

# Mon argent, ma liberté

LES CLÉS POUR RÉUSSIR

SON INDÉPENDANCE FINANCIÈRE





ÉDITO

## Une femme avertie en vaut deux

Bonne nouvelle ! L'espérance de vie des femmes en France frôle les 86 ans... 85 ans et 11 mois exactement en 2025. Elle devrait atteindre 90 ans en 2070, selon les projections de l'Insee.

Une vie longue et heureuse, c'est le souhait de chacune d'entre nous. Une vie en toute indépendance aussi. Car si notre durée de vie s'allonge, nos aspirations grandissent également. Soixante ans après l'entrée en vigueur de la loi sur l'autonomie bancaire des femmes mariées (le 1<sup>er</sup> février 1966), qui leur a permis d'ouvrir un compte et de travailler sans l'autorisation de leur mari, garantir son indépendance économique à chaque étape de nos existences reste un défi.

C'est pourquoi ViveS Média et la Macif ont conçu ensemble ce livret, pédagogique et ludique. Un outil pour vous accompagner et vous aider à poser les bonnes questions, prendre les bonnes décisions, à chaque moment clé : l'entrée dans la vie active, l'installation en couple, la maternité, la retraite. Sans oublier les projets dont on rêve et les difficultés qu'on doit affronter. Car assurer son autonomie tout au long de la vie, c'est d'abord anticiper, et pour cela apprendre à maîtriser son destin financier : négocier son salaire, gérer son budget, apprendre à différencier épargne et investissement, construire un patrimoine, etc.

Prête pour l'aventure ? Découvrez nos recommandations, conseils et astuces, plongez dans nos tests et adoptez les bons réflexes pour ne jamais être prise au dépourvu. Une femme avertie en vaut deux et vit mieux !

### **Sibylle Le Maire,**

Fondatrice de ViveS Média  
et du Club Landoy

### **Odile Ezerzer,**

Directrice Finance Epargne  
de la MACIF

*Ce livret a une vocation pédagogique, pour éclairer sur les grands principes des finances personnelles. La gestion doit ensuite être adaptée au cas personnel de chacune. Tout placement financier comporte un risque de perte en capital supporté par l'épargnant.*

# L'ENTRÉE DANS la vie active

## Premier salaire, premier euro, première négociation

### En 3 étapes, je me prépare à l'entretien :

- 1 J'obtiens de mon école le salaire de sortie des anciens diplômés pour un job équivalent
- 2 Je demande à des collègues qui occupent un poste similaire combien ils sont payés
- 3 J'utilise des simulateurs de salaire sur internet, comme ceux de l'[Apec](#) ou de [France Travail](#)

Si l'entreprise n'a pas défini de fourchette de salaire dans son offre d'emploi, je la lui demande : à partir de juin 2026, l'info sera obligatoire !

Et j'argumente : qualifications, réalisations, motivation.

#### À garder en tête

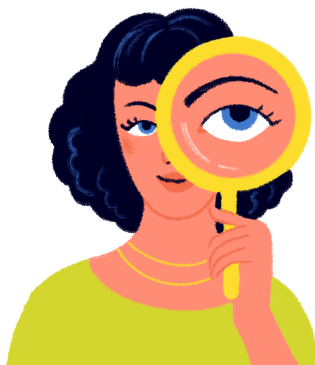
la négociation est une discussion dont chacun doit sortir gagnant.

En augmentation j'arrive première !



#### BON À SAVOIR

Quand j'ouvre un compte bancaire, je vérifie les frais de gestion et pour un contrat d'assurance-vie, les frais de versement : pas question que mon argent parte en fumée bêtement !



## Les avantages sociaux, ça paye aussi

C'est une part de ma rémunération versée sous d'autres formes que le salaire net. Congés payés, RTT, mais aussi mutuelle, prévoyance, retraite complémentaire : que m'offre-t-on ?

Vais-je bénéficier de primes de participation, d'intéressement, d'épargne salariale ? Tout cela augmente ma qualité et mon niveau de vie dès aujourd'hui et pour demain.

### LE BON RÉFLEXE

#### Mon argent, ce n'est pas la belle au bois dormant !

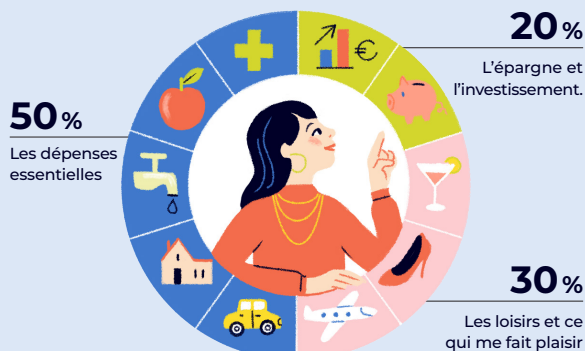
Je n'en laisse pas trop sur mon compte courant ! Dès mon début de carrière, je construis **mon épargne de précaution**, soit

**3 à 6**  
mois de salaire.

Je mets en place, dès le versement de mon salaire, un prélèvement automatique mensuel vers un livret d'épargne.

**Épargner c'est bien, investir, c'est mieux.** Car quand mon argent est placé efficacement, il produit des intérêts qui peuvent faire grossir mon capital. Si je prends des risques mesurés, cela peut être plus rémunérateur !

### Mon budget, je le partage en 3 parts





# La vie à deux

## OBJECTIFS

- ADOPTER UNE ORGANISATION ÉQUITABLE •
- ÉVITER LA DÉPENDANCE ÉCONOMIQUE •

## Les bons comptes font les bons couples

« Quand on aime, on ne compte pas » ... À tort.

**20%** des femmes basculent dans la pauvreté au moment du divorce, contre 8% des hommes. Se mettre en couple oui, mais épouser les intérêts de mon conjoint au détriment des miens, non !

**Pour que la vie à deux ne m'appauvrisse pas :**

- ✓ Je possède un compte courant individuel en plus du compte joint
- ✓ J'établis le budget du couple à deux : répartir les dépenses à 50/50 est logique si nos salaires sont équivalents. Sinon, chacun doit contribuer à proportion de ses moyens, conformément à l'article 214 du code civil.
- ✓ Je garde la maîtrise de mon épargne de précaution, pour être autonome en cas de coup dur.
- ✓ Lorsque je paie une partie du crédit immobilier, mon nom doit apparaître sur l'acte de propriété.
- ✓ Je n'assume pas seule les achats de biens périssables.
- ✓ Je gère mes impôts : je vérifie si le taux d'imposition individualisé appliqué par défaut nous convient. Il tient compte du salaire de chacun contrairement au taux mutualisé (dit « personnalisé »).
- ✓ Je partage à égalité la charge du travail domestique non rémunéré.



## M'engager ET me protéger

**Je choisis l'union libre ?**

Pourquoi pas, mais je n'aurai aucun droit !

**Envie de m'engager ?**

Je passe par la case notaire. Le PACS me donne des avantages fiscaux mais aucun droit à une pension de réversion ni à un héritage s'il n'y a pas de testament.

**Le mariage est plus protecteur :**

si je suis pour, le notaire m'indiquera le régime matrimonial adapté à ma situation. [Découvrez les différents contrats de mariage](#)



## Prévenir les violences économiques

Contrôle des dépenses, confiscation des moyens de paiement, crédits non consentis, appropriation de mon argent ou de celui des enfants, interdiction de travailler : de tels comportements relèvent de la **violence**. Je vérifie si ma relation est saine financièrement grâce au baromètre des violences économiques de la [plateforme Les Glorieuses](#) ou au [questionnaire d'Opale](#). Pour m'en protéger, je garde mon autonomie financière : mon compte bancaire personnel, mon travail et mon salaire, mon épargne de précaution, mes investissements.

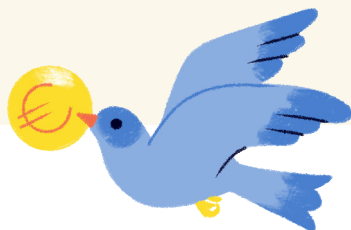
# Mes décisions financières sont-elles saines, archi-saines ?

1 5, 10, 20 ans après le mariage : je ne peux pas changer de contrat, c'est pour la vie !

Vrai  Faux

2 Mon conjoint s'occupe des impôts et des investissements et je gère le budget du foyer : chacun selon ses compétences, c'est plus efficace !

Vrai  Faux



3 Comme je suis moins payée que mon conjoint, je règle les courses et les factures et lui finance les crédits de la voiture et de l'appartement : tout le monde y gagne !

Vrai  Faux

4 Si l'un de nous deux crée une entreprise, le régime matrimonial de la séparation de biens est conseillé pour préserver nos patrimoines respectifs.

Vrai  Faux

5 Mariée ou pacsée, je suis solidaire des dettes de mon conjoint, y compris celles contractées en son nom propre et même après une séparation.

Vrai  Faux

Test !

Réponses : 1. Faux, le contrat est toujours modifiable 2. Faux, les finances, ça se décide à deux 3. Faux, car dans ce cas, je ne me constitue pas de patrimoine 4. Vrai 5. Vrai

## En cas de famille recomposée

A chaque changement de situation, je consulte un notaire. Se protéger soi et son nouveau conjoint, préserver l'héritage des enfants des deux côtés, éviter les conflits et les inégalités : le notaire conseillera le régime matrimonial adapté au besoin et au patrimoine de chacun. Sachez que si vous vous remariez, vous renoncez à l'éventuelle pension de réversion de votre ex-conjoint. Quant aux enfants, ils n'héritent pas de leurs beaux-parents sauf s'ils sont adoptés : si je veux leur transmettre une part de mon patrimoine, je dois rédiger un testament ou leur dédier une assurance-vie.



## LE BON RÉFLEXE



## Les « money dates »

Une relation équitable et apaisée passe par des rendez-vous réguliers où l'on parle d'argent sans jugement. Augmentations de salaire, impôts et dettes à payer, patrimoine : on fait le point et on ajuste.

Je veille à ne pas prêter d'argent sans contrepartie (reconnaissance de dette, quote-part) et en cas d'emprunt à deux, il faut se consulter !



# Devenir mère

## SANS SE SACRIFIER

### OBJECTIFS

- PRÉPARER LES IMPACTS FINANCIERS •
- PARTAGER LA CHARGE AVEC LE CONJOINT •

Avoir un enfant est un heureux évènement mais un tournant économique dans la vie des femmes : c'est le moment où elles risquent de perdre leur indépendance financière. Et où elles découvrent la « pénalité maternelle » : l'année suivant une naissance, [la moitié des mères \(47%\)](#) déclare avoir réduit ou arrêté leur activité professionnelle, contre 6% des pères. Cinq ans après, les revenus salariaux des femmes ont diminué de [25%, selon l'Insee](#). Voici à quoi je veille pour ne pas sacrifier mes revenus ni ma carrière !



## 1 Avant la naissance

Parce qu'un enfant se fait à deux, on partage aussi les dépenses et les coûts induits :

- ✓ Les frais médicaux non remboursés
- ✓ L'équipement pour le bébé et les vêtements adaptés pour la femme enceinte
- ✓ La différence éventuelle entre le montant des indemnités journalières versées par la Sécurité sociale lors du congé maternité et le salaire de la maman

## 2 Quand bébé est là

- ✓ J'encourage mon conjoint à prendre son congé paternité, soit 28 jours (35 jours en cas de naissances multiples). Cela permet à la mère d'être soutenue et au père d'apprendre à s'occuper du bébé, affectivement et logistiquement.

### A partir de juillet 2026,

le congé supplémentaire de naissance permettra à chaque parent d'obtenir jusqu'à deux mois de plus, le premier rémunéré à 70% du salaire net et le second à 60%.

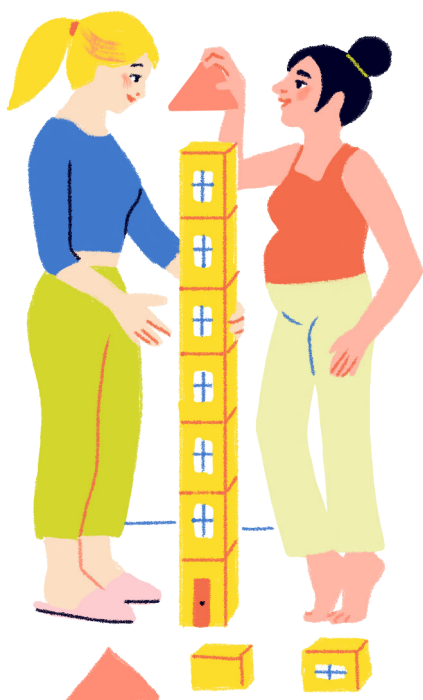
- ✓ Parce que plus de la moitié des enfants de moins de trois ans ne bénéficie pas d'un mode de garde, [selon la CNAF](#), les femmes s'arrêtent souvent de travailler,

partiellement ou totalement. Conséquence : elles cotisent moins pour la retraite. Si je réduis mon temps de travail, je prévois avec mon conjoint une compensation financière à verser sur un Plan Epargne Retraite ou une assurance-vie à mon nom. Même chose si je choisis le congé parental... indemnisé seulement **456,05 euros** par mois.

- ✓ Chaque jour, les mères consacrent 1h35 et les pères 41 minutes aux [tâches parentales](#). Ce temps de travail, je le partage à égalité avec mon conjoint.
- ✓ Je vérifie avec mon notaire si le régime juridique de mon union me protège financièrement en cas de séparation.

## Acheter à 2 : suis-je propriétaire à 50/50 même si je n'ai payé que 10 % ?

C'est possible ! Quand on achète un bien immobilier à deux, les parts de chacun dépendent du régime juridique de l'union, pas de la contribution financière réelle !



### Union libre, PACS ou mariage en séparation de biens :

chacun est propriétaire selon les quotes-parts indiquées dans l'acte notarié d'achat. À défaut de précision, c'est un partage à 50/50.

### Mariage en communauté réduite aux acquêts :

le bien est réputé commun, sauf « clause de emploi » spécifiée dans l'acte notarié d'achat. Dans ce cas, celui qui contribue davantage entend recevoir la propriété du bien à hauteur de son apport.

### Mariage en communauté universelle :

le bien, acquis avant ou pendant l'union, est commun à 50/50, sauf clause d'exclusion spécifiée dans le contrat.

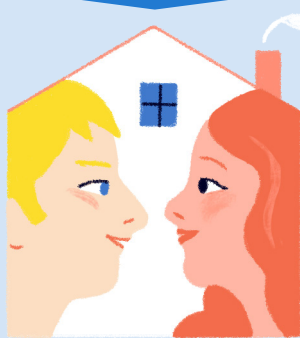
## LE BON RÉFLEXE



## Mes finances, je gère

Même si je manque de temps, je ne délègue pas à mon conjoint la gestion de mon argent et de mes impôts. Je lui laisse organiser les rendez-vous médicaux pour bébé et je garde la main sur mes finances !

## LE BON RÉFLEXE



## Si je contribue au crédit, j'obtiens ma part

Mon conjoint a acheté seul le bien dans lequel nous habitons : je lui paie 50 % de son crédit, c'est normal ! Pas si vite... Si je paie, je dois avoir une part du patrimoine. Plusieurs options sont possibles, à discuter avec un notaire.

## Maman solo, j'évite les galères

- ✓ En cochant la case T de ma déclaration de revenus, je bénéficie d'une part fiscale supplémentaire qui réduit mes impôts et m'aide à mieux gérer mon budget au quotidien.
- ✓ En cas d'impayé de pension alimentaire, je contacte **l'ARIPA** qui me verse l'allocation de soutien familial (ASF) d'un montant de **199,18 €\*** par enfant à charge.
- ✓ Si la situation se complique, je ne reste pas seule ! Je peux bénéficier d'un accompagnement financier en contactant ma CAF, mon Centre communal d'action sociale (CCAS), le service d'action sociale de mon département ou en me rendant dans un Point Conseil Budget (PCB).



\*Chiffres au 1<sup>er</sup> janvier 2026



# Faire face aux aléas

## OBJECTIFS

- RÉAGIR AUX ACCIDENTS DE PARCOURS •
- GARANTIR MA SÉCURITÉ FINANCIÈRE •

## Famille

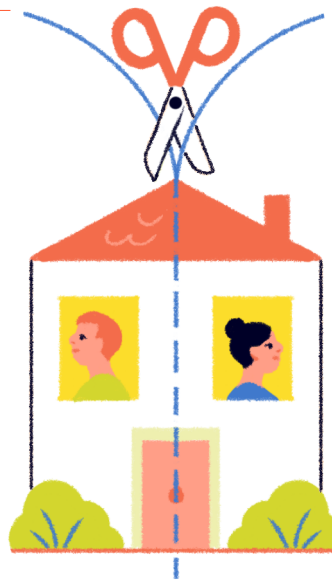


### SÉPARATION OU VEUVAGE, j'évite la double peine



#### Si je me sépare, je peux rebondir

Avoir des droits sur le logement commun et prétendre à des revenus compensatoires, seul le mariage le permet. Si je suis pacsée ou simplement concubine, sans être copropriétaire, je risque de me retrouver sans logement ; ma protection dépend alors de dispositions contractuelles spécifiques, comme une acquisition immobilière en commun avec acte d'achat notarié spécifiant les quotes-parts. Mes charges vont mécaniquement augmenter et si j'ai des enfants, mes ressources peuvent devenir insuffisantes. Avoir une épargne et des investissements à mon nom (livret, assurance-vie, PER) est clé. Pour me conseiller, le notaire est mon meilleur allié.



#### Le veuvage, je le prévois aussi

Ce peut être la double peine si s'ajoute au deuil la découverte que je ne suis pas protégée. Seul le mariage donne droit à une pension de réversion, autorise l'occupation de l'habitation commune et fait de moi une héritière légale. Mais d'autres dispositions sont protectrices : faire un testament, acheter un bien à deux, souscrire un contrat de prévoyance ou d'assurance-vie dont je suis la bénéficiaire et qui me garantit un capital ou une rente.



#### Si je suis aidante, je demande... de l'aide

Que ce soit auprès d'un enfant en situation de handicap ou d'un proche âgé, j'ai droit à [l'Allocation journalière du proche aidant \(AJPA\)](#) si j'arrête de travailler. Je consulte les maisons départementales des personnes handicapées, les conseils départementaux

et la CAF afin d'établir un diagnostic des aides qui me concernent. Je pense aussi aux associations de soutien. Enfin, mon employeur peut proposer un dispositif d'aménagement du temps de travail ou de congés.



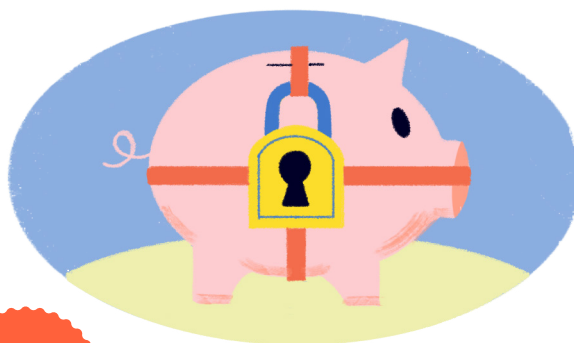
## et si je ne peux plus GAGNER MA VIE ?



### CHÔMAGE

#### Je constitue mon fonds d'urgence

L'assurance chômage n'indemnise les salariés qu'à hauteur de 57% du salaire brut journalier de référence et pour une durée de plus en plus courte. Il est donc important de constituer une épargne de précaution de trois à six mois minimum, voire neuf à douze mois si je travaille à mon compte.



#### Test !

1 En cas de divorce, grâce à la prestation compensatoire et à la pension alimentaire, je conserve le même niveau de vie que pendant le mariage.

Vrai  Faux

2 J'ai beau être pacsée depuis vingt ans avec mon conjoint, je ne pourrai pas hériter de ses biens.

Vrai  Faux

3 Si mon mari décède, mon droit à une pension de réversion dépendra de mon âge.

Vrai  Faux

4 En cas de décès de mon partenaire de Pacs ou de mon concubin, je peux continuer d'occuper le logement commun dont il était propriétaire.

Vrai  Faux

5 Si je me remarie, je conserve la pension de réversion de mon époux décédé.

Vrai  Faux

### BON À SAVOIR

#### Entrepreneure, je redouble de vigilance

Je n'ai pas les mêmes avantages sociaux que les salariées. En cas de chômage, je peux recevoir l'allocation pour les travailleurs indépendants (ATI), à condition d'avoir généré au moins 10.000 euros de revenus professionnels annuels sur l'une des deux dernières années d'activité. Mais l'ATI s'élève à **800 euros par mois** maximum, pendant six mois au plus. Je souscris en complément une assurance chômage privée qui m'indemniserait davantage en cas de pépin.

Réponses : 1. Faux. Après une séparation, le niveau de vie des femmes chute en moyenne de 20% selon l'Insee. 2. Vrai. 3. Vrai. Il faut avoir au moins 55 ans pour obtenir la pension de réversion. 4. Faux. 5. Faux.

### MALADIE

#### Je ne ferme pas les yeux !

Elle n'arrive pas qu'aux autres. En tant que salariée, je bénéficie d'un contrat de prévoyance, qui assure les risques liés à la maladie, l'incapacité, l'invalidité, la dépendance et le décès. Je vérifie le détail des garanties et leur durée. En cas de besoin, j'envisage un éventuel complément.



### LE BON RÉFLEXE

#### Bien s'entourer

On a besoin d'experts à ses côtés. Il y a 4 numéros de téléphone à avoir dans son répertoire : celui de son banquier, de son notaire, de son assureur et d'un avocat. Quand on se met à les chercher, il est souvent trop tard !



# ANTICIPER ses vieux jours

## OBJECTIFS

- CONSOLIDER SON PATRIMOINE •
- AJUSTER SA CARRIÈRE ET OPTIMISER SA RETRAITE •

### La retraite, ce n'est pas qu'un sujet de vieux

La retraite, c'est le reflet de ma carrière. Orientation, négociation salariale, temps de travail, statut, progression, reconversion : tous ces éléments joueront dans le calcul de ma pension.

**Si je suis fonctionnaire ou salariée**, je fais partie des mieux loties : je toucherai 75% de mon ancien salaire de fonctionnaire ou 50 à 60% de ma rémunération de salariée.

**Si je suis indépendante**, ce ne sera que 30 à 50% de mon revenu d'actif.



Jusqu'à janvier 2028, il faut cumuler **170 trimestres** pour prendre sa retraite à taux plein. Je dois donc veiller à en valider un maximum :

- ✓ un trimestre s'obtient en gagnant au moins 1803 euros brut en 2026, soit 7212 euros pour quatre trimestres.
- ✓ Jusqu'à mes 30 ans, je peux **racheter les trimestres** correspondant à mes stages rémunérés.
- ✓ La **maternité** et **l'aide** me donnent droit à des trimestres supplémentaires.

### LE BON RÉFLEXE

## J'investis le plus tôt possible

La pension des femmes en France n'est que de 1425 € par mois en moyenne selon la **DREES**. Il est donc essentiel de se constituer un capital complémentaire.

La priorité, c'est d'acquies sa résidence principale afin de ne plus avoir de crédit ou de loyer à payer sur ses vieux jours. Investir le plus tôt possible est aussi une sécurité : je peux choisir des placements plus risqués mais potentiellement plus rémunérateurs.



## Dès 45 ans, je m'organise et j'agis

A cet âge, je reçois mon premier relevé de carrière. Je le vérifie et repère les éventuelles informations manquantes : je pourrai demander des **corrections** à partir de mes 55 ans.

Je peux aussi estimer ma future pension sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) et jeter un œil sur [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr) à la rubrique « mon épargne retraite » : elle liste tous mes contrats d'épargne retraite, même ceux ouverts par d'anciens employeurs et que j'aurais pu oublier.

A 50 ans, il est recommandé de faire un bilan de fin de carrière. Le **Parcours Alphonse**, par exemple, est finançable avec le CPF. Je peux aussi réaliser un **bilan retraite** afin de maximiser mes droits. Il faut aussi en parler avec son employeur. Car je dois obtenir son accord si je veux bénéficier d'une **retraite progressive** à partir de 60 ans : elle correspond à une réduction de mon temps de travail qui me permet de toucher une fraction de ma pension de retraite tout en continuant à cotiser.



## Ma troisième partie de vie, je la planifie

**1 Première chose à faire :** j'ajuste mon train de vie à ma pension de retraite. Si j'ai besoin de compléter mes revenus, je peux reprendre une activité une fois ma retraite liquidée : c'est le **cumul emploi-retraite**.

**2 Deuxième chose à prendre en compte :** nous passons en moyenne vingt-cinq années à la retraite, sachant que les femmes vivent six ans de plus que les hommes et sont donc plus exposées au risque de dépendance. Si je pense que ma pension, mon épargne et mes investissements

peuvent être insuffisants pour payer le coût élevé d'une aide à domicile ou d'un EHPAD, je me renseigne sur les contrats de prévoyance qui assurent le risque de dépendance et peuvent m'apporter une rente ou un capital complémentaires.

**3 Une fois mes finances réglées,** je fais de ma retraite un projet de vie qui a du sens, car les liens et l'utilité sociale sont essentiels à ma santé mentale. Je peux m'investir dans une association, reprendre mes études ou m'adonner à mes passions.



### LE BON RÉFLEXE



## Je fais évoluer mes investissements

J'ouvre un Plan Epargne Retraite (PER) le plus tôt possible afin de faire travailler mon argent sur le long terme. Mes **versements** sont déductibles des impôts sur le revenu dans la limite d'un plafond indiqué sur mon avis d'imposition. En contrepartie, ces sommes seront soumises à l'impôt sur le revenu lors du retrait.

Trois à cinq ans avant de prendre ma retraite, je sécurise mes placements : je transfère mes investissements placés sur des actifs risqués vers d'autres plus sûrs, afin de ne plus être exposée à la volatilité des marchés et d'éviter les pertes en capital.

### BON À SAVOIR

## MA TRANSMISSION, je la prévois

Dès que j'ai un patrimoine à transmettre, dès que je deviens parent, j'y réfléchis ! Rédiger un testament, effectuer une donation, organiser un démembrement de propriété : les options sont multiples et l'idéal est d'en parler avec son notaire.

Je pense aussi à l'assurance-vie. Elle permet de léguer au bénéficiaire désigné jusqu'à 152.500 euros sans payer de **droits de succession**, sous réserve de verser ses primes avant 70 ans.



## MON mémo

- J'ai un compte bancaire à mon nom
- Je gère mon budget en gardant en tête la règle des 50-30-20
- Je peux faire face seule à un imprévu pendant au moins trois mois grâce à mon épargne de précaution
- J'investis sur le long terme afin d'augmenter mes chances de faire fructifier mon argent
- En couple, j'ai adopté une organisation financière équitable : les dépenses sont réparties à 50/50 si les salaires sont équivalents ou bien chacun contribue à proportion de ses moyens
- J'ai un bien immobilier à mon nom
- Je gère mes finances personnelles et mes impôts moi-même
- Je consulte un notaire régulièrement
- Je partage équitablement avec mon conjoint la charge parentale et les dépenses afférentes
- Je veille à valider mes trimestres et j'investis en parallèle pour ma retraite

## ViveS

ViveS, le média de Bayard au service de l'indépendance économique et financière des femmes, a conçu ce carnet.



[www.vivesmedia.fr](http://www.vivesmedia.fr)



Macif, assureur citoyen et engagé, soucieux d'accompagner les femmes dans leur autonomie économique, a permis la parution de ce carnet.



[www.macif.fr](http://www.macif.fr)