

Ce guide a été réalisé en partenariat avec Familles Rurales.

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 : Marie-Anne Barbat-Layani
Imprimeur : Concept graphique, ZI Delaunay Belleville - 9 rue de la Poterie - 93207 Saint-Denis
Dépôt légal : Septembre 2017

SOMMAIRE

3 UN BUDGET, C'EST QUOI ?

- 3 Les différents éléments
- 4 Comment on s'y prend ?

7 BIEN TE CONNAÎTRE... POUR GARDER LE CONTRÔLE

- 8 Quiz : « L'argent et moi... »
- 9 « Contrôler » mes dépenses

11 TON COMPTE BANCAIRE, UN OUTIL TRÈS UTILE

- 12 « Les bons comptes font les bons budgets » et inversement...
- 13 Quiz « Connais-tu le moyen de paiement adapté à la situation ? »

15 FICHES PRATIQUES

- 16 FICHE N°1 - Mon logement (habitation / énergie...)
- 18 FICHE N°2 - Mes études
- 20 FICHE N°3 - Mes déplacements
- 22 FICHE N°4 - Ma santé
- 24 FICHE N°5 - Mon alimentation, mon habillement...
- 26 FICHE N°6 - Mes loisirs
- 28 FICHE N°7 - Mon téléphone et Internet
- 30 FICHE N°8 - Mes impôts
- 32 FICHE N°9 - Mon épargne, mes placements

34 GLOSSAIRE

35 LES POINTS CLÉS

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 ne pas avoir assez d'argent pour se payer ce qu'on veut et surtout ce dont on a besoin ?

Un budget équilibré permet ainsi d'avoir des projets et de s'organiser pour faire face aux imprévus. Tu trouveras dans ce guide des repères pour mieux gérer ton argent au quotidien, des idées pour développer tes ressources, maîtriser tes dépenses et gagner ainsi en liberté.

Mieux informé et mieux organisé, tu pourras prendre des décisions éclairées et 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 :

- gérer efficacement son argent disponible,
- réfléchir à ce qu'on veut faire de l'argent non dépensé,
- prendre conscience que ce qu'on prévoit ne se réalise pas forcément,
- trouver des pistes pour améliorer la situation.

Les différents éléments

LES RESSOURCES

C'est l'argent sur lequel tu peux compter chaque mois pour payer tes dépenses : salaire, bourse, allocation, argent de poche...



i

L'argent dont tu disposes éventuellement grâce un découvert en compte ou sur ta carte de crédit n'est pas un solde mais une dette que tu devras rembourser

LES DÉPENSES

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

Dépenses fixes	Dépenses variables	Dépenses occasionnelles ou facultatives
Habitation, assurances, électricité, gaz, eau, abonnement Internet etc.	Alimentation, habillement, etc.	Equipement, Cadeaux, loisirs, réparation, etc.
Ces sont les dépenses qui correspondent à un contrat (bail et abonnement...). Le montant de ces dépenses peut être variable mais il est difficilement compressible. Beaucoup de ces charges peuvent être mensualisées pour éviter les à-coups	Ces dépenses sont également essentielles mais elles peuvent être plus facilement optimisées que les dépenses fixes et c'est généralement sur ces postes qu'on peut faire le plus d'économies	Pour ces dépenses qui peuvent être prévisibles (noël) ou non (panne), il est indispensable d'épargner au préalable

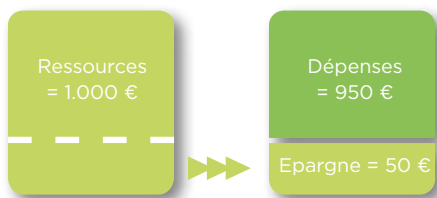
LE SOLDE

La différence entre tes ressources et tes dépenses, c'est ce qui te reste en fin de mois.

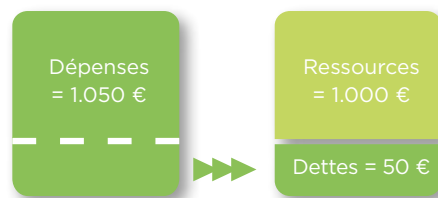
- S'il te reste de l'argent en fin de mois, **tu peux en mettre de côté** pour financer plus tard des projets ou pour faire face aux imprévus.
- **Si tu as eu plus de dépenses que de ressources, tu dois prendre d'urgence des mesures** pour rétablir la situation.



Ne pas dépenser toutes ses ressources permet d'épargner



Plus de dépenses que de ressources entraîne des dettes



COMMENT ON S'Y PREND ?



Tenir un budget, c'est anticiper. Tu détermenes de quelle façon tu vas dépenser ton argent ou au contraire ne pas le dépenser.

Inscris dans un tableau tes ressources et tes dépenses du mois. 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). Tu trouveras sur notre site www.lesclesdelabanque.com un simulateur sur l'année.

- 1 Identifie toutes tes ressources, c'est-à-dire tes **rentrées d'argent** du mois. C'est l'argent sur lequel tu peux compter. **Note tes prévisions** dans les différentes rubriques "Ressources" **et fais le total.**



Toutes les opérations créditrices sur ton compte ne sont pas des ressources. L'argent que tu prends sur ton livret d'épargne (livret A ou livret Jeune) pour le virer sur ton compte courant ne constitue pas une ressource en soi puisqu'il t'appartient déjà.

- 2 Liste d'abord tes **charges** (dépenses inévitables comme l'habitation, les assurances, les remboursements de crédit ...) **puis les dépenses courantes** en les regroupant par thème (alimentation, transports, santé, loisirs...). Établis tes prévisions de dépenses c'est-à-dire la façon dont tu comptes utiliser les ressources que tu viens de calculer. **Note ces prévisions** dans chacune des rubriques "Dépenses" **puis fais le total.**
- 3 Si besoin, corrige la répartition et le volume de tes dépenses afin de parvenir à une situation qui te semble réalisable.
- 4 **Une fois le mois écoulé, note** en face de chaque prévision, **tes réalisations** c'est-à-dire ce que tu as réellement perçu et dépensé. Analyse les différences éventuelles entre « prévu » et « réel » aussi bien dans les « Ressources » (plus ou moins de ressources que prévu) que dans les « Dépenses » (plus ou moins de dépenses que prévu). Prépare de la même façon tes prévisions pour le mois d'après et ainsi de suite chaque mois.



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.

MON BUDGET MENSUEL

Mois de _____



Mes ressources	prévues	réelles	différence
Revenu principal	€	€	€
Autres ressources	€	€	€

Total de mes ressources	€	€	€
--------------------------------	----------	----------	----------

Mes dépenses		prévues	réelles	différence
Logement	<i>FICHE 1</i>	€	€	€
Etudes	<i>FICHE 2</i>	€	€	€
Déplacements	<i>FICHE 3</i>	€	€	€
Santé	<i>FICHE 4</i>	€	€	€
Alimentation et habillement	<i>FICHE 5</i>	€	€	€
Loisirs	<i>FICHE 6</i>	€	€	€
Téléphone et Internet	<i>FICHE 7</i>	€	€	€
Impôts	<i>FICHE 8</i>	€	€	€
Epargne et placements	<i>FICHE 9</i>	€	€	€

Total		€	€	€
--------------	--	----------	----------	----------

BIEN TE CONNAÎTRE... POUR GARDER LE CONTRÔLE



ATTENTION

Il est important de se connaître pour bien maîtriser son budget. Impatient, rêveur, généreux, prudent... Tes comportements et ton rapport avec l'argent seront différents.



L'ARGENT ET MOI...

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 en 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 la suis ... mais tu préfères attendre les soldes
- tu repars avec 3 gros sacs
- ▲ tu compares les prix sur plusieurs boutiques

L'argent ...

- tu as toujours tout ton argent sur toi
- 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 vas réfléchir

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

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.

Une majorité de ▲ : tu es du genre **réfléchi et prévoyant**. Tu sais que tu ne peux pas tout te payer alors tu n'hésites pas à comparer, à réfléchir avant d'acheter, à différer un achat.

Si besoin, tu t'organises pour augmenter tes ressources pour satisfaire tes besoins et envies. Tu gères, quoi !

Une majorité de ● : tu es de caractère **dépensier** et l'argent a tendance à te filer entre les doigts. Tu dépenses sans compter et sans réaliser que tu risques d'en manquer et éventuellement de te retrouver dans une situation délicate. Ton style, c'est plutôt « panier percé » ! Peut-être devrais-tu être un peu plus vigilant...

Résultats

« Contrôler » mes dépenses

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

COMMENT DÉPENSER MIEUX ?

1. Dépenses incontournables...

Certaines dépenses sont inévitables comme le loyer et parfois on ne peut en maîtriser ni le montant ni la date comme les frais de santé, etc. On peut parfois essayer de les diminuer : 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.

2. Dépenses facultatives...

La publicité, les promotions, les amis, les envies, ... tout nous 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. Eviter les impayés permet de faire l'économie des frais d'incidents :

- **Contacte ton conseiller bancaire** pour faire le point : solde débiteur, rejets de prélèvements ou de chèques... le compte bancaire est le 1er révélateur des difficultés financières.
- **Vérifie auprès d'un service social ou d'une association d'aide** (par exemple à la Mairie, à la CAF, à la Fac...) que tu perçois bien toutes les prestations auxquelles tu as droit. Et dans certains cas, il pourra t'aider à trouver des appuis financiers pour sortir de cette situation. Tu peux aussi faire une simulation de tes droits sur le site www.mes-aides.gouv.fr.
- **Préviens 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...).



TON COMPTE BANCAIRE, UN OUTIL TRÈS UTILE



ATTENTION

Un problème de budget se révèle très vite sur le compte en banque et une mauvaise gestion de ton compte peut avoir des effets négatifs sur ton budget.

PRATIQUE

Les banques proposent des **applications mobiles** qui permettent de suivre **ses dépenses et son budget**. Tu peux avoir la position exacte de ton solde à tout moment. Elle peut même présenter le solde prévisionnel qui tient compte des opérations en cours de traitement.

Les dépenses sont souvent présentées par catégories parfois même avec un graphique coloré ce qui te permet de suivre ton budget aisément : transport, restos, etc.

Tu peux ainsi suivre toutes tes opérations, quel que soit le mode de paiement, même sans contact.

Enfin, tu peux choisir de recevoir des notifications en temps réel : alerte sur le niveau du solde, montant encore disponible...pour une gestion au jour le jour.

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

- 1. Maintiens crédeur le solde de ton compte bancaire :** lis bien tes relevés de compte quand tu les reçois. Tiens compte des dépenses que tu as faites mais qui n'apparaissent pas encore sur ton relevé. Tu éviteras ainsi des frais d'incident.
- 2. Choisis le moyen de paiement adapté :** la carte à autorisation systématique est particulièrement adaptée à un budget serré grâce au contrôle du solde disponible à chaque opération et au débit immédiat. Le prélèvement par mensualités égales (abonnement, chauffage, assurances, impôts, etc.) permet de répartir les grosses dépenses sur l'année.
- 3. Alimente régulièrement un compte 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 tu peux, épargne chaque début de mois la même somme, sinon mets de côté ce qui te reste en fin de mois.
- 4. Maîtrise ton endettement :** évite de prendre des crédits ou des découverts car tu devras les rembourser. 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).

QUEL MOYEN DE PAIEMENT ?

Quiz

1. Pour acheter des timbres, tu paies :

- a. avec des espèces
- b. par chèque

2. Pour un achat sur Internet, tu utilises :

- a. Le chèque
- b. La carte

3. Pour acheter une paire de chaussures, tu paies de préférence par :

- a. carte
- b. chèque

4. Pour payer ton loyer à un propriétaire particulier, que vaut-il mieux privilégier ?

- a. le virement
- b. le prélèvement

5. A l'étranger, tu utilises de préférence :

- a. le chèque
- b. la carte

Réponses en page 14

- 1. a :** pour des petits montants, le plus simple est d'utiliser des espèces.
- 2. b :** La carte bancaire est le paiement le plus adapté pour payer en ligne. Tu peux également utiliser une solution de paiement en ligne comme des portefeuilles électroniques (exemple : Paypal) si le site en propose.
- 3. a :** La carte bancaire est le paiement le plus simple et le plus rapide. Il est aussi possible de payer en espèces.
- 4. a :** Le virement est le plus adapté si ton propriétaire est un particulier. Tu peux le payer par prélèvement s'il a un identifiant créancier SEPA (ICS).
- 5. b :** La carte bancaire internationale est parfaitement adaptée.



FICHES PRATIQUES

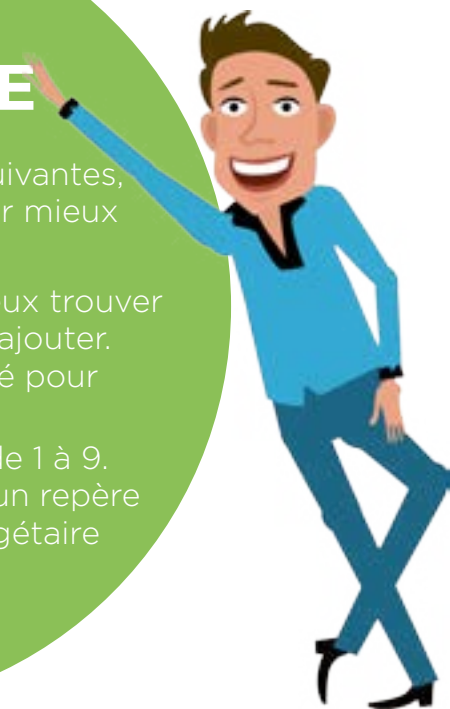


BONNE IDÉE

Tu trouveras dans les fiches suivantes, une liste de bonnes idées 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.

Les fiches sont numérotées de 1 à 9. Chaque numéro correspond à un repère dans le tableau de suivi budgétaire (voir page 6).



Mon logement (habitation / énergie...)



LE PAIEMENT DU LOGEMENT (LOYER) EST GÉNÉRALEMENT LA CHARGE LA PLUS LOURDE À PAYER (300 À 500 EUROS EN PROVINCE CONTRE 800 EUROS À PARIS): AVANT DE SIGNER UN BAIL, VÉRIFIE QUE TU POURRAS Y FAIRE FACE TOUTE L'ANNÉE. 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 MOINDRE.

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 revenus.

Ils peuvent parfois t'aider pour les frais d'installation, d'équipement et de travaux. Consulte le site : www.mes-aides.gouv.fr

S'y prendre tôt permet aussi d'avoir le choix et de trouver des logements moins chers.

astuce

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 sont crédités 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.

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

● La **caution locative étudiante (CLE)** est une garantie de l'Etat qui permet aux étudiants dépourvus de garants personnels de faciliter leur accès à un logement. Gérée par les Crous, elle est disponible dans toutes les académies. Pour se renseigner ou demander une CLE : le site www.lokaviz.fr

témoignages

« 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. Vu 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. »

Manon, étudiante

« 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. »

Hugo, apprenti

Autres pistes personnelles

Mes études



DROITS UNIVERSITAIRES OU FRAIS DE SCOLARITÉ, SÉCURITÉ SOCIALE, 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 :

- Il existe différentes **aides, bourses, allocations...** N'hésite pas à te renseigner auprès de ton établissement.
- Tu peux obtenir un **crédit étudiant**. Il permet de payer tes frais de scolarité, tes dépenses annexes (achat d'ordinateur ou de scooter) ou encore tes dépenses courantes (loyer, nourriture, etc.). L'utilisation des fonds est libre. Attention à bien évaluer tes besoins. Dans beaucoup de grandes écoles, un accord a été négocié avec une ou plusieurs banques pour bénéficier d'un taux privilégié.

“ témoignages

« 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. »

Eva, étudiante à la Fac

☀ astuce

Côté banque : Il existe un prêt étudiant garanti par l'Etat (Bpifrance) avec lequel tu es dispensé d'apporter le cautionnement de tes parents par exemple. Son montant est limité à 15 000 euros par étudiant pour toute la durée des études ; sa durée de remboursement est de 10 ans maximum.

“ témoignages

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

Karl, étudiant en école de commerce

➔ Focus

Le crédit étudiant

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 vite trouver un emploi. Pendant la durée de tes études, tu as le choix entre :

- une franchise totale, c'est-à-dire que tu ne paies que les primes d'assurance,
- une franchise partielle, tu rembourses au moins en partie les intérêts, en plus des primes d'assurance. Cela évite que ton endettement augmente chaque année.

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** restent plus économiques sur les petites distances si ton domicile est bien desservi. Renseigne-toi sur les tarifs jeunes et les forfaits adaptés à tes besoins (abonnement mensuel, annuel...). En cas de besoin, par exemple s'il y a des problèmes d'horaire, pense au covoiturage et à l'auto-partage. 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.

Si tu veux avoir **ton propre véhicule**, pour les petits trajets, ton vélo est un mode de transport très économique et pratique. Sinon tu peux choisir un véhicule motorisé (scooter, moto, voiture) à condition d'avoir le permis correspondant. Pense également au **co-voiturage**.

Acheter un véhicule d'occasion, même récent et en très bon état, te coûtera moins cher qu'un véhicule neuf. Choisis bien en fonction de tes besoins (type de déplacements, etc.), de sa consommation

“ témoignages

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.

Célia, apprentie pâtissière

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

William, étudiant

(diesel ou essence, etc.) et du coût de l'entretien. N'oublie pas le coût de 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 aussi à avoir toujours un peu d'argent de côté pour pouvoir 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.

Pour financer les cours du permis de conduire (en moyenne de 700 à 1500 euros), il existe **plusieurs aides possibles** (Pôle emploi, l'Agefiph - Association de gestion du fonds pour l'insertion professionnelle des personnes handicapées).

astuce

Côté banque :

- **Le permis à 1 euro par jour (30 euros par mois) est une formule de financement avantageuse disponible dans la plupart des banques et disponible pour les jeunes de 15 à 25 ans. Vérifies bien que l'auto-école que tu choisis est partenaire du dispositif.**
- **Tu peux aussi demander directement à l'auto-école la mensualisation ou un arrangement (paiement carte en trois fois, par exemple).**

Autres pistes personnelles

Certaines communes, ou encore départements et régions, proposent de prendre en charge une partie de la facture d'auto-école si tu acceptes d'effectuer des heures de bénévolat pour la collectivité (prévention au collège, capitaine de soirée, etc.).

Si tu es salarié, tu peux (depuis mars 2017), **utiliser** les heures de formations accumulées sur **ton compte personnel de formation** (CPF) à condition que le permis contribue à la réalisation d'un projet professionnel ou favorise la sécurisation de ton parcours professionnel.



FICHE N°4

Ma santé

MÊME JEUNE, ON PEUT AVOIR DES DÉPENSES DE SANTÉ, QUI PEUVENT VITE ÊTRE TRÈS CHÈRES. TU DOIS T'ASSURER D'ÊTRE BIEN COUVERT PAR LES ORGANISMES DE SANTÉ.

Sans travail ou ayant de faibles revenus, tu bénéficies au moins de la **CMU (Couverture Maladie Universelle)** et/ou de la CMUC (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) ou de l'Aide pour une Complémentaire Santé (ACS)

Lors de ton inscription administrative dans un établissement d'enseignement supérieur (université, IUT, classe préparatoire), tu as dû t'inscrire auprès d'une **mutuelle étudiante**. Bien qu'on parle couramment de « mutuelles », ces organismes gèrent la part complémentaire (comme une mutuelle traditionnelle) mais également la sécurité sociale des étudiants (la part obligatoire).

Avant 20 ans, tu es considéré comme ayant-droit de tes parents. A partir de 20 ans, ton affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et payante, sauf si tu es boursier : dans ce cas, tu es exonéré du paiement de la cotisation.

Salarié, tu bénéficies d'office de la **sécurité sociale**. L'employeur te proposera une mutuelle qu'il

“ témoignages

Témoignages :

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

Valentin, étudiant en STAPS

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

Syrine, apprentie

prendra partiellement en charge pour couvrir les dépenses de santé qui ne sont pas prises en charge par l'assurance maladie.

De nombreux sites Internet du gouvernement te proposent information et orientation vers les professionnels compétents.

Un P@ss Santé jeunes, créé en 2016 pour 3 ans, permet un accès gratuit à des consultations psychologues jusqu'à 21 ans (10 séances et 2 bilans).

Pense également à profiter des consultations de prévention gratuite (par exemple pendant la semaine de dépistage des cancers de la peau).



astuce

- **A la pharmacie ou chez le médecin, présente ta Carte Vitale. Les dépassements d'honoraires n'étant pas toujours pris en charge, n'hésite pas à interroger le praticien sur ses tarifs avant la consultation. L'ensemble des tarifs doit d'ailleurs être affiché dans la salle d'attente. Demande des devis notamment au dentiste et à l'opticien.**
- **Si tu as déjà fait des dépenses de santé (soins ou médicaments) remboursables au moins en partie par la sécurité sociale ou une assurance complémentaire santé (par exemple une mutuelle), il est important d'envoyer les feuilles de soins à ta caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) pour te faire rembourser rapidement.**

Autres pistes personnelles

Mon alimentation, mon habillement...

L'ALIMENTATION ET L'HABILLEMENT SONT DES DÉPENSES VARIABLES ET COMPRESSIBLES. QUELQUES ASTUCES ET RÉFLEXES PERMETTENT D'EN LIMITER LE MONTANT.



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

Evite 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.

Pour s'habiller, il y a très souvent des **soldes** et des **promotions**. Il existe aussi des **magasins d'usine**

“ témoignages

Souvent je fais les fins de marché, les prix chutent car les commerçants préfèrent ne pas remballer. J'ai ainsi de bons produits frais et de saison chaque semaine.

Sarah, secrétaire en intérim

qui proposent toute l'année des articles de marque, moins chers. Pense aussi aux **vide-greniers, brocantes, échanges** solidaires... De nombreuses promotions sont également disponibles sur **Internet** et il est assez facile d'y comparer les prix, tiens compte alors des frais de port ou pense à choisir une livraison en point relais près de chez toi.

Autres pistes personnelles



FICHE N°6

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.

Sport : Renseigne-toi auprès de la mairie. De nombreuses associations sportives proposent des activités dans divers domaines et pour une cotisation annuelle abordable comparée aux salles de sport. Les places sont souvent limitées : plus tu t'y prends tôt plus tu auras le choix !

Ciné : Pense à demander les tarifs jeunes et à aller aux premières séances de la journée qui sont à prix réduit. Tu peux aussi acheter 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 tu veux.

Attention, il s'agit 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. Par ailleurs, il est souvent possible d'acheter des places à des prix avantageux, soit en réservant à l'avance pour plusieurs spectacles, soit en s'abonnant pour toute une saison.

Livres, cd : 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...

Vacances : Côté hébergement pense au camping. Profite de tarifs à prix cassés en réservant sur Internet des séjours ou des vols 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.

astuce

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 participation ou capacité de chacun. Si un ami souhaite payer 60 % de la note, c'est possible.**

témoignages

« Le sport et les sorties entre copains, c'est important pour moi. A 18 ans, j'ai réussi mon Brevet d'Etat d'Educateur Sportif... Du coup, j'entraîne les jeunes dans mon club de basket et ça me rapporte un petit peu. J'en mets un peu de côté tous les mois et le reste je peux le dépenser pour sortir avec mes potes. »

Medhi, apprenti maçon

Autres pistes personnelles

Mon téléphone et Internet



COMME TOUS LES JEUNES, TU ES SÛREMENT « CONNECTÉ » AVEC TES AMIS QUE CE SOIT PAR TÉLÉPHONE OU PAR INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX. CES DÉPENSES RÉGULIÈRES ET MENSUELLES NE SONT PAS EN PRINCIPE INDISPENSABLES ET DOIVENT ÊTRE ANTICIPÉES. ASSURE-TOI DE POUVOIR LES PAYER AVANT DE T'ENGAGER.

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

Regarde les forfaits bloqués et les non bloqués, les forfaits les moins chers mais avec SMS illimités. Vérifie lequel correspond à tes usages et prends garde à la durée d'engagement prévue par l'opérateur. Pense aussi aux cartes prépayées.

Quant au téléphone lui-même, es-tu sûr de vouloir le tout dernier modèle ? Ne faut-il pas plutôt choisir un modèle récent d'occasion ou un modèle neuf de génération précédente ?

Si tu souhaites avoir **Internet** chez toi en plus de l'accès par ton téléphone, regarde si tu peux bénéficier de la **fibre optique**, profite des **offres groupées** « téléphone + Internet + TV (parfois + téléphone portable »). Cette formule est souvent plus avantageuse que les mêmes services pris séparément et tu peux géné-

“ témoignages

« Mon téléphone, je ne peux pas m'en passer, heureusement que les opérateurs ont des offres étudiant intéressantes. »

Noémie, étudiante

« 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. »

Antoine, jeune salarié

ralement 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).

astuce

Côté banque : Pour payer ta facture, choisis le prélèvement ou le virement à date fixe, dès que ton salaire et tes autres ressources sont crédités sur ton compte.

Autres pistes personnelles

Mes impôts

SI TU ES MAJEUR ET SI TU REÇOIS UN SALAIRE, UNE PENSION... TU DOIS FAIRE UNE DÉCLARATION DE REVENUS AU CENTRE DES IMPÔTS. LE PAIEMENT DES IMPÔTS CONSTITUE UNE CHARGE INÉVITABLE.



Tes parents te versent peut-être une **pension** : s'ils la déclarent en tant que pension versée, tu dois la déclarer en tant que pension reçue.

Le **salaire** constitue un revenu imposable. A partir de 18 ans, tu dois en principe déclarer seul tes revenus. 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. Il est conseillé de calculer s'il vaut mieux faire une déclaration individuelle ou te rattacher au foyer fiscal de tes parents.

“ témoignages

« J'ai travaillé 7 mois l'année dernière. Je n'avais pas pensé aux impôts. Je vais sûrement devoir faire une déclaration de revenus. »

Yacine, jeune vendeuse

Adresse-toi au Centre des Impôts de ton domicile pour obtenir des précisions et des conseils.

☀ astuce

Côté banque :

- Pour planifier plus facilement le paiement de tes impôts, pense à demander la mensualisation à ton Centre des impôts , le paiement sera fractionné sur 10 mois de janvier à octobre.
- Si tu préfères régler par tiers, pense à mettre de côté chaque mois 1/10 de la somme annuelle due (à inclure dans ton tableau de budget).



➔ Focus

La déclaration de revenus

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.

Pour déclarer tes revenus la première fois par Internet, il te faut des identifiants. A défaut de courrier de l'administration te les fournissant, tu devras faire une déclaration papier. L'année suivante, tu pourras déclarer en ligne.

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

Tu pourras payer en ligne sur Internet ou par l'application « im-pots.gouv », voire même demander le prélèvement à l'échéance (au plus tard le dernier jour du mois précédant la date de limite de paiement).

Autres pistes personnelles

Mon épargne, mes placements



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 **livrets et plans d'épargne logement** pour un futur achat immobilier, voire les placements en valeurs

“ témoignages

« Je fais des petits boulots de temps en temps le soir ou le weekend. 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. »

Brice, lycéen

mobilières (assurance vie ou Plan Epargne en Actions - PEA) sur du plus long terme pour assurer l'avenir.

astuce

Côté banque :

- **Essaie de mettre toujours le même montant de côté en début de mois. 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. Cette situation peut avoir été convenue 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 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 et nécessite la fourniture des coordonnées bancaires du créancier bénéficiaire (Relevé d'Identité Bancaire).

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, c'est un document récapitulatif des opérations enregistrées sur ton compte pendant une période déterminée, généralement mensuelle.

REVENU NET IMPOSABLE - le revenu net imposable (souvent en bas de ta feuille de paie) 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^{er} 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^{er} avril.

LES POINTS CLÉS



GÉRER SON ARGENT



C'est justement quand j'ai peu de ressources que je dois tenir un budget.



Je ne dois pas seulement noter mes dépenses réalisées, je dois surtout les prévoir.



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 n'hésite pas à en parler avec mon entourage, mon conseiller bancaire, etc.

DÉCOUVREZ AUSSI

