

L'autonomie financière tout au long de la vie

CE 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 : Maya Atig

Imprimeur : Concept graphique,

ZI Delaunay Belleville - 9 rue de la Poterie - 93207 Saint-Denis

Dépôt légal : mars 2026

SOMMAIRE

Majorité et premier emploi	3
Vie en couple et partage des finances	5
Parentalité, interruption de carrière et gestion du budget familial	10
Dépendance financière et violences économiques	12
Rebondir après une rupture ou une reconversion professionnelle	17
Épargne ET Investissement	20
Suivi quotidien et bonnes pratiques	23
L'essentiel	25

Introduction

Être autonome financièrement, ce n'est pas seulement toucher un salaire. C'est pouvoir faire des choix sans dépendre de quelqu'un, sécuriser son quotidien et préparer l'avenir avec sérénité. Cela signifie s'assurer des ressources stables, savoir gérer son argent et anticiper les imprévus.

Dans un monde où les parcours de vie sont souvent fragmentés — études, emplois précaires, transitions professionnelles — cette autonomie devient une compétence indispensable.

Bonne nouvelle : elle se construit étape par étape, quels que soient votre âge et votre situation professionnelle.

Majorité et premier emploi

Pourquoi c'est le moment clé pour poser vos bases financières ?

Quitter le cocon familial ou achever ses études marque souvent le véritable point de départ de son autonomie financière.

Avec le premier emploi viennent des revenus... mais aussi des responsabilités : comprendre ses bulletins de salaire, connaître ses droits à la santé, à la retraite, aux allocations chômage, et apprendre à payer ses impôts.

C'est le moment idéal pour poser les bases d'une autonomie financière durable.



Voir notre article : Je démarre dans la vie active

Ouvrir un compte bancaire personnel

Même si vous recevez encore un soutien familial, avoir votre propre compte permet de gérer votre argent de manière autonome et de vous protéger contre toute dépendance financière.

Mettre en place une épargne de précaution

Même 20 à 30 € par mois sur un livret A ou livret jeune constituent un filet de sécurité pour les imprévus. Ils permettent d'aborder vos premières responsabilités financières avec sérénité.

Plus vous épargnez tôt, plus vous renforcez votre autonomie financière. C'est le meilleur moyen de sécuriser votre avenir et de faire face aux imprévus sans dépendre entièrement d'un salaire ou d'un partenaire.

Exemple

Marie met 30 € par mois de côté dès son premier salaire.

Au bout de deux ans, elle dispose de plus de 700 €. Elle peut les utiliser pour un projet personnel ou un imprévu, tout en gardant son autonomie financière.

Tenir un budget

Tenir un budget, même simplifié, permet de visualiser vos dépenses (abonnements, transports, logement, assurances...) et de repérer les postes sur lesquels réduire les coûts. C'est une démarche qui développe la conscience financière et prépare à la prise de décisions autonomes, tout en offrant contrôle et sécurité.



Voir notre guide : Mon argent ? Je gère

Vie en couple et partage des finances

En couple, être trop « cool » avec les questions d'argent peut vite entraîner des incompréhensions et poser des problèmes.

Vouloir bien s'entendre ne signifie pas dire « oui » à tout, ni renoncer à ses propres besoins. Il est sain de définir un budget, répartir les dépenses et garder chacun son compte pour rester autonome. Parler d'argent ouvertement et sans gêne est important.

Préserver un compte personnel

S'installer à deux transforme la gestion de l'argent. Même avec un compte commun alimenté équitablement pour les charges partagées, garder un compte personnel reste impératif pour assurer l'autonomie financière de chacun.



Voir notre article : Je m'installe en couple

Gérer les dépenses du quotidien à deux

Si vous n'avez pas défini de cadre juridique précis (mariage, PACS...), il est important de clarifier qui paie quoi : loyer, charges, courses... Tout doit être transparent pour éviter les malentendus.



Voir notre article : Quand parler d'argent en couple ?

Égalité vs équité

L'erreur la plus fréquente est de vouloir répartir les dépenses sur la base du 50/50. L'égalité n'est pas toujours équitable : il est rare que vos revenus soient identiques.

Une répartition réellement équitable consiste à contribuer en fonction des revenus de chacun, c'est-à-dire de manière proportionnelle (au prorata). Ainsi, chacun participe aux dépenses tout en conservant la possibilité d'épargner personnellement. Vous ne serez pas démun(e) en cas de séparation.

Voici 2 exemples pour comprendre :

Exemple 1

Clara et Paul gagnent respectivement 1 800 € et 2 500 € par mois. Pour « faire simple », ils s'installent ensemble chez Paul et décident de partager les charges ainsi, chaque mois :

- Crédit immo : Paul paie 800 €
- Eau, énergie, Internet... : Clara paie 200 €
- Courses : Clara paie 400 €
- Sorties : Clara paie 200 €

Chacun paye 800 €, mais cela ne les impacte pas de la même manière. Pour Clara, ça représente **près de 45 % de son salaire**, alors que pour Paul, c'est 32 % de ses revenus.

Après quelques années, en se séparant, Léa se rend compte qu'elle n'a rien mis de côté. Ses contributions aux charges, « équilibrées » sur le papier, l'ont laissée **dépendante et vulnérable**.

L'argent de Paul a remboursé son crédit immobilier. Il a donc été investi dans un bien durable qui s'ajoute à son patrimoine. L'argent de Clara a été dépensé dans le quotidien, dans des biens consommables, il ne reste rien. C'est ce que l'on appelle la **« théorie du pot de yaourt »**.

Exemple 2

Paul et Clara vivent ensemble et gagnent respectivement 2 500 € et 1 800 € par mois. Ils décident de partager les charges ainsi, chaque mois :

- Loyer (800 €) : Paul 465 € / Clara 335 €
- Eau, énergie, Internet... (200 €) : Paul 115 € / Clara 85 €
- Courses (400 €) : Paul 230 € / Clara 170 €
- Sorties (200 €) : Paul 120 € / Clara 80 €

Chacun contribue en proportion de ses moyens : 670 € pour Clara et 930 € pour Paul. Avec cette répartition, tous deux versent 37 % de leurs revenus au pot commun. Un tableau de suivi leur permet d'ajuster le montant si nécessaire. Ils préservent ainsi un budget personnel pour leurs propres projets et loisirs.

Achats importants à deux

Voiture, logement, travaux... Ces achats nécessitent une attention particulière, surtout en cas de crédit.

Mal anticipés, ils peuvent créer des tensions ou des litiges en cas de séparation. Un achat « équilibré » sur le papier peut devenir problématique et inéquitable si les contributions ne sont pas proportionnelles aux revenus.

Avant de s'engager, il est donc crucial de se poser les bonnes questions et de déterminer par écrit qui paie quoi, de définir la propriété et les responsabilités de remboursement.

Exemple 1

Clara et Paul achètent une voiture ensemble pour 20 000 € avec un crédit sur 5 ans. Chacun contribue à 50 % mais le contrat est au nom de Paul et aucune preuve n'est conservée.

Après trois ans, ils se séparent. Clara découvre qu'elle n'a aucun droit sur la voiture et doit négocier pour récupérer une compensation. Sa liberté financière est compromise, alors qu'elle pensait contribuer équitablement.

Exemple 2

En consignnant toutes les contributions et en établissant un accord écrit ou un tableau de suivi simple, la propriété est sécurisée et l'autonomie financière est préservée, même en cas de rupture de Paul et Clara.

TABLEAU DE SUIVI SIMPLIFIÉ DES DÉPENSES PARTAGÉES

Dépense	Total	Part A	Part B	Date
Loyer	800 €	460 €	340 €	01/03
Charges	200 €	115 €	85 €	05/03
Courses	400 €	230 €	170 €	10/03
Crédit voiture	400€	200 €	200 €	15/03

ASTUCE pour des achats très importants, consultez un conseiller juridique ou un notaire pour sécuriser la propriété et les droits de chacun.

Maintenir un suivi régulier

Tenir un suivi, sous forme de tableau ou d'application, permet d'éviter les malentendus et de sécuriser la participation de chacun aux dépenses communes qu'il s'agisse du quotidien ou des plus grosses dépenses.

En guise de bonne pratique, vous pouvez :

- **Centraliser** le règlement des charges partagées sur un compte commun.
- **Détailler vos virements** (ex: « Loyer », « Courses ») plutôt que d'effectuer des transferts globaux.
- **Assurer une traçabilité** claire de chaque versement pour faciliter le suivi à deux.

Exemple

Pour la voiture, la mensualité de crédit est prélevée sur le compte commun. Paul et Clara font un virement mensuel permanent depuis leur compte personnel en libellant clairement « *Virement pour mensualité du crédit voiture Paul / Clara* ».

Si un versement complémentaire est nécessaire, en préciser la raison dans le libellé. Ainsi, dans les relevés de compte, tout est bien spécifié.

Parentalité, interruption de carrière et gestion du budget familial

L'arrivée d'un enfant transforme le quotidien et les finances. Les dépenses augmentent rapidement, le temps disponible se réduit et certains revenus peuvent diminuer si un parent réduit son temps de travail ou prend un congé.

Planifier son budget

Il est crucial de prévoir un budget détaillé pour les premiers mois et d'identifier les postes prioritaires : garde, matériel, alimentation, santé et loisirs.

Connaître les aides

Allocations familiales, aides à la garde, prestations sociales... ces dispositifs permettent de maintenir un équilibre financier même si certains revenus diminuent.

Maintenir une épargne dédiée

Même un montant modeste chaque mois peut couvrir des frais imprévus, comme des consultations médicales ou des réparations urgentes.

Exemple 1

Clara a choisi de passer à temps partiel pour s'occuper de leur enfant. Désormais, elle consacre la quasi-totalité de son revenu aux dépenses du quotidien : courses, frais de santé, équipements pour le bébé et entretien du foyer. De son côté, Paul maintient son activité à temps plein. Cependant, avec cette nouvelle organisation, Clara se rend compte qu'elle n'a plus aucune marge de manœuvre financière personnelle, ce qui la rend vulnérable face aux imprévus (santé, frais urgents ou projets personnels).

Exemple 2

Pour l'arrivée de leur bébé, Paul et Clara évaluent ensemble les dépenses. Ils mettent en place un compte commun pour l'enfant tout en conservant un budget personnel pour leurs projets ou loisirs. Cette organisation simple et anticipée leur permet de gérer les premiers mois avec moins de stress et de préserver l'autonomie financière de chacun.

À RETENIR Ne pas laisser la réduction d'activité fragiliser votre avenir. Avant de décider de réduire votre activité professionnelle et donc vos revenus, faites les comptes, y compris côté retraite.



Voir notre article : Activité à temps partiel : quelles conséquences sur mon budget ?

Dépendance financière et violences économiques

Dans un couple, il est fréquent d'avoir des désaccords y compris sur les sujets liés à l'argent. Tant que les discussions reposent sur le respect et l'écoute, cela ne pose pas de problème.

La violence économique est souvent invisible, silencieuse, et pourtant dévastatrice. Elle fragilise l'autonomie, l'estime de soi et la capacité d'agir. Cette perte durable de marge de manœuvre financière rend plus difficile toute démarche de séparation ou de transition professionnelle.



Voir notre article, quiz et infographie :

Sachons reconnaître les violences économiques, pour n'être ni auteur ni victime !

C'est quoi une violence économique ?

La violence économique correspond à **toute situation où une personne contrôle, limite ou détourne les ressources financières de l'autre pour la dominer.**

Exemples fréquents :

- **Contrôler les comptes** de l'autre, exiger d'avoir accès à toutes ses dépenses.
- **Interdire ou décourager** toute forme d'activité professionnelle ou d'évolution de carrière.
- **Confisquer les revenus**, cartes bancaires, moyens de paiement.
- **Imposer des choix financiers** : crédits, investissements, achats, sans consentement.
- **Payer uniquement pour avoir du pouvoir** : « Sans moi tu n'es rien », « Tu n'as qu'à faire ce que je dis, je paie tout ».
- **Utiliser l'argent comme levier** : punition, récompense, restriction.
- **Empêcher l'autre d'accéder à des informations** essentielles sur sa situation par un contrôle des comptes, une rétention des documents (contrats, relevés bancaires, avis d'imposition...).

Identifier ces situations est donc une étape essentielle pour se protéger. Ce n'est pas seulement une question d'argent : c'est une question de pouvoir réel sur votre vie quotidienne et future.

Comment l'éviter ?

Prévenir la violence économique n'est pas un acte de défiance, c'est légitime de se protéger pour garder sa liberté financière.

Voici les réflexes clés de prévention :

- **Dialoguez** au sein de votre couple : l'argent ne doit pas être tabou. Vous devez trouver d'un commun accord une **organisation** qui respecte la situation de chacun, ses besoins, ses attentes avec une répartition claire et équitable des dépenses : budget clair et suivi régulier.
- Ouvrez et gardez un **compte bancaire individuel** même si vous avez aussi un compte commun. Vous avez droit à un compte. Cela sécurise un accès libre à vos revenus et à vos moyens de paiement.
- Constituez une **épargne personnelle**, même modeste.
- Chacun a le droit de conserver une **activité professionnelle** ou un projet, se former, garder sa capacité à générer un **revenu**.
- **Accédez librement, avec vos propres codes et régulièrement, à vos relevés, contrats, assurances, déclarations fiscales et attestations de droits...** pour pouvoir, à tout moment, vérifier votre situation et faire valoir vos droits.

Comment réagir ?

Si vous subissez un contrôle ou une privation de vos ressources, sachez qu'il existe des solutions pour **retrouver votre autonomie financière et sécuriser votre argent**.

Dans l'urgence, vous pouvez :

- **ouvrir un compte personnel** à votre nom seul (c'est un droit, même si vous avez déjà un compte joint) pour faire verser vos revenus, vos allocations, vos remboursements, etc.
- modifier vos **codes d'accès et mots de passe**,
- **bloquer votre carte bancaire** si elle est utilisée sans votre consentement et en demander une autre,
- **noter et conserver des preuves** de contrôle, messages, documents détournés, décisions imposées...
- contacter votre **banque** et faire le point sur la situation, vos comptes, vos crédits, etc.
- demander la **confidentialité de votre adresse** auprès des services fiscaux si vous quittez le domicile conjugal (procédure effective en moins de 48 h),
- pour **quitter le domicile**, vous pouvez peut-être demander à la Caisse d'Allocation Familiale CAF [l'aide d'urgence universelle](#).

De nombreuses **banques** ont mis en place des **solutions adaptées** :

- ouverture rapide (24/48h) d'**un compte personnel et confidentiel**, parfois gratuit, même si vous avez déjà un compte commun,
- **découvert autorisé sans frais** (jusqu'à un certain montant),
- **suivi** des comptes et crédits pour garantir votre autonomie financière,
- **conseils** pour sécuriser vos moyens de paiement et conserver un historique clair de vos dépenses et contributions.

Pensez à fournir des coordonnées (téléphone, mail) auxquelles votre partenaire n'a pas accès.

Qui contacter ?

Des interlocuteurs neutres peuvent vous aider à analyser votre situation sans jugement et à entamer des démarches si besoin. Vous pouvez vous tourner vers les :

- **points d'accès au droit, associations locales et Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF)** pour un accompagnement juridique et social,
- **conseillers spécialisés** en budget ou en autonomie financière pour reconstruire un budget, ouvrir un compte personnel et gérer vos crédits...

Les violences économiques font partie des violences conjugales. En cas d'urgence :

- **3919 : Fédération Nationale Solidarité Femmes, écoute gratuite et anonyme 24 h/24, 7 j/7**
- **116 006 : France Victimes, accompagnement juridique, social et psychologique**
- **L'application App-Elles pour alerter ses proches, enregistrer des preuves, contacter les secours et accéder rapidement aux ressources d'aides disponibles à proximité.**

Rebondir après une rupture ou une reconversion professionnelle

Pour traverser cette étape, qui s'accompagne souvent d'une baisse de revenus, il est essentiel de s'organiser et de se donner les moyens de rebondir.

Établir un budget réaliste et évolutif

Votre budget doit tenir compte de votre **nouvelle situation** : recensez toutes vos sources de revenus (salaires, aides, pensions, allocations) et vos charges (loyer, crédits, abonnements, alimentation, transports...). Une application dédiée (ex : Pilote Budget) peut vous aider à repérer les marges de manœuvre.

Faire le point sur vos engagements financiers

Vérifiez et mettez à jour **vos comptes et vos contrats** : crédits en cours, assurances, abonnements, etc. Surveillez particulièrement (ou fermez) les comptes communs et privilégiez des comptes individuels pour sécuriser votre gestion.

En cas de difficultés pour régler certaines charges (remboursement de crédit(s), factures (assurance, abonnements, etc.), contactez les organismes pour leur demander par exemple :

- baisse du montant des mensualités,
- report ou étalement de certains paiements,
- suspension temporaire de certains prélèvements,
- renégociation du taux d'intérêt ou des garanties incluses dans vos contrats.

L'objectif est d'éviter un défaut de paiement qui pourrait aggraver votre situation financière. N'hésitez pas à solliciter l'aide de votre conseiller bancaire ou d'associations spécialisées pour votre démarche.

Identifier et mobiliser les aides disponibles

Un travailleur social ou un Point Conseil Budget vous aidera à vérifier que vous percevez bien toutes les prestations sociales auxquelles vous pouvez prétendre.

Renseignez-vous aussi sur les **dispositifs d'accompagnement** : aides à la formation, allocations chômage, dispositifs de soutien à la reconversion ou à la création d'entreprise.

Les conseillers en insertion professionnelle, les points d'accès au droit et les associations spécialisées peuvent vous aiguiller vers les solutions adaptées à votre situation.

Reconstituer ou renforcer une épargne de sécurité

Vous aviez constitué une **épargne personnelle** ? Bravo, elle vous est particulièrement utile aujourd'hui : elle vous laisse du temps pour réorganiser votre situation. Utilisez-la de manière mesurée, comme un soutien temporaire, le temps de retrouver un équilibre professionnel ou familial. Et continuez à épargner !

Sinon, il n'est jamais trop tard pour commencer : l'objectif est de créer progressivement une petite réserve personnelle. Même 20 ou 30 euros par mois, lorsque votre budget le permet, finissent par constituer un véritable filet de sécurité.

Exemple

Après sa séparation, Sophie réorganise ses crédits, ferme le compte joint et place 200 € par mois sur un livret personnel. Rapidement, elle dispose d'un fonds de sécurité pour gérer ses dépenses et reprendre son activité professionnelle en toute indépendance.

Épargne ET Investissement

Épargner par précaution

L'épargne constitue la première protection face aux imprévus et permet de garder une marge de manœuvre dans la vie quotidienne. En général, il est recommandé de mettre de côté l'équivalent de 2 à 3 mois de salaire sur un livret d'épargne disponible.

Investir tôt

L'investissement joue un rôle clé pour faire fructifier vos ressources et **préparer des projets** (moyen / long terme) et **anticiper la retraite**, période où les revenus peuvent être plus contraints.

Diversifier toujours

La **diversification** est fondamentale. Vous **répartissez les risques et vous augmentez vos chances de rendement sur la durée**. Combinez :

- des placements sécurisés (livrets réglementés ou non, obligations ou placements à faible risque...) pour vos projets à moyen terme 3-10 ans (logement, études des enfants...),
- et des investissements plus dynamiques à long terme : assurance-vie, plans d'épargne en actions PEA, fonds diversifiés... (préparation de la retraite, croissance de votre capital).

Votre conseiller bancaire vous aidera à avoir une vision globale de votre patrimoine et pourra vous orienter vers des produits adaptés et complémentaires.

Suivre et adapter régulièrement

Votre épargne et vos investissements doivent rester adaptés à votre situation tout au long de votre vie : mariage, naissance, licenciement, etc.

Si besoin, arbitrez : vendez, achetez, déplacez l'argent sur des produits plus sécurisés, etc. Votre conseiller bancaire et en investissement pourra vous aider.

Vérifiez chaque année vos points retraite et périodes validées pour ajuster votre stratégie d'épargne « et d'investissement ».

Exemple

Anna décide d'épargner régulièrement dès son premier emploi. En veillant à ce que chaque produit soit à son nom propre, elle place :

- 30 € par mois sur un **livret A** pour constituer son épargne de précaution,
- 25€ sur une **assurance-vie multi-support** pour financer ses projets à 5-10 ans comme l'achat d'un logement,
- 25€ sur son **PEA** ou **fonds diversifiés** pour sa retraite et ses projets à plus de 10 ans.

Cette stratégie combine protection immédiate, croissance progressive et préparation à long terme.

Suivi quotidien et bonnes pratiques

Préserver votre autonomie financière se travaille **au quotidien** avec des gestes simples et réguliers.

Notez vos dépenses, centralisez vos contrats et mots de passe, alimentez régulièrement votre épargne, vérifiez vos comptes et vos droits, et rencontrez votre conseiller bancaire régulièrement.

Ne vous reposez pas entièrement sur votre compagnon : même si les tâches domestiques et les dépenses sont réparties équitablement, conservez toujours un accès personnel à vos comptes et documents pour éviter les surprises en cas de décès, d'imprévu ou de séparation.

Exemple

Élodie centralise tous ses contrats et mots de passe dans un coffre-fort numérique sécurisé. Chaque mois, elle note ses dépenses et met 20 € de côté sur un livret personnel. Tous les six mois, elle rencontre son conseiller bancaire pour vérifier ses comptes et son assurance-vie. Ainsi, elle **garde le contrôle de son budget, fait croître son épargne et reste informée sur ses placements**, même en cas d'imprévu ou de changement dans sa vie personnelle.

L'ESSENTIEL

**L'autonomie financière se construit étape par étape,
dès les premiers revenus et tout au long de la vie :**

- Avoir vos propres ressources.
- Garder votre compte bancaire personnel.
- Maintenir et gérer un compte commun pour les charges partagées.
- Suivre votre budget mensuel.
- Constituer une épargne de précaution à votre nom propre.
- Investir progressivement sur des produits à votre nom, en fonction de vos projets et objectifs.
- Vérifier vos crédits et engagements.
- S'adapter à la parentalité, aux ruptures et aux transitions professionnelles..
- Préparer la retraite et vérifier vos droits.
- Être attentif aux signes de dépendance économique.



Voir l'infographie : « Les 5 clés pour préserver son autonomie financière »

lesclesdelabanque.com