

Chapitre 8

Optimiser ses revenus et gérer son budget

Vivre avec moins de 1000 € par mois en France représente un défi quotidien qui demande méthode et vigilance. Avant tout, il s'agit de connaître précisément vos droits, d'optimiser chaque source de revenu possible et de piloter votre budget avec rigueur. Ce chapitre vous propose des stratégies concrètes et réalistes, adaptées à votre situation, loin des grandes théories économiques. Soyons clairs : ces conseils ne feront pas disparaître les difficultés liées à un budget serré, mais ils vous aideront à reprendre une partie du contrôle sur vos finances.

Connaître et solliciter toutes les aides

En France, on estime que plusieurs milliards d'euros d'aides sociales ne sont jamais versés, simplement parce que les bénéficiaires ignorent leur existence ou renoncent à faire les démarches. Prenons le temps d'explorer ces dispositifs auxquels vous avez peut-être droit, et que nous avons en partie côtoyés dans les chapitres précédents.

RSA et prime d'activité

Le Revenu de Solidarité Active (RSA) pour une personne seule s'établit à 646,52 € depuis avril 2025. Ce montant évolue selon votre situation familiale : 969,78 € pour un couple sans enfant (ou une personne seule avec un enfant), 1 163,73 € pour un couple avec un enfant. Contrairement aux idées reçues, le RSA ne concerne pas uniquement les personnes sans emploi : il complète vos revenus lorsque ceux-ci sont insuffisants.

La prime d'activité, elle, s'adresse aux travailleurs aux revenus modestes. Le montant forfaitaire s'élève à 633,21 € depuis avril

2025, et peut être majoré selon votre situation. Cette aide concerne également les étudiants salariés et apprentis de plus de 18 ans, à condition que leurs revenus professionnels dépassent 1 104,25 € nets par mois.

Bonne nouvelle : depuis mars 2025, les démarches auprès de la CAF ont été simplifiées pour les demandes de RSA et de prime d'activité. Votre déclaration de ressources est désormais préremplie, ce qui vous évite une partie du travail administratif. Il vous suffit de vérifier les montants et de valider. N'hésitez pas à faire une simulation sur le site de la CAF pour connaître vos droits exacts.

Important : Si vous générez des revenus complémentaires (petits boulots, ventes, etc.), ceux-ci seront pris en compte dans le calcul de vos aides. Le RSA et la prime d'activité diminuent progressivement quand vos revenus augmentent, mais ils ne disparaissent pas immédiatement. Dans la plupart des cas, vous restez gagnant en travaillant, même quelques heures.

Aides au logement (APL)

L'Aide Personnalisée au Logement constitue souvent la ressource la plus importante après vos revenus principaux. Son montant dépend de nombreux critères : type de logement, zone géographique, revenus, composition du foyer. Pour un studio en zone 2 (villes moyennes), l'APL peut atteindre 200 à 300 € par mois, voire davantage.

Faites impérativement une simulation sur caf.fr avant de signer un bail. Attention : depuis 2021, l'APL est calculée sur vos revenus des 12 derniers mois (et non plus sur les revenus d'il y a deux ans), ce qui rend le calcul plus juste mais aussi plus variable.

À savoir : Certains propriétaires refusent les locataires bénéficiant d'APL, une pratique discriminatoire mais difficile à prouver. Lors de votre recherche de logement, ne mentionnez pas spontanément

votre situation : attendez que le propriétaire ait un avis favorable sur votre dossier.

Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Avec un budget de 1000 € par mois, vous êtes très probablement éligible à la Complémentaire Santé Solidaire, qui remplace l'ancienne CMU-C. Cette aide couvre vos dépenses de santé (consultations, médicaments, dentaire, optique, hospitalisation) sans avance de frais ni reste à charge dans la plupart des cas.

La CSS est gratuite si vos ressources sont inférieures à 10 339 € par an pour une personne seule (862 € par mois), ou avec une participation financière d'environ 1 € par jour si vos revenus se situent juste au-dessus (jusqu'à 13 957 €). Pour en bénéficier, faites votre demande auprès de votre CPAM ou de votre mutuelle actuelle.

Tarifs sociaux et réductions

Plusieurs dispositifs permettent de réduire vos charges fixes :

Énergie : Le chèque énergie, d'un montant compris entre 48 € et 277 € en 2025, est envoyé aux foyers éligibles dont le revenu fiscal de référence 2024 (calculé sur vos revenus 2023) est inférieur à 11 000 € par unité de consommation. En 2025, l'envoi des chèques a été décalé exceptionnellement du 3 au 28 novembre en raison de l'adoption tardive de la loi de finances. Environ 3,8 millions de foyers sont concernés. Si vous remplissez les conditions mais ne recevez rien, une plateforme de demande est disponible sur **chequeenergie.gouv.fr** jusqu'au 28 février 2026.

Au-delà du chèque énergie, pensez aux aides des fournisseurs en cas de difficultés de paiement.

Téléphone et internet : Certains opérateurs proposent des offres sociales à tarif réduit pour les bénéficiaires du RSA ou de la CSS. Renseignez-vous directement auprès de votre fournisseur.

Transports : La plupart des réseaux de transports publics appliquent des tarifs réduits (jusqu'à -50 % ou plus) pour les bénéficiaires du RSA, de la prime d'activité ou sous condition de ressources. Renseignez-vous auprès de votre réseau local : ces réductions peuvent représenter 20 à 40 € d'économies mensuelles.

Aides locales : le soutien de proximité

Votre mairie et votre département proposent des aides méconnues mais précieuses. Les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) et les Centres Départementaux d'Action Sociale (CDAS) accompagnent les personnes en difficulté. Ces structures peuvent vous aider avec :

- Des bons alimentaires ou des chèques d'accompagnement personnalisé
- Des aides au paiement de factures d'énergie ou de loyer
- Des tarifs réduits pour la cantine scolaire, les centres de loisirs ou les activités culturelles et sportives
- Des aides pour l'achat d'équipements essentiels (électroménager, lunettes, etc.)
- Des secours d'urgence en cas de situation critique

Chaque commune dispose de son propre budget d'aide sociale facultative. N'hésitez pas à pousser la porte du CCAS de votre commune pour exposer votre situation : les travailleurs sociaux connaissent tous les dispositifs et sauront vous orienter. Ces aides sont souvent discrétionnaires et dépendent de votre situation personnelle.

Réductions fiscales et crédits d'impôt

Même avec de faibles revenus, certains crédits d'impôt peuvent vous concerner. Les frais de garde d'enfants de moins de 6 ans ouvrent droit à un crédit d'impôt de 50 % des dépenses engagées (dans la limite de 3 500 € par enfant). Les dons à des associations permettent également des réductions fiscales (66% ou 75 % selon

les organismes). Si vous employez quelqu'un à domicile (aide-ménagère, cours particuliers pour vos enfants), vous bénéficiez d'un crédit d'impôt de 50 %.

Même si vous n'êtes pas imposable, ces crédits d'impôt vous sont reversés par l'administration fiscale.

Les simulateurs : vos alliés numériques

Le site **mesdroits sociaux.gouv.fr** propose un simulateur qui évalue en quelques minutes l'ensemble des aides auxquelles vous pourriez prétendre : RSA, prime d'activité, APL, bourses, tarifs sociaux, etc. Le site de la CAF (**caf.fr**) offre également des simulateurs spécifiques pour chaque prestation.

Ces outils sont gratuits, confidentiels et accessibles 24h/24. Consacrez-y une heure : vous pourriez identifier des aides qui amélioreront concrètement votre quotidien. Si vous avez des difficultés avec ces démarches en ligne, prenez rendez-vous avec un travailleur social du CCAS qui vous accompagnera.

Générer des revenus complémentaires

Compter uniquement sur les aides serait insuffisant pour construire une stabilité financière. Générer des revenus supplémentaires, même modestes, peut améliorer votre situation. Attention toutefois : le temps et l'énergie que vous y consacrerez doivent être compatibles avec votre situation personnelle et votre santé. Ces pistes sont des possibilités, pas des obligations.

Petits boulots et jobs flexibles

Le marché du travail s'est diversifié ces dernières années. Livraison de repas, courses pour autrui, assistance administrative ponctuelle, distribution de prospectus, inventaires en grande surface, surveillance lors d'événements : ces activités se font selon vos disponibilités et nécessitent généralement peu ou pas de qualifications.