

Bien gérer son budget, conseils et bonnes pratiques



Bien gérer son budget.

Peu importe son âge, **apprendre à gérer son argent** est une étape clé vers l'autonomie. L'autonomie financière ne s'acquiert pas en un jour, elle se construit **progressivement**.

Pourquoi établir un budget ?

- **Planifier ses projets** (études, voyages, achats...)
- **Faire face aux imprévus** (panne, frais médicaux, etc.)
- **Prendre des décisions éclairées**
- **Gérer son argent de manière responsable**

Mieux informés et mieux organisés, vous pourrez prendre des décisions éclairées et gérer votre argent de manière responsable.

> Qu'est-ce qu'un budget ?.....	3
> Créer un budget simple et réaliste	4
> Votre compte bancaire et votre appli banque : des outils essentiels	8
> En cas de difficultés financières.....	12

Qu'est-ce qu'un budget ?

Un **budget** est un tableau qui récapitule, chaque mois, toutes vos **ressources** (vos rentrées d'argent) et toutes vos dépenses (vos sorties d'argent), pour **faire apparaître ce qu'il vous reste à la fin du mois**.

Comprendre ses revenus et ses dépenses

Les Ressources : L'argent qui entre.

Ce sont les revenus sur lesquels vous pouvez compter chaque mois : salaire, bourse, allocation, pension, argent de poche, revenus de petits boulots ou ventes à des particuliers...

Ces ressources sont généralement **régulières**, de **montant stable** et versées à **date fixe**, ce qui facilite la planification.

Attention : un virement de votre livret d'épargne vers votre compte courant n'est pas une nouvelle ressource, et un remboursement de soins n'est pas un revenu.



Les Dépenses : L'argent qui sort.

Il est important de **savoir différencier ses besoins de ses envies** : un besoin c'est ce qui est indispensable (manger, se loger...), une envie c'est ce qui est agréable mais pas vital (cinéma, vêtements de marque, abonnement à une plateforme de streaming vidéo...). On peut donc distinguer **3 types de dépenses** :

- **Les dépenses fixes (contraintes ou charges)** : elles sont difficilement compressibles (loyer, assurances, électricité, abonnement internet, impôts, crédits à rembourser). Elles peuvent souvent être mensualisées.
- **Les dépenses courantes** : essentielles mais plus facilement limitables (alimentation, habillement, transport, soins d'hygiène...). C'est souvent ici que les économies à faire sont les plus importantes.
- **Les dépenses occasionnelles (facultatives)** : ces dépenses peuvent être prévues (cadeaux de Noël, vacances, loisirs, sorties, voyages...) ou non (panne). Il est indispensable d'épargner pour y faire face. C'est la catégorie où vous pouvez faire le plus d'efforts en cas de budget serré.

Astuce : notez toutes vos dépenses pendant 1 mois ou suivez la catégorie de dépenses via l'appli de votre banque pour voir où va votre argent.

Le Solde est la différence entre vos ressources et vos dépenses : c'est l'argent qu'il vous reste à la fin du mois.

Le solde de votre compte peut se trouver dans **2 situations** :

- **Solde créditeur** (*positif*) : il vous reste de l'argent sur votre compte, vous pouvez éventuellement l'épargner pour financer vos projets futurs ou faire face à un imprévu.

- **Solde débiteur** (*néгатif*) : cela signifie que vos dépenses dépassent vos ressources. Il faudra agir rapidement pour rétablir la situation et éviter les dettes !

Bon à savoir :

Le découvert autorisé est une avance que peut vous accorder votre banque (de manière ponctuelle ou permanente) et qu'il faudra rembourser.

Votre compte bancaire passe en négatif pendant un certain temps et dans une certaine limite, pour vous aider à payer des dépenses urgentes même si vous n'avez pas assez d'argent sur votre compte.

C'est une dette temporaire !

Créer un budget simple et réaliste

Tenir un budget, c'est **anticiper ses dépenses et ses rentrées d'argent**. Pour savoir si on ne dépense pas plus que ce que l'on gagne et éviter les mauvaises surprises (être à découvert par ex).

Ce n'est pas un tableau compliqué rempli de chiffres : c'est une carte qui montre où va votre argent et comment on souhaite l'utiliser. L'objectif n'est pas de se priver, mais **de trouver un équilibre entre besoins, envies et épargne**.

Les étapes pour créer son budget

• Étape 1 : Connaître ses revenus

Notez tous les revenus que vous percevez chaque mois : salaires ou job étudiant, bourse d'études, aide des parents, allocations logement. Ne prenez en compte que vos **revenus réguliers et sûrs**, pas ceux exceptionnels (cadeaux, missions ponctuelles).

Par exemple :

Bourse	300 €
Job étudiant	400 €
Aide familiale	250 €
Allocation logement	200 €
Total de mes revenus	1 150 €

• Étape 2 :

Lister ses dépenses

Ce sont toutes les sommes que l'on paye chaque mois. On distingue **3 grandes catégories de dépenses** :

- Lister ses **dépenses fixes (contraintes)**

Ce sont les dépenses obligatoires qui reviennent chaque mois et auxquelles on ne peut pas échapper : loyer et charges, abonnement téléphone, internet, assurances, transport (abonnement transports en commun, carburant, péages, si vous avez une voiture).

Ces dépenses sont prioritaires : vous devez toujours pouvoir les payer en premier ! Elles sont difficiles à réduire, leur montant peut varier. Ces dépenses fixes sont souvent **mensualisées** pour éviter les à-coups.

Par exemple :

Loyer	400 €
Abonnement téléphone + internet	40 €
Assurance habitation	20 €
Total de mes dépenses fixes	460 €

- Estimer ses **dépenses courantes (variables)**

Ce sont les dépenses du quotidien : alimentation (courses, cantine...), habillement, transport (carburant, abonnement...), soins et hygiène (médecin, coiffeur...)

Par exemple :

Courses alimentaires	env. 200 €
Transport	50 €
Vêtements	env. 50 €
Total de mes dépenses courantes	300 €

- Estimer ses **dépenses occasionnelles (facultatives)**

Ces dépenses sont plus ponctuelles, elles peuvent changer d'un mois à l'autre et ne nous sont pas imposées : loisirs (sports, cinéma...), sorties (restaurants, bars...), culture (musées, livres...), voyages, vacances, cadeaux...

C'est souvent là que l'on peut faire des économies.

Par exemple :

Loisirs/sorties	env. 150 €
Total de mes dépenses occasionnelles	150 €



• Étape 3 : Définir l'épargne et les imprévus

Mettre de côté un montant réaliste dès le début du mois, même s'il s'agit d'un petit montant.

Dès que votre revenu arrive, mettez directement une somme (ex. 50 € ou 100 €) sur un compte séparé ou une épargne (possibilité de programmer un virement automatique tous les mois entre vos différents comptes). Ça vous oblige à sécuriser une épargne régulière sans effort.

Par exemple :

Montant épargné	50 €
Total de mon épargne	50 €

• Étape 4 : Comparer vos revenus et vos dépenses

Regarder si on dépense plus ou moins que ce que l'on gagne, pour ne pas être à découvert.

En fonction du résultat obtenu, on pourra ajuster son budget :

- **si le solde est positif** (ou créditeur), on pourra épargner (mettre de côté) tout ou partie de la somme restante,
- **si le solde est négatif** (ou débiteur), on pourra ajuster son budget futur (réduire certaines dépenses pour ne pas dépasser ses ressources).

Dans notre exemple :

+ 1 150 €	(revenus)
- 960 €	(460 € de dépenses fixes + 300 € de dépenses courantes + 150 € de dépenses occasionnelles + 50 € d'épargne)
= +190 €	solde restant (total des revenus – les dépenses et l'épargne)

Le solde de notre compte est positif (solde créditeur), il nous reste de l'argent à la fin du mois.

Conseils pour rester réaliste

- Ne sous-estimez pas vos dépenses : notez tout pendant 2-3 mois pour avoir une vraie vision des choses.
- Commencez petit pour l'épargne : mieux vaut mettre 20 € de côté chaque mois que rien du tout.
- Prévoyez une marge : ayez toujours une réserve de sécurité pour les imprévus (santé, facture oubliée, sortie surprise).
- Soyez flexible : un budget évolue. Si les cours reprennent, vos frais de transport vont augmenter ; si vous travaillez l'été, vous pourrez épargner davantage.

Quelques méthodes simples de gestion

La règle du 50 / 30 / 20

50% des revenus pour les besoins essentiels (loyer, nourriture, transport)

30% des revenus pour ses envies (sorties, loisirs, vacances)

20% des revenus pour l'épargne (ou le remboursement d'une dette).

Exemple avec 1 150 € de revenus :

575 € pour ses besoins essentiels

345 € pour ses envies

230 € pour son épargne

La méthode des « enveloppes »

On se fixe un budget par catégorie (ex. 150 € loisirs, 200 € courses).

Quand l'enveloppe « Loisirs » est vide, on arrête les dépenses pour cette catégorie jusqu'au mois suivant. C'est une méthode parfaite

pour visualiser rapidement ses limites.

Populaire sur les réseaux, cette méthode consiste à répartir son argent liquide dans des enveloppes par type de dépense. Concrète mais attention aux limites et aux risques liés au cash.

Les applications de budget

Pratiques et sécurisées, elles vous permettent de **suivre vos dépenses en temps réel**, de les catégoriser et d'identifier les postes à ajuster.

Le budget minimaliste

On établit un budget uniquement pour les priorités vitales. Le reste est réparti en épargne + « bonus » selon les envies.

Pratique pour économiser rapidement en vue d'un objectif (voyage, financer son permis, achat d'un ordinateur...).



Une sélection d'outils pour vous aider à gérer votre budget

- **Calculateur de budget simplifié :**

www.lafinancepourtous.com/outils/calculateurs/calculateur-de-budget-simple

Ce calculateur vous aidera à établir un budget simplifié. Vous inscrivez poste par poste vos revenus et vos dépenses, en choisissant leur fréquence (hebdomadaire, mensuelle...). Le calculateur fera le reste, il vous dira ce qu'en moyenne vous gagnez et dépensez par mois. Vous saurez ainsi si vous arrivez à mettre de l'argent de côté ou si vous êtes dans le rouge.

- **Outils de gestion du budget :**

www.lafinancepourtous.com/pratique/vie-perso/etablir-son-budget/nos-outils-de-gestion-du-budget

Vous trouverez sur ce site des fichiers PDF imprimables, des fichiers Excel pour gérer son budget.

- **L'appli de votre banque :**

toutes les banques proposent des **outils budget sur leur espace client**. Vous pouvez reclasser chacun de vos débits par catégorie et vous saurez ainsi ce qui relève des dépenses contraintes, de l'habillement, de l'alimentation, des loisirs...

- Des **applications mobiles simples et gratuites** comme **Pilote Budget** et **Pilote Dépenses** :

Elles sont disponibles sur Android et iOS. Elles vous permettent de suivre facilement votre budget, de connaître votre « reste pour vivre » en temps réel, et sont déconnectées des sites bancaires pour garantir anonymat et confidentialité.

Votre compte bancaire et votre appli banque : des outils essentiels

Un problème de budget se révèle vite sur le compte bancaire, et une mauvaise gestion peut avoir des effets négatifs (entraîner des frais : commissions d'intervention, agios).

Votre compte bancaire est un outil essentiel pour la bonne gestion de votre budget.



Gardez toujours un œil sur votre compte, surveillez votre solde.

Consultez régulièrement les opérations via les applications mobiles des banques. Elles permettent de voir votre solde exact et même prévisionnel, de suivre vos dépenses par catégories (transport, restaurants, etc.) et de recevoir des notifications en temps réel (alertes de solde, seuils, etc.). Réagissez vite en cas d'anomalie (erreur, arnaque).

Les bonnes pratiques bancaires

Maintenez votre compte en positif en consultant régulièrement vos relevés sur l'appli.

Pensez aux dépenses engagées mais non encore passées (comme un chèque en attente), pour éviter les frais d'incident.

Choisissez le moyen de paiement adapté :

- La **carte de paiement à autorisation systématique** est idéale pour un budget serré car elle vérifie le solde avant chaque opération.
- Les **prélèvements par mensualités égales** (abonnements, chauffage) permettent de lisser les dépenses sur l'année.
- **Pour les achats en ligne ou à l'étranger, la carte bancaire ou le paiement mobile** sont les plus adaptés.
- **Le virement est privilégié pour des loyers** à un particulier.

- Les **applications de paiement entre particuliers** sont pratiques pour rembourser des amis. On peut le faire parfois directement depuis les applis de sa banque grâce au numéro de téléphone mobile (et parfois même le mail) du destinataire.

- **Pour de grosses dépenses, le paiement en plusieurs fois sans frais** peut lisser le budget, mais doit rester exceptionnel pour ne pas s'endetter.

- **Alimentez régulièrement un compte d'épargne en programmant des virements automatiques** : même de petites sommes mises de côté tous les mois (idéalement en début de mois par virement automatique) permettent de faire face aux imprévus et de concrétiser des projets. **Les livrets réglementés** (Livret Jeune, Livret A, LDDS, LEP) sont intéressants pour les jeunes car les fonds sont disponibles à tout moment. Les intérêts sont calculés par quinzaine, donc optimisez vos dépôts et retraits.

- **Maîtrisez votre endettement** : évitez les crédits excessifs ou les découverts trop élevés : ils augmentent vos charges fixes. Assurez-vous de pouvoir honorer vos engagements et vérifiez ce qu'il vous reste pour vivre après avoir payé votre loyer, vos mensualités.



Votre conseiller bancaire peut vous accompagner

À chaque étape clé de votre vie, vous serez confronté à de nouvelles dépenses : **déménagement, études, voyages, entrée dans la vie active...**

Votre conseiller bancaire peut vous proposer des solutions adaptées en fonction de votre situation et de vos besoins :

- financer **ses études** : frais de scolarité, gérer son budget étudiant, aides et conseils pratiques (le crédit étudiant).
- gérer **son quotidien** : compte bancaire, carte, appli mobile, gestion simplifiée de vos dépenses.
- Votre **appart**, votre **voiture**, votre **santé**, vos **biens** : assurer son logement, son véhicule, ses loisirs, ses objets du quotidien mais aussi sa santé (mutuelle).
- Votre **voyage à l'étranger** : préparer son voyage, sécuriser ses paiements, bénéficier d'un accompagnement à distance...
- **Anticiper les imprévus et éviter le découvert** : gérer les dépenses imprévues (réparations, santé, voyages), les risques du découvert bancaire (coûts, solutions pour l'éviter), assurances bancaires utiles pour les jeunes.
- **Construire son avenir financier** : comment épargner (livret rémunéré, PEA Jeune, assurance vie...), préparer des projets à moyen terme (voyages, voiture, formation), notions de base sur la retraite (commencer tôt, même avec de petites sommes).

Se protéger des arnaques

Avoir sa banque dans sa poche, c'est pratique... mais pas sans risques !

Les **escroqueries en ligne** sont innombrables : phishing (hameçonnage), sites non agréés, faux crédits ou livrets bancaires, faux chèque de banque, faux RIB, annonces frauduleuses, arnaques aux QR codes, faux placements financiers (notamment en cryptomonnaies), appels de faux conseillers bancaires...

Les bons réflexes à adopter

- **Ne communiquez jamais vos codes ou identifiants bancaires**, même à un interlocuteur se présentant comme un conseiller.
- **Ne versez jamais d'argent en contrepartie d'un crédit** ou d'un chèque.
- **Soyez attentif aux signaux d'urgence ou de pression** : ils sont souvent utilisés par les fraudeurs.
- **Préférez les chèques de banque vérifiés** auprès de l'établissement émetteur.
- **Utilisez des mots de passe robustes** et changez-les régulièrement.
- **Vérifiez toujours l'URL** avant de cliquer sur un lien ou de scanner un QR code.



En cas de difficultés financières

Anticipez, n'attendez pas que la situation empire

Réagir vite est crucial pour trouver une solution et éviter les complications : agios ou commissions d'intervention (frais bancaires supplémentaires), clôture de son compte, voire être interdit bancaire et se retrouver fiché à la Banque de France.

- Dans la mesure du possible : **anticipez. Contactez votre conseiller bancaire dès que vous constatez des difficultés** (solde débiteur, rejets de prélèvements).
- **Prévenez vos créanciers** (personnes à qui vous devez de l'argent) et tentez de négocier des délais de paiement.
- Vérifiez que vous percevez toutes les **aides auxquelles vous avez droit** auprès des services sociaux ou associations (mairie, CCAS, Caf, Crous...) :
 - consultez notre rubrique « Aides aux jeunes »
www.jeunes-bfc.fr/aides-durgences
 - consultez le simulateur d'aides sur
www.1jeune1solution.gouv.fr/mes-aides

Des **points conseil budget** peuvent aussi vous aider :

www.economie.gouv.fr/cedef/fiches-pratiques/points-conseil-budget-pcb



Parution : novembre 2025

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

27 rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 16 16

17 place Darcy
21000 Dijon
03 80 44 18 29

jeunes-bfc.fr