

La lettre de l'assistante sociale

Votre service social vous informe au 09 80 80 03 07

PRESTASOCIAL

COMMENT LE
SERVICE SOCIAL DU
TRAVAIL PEUT VOUS
SOUTENIR?

En toute confidentialité, votre assistante sociale vous écoute, vous informe, vous accompagne dans les démarches et vous soutient dans toutes les étapes de votre vie professionnelle et privée.



À partir de quand faut-il s'inquiéter de son budget ?

Dès que certaines situations deviennent récurrentes : découverts fréquents, factures réglées en retard, recours régulier au crédit pour les dépenses courantes, impossibilité d'épargner, ou sentiment constant de « finir difficilement les fins de mois ». Ces signaux doivent inciter à faire un point sur sa situation budgétaire afin d'anticiper les difficultés.



Comparer ces deux éléments permet de vérifier l'équilibre du budget, d'anticiper d'éventuelles difficultés et d'identifier les postes sur lesquels il est possible d'agir.



MIEUX GÉRER SON BUDGET AU QUOTIDIEN

La gestion du budget est un enjeu central dans la vie quotidienne. Inflation, hausse des coûts du logement, de l'énergie, des transports, imprévus de santé ou familiaux... les sources de fragilisation financière sont nombreuses et peuvent toucher chacun d'entre nous, quel que soit notre statut professionnel.

Gérer son budget ne signifie pas « se priver », mais mieux comprendre ses finances pour faire des choix éclairés, anticiper les difficultés et sécuriser son équilibre financier. Une bonne gestion budgétaire permet aussi de réduire le stress, de gagner en sérénité et d'envisager plus sereinement ses projets.

Ce bulletin propose des repères simples, des outils concrets et des ressources utiles pour accompagner chacun dans cette démarche.

1/ COMPRENDRE SON BUDGET : LA BASE INDISPENSABLE

Le budget correspond à une photographie simple de votre situation financière sur un mois. Il met en regard vos revenus et vos dépenses, afin de mieux comprendre où va votre argent, d'anticiper les périodes plus délicates et de repérer les marges de manœuvre possibles.

Vos ressources regroupent l'ensemble des sommes perçues : salaires, traitements, honoraires, prestations sociales (allocations, pensions, aides au logement...), ainsi que les éventuels revenus complémentaires.

Vos dépenses se répartissent généralement en deux catégories :

- ✓ **Les charges fixes**, qui reviennent chaque mois : logement (loyer ou crédit immobilier), énergie (gaz, électricité), eau, assurances, impôts, téléphonie, internet, transports, frais de scolarité, cantine, garde d'enfants, pension alimentaire, crédits, etc...
- ✓ **Les charges variables**, qui évoluent selon les besoins et les envies : alimentation, loisirs, habillement, santé, déplacements ponctuels.



Quelle est la différence entre malendetté et surendetté ?

Le **malendetté** correspond à une situation budgétaire fragilisée : les charges deviennent lourdes, l'équilibre financier est instable, mais les dettes restent encore maîtrisables. C'est un moment clé pour agir, ajuster son budget et se faire accompagner.

Le **surendetté**, quant à lui, se caractérise par l'impossibilité manifeste de faire face à l'ensemble de ses dettes non professionnelles. Lorsque cette situation est durable, il est possible de déposer un dossier auprès de la Banque de France afin de bénéficier de mesures adaptées (rééchelonnement, suspension, voire effacement partiel des dettes).

En 2024, plus de 134 800 dossiers de surendetté ont été déposés en France, soit une hausse de près de 11 % par rapport à 2023, traduisant l'impact durable de l'inflation, du logement et de la hausse du coût de la vie.



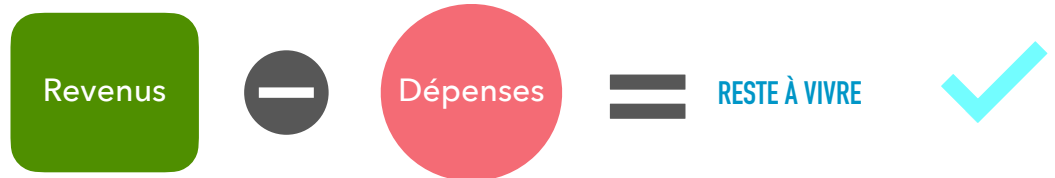
Dois-je forcément réduire mes loisirs pour équilibrer mon budget ?

Pas nécessairement. L'objectif n'est pas de se priver, mais de trouver un équilibre durable. Bien souvent, les économies les plus efficaces se situent dans les charges fixes : contrats d'énergie, assurances, abonnements, téléphonie, banque. Une meilleure optimisation de ces postes permet souvent de préserver une part de loisirs et de confort.

2/ CONSTRUIRE SON BUDGET SIMPLEMENT:

Mettre en place un budget ne nécessite pas de compétences particulières. Quelques étapes suffisent.

- ✓ Commencez par **lister l'ensemble de vos revenus mensuels**, en restant prudent si vos ressources varient (indépendants, professions libérales, intermittents).
- ✓ Puis, **recensez vos dépenses à partir de vos factures, vos contrats et vos relevés bancaires**. Cette démarche permet d'obtenir une vision réaliste de vos charges fixes et de vos dépenses courantes.
- ✓ Calculez ensuite votre **reste à vivre** :



Ce montant restant sert à couvrir les dépenses du quotidien, à prévoir l'épargne et à faire face aux imprévus.

Si un déséquilibre apparaît, des ajustements progressifs sont possibles : renégociation de contrats, étalement de certaines charges, recherche d'aides financières ou d'accompagnement spécialisé. Notre service social peut vous aider.

3/ LES BONNES PRATIQUES POUR MIEUX GÉRER SON BUDGET:

Adopter quelques habitudes simples au quotidien permet d'améliorer durablement sa gestion budgétaire et de gagner en sérénité.

- **Suivre régulièrement ses comptes:**

Consulter ses relevés bancaires, au moins une fois par semaine, permet de garder une vision claire de sa situation, de repérer rapidement les dépenses inhabituelles et d'anticiper les éventuelles difficultés. Cela évite les découverts imprévus et facilite la prise de décision.

- **Adapter ses dépenses à ses ressources réelles:**

Il est important de construire son mode de vie en fonction de ses revenus effectifs et non de ses revenus espérés. Ajuster certaines habitudes de consommation permet de préserver l'équilibre budgétaire sans renoncer à l'essentiel.

- **Constituer une épargne de précaution, même modeste:**

Mettre de côté une petite somme chaque mois, même 10 ou 20 €, permet de faire face aux imprévus (panne de voiture, réparation, frais médicaux, baisse temporaire de revenus) sans déséquilibrer son budget. Cette épargne constitue un véritable filet de sécurité.

- **Comparer régulièrement ses contrats et ses abonnements:**

Les dépenses liées aux assurances, à l'énergie, à la téléphonie ou à internet peuvent représenter une part importante du budget. Comparer les offres une fois par an permet souvent de réaliser des économies significatives, à garanties équivalentes.

- **Anticiper les dépenses importantes:**

Certaines charges sont prévisibles mais peuvent être lourdes : impôts, assurance annuelle, entretien du logement, réparations du véhicule, frais scolaires. Les intégrer à l'avance dans son budget permet de lisser leur impact sur plusieurs mois.



L'objectif n'est pas de se priver, mais de reprendre la maîtrise de ses choix financiers, de consommer de façon plus consciente et de sécuriser son équilibre budgétaire dans la durée.



Existe-t-il des aides financières en cas de difficulté passagère ?

Oui. Selon votre situation, vous pouvez solliciter différentes aides : CAF (aides exceptionnelles, aides au logement), collectivités territoriales (communes, départements), caisses de retraite, mutuelles, caisses de prévoyance, Action Logement, ou encore certains employeurs. Un professionnel du travail social peut vous accompagner dans l'identification et la constitution des dossiers adaptés.



À qui s'adresser en priorité en cas de difficultés budgétaires ?

Les assistants sociaux, les Points Conseil Budget (PCB) ou les associations spécialisées comme CRESUS sont des interlocuteurs privilégiés. Leur accompagnement est gratuit, confidentiel et personnalisé. Ils peuvent aider à faire un diagnostic budgétaire, prioriser les dépenses, négocier avec les créanciers et prévenir l'aggravation des difficultés.



Est-il possible de sortir d'une situation de surendettement ?

Oui. Les dispositifs existants permettent, dans la majorité des situations, de retrouver progressivement une stabilité financière. Les procédures mises en place par la Banque de France visent à offrir une véritable seconde chance, en protégeant les ménages et en leur permettant de reconstruire un budget viable.

4/ LES OUTILS POUR PILOTER SON BUDGET:

Pour suivre efficacement son budget, il existe aujourd'hui de nombreux outils simples et accessibles, adaptés à tous les profils, quel que soit le niveau de maîtrise numérique.

• Les tableaux budgétaires:

Un tableau budgétaire constitue une méthode simple, fiable et efficace. Il peut être tenu sur papier, sur un carnet, ou à l'aide d'un tableur (Excel, LibreOffice, Google Sheets). Il permet de recenser l'ensemble des revenus et des dépenses, poste par poste, et d'avoir une vision globale du budget mensuel.

De nombreux modèles gratuits sont disponibles en ligne et peuvent être facilement personnalisés. Cet outil est particulièrement adapté aux personnes souhaitant garder un contrôle manuel et précis de leurs finances.

• Les applications mobiles de gestion budgétaire:

Les applications mobiles offrent un suivi automatisé et en temps réel du budget. Connectées au compte bancaire (via des protocoles sécurisés), elles permettent de :

- ✓ catégoriser automatiquement les dépenses,
- ✓ visualiser les principaux postes de dépenses,
- ✓ suivre l'évolution du budget mois après mois,
- ✓ recevoir des alertes en cas de dépassement ou de solde faible.

Parmi les applications les plus utilisées, on peut citer Bankin', Linxo, Pilote Budget ou encore Tricount, particulièrement pratique pour gérer les dépenses partagées (couples, colocations, vacances, projets communs).



Ces outils facilitent la prise de conscience des habitudes de consommation et permettent d'identifier rapidement les axes d'amélioration. Ils constituent un excellent support pour reprendre progressivement le contrôle de son budget, de manière simple et intuitive.

5/ LES ACCOMPAGNEMENTS POSSIBLES:

Gérer son budget peut parfois s'avérer complexe, notamment en cas de baisse de revenus, d'accident de la vie, de séparation, de maladie ou de changement professionnel. De nombreux dispositifs existent pour accompagner les personnes de façon gratuite, confidentielle et bienveillante.

• Les Points Conseil Budget (PCB):

Les Points Conseil Budget sont des structures labellisées par l'État, présentes sur l'ensemble du territoire. Leur mission est de proposer un accompagnement personnalisé, gratuit et confidentiel à toute personne souhaitant améliorer la gestion de son budget ou traversant une période financière délicate.

Les conseillers accompagnent notamment dans :

- ✓ la réalisation d'un diagnostic budgétaire complet,
- ✓ l'analyse des dépenses et leur priorisation,
- ✓ la recherche de solutions adaptées pour rééquilibrer le budget,
- ✓ la prévention du surendettement,
- ✓ l'aide aux démarches administratives et financières.



Ils peuvent également orienter vers les dispositifs d'aide existants et accompagner dans la constitution de certains dossiers. Leur objectif est de permettre à chacun de retrouver une situation financière plus stable et sereine.



Pourquoi est-il important d'agir tôt ?

Plus une difficulté budgétaire est repérée tôt, plus les solutions sont simples et efficaces. Anticiper permet d'éviter l'accumulation de dettes, les frais bancaires, les situations d'urgence et la dégradation du bien-être personnel, familial et professionnel.



Peut-on améliorer son budget même avec des revenus modestes?

Oui. Même avec des revenus limités, il est possible d'agir efficacement. Un accompagnement budgétaire permet souvent d'identifier des aides financières non sollicitées, d'optimiser certaines charges fixes, de mieux planifier les dépenses et de sécuriser l'accès aux droits. De petits ajustements peuvent produire des effets significatifs sur l'équilibre global du budget et le reste à vivre.

• L'association CRESUS:

L'association CRESUS est spécialisée dans la prévention et le traitement du surendettement. Elle intervient auprès des particuliers rencontrant des difficultés financières, mais aussi en amont, afin d'éviter que les situations ne se dégradent. Elle propose :

- ✓ des permanences d'accueil et d'écoute,
- ✓ un accompagnement budgétaire individualisé,
- ✓ une aide à la négociation avec les créanciers,
- ✓ un appui dans la constitution et le suivi des dossiers de surendettement,
- ✓ des actions de prévention et d'éducation budgétaire.



L'approche de CRESUS repose sur la bienveillance, la pédagogie et la recherche de solutions durables, adaptées à chaque situation.

• Les services sociaux:

Les assistant(e)s sociaux (ales), qu'ils exercent en entreprise, en collectivité territoriale, dans les organismes sociaux ou dans le secteur associatif, jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des personnes en difficulté.

Ils proposent un accompagnement global prenant en compte l'ensemble des dimensions de la situation : budget, accès aux droits, aides financières, logement, santé, emploi, orientation vers les partenaires adaptés.

Ils peuvent notamment :

- ✓ aider à l'ouverture ou au maintien des droits sociaux,
- ✓ accompagner dans les démarches administratives complexes,
- ✓ mobiliser des aides financières ponctuelles,
- ✓ orienter vers les structures spécialisées lorsque cela est nécessaire.



Leur intervention vise à sécuriser le parcours de vie et à favoriser un retour progressif à l'autonomie financière.

**N'hésitez pas à joindre nos assistantes sociales au 09 80 80 03 07
du lundi au vendredi (hors jours fériés), de 9h à 19h.**