

Actu > Pays de la Loire > Loire-Atlantique > [Pontchâteau](#)

Dans cette commune de Loire-Atlantique, une conseillère donne des astuces pour gérer son budget

Un point conseil budget accompagne tous ceux qui veulent maîtriser au mieux leurs finances. Un travail de longue haleine suivi pas à pas par l'Udaf 44 (1).



La conseillère budget de l'Udaf propose trois créneaux d'une heure, un vendredi par mois, à Pontchâteau dans les locaux de France Services ©Patricia BIGOT

Par **Patricia Bigot**

Publié le 6 Fév 24 à 8:30

★ Suivre L'Écho de la Presqu'île

Pour beaucoup, gérer son budget à l'équilibre relève de l'exploit. Inflation, accident de la vie (séparation, perte d'emploi), imprévus... ont des impacts qui peuvent conduire à des découverts bancaires récurrents voire à du surendettement.

C'est pour répondre et **accompagner tous ceux qui veulent être maître de leurs comptes**, que l'[Udaf 44](#) propose, un vendredi par mois à [Pontchâteau \(Loire-Atlantique\)](#), une permanence budget.

L'Echo de la presqu'île y a glané, avec la **conseillère budget, Laëtitia Lucas**, quelques astuces pour (re)partir du bon pied côté finances.

Première étape : poser son budget. Comment ça marche ?

L'étape n'est pas drôle, mais nécessaire.

Poser son budget c'est savoir combien on gagne et combien on dépense. On liste ses revenus et ses charges fixes (loyer, impôts, assurances...).

Ce qui reste, c'est le reste à vivre pour l'alimentation, l'essence, la santé, les vêtements, les loisirs. On retire le crédit et l'épargne. L'objectif c'est d'aller vers un meilleur reste à vivre pour pouvoir réaliser un petit ou gros projet.

Laëtitia Lucas, conseillère de l'Udaf

Pour cela, le mieux est d'analyser ligne par ligne et la surprise est au bout : il en reste, mais on demande toujours où ça part... « **Souvent dans les frais bancaires. La cotisation, les prélèvements de retraits hors banque, l'autorisation de découvert...On peut revoir ses assurances dont certaines font doublon** », glisse Laëtitia Lucas.

Ses conseils, elle les prodigue à des personnes qui ont le moins de reste à vivre et son objectif n'est pas de les culpabiliser sur leurs dépenses.

Et si on est frappé déjà par un découvert, on fait comment ?

Évidemment on le compte lorsque l'on fait son budget pour le mois. Et on travaille sur le long terme pour le résorber. Cela ne se fait pas en un mois. Et on le remonte petit à petit pour ne pas déséquilibrer le budget.

Lorsqu'une grosse facture arrive, le mieux est de demander un échéancier même si l'on sait qu'une grosse prime va tomber pour la payer :

Un échéancier aura moins d'impact sur le budget et on constitue une réserve. Et aller vers ses créanciers est bien perçu.

Laëtitia Lucas

Analyser tous ses contrats, une étape fastidieuse, mais nécessaire ?

Assurances, énergie, ça se négocie. À regarder également les abonnements de téléphone, internet, le transport... Cette étape, c'est le cœur du 2^e rendez-vous avec Laëtitia Lucas qui accompagne chacun sur ses

contrats.

Objectif, faire baisser ses charges fixes. Oui, mais comment ?

L'idée c'est d'avoir des contrats cohérents adaptés à la composition familiale et aux besoins. Et cela permet de répartir sur un budget avec un reste à vivre plus conséquent qui servira à de l'épargne ou au financement d'un projet.

« On y arrive petit à petit et c'est toujours une fierté quand c'est le cas. Il n'est pas rare que je reçoive un SMS. L'objectif c'est l'autonomie budgétaire », glisse la conseillère-budget.

Les astuces que l'on trouve sur les réseaux sociaux pour gérer ses comptes, qu'en pensez ?

À noter ce site internet officiel de la Banque de France, [mesquestionsdargent.fr](https://www.banquefrance.fr/mesquestionsdargent). C'est selon Laëtitia Lucas, une **mine d'info fiables, neutres et pratiques**, avec des vidéos, des comparateurs de banques, d'assurances en fonction des besoins, des fiches-conseils, des outils pour faire ses comptes... « Après tous les trucs ne fonctionnent pas pour tout le monde. Et tout le monde n'est pas sur les réseaux ou utilise le numérique. »



Par exemple, les enveloppes, bonne ou mauvaise idée ?

C'est une piste. Une fois le reste à vivre connu, on retire la somme de son compte (ou on le vire sur des comptes en ligne) et on le divise par thème dans des enveloppes (courses, santé, vêtements, loisirs...).

Avoir l'argent dans les mains, cela fait prendre conscience de ses dépenses. Mais cela ne convient pas à tout le monde.

Épargner petit à petit, c'est le gage de ne pas (trop) y toucher...

Une fois le budget équilibré, on commence par ouvrir un livret, mais c'est 20 € minimum. Le truc c'est d'avoir un projet à court, moyen ou long terme, même petit. Et le challenge c'est déjà ne pas y toucher. Pas simple quand on a un reste à vivre serré...

Et après on voit. Il faut épargner de petites sommes pour être sûr de ne pas y toucher. Et on augmente si on peut. Il existe la micro-épargne au crédit municipal, c'est 1 € minimum.

Laëtitia Lucas

Le challenge des 52 semaines (la somme à épargner va de 1 € pour la semaine 1 à 52 € pour la dernière semaine) est une bonne idée, mais là encore elle peut être difficile à suivre jusqu'au bout avec des sommes plus importantes.

(1) Union départementale des associations familiales

Prochaine permanence à Pontchâteau, 2 allée des châtaigniers dans les locaux de France Service (communauté de communes), vendredi 23 février de 9 h à 12 h (3 créneaux d'1 heure) et à Saint-Nazaire, espace civique Jacques Dubé, le 8 février, de 9 h à 12 h. Ouvert à tous. Tél. : 06 59 58 16 12 ; pcb@udaf44.asso.fr