au plus tôt en cas de difficultés financières et je n'hésite pas à en parler avec mon entourage, mon conseiller bancaire, etc.



**lesclesdelabanque.com**