

BONUS EXCLUSIF

OFFERT AVEC L'EBOOK



Budget simplifié

pour parent solo en reconstruction

Prendre le contrôle de ses finances,
sans stress et sans se juger.

1

Revenus

2

Logement

3

Enfants

4

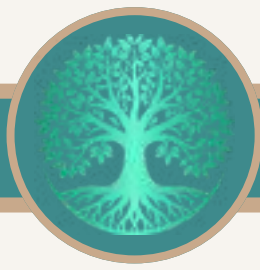
Bien-être

5

Épargne

5 grandes catégories · Tableaux à compléter · Conseils concrets





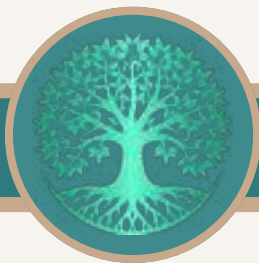
Copyright



© Next Step Digital – Johanna

Ce livre est destiné à un usage personnel uniquement.

Toute reproduction ou diffusion sans autorisation est interdite.



POURQUOI CE BONUS

Reprendre le contrôle, sans se juger

L'argent est souvent le sujet le plus anxiogène de la séparation. On se retrouve seul·e à gérer un budget qui était parfois à deux, avec moins de revenus, plus de charges, et des dépenses liées aux enfants qui ne s'arrêtent pas.

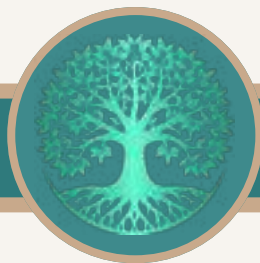
Ce document n'est pas là pour te juger ou te donner des leçons. Il est là pour t'aider à voir clairement — parce qu'on ne peut pas améliorer ce qu'on ne voit pas.

Prends un stylo, 30 minutes, et remplis ce budget simplifié. C'est l'un des gestes les plus concrets et les plus puissants que tu puisses faire pour toi.

Ce budget est organisé en 5 grandes parties : tes revenus, tes dépenses fixes, tes dépenses liées aux enfants, tes dépenses variables, et ton épargne de survie. Remplis-le mois par mois pour suivre ton évolution.

CONSEIL

Commence par renseigner les montants « Prévus » à partir de tes documents (relevés bancaires, fiches de salaire). Puis, en fin de mois, note les montants « Réels » pour voir où tu en es réellement.



LES 5 PARTIES DE TON BUDGET

	PARTIE	CONTENU
1	Mes revenus	Salaire, pensions, aides CAF, autres
2	Dépenses fixes	Loyer, assurances, abonnements, crédits
3	Dépenses enfants	Scolarité, activités, vêtements, santé
4	Dépenses variables	Alimentation, transport, loisirs, soins
5	Épargne & imprévus	Petit matelas, projets, urgences
6	Bilan globale	Calcul du reste à vivre

« Un budget n'est pas une prison. C'est une carte qui te montre où tu es, pour choisir où tu veux aller. »

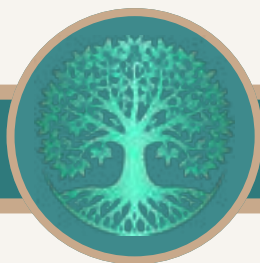


PARTIE 1

Mes revenus

Tout ce qui rentre chaque mois





MISSION

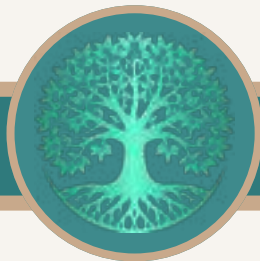
Mes revenus mensuels

Tout ce qui entre dans mon compte chaque mois

Inclus tous tes revenus sans exception – même les aides que tu penses temporaires. La clarté commence ici.

MON TABLEAU DE REVENUS

POSTE DE DÉPENSE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)	ÉCART (€)
Salaire net (après impôts)			
Pension alimentaire reçue			
Allocations CAF (APL, allocations familiales...)			
RSA / Prime d'activité			
Prestation compensatoire			
Revenus complémentaires (freelance, location...)			
Aides familiales régulières			
Autres revenus			
TOTAL			



LES AIDES AUXQUELLES TU AS PEUT-ÊTRE DROIT

- APL / ALS – aide au logement (CAF)
- Allocations familiales – dès 2 enfants à charge
- Allocation de soutien familial (ASF) – si l'autre parent ne paie pas
- RSA ou Prime d'activité – selon tes revenus
- Complémentaire santé solidaire (C2S) – mutuelle gratuite ou quasi gratuite
- AEEH – si un enfant est en situation de handicap

CONSEIL

Si tu ne sais pas à quoi tu as droit, fais une simulation sur caf.fr ou contacte une assistante sociale. Des milliers d'euros d'aides ne sont pas réclamées chaque année par des parents solos qui ne savaient pas.

Notes / questions à vérifier :

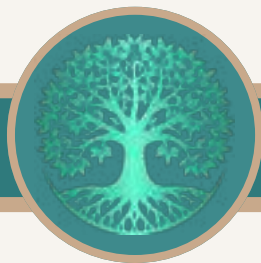


PARTIE 2

Mes dépenses fixes

Ce qui sort chaque mois, quoi qu'il arrive





MISSION

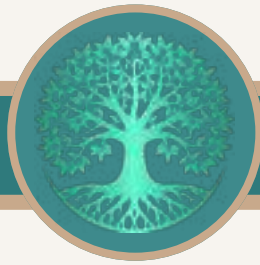
Mes dépenses fixes

Ce qui sort chaque mois, quoi qu'il arrive

Ce sont tes charges incompressibles — celles sur lesquelles tu as peu de marge à court terme. Les connaître précisément est essentiel.

MON TABLEAU DE DÉPENSES FIXES

POSTE DE DÉPENSE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)	ÉCART (€)
Loyer ou remboursement de prêt immobilier			
Charges de copropriété / taxe foncière (mensuel.)			
Électricité / gaz / eau			
Internet + téléphone			
Assurance habitation			
Assurance voiture			
Mutuelle santé			
Crédits à la consommation			
Pension alimentaire versée			
Frais de garde / crèche / assistante maternelle			
Abonnements (streaming, presse, logiciels...)			
Autres charges fixes			
TOTAL			



Tes dépenses fixes représentent le socle de ton budget. L'objectif est qu'elles ne dépassent pas 50 à 60 % de tes revenus nets. Si c'est le cas, c'est dans cette catégorie qu'il faut chercher en premier des marges de manœuvre.

DES PISTES POUR RÉDUIRE LES DÉPENSES FIXES

- Renégocier son loyer ou se rapprocher d'un travailleur social pour un logement social
- Comparer les offres d'énergie sur energie-info.fr
- Regrouper ou renégocier ses crédits à la consommation
- Vérifier si tu peux bénéficier de la C2S pour réduire le coût de ta mutuelle
- Auditer tes abonnements — beaucoup sont oubliés et inutilisés

CONSEIL

Liste tous tes prélèvements automatiques en regardant 3 mois de relevés bancaires. Tu seras souvent surpris·e de trouver des abonnements oubliés qui se débitent silencieusement.

Ce que je peux renégocier ou supprimer :

.....
.....
.....

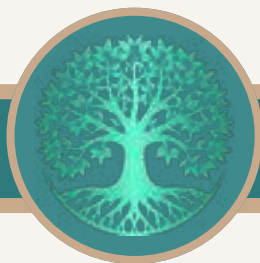


PARTIE 3

Dépenses liées aux enfants

Poser les chiffres sans culpabilité





MISSION

Dépenses liées aux enfants

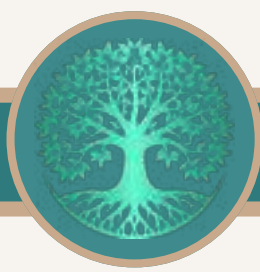
Voir clair sans culpabilité

Ces dépenses sont souvent sous-estimées et génèrent beaucoup de culpabilité. Les poser clairement te permet de mieux les anticiper et d'en parler sereinement si besoin.

MON TABLEAU – DÉPENSES ENFANTS

ÉCART (€)

POSTE DE DÉPENSE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)	ÉCART (€)
Cantine scolaire			
Fournitures et livres scolaires (mensual.)			
Activités extra-scolaires			
Vêtements et chaussures (mensual.)			
Santé – médecin, dentiste, lunettes (mensual.)			
Médicaments et pharmacie			
Loisirs et sorties en famille			
Cadeaux d'anniversaire et fêtes (mensual.)			
Transport (bus scolaire, accompagnement...)			
Séjours / colonies / voyages scolaires (mensual.)			
Autres dépenses enfants			
TOTAL			



Pour les dépenses annuelles (fournitures, vêtements, colonies...), divise le montant par 12 pour obtenir une provision mensuelle réaliste. Cela évite les mauvaises surprises en septembre ou aux vacances.

LA QUESTION DE LA RÉPARTITION AVEC L'AUTRE PARENT

Si tu as un accord de coparentalité, certaines dépenses peuvent être partagées :

- Établir une liste des dépenses exceptionnelles à partager à l'avance
- Utiliser une application de partage de dépenses (Tricount, Splitwise)
- Communiquer par écrit pour garder une trace
- En cas de blocage, un médiateur familial peut aider à trouver un accord

CONSEIL

Ne culpabilise pas si tu ne peux pas offrir tout ce que tu souhaiterais à tes enfants. Ce dont ils ont le plus besoin, c'est d'un parent stable et présent — pas de l'activité la plus chère.

Ce que je peux anticiper ou réorganiser :

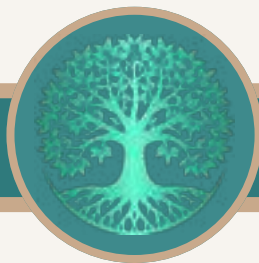


PARTIE 4

Mes dépenses variables

Ce que tu choisis chaque mois





MISSION

Mes dépenses variables

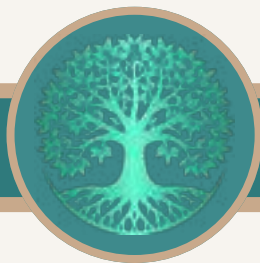
Ce que je choisis chaque mois

Ce sont les dépenses sur lesquelles tu as le plus de marge de manœuvre.

C'est ici que tu peux faire des ajustements sans te priver de l'essentiel.

MON TABLEAU – DÉPENSES VARIABLES

POSTE DE DÉPENSE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)	ÉCART (€)
Alimentation (courses alimentaires)			
Restauration / repas hors domicile			
Transports (essence, tickets, parking)			
Entretien voiture (mensual.)			
Habillement et accessoires			
Hygiène et soins personnels			
Produits ménagers et entretien			
Santé personnelle (hors enfants)			
Loisirs personnels / sport / culture			
Cadeaux adultes et occasions diverses			
Petits plaisirs (café, livre, moment pour soi...)			
Divers et imprévus courants			
TOTAL			



Les dépenses variables sont souvent là où les euros s'évaporent sans qu'on s'en rende compte. L'objectif n'est pas de tout supprimer — c'est de choisir consciemment où va ton argent.

LA RÈGLE DES PETITS PLAISIRS

Dans ton budget variable, garde toujours une ligne "Petits plaisirs" — même modeste (10 à 30 €). C'est prouvé psychologiquement : un budget sans aucune gratification est impossible à tenir sur le long terme. Tu mérites de te faire plaisir aussi.

*« Gérer son argent intelligemment, ce n'est pas se priver de tout.
C'est décider consciemment où il va. »*

ANALYSE DE MES HABITUDES

Prends 5 minutes pour répondre honnêtement à ces questions :

Où est-ce que je dépense par habitude plutôt que par choix ?

.....

Quelle dépense variable me manquerait le moins si je la supprimais ?

.....

Quel petit plaisir je veux absolument garder dans mon budget ?

.....

CONSEIL

Utilise une application bancaire ou un carnet pour noter tes dépenses en temps réel pendant 2 semaines. C'est souvent une révélation — et une source d'économies insoupçonnées.

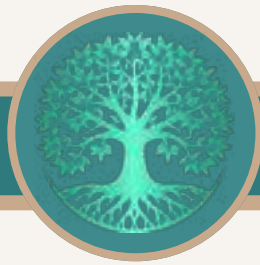


PARTIE 5

Épargne et imprévus

Se construire un filet de sécurité





MISSION

Épargne et imprévus

Se construire un filet de sécurité

Même avec un budget serré, mettre de côté — même très peu — change tout psychologiquement. C'est la différence entre subir les imprévus et les traverser.

MON TABLEAU — ÉPARGNE

POSTE DE DÉPENSE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)	ÉCART (€)
Épargne de précaution (imprévus)			
Épargne projet (vacances, équipement...)			
Épargne retraite (PER, assurance-vie...)			
Épargne pour les enfants			
Autres			
TOTAL			

L'objectif idéal à long terme est d'avoir 3 à 6 mois de charges fixes en épargne de précaution. Mais quand on repart de zéro, l'objectif immédiat peut être bien plus modeste : 200 €, puis 500 €, puis 1 000 €.

LA MÉTHODE DU PREMIER PAS

Si tu ne peux rien mettre de côté ce mois-ci, c'est ok. Commence par 1 € symbolique. Vraiment. L'habitude est plus importante que le montant au départ. Si tu peux mettre quelque chose de côté, automatise-le : virement automatique le jour de ta paie, même 20 ou 30 €. Ce que tu ne vois pas, tu ne le dépenses pas.

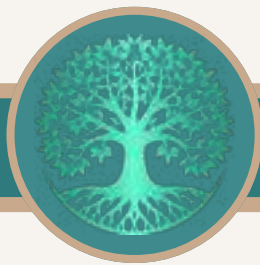


PARTIE 6

Budget global

Calcul du reste à vivre





MON BILAN MENSUEL GLOBAL

CATÉGORIE	PRÉVU (€)	RÉEL (€)
Total revenus		
Total dépenses fixes		
Total dépenses enfants		
Total dépenses variables		
Total épargne		
RESTE À VIVRE		

Le reste à vivre (revenus – toutes dépenses – épargne) doit être positif ou nul. S'il est négatif, c'est le signal qu'il faut identifier des ajustements dans l'une ou plusieurs des catégories.

CONSEIL

Refais ce bilan chaque mois. Au bout de 3 mois, tu auras une vision claire et réaliste de ta situation financière — et tu verras tes progrès, même s'ils semblent minimes.

Ce que j'ai appris sur mon budget ce mois-ci :

.....

.....

.....

« Ce budget n'est pas parfait. Il n'a pas à l'être. Il doit juste t'aider à avancer. »

BRAVO

Ton budget est posé.

C'est un premier pas. Et il compte vraiment.



*« Reprendre le contrôle de ses finances,
c'est reprendre le contrôle de sa vie. »*

Tu viens de faire quelque chose que beaucoup remettent à plus tard.

Maintenant, reviens sur ce budget chaque mois.

Ajuste. Affine. Observe tes progrès.

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvre l'eBook complet :

« Se reconstruire en tant que parent solo sans s'oublier. »

7 chapitres · Exercices pratiques · Témoignages · Ressources



RESTONS EN CONTACT



contact@nextstepdigital.fr



[@johanna.nextstep](https://www.instagram.com/johanna.nextstep)

