



# OBSERVATOIRE EMMAÜS DES BUDGETS CONTRAINTS

PUBLICATION N°1

DÉCEMBRE 2025

## > RÉALITÉS SOCIO-ÉCONOMIQUES DES MÉNAGES ACCOMPAGNÉS PAR LES SOS FAMILLES EMMAÜS : PROFILS, RESSOURCES, CHARGES, DETTES, IMPAYÉS ET AUTRES CONTRAINTES BUDGÉTAIRES p. 2 à 5

QUELS ENSEIGNEMENTS ET QUELS LEVIERS D'ACTIONS POUR QUE CES MÉNAGES, QUI SE SITUENT MAJORITAirement AU-DESSUS DU SEUIL DE PAUVRETé MAIS TRÈS MAJORITAirement SOUS LE « SEUIL DE VIE DÉCENTE », PUissent SORTIR DURABLEMENT DE LA PAUVRETé ?

Étude quantitative réalisée en 2025 (données 2024) sur 1800 ménages accompagnés par le réseau des SOS Familles Emmaüs.

## > LE NOËL EMPêCHé DES « MAMANS SOLO » p. 6 à 9

COMMENT LES DÉPENSES DE NOËL SONT-ELLES ENVISAGÉES, PRÉPARÉES ET FINANCIÉES LORSQU'ON EST UNE FEMME VIVANT SEULE AVEC UN OU PLUSIEURS ENFANTS, ET VIVANT LE PLUS SOUVENT UNE SITUATION D'APPAUVRISSEMENT ET DE DÉCLASSEMENT SUITE À UNE RUPTURE ? DANS CES CONDITIONS, QUE SIGNIFIE « FÊTER » (OU NE PAS FÊTER) NOËL ? CETTE PREMIÈRE ENQUête FLASH DE L'OBSERVATOIRE EMMAÜS DES BUDGETS CONTRAINTS MET EN ÉVIDENCE LES ARBITRAGES, LES PRIVATIONS ET LES STRATÉGIES (ANTICIPER, CALCULER, « CAGNOTTER »...) QUI JALONNENT L'ORGANISATION DES FÊTES DE FIN D'ANNéE DE 13 « MAMANS SOLO » EN SITUATION DE VULNéRABILITé BUDGéTAIRE.

Étude qualitative menée en décembre 2025 auprès de treize femmes accompagnées par le réseau des SOS Familles Emmaüs.

# RÉALITÉS SOCIO-ÉCONOMIQUES DES MÉNAGES

## ACCOMPAGNÉS PAR LES SOS FAMILLES EMMAÜS : PROFILS, RESSOURCES, CHARGES, DETTES, IMPAYÉS ET AUTRES CONTRAINTES BUDGÉTAIRES

En 2024, les bénévoles du réseau SOS Familles Emmaüs ont accompagné environ 3 000 ménages confrontés à des difficultés financières. Les données qui suivent portent sur un échantillon de plus de 1800 ménages. Elles sont issues de l'outil de suivi des ménages accompagnés par les associations SOS FE. Cet Outil de Gestion Intégré offre un aperçu précis des réalités socio-économiques vécues par des ménages confrontés à des contraintes budgétaires, parfois endettés : leur profil, leurs ressources, leurs charges, la nature de leurs dettes, mais aussi les mécanismes structurels qui expliquent leur fragilité. Un nombre significatif de ces ménages n'apparaissent pas comme pauvres selon l'indicateur classique du taux de pauvreté monétaire. Cependant, ils se situent dans des zones de fragilité économique identifiées, notamment le halo de pauvreté et le seuil de vie décente. Ces ménages disposent de revenus supérieurs au seuil de pauvreté, mais insuffisants pour couvrir durablement les dépenses essentielles, ce qui les expose à un risque accru de basculement dans la pauvreté.

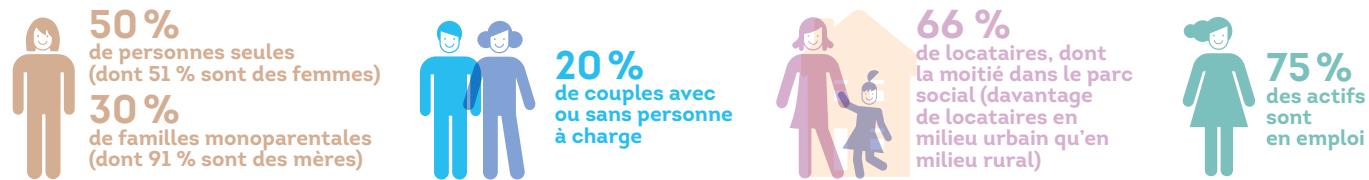
En 2024, 961 avances financières ont été réalisées ; parmi elles, 30 % concernait la mobilité (réparation, etc.), confirmant le rôle central du coût des déplacements dans l'accès à l'emploi et aux services, notamment dans les territoires peu denses. Par ailleurs, 12 % des avances concernaient le logement (loyers, charges de copropriété, etc.). Le montant médian accordé est de 1000 €, témoignant d'un soutien ciblé et concret face aux besoins essentiels des ménages.

L'activité des SOS Familles Emmaüs constitue un observatoire privilégié de ces situations de vulnérabilités économiques. Les 60 associations réparties sur toute la France hexagonale, gérées localement par des bénévoles, interviennent en amont du surendettement, en mobilisant différents leviers : avances financières, microcrédits, renégociations de dettes, conseils et accompagnement budgétaire. La plupart des personnes accueillies sont orientées par des travailleurs sociaux. Leur expérience de terrain révèle un pan essentiel de la pauvreté contemporaine : celle de ménages dont les revenus excèdent le seuil de pauvreté, mais dont les dépenses contraintes (logement, mobilité, énergie, alimentation) absorbent une part telle du budget qu'elles ne permettent plus de maintenir un niveau de vie décent.

**Méthodologie** Notre analyse s'appuie sur les données renseignées en 2024 dans l'outil de gestion intégré (OGI), développé par Emmaüs France pour ce réseau. En 2024, 40 SOS Familles Emmaüs ont utilisé cet outil et ont créé 1785 dossiers. En 2023, ils étaient 39 à en avoir créé 1471. Tout au long de l'analyse nous avons bénéficié de l'appui d'Inès Damiche (stagiaire au sein de l'observatoire d'Emmaüs France), du comité technique (composé de bénévoles des SOS Familles Emmaüs et de salariées d'Emmaüs France) et du comité scientifique. Nous tenons ici à remercier Edgar Aubissé (Chargé d'études, Fondation pour le logement) ; Claire Auzuret (Sociologue - Post-doctorante, CNLE) ; Hélène Ducourant (Sociologue, Université Gustave Eiffel) ; Blandine Mortain (Sociologue, Université de Lille) ; Muriel Pucci (Economiste, Université Paris 1 et Présidente du comité scientifique du CNLE) et Aliénor Trouillé-Ferrari (Economiste - Doctorante, Université Paris 1).

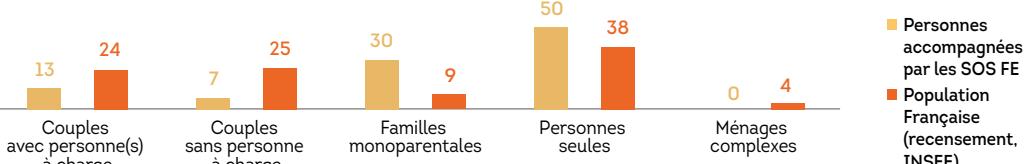
## 1. Des profils marqués par la précarité économique et sociale

### CARACTÉRISTIQUES DES MÉNAGES ACCOMPAGNÉS PAR LES SOS FE

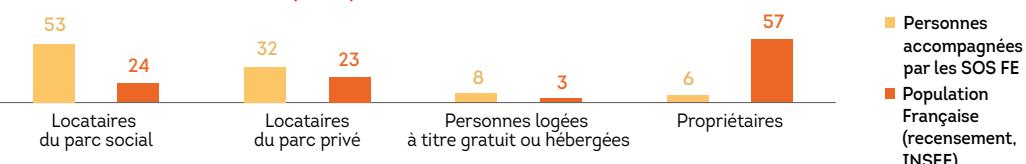


Ces caractéristiques traduisent une fragilité systémique : isolement familial, emploi précaire, dépendance au logement locatif notamment social, et exposition accrue à la hausse des coûts de la vie quotidienne.

### MÉNAGES ACCOMPAGNÉS (EN %) PAR COMPOSITION FAMILIALE



### MÉNAGES ACCOMPAGNÉS (EN %) PAR STATUT D'OCCUPATION



« Les SOS Familles Emmaüs reçoivent des ménages qui n'ont souvent plus de marge de manœuvre. Ils cherchent à tenir, à éviter la bascule. »  
Un bénévole SOS Familles

## 2. Des budgets sous pression

### Des revenus fragiles



Niveau de vie médian\*

1126 €  
Ménages accompagnés

1035 €  
Familles monoparentales

1016 €  
Couples avec personnes à charge



\* Le niveau de vie est égal au revenu disponible du ménage divisé par le nombre d'unités de consommation (UC) : 1 UC pour la première personne de plus de 14 ans, 0,5 UC pour chaque personne de 14 ans ou plus, 0,3 UC pour chaque enfant de moins de 14 ans. Le niveau de vie est donc le même pour tous les individus d'un même ménage.

Total	Personne seule	Couple avec personne(s) à charge	Couple sans personne à charge	Famille monoparentale
<b>Ménages accompagnés par les SOS Familles Emmaüs</b>				
Nombre de dossiers	1183	560	160	386
Revenu disponible médian	1451 €	1205 €	2294 €	1644 €
Niveau de vie médian	1126 €	1205 €	1016 €	1035 €
<b>Ménages accompagnés sous le seuil de pauvreté (en %)</b>				
À 50 % (1014 €)	39 %	33 %	49 %	26 %
À 60 % (1216 €)	61 %	52 %	73 %	48 %
<b>Population Française sous le seuil de pauvreté (en %)</b>				
À 60 % (1 216 €)	15 %	19 %	13 %	7 %
32 %				

#### Le taux de pauvreté monétaire

seuil à 50 % ou 60 % du revenu médian 1014 € ou 1216 €

**39 % des ménages se situent sous le seuil de pauvreté à 50 % du revenu médian (France : 8 %)**

**61 % des ménages se situent sous le seuil de pauvreté à 60 % du revenu médian (1216 €)**

#### Seuil de vie décence

84 % du niveau de vie médian 1704 €

**91 % vivent sous le seuil de vie décence**

**80 %**  
des ménages accompagnés se situent sous le seuil de pauvreté ou dans le halo de pauvreté

#### Le halo de pauvreté monétaire

niveau de vie compris entre 60 % et 70 % du niveau de vie médian 1216 € - 1503 €

**19 % des ménages se situent dans le halo de pauvreté (France : 8 %)**

#### Pauvreté en termes de privation matérielle et sociale

(personne déclarant au moins cinq privations)

**100 % des ménages accompagnés sont pauvres en termes de privation matérielle et sociale (France : 13 %)**

Les ménages rencontrés ne relèvent pas toujours de la grande pauvreté. Ils se situent souvent dans une zone de vulnérabilité budgétaire, où le moindre aléa — perte d'emploi, facture imprévue, problème de santé — suffit à créer une dette ou à déséquilibrer un budget déjà tendu.

Ces chiffres montrent l'incapacité à couvrir les besoins fondamentaux avec ce niveau de revenu (majoritairement issu de l'emploi) sans s'endetter.

### Le poids des dépenses contraintes

Les dépenses contraintes — logement, énergie, assurances, abonnements, transports — représentent **51 % du budget des ménages accompagnés**, contre **28 %** pour l'ensemble de la population. Concrètement, chaque début de mois, **un euro sur deux est dépensé avant même que ne commence la vie quotidienne**. Ce poids réduit drastiquement le reste à vivre et alimente le sentiment d'étouffement financier. Les ménages n'ont plus de marge : la moindre variation de charges, de prix ou de revenus fait basculer l'équilibre fragile du foyer.

**> Le halo de pauvreté**  
regroupe les personnes qui ne sont pas considérées comme pauvres selon les critères stricts de mesure de la pauvreté mais qui vivent dans des conditions proches de la pauvreté. En termes monétaires, l'INSEE indique qu'il s'agit des ménages qui ont un niveau de vie compris entre 60 % et 70 % du niveau de vie médian (entre 1216 € et 1503 €).

**> Le seuil de vie décence**  
se situe au-dessus du seuil de pauvreté monétaire fixé à 60 % du niveau de vie médian. Il avoisine en moyenne 84 % du niveau de vie médian soit 1704 euros, selon les travaux de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale (ONPES).

**> L'indicateur de privation matérielle et sociale** permet de considérer la pauvreté comme la non-atteinte de certaines « normes » de consommation ou de confort. Pour mesurer ces différents critères, l'Insee réalise chaque année depuis 2004, l'enquête Statistiques sur les ressources et les conditions de vie (SRCV).

**> Les dépenses contraintes** sont celles que les ménages doivent obligatoirement payer. Elles sont généralement liées aux contrats, à des obligations légales ou à des besoins fondamentaux incompressibles.



## Focus logement

En population générale : **20 % du revenu disponible des ménages est consacré au logement (avec énergie / fluides)** (34 % pour les 25 % des ménages ayant les revenus les plus faibles) - Insee

### PART DU REVENU DISPONIBLE DES MÉNAGES CONSACRÉ AU LOGEMENT

	Ménages accompagnés par les SOS Familles Emmaüs	Population générale (INSEE 2022)
Personnes seules	49 %	27,4 %
Familles monoparentales	42 %	22,1 %
Couples avec personne(s) à charge	38 %	19,4 %
Couples sans personne(s) à charge	39 %	16,3 %

\* Clé de lecture : 49 % du revenu disponible des personnes seules accompagnées par le réseau SOS FE est consacré au logement (avec énergie / fluides), contre 27,4 % des personnes seules en population générale.

## Le rôle décisif des prestations sociales

Les prestations sociales (allocations, aides au logement, RSA, etc.) jouent un rôle de stabilisateur essentiel. 81 % des ménages accompagnés perçoivent des prestations sociales ou aides exceptionnelles. Sans elles, **33 % des ménages accompagnés par les SOS FE actuellement au-dessus du seuil de pauvreté basculeraient en dessous**. Ces transferts constituent un amortisseur, mais ne suffisent pas à garantir la dignité matérielle : ils limitent la pauvreté monétaire, sans assurer la vie décente.

## 3. Les impayés et les dettes : symptômes d'une précarité structurelle

Un ménage accompagné sur trois est en situation d'impayé ou de dette. Ces impayés concernent principalement les besoins de base : **se loger, se chauffer, se déplacer**. Impayés et dettes peuvent se cumuler.

### PRINCIPAUX IMPAYÉS ET DETTES



#### Logement

**34 %\***  
montant médian 914 €



#### Énergie et fluides

**29 %**  
montant médian 837 €



#### Mobilité

**18 %**  
montant médian 910 €

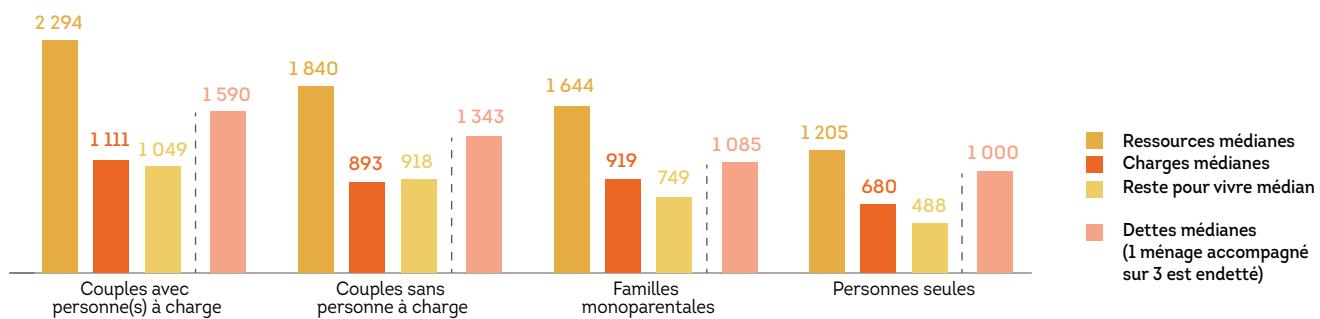


#### Banque / crédit

**15 %**  
montant médian 500 €

\* 34 % des ménages en situation d'impayé ou de dette le sont (notamment) pour des charges liées au logement.

### RESSOURCES, CHARGES, IMPAYÉS ET RESTE POUR VIVRE MÉDIANS MENSUELS PAR MÉNAGE



Derrière ces chiffres se cachent des vies contraintes : des familles qui jonglent entre factures et besoins essentiels, des travailleurs et travailleuses pauvres qui peinent à se loger, des retraité.e.s qui renoncent à se soigner.

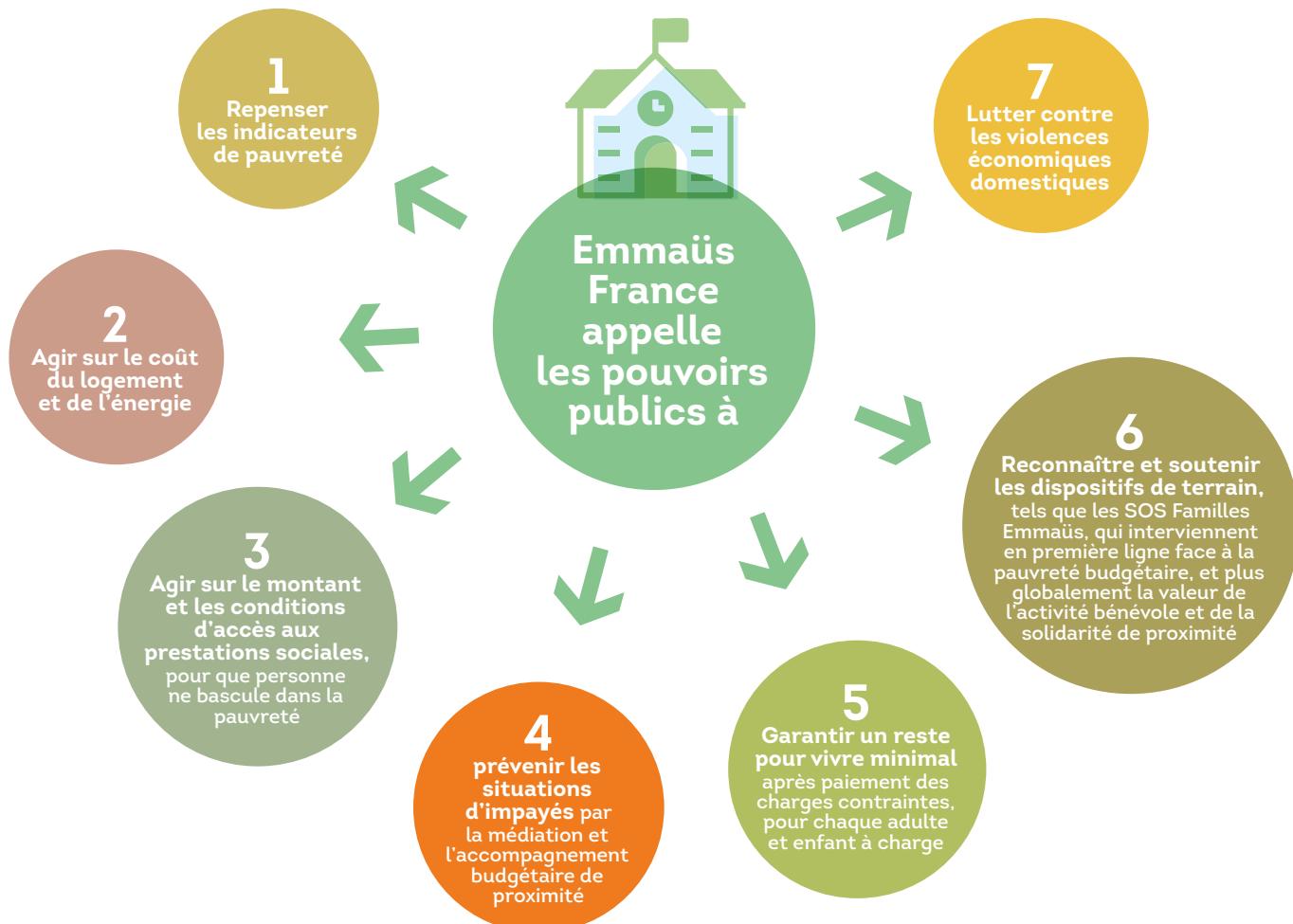
## 4. Enseignements et leviers d'action

Les données collectées appellent à une lecture renouvelée de la pauvreté : celle-ci ne se limite pas à un revenu insuffisant, mais résulte d'un **ensemble de contraintes monétaires structurelles** — coût du logement, de l'énergie, des transports; poids des dettes à rembourser — qui épuisent les budgets des ménages.

### Principaux constats qui se dégagent :

- L'indicateur de pauvreté monétaire se révèle insuffisant pour appréhender le vécu de ces ménages. L'analyse en termes de conditions de vie, de niveau de vie décent et de halo de la pauvreté s'avère nécessaire.
- La pauvreté ne s'arrête pas au seuil de pauvreté. Si 39 % des ménages accompagnés par les SOS FE se situent en dessous du seuil de pauvreté, parmi les autres, une très grande majorité se situe en dessous du seuil de vie décente. Tous connaissent une grande vulnérabilité budgétaire et des caractéristiques qu'on retrouve souvent parmi les personnes pauvres : sur-représentation de familles monoparentales, de personnes seules, de locataires (du parc social), de personnes sans emploi, même si 75 % sont des travailleurs pauvres.
- Les budgets sont sous tension permanente, absorbés par les charges fixes et les remboursements de dettes. Avoir un emploi ne protège pas de la précarité lorsque la moitié du budget est absorbée par des dépenses incompressibles.
- Les aides sociales amortissent les chocs et permettent dans certains cas d'éviter de basculer sous le seuil de pauvreté, mais ne garantissent plus une vie décente.
- L'endettement devient souvent une « stratégie de survie », signe d'un déséquilibre économique durable.
- Les femmes sont les premières touchées par les contraintes budgétaires et, au sein d'un ménage, elles se retrouvent plus souvent en charge de la gestion d'un budget contraint.

L'accueil et l'accompagnement proposé par les SOS Familles Emmaüs révèlent une pauvreté plus diffuse et moins visible, où la contrainte budgétaire devient un quotidien ordinaire. Leur action, à la croisée du social et du financier, incarne une forme de résistance collective face à la perte d'autonomie économique.





EMMAÜS  
NE PAS SUBIR  
TOUJOURS AGIR



# LE NOËL EMPÊCHÉ DES MAMANS SOLO

Les fêtes de fin d'année constituent pour de nombreux ménages une période de dépenses accrues, en particulier pour l'achat de cadeaux et des courses nécessaires au repas de Noël. Pour les familles aux ressources limitées, ce moment du calendrier est souvent un défi budgétaire.

Comment ces dépenses sont-elles envisagées, préparées et financées lorsqu'on est mère célibataire et accompagnée par une association du réseau SOS Familles Emmaüs ? Et que signifie, dans ces conditions, « fêter » ou « ne pas fêter » Noël ? Cette contribution s'appuie sur une enquête menée en décembre 2025 auprès de treize femmes seules avec leur(s) enfant(s). Elle met en évidence les arbitrages, les privations et les stratégies qui jalonnent l'organisation des fêtes de fin d'année des enquêtées.

## Une première enquête Flash pour l'Observatoire Emmaüs des Budgets Contraints

Les représentations médiatiques des événements familiaux récurrents – fêtes de Noël, départs en vacances, rentrées scolaires – les décrivent le plus souvent comme des moments heureux et largement partagés. Mais, pour celles et ceux dont les budgets sont particulièrement contraints, ces événements sont aussi des moments de tensions en raison des coûts qu'ils engendrent, souvent difficiles à assumer.

L'Observatoire Emmaüs des Budgets Contraints entend réaliser une série d'enquêtes Flash visant à documenter en temps réel et de façon ciblée non seulement la réalité de ces dépenses, mais aussi à « quel prix », c'est-à-dire au prix de quels efforts, elles sont réalisées.

Cette première édition a été menée par une équipe de sociologues universitaires et d'étudiant·es en sociologie\* auprès de mères célibataires accompagnées par des SOS Familles Emmaüs, pour saisir les conditions concrètes dans lesquelles s'anticipent et se financent – ou non – les fêtes de fin d'année.

\* Hélène Ducourant, Antoine Costes, Fanta Koné, Ana Perrin-Heredia, Gwenaëlle Vincelle, Florian Gay-Perret, Léonie Clarac-Dutilleux et Nicolas Boisard ont réalisé l'enquête.

## « Reste à vivre » et dépenses de fin d'année

Les femmes rencontrées correspondent aux profils mis en avant par les statistiques des pages précédentes. Bien qu'en emploi pour la plupart, elles – et leurs enfants à charge - se situent sous, et quelques fois dans, le halo de pauvreté<sup>1</sup>. Donia<sup>2</sup> et ses trois filles âgées de 11 à 18 ans vivent avec 2 300 euros<sup>3</sup>. Stéphanie a 1 300 euros pour elle et sa fille ado ; Ophélie et son bébé, 1 400 euros. Deux d'entre elles s'en sortent mieux mais, du fait de leur trajectoire, leur « reste à vivre » est très faible. Ainsi, le loyer d'Irena préempte la moitié des 2 360 euros de ressources mensuelles dont elle et sa fille adolescente disposent.

Après le passage des prélèvements en début de mois, il reste à ces mères seules très peu d'argent disponible. Pour Aurélie et ses deux enfants âgés de 12 et 22 ans, c'est 200 euros par mois en tout et pour tout. Les colis alimentaires hebdomadaires sont indispensables. Stéphanie envisage son budget à la semaine : 80 euros pour sa fille et elle, carburant inclus. Pour la majorité des femmes rencontrées, les dépenses alimentaires sont la variable d'ajustement, la seule sur laquelle on a encore prise, une fois les prélèvements et autres dépenses dites obligatoires payées. Laïla explique qu'après la séparation, elle informait ses filles des contraintes budgétaires du mois à venir : « **Ce mois-ci, on va s'habiller, mais on va manger un peu plus de pâtes et de choses comme ça. Et c'est déjà arrivé qu'on mange des pâtes pendant un mois complet parce qu'on n'avait plus rien** ».

Ces montants et leur faiblesse rendent visible d'emblée le risque que représente pour l'équilibre budgétaire toute dépense supplémentaire et ce qu'il peut en coûter de faire plaisir aux enfants ou d'avoir à financer des moments de convivialité familiale. Mais ils n'éclairent en réalité qu'une partie du challenge de Noël.

<sup>1</sup> Voir la définition page 3.

<sup>2</sup> Tous les prénoms ont été modifiés pour préserver l'anonymat.

<sup>3</sup> Les ressources s'entendent nettes et tout compris (salaires, prestations sociales, aides au logement, allocations familiales, etc).

## Les multiples sources de l'appauvrissement

Les séparations conjugales ont appauvri ces femmes de multiples façons. Le paiement des honoraires d'avocat constitue une charge difficile à supporter, en particulier lorsque les ex-conjoints font durer les procédures de divorce.

**Laëticia témoigne « J'ai des procédures en appel, des procédures en civil, puisque mon ex-mari refuse tout. Donc voilà, il a été condamné mais il continue à faire appel. Et ça recule tout, et ça me fait aussi payer des frais d'avocats. »**

À ces frais s'ajoutent le coût du déménagement, les crédits contractés pour faire face aux dépenses immédiates qui suivent la séparation, et surtout l'accès contraint à des logements trop chers, acceptés dans l'urgence et à contrecœur, dont il est ensuite difficile de sortir tant les opportunités de locations abordables et adaptées à une famille aux ressources modestes sont rares.

Pour certaines enquêtées, l'appauvrissement est également lié aux dettes laissées par les ex-conjoints, qui continuent de grever durablement le budget<sup>4</sup>. Aurélie voit son compte saisi chaque mois de plus de 1000 euros sur les 1850 euros qu'elle perçoit. Cette saisie vise à rembourser deux crédits contractés par son ex-mari, aujourd'hui incarcéré pour violences sur les enfants, crédits qu'il avait pourtant souscrits sans son accord mais qu'elle doit continuer de payer en attendant que la justice statue sur son cas. Béatrice, dont le salaire dépasse à peine les 1600 euros, fait l'objet de poursuites contentieuses pour une dette de 10 000 euros contractée par son ex-conjoint qui a su entre-temps organiser son insolvabilité. Y compris dans des contextes de violences familiales et malgré la séparation, ces femmes continuent d'être solidaires des dettes de leurs ex-conjoints. L'injustice de ces dépenses n'est reconnue qu'à l'issue de procédures judiciaires longues, ce qui fragilise durablement les budgets de ces ménages et les maintient dans l'incertitude.

Enfin, les dépenses de Noël et les difficultés à les financer renvoient à un dernier élément central : l'expérience du déclassement. « Avant » la séparation, lorsque le foyer disposait de deux salaires, il était pour beaucoup d'entre elles possible de partir en vacances, de gâter les enfants, de faire plaisir. Aujourd'hui, célébrer Noël n'est possible qu'au prix d'efforts considérables et, désormais pour certaines, hors de portée.

## Courses de Noël : anticiper, calculer et choisir

Venons-en aux faits : qu'achètent ces mamans solos pour Noël à leurs enfants ? Et comment parviennent-elles à effectuer ces dépenses alors même que leur budget ne semble pas pouvoir les absorber ?

Le cas de Mélanie est éclairant. Allocataire du RSA, elle élève seule ses trois filles : l'une a 7 ans, les deux autres sont de jeunes adultes. La plus jeune recevra des crayons, des boules de bain et un sac de couchage à l'effigie de Stitch. La cadette se verra offrir l'album de Marine, gagnante de la Star Académie. L'aînée, en revanche, n'aura pas de cadeau. La rigueur budgétaire est fonction de l'âge des enfants.

Comme chaque année, Mélanie a effectué ses achats de façon anticipée, dans un hypermarché Leclerc situé dans la région voisine. L'enseigne propose deux dispositifs particulièrement avantageux aux yeux de Mélanie : d'une part, les chèques déposés en novembre ne seront encaissés qu'en janvier **« On leur dit en caisse, et on prend les cadeaux au mois de novembre, et ils débitent pas avant janvier. Du coup, j'ai profité »** ; d'autre part, une partie des dépenses de Noël est « cagnotée » sur la carte de fidélité du magasin. Sur les 80 euros dépensés pour ses filles, 20 euros lui seront ainsi restitués, qu'elle utilisera fin décembre pour les courses alimentaires de Noël dans la même enseigne.

Avec le paiement en quatre fois sans frais pour les rares achats effectués en ligne ou la connaissance précises des délais d'encaissement pour les chèques selon les magasins et stations-service, la maîtrise fine des modalités de règlement permet à Mélanie comme à bien d'autres femmes au budget contraint d'étaler – et donc de s'acquitter – des dépenses exceptionnelles, que ce soit au moment de Noël ou tout au long de l'année.

C'est ce que suggère également les anticipations dont Sandrine, auxiliaire de vie à temps partiel, fait le récit. Cette maman d'un enfant handicapé et d'une fille de 21 ans effectue ses courses de Noël dans l'hypermarché qu'elle fréquente habituellement et cette année, son fils aura deux kits créatifs d'initiation à la poterie et à la fabrication de bougies : **« j'ai vu que les jeux créatifs étaient à moins 50 % du coup j'ai dit : « Allez, j'en prends deux. » Et en fait j'suis arrivée**

<sup>4</sup> Les violences économiques au sein du couple commencent à être reconnues comme un enjeu à part entière, et à être inscrites à l'agenda des acteurs institutionnels. De nombreuses banques ont ainsi engagé des actions, en formant leurs collaborateur·ices et en mettant en place des procédures d'ouverture accélérée de compte bancaire à destination des femmes victimes. Les enjeux liés au moment de la séparation et du départ du domicile conjugal sont ainsi mieux pris en compte. Toutefois, un problème majeur, aux conséquences durables pour les victimes, demeure largement non traité : la trop fréquente prise en charge du remboursement des dettes contractées par l'ex-conjoint, y compris lorsque celles-ci ont été souscrites sans leur consentement.



**à la caisse, ils m'ont dit "bah non, c'est sur la carte." Donc j'suis vite allée faire la carte. J'ai eu 36 euros de crédités sur la carte ! Du coup j'ai fait des courses après avec... ».**

Bien que la réduction ne prenne pas la forme d'un rabais immédiat, l'attrait de la « bonne affaire » – une promotion de 50 % dès deux articles achetés – et la perspective d'une cagnotte à dépenser ultérieurement dans le magasin, guide ainsi ses choix.

Sandrine fait partie des rares enquêtées à célébrer Noël avec la famille élargie, ce qui amène à des dépenses supplémentaires : deux « bricoles » pour ses neveux et une bougie parfumée pour le Secret Santa des adultes, soit 32 euros additionnels, auxquels s'ajoutent encore les mandarines et les papillotes apportées en guise de contribution pour le repas commun.

Pour dégager un peu de marge, Sandrine a par ailleurs réduit sa mensualité d'électricité et envisage de l'augmenter à nouveau après les fêtes. Elle n'a pas payé le supplément de loyer de 30 euros correspondant à l'apurement d'une dette passée. Elle doit encore composer avec les frais de rejet d'un chèque dont elle avait mal anticipé la date de passage, et des frais de dépassement de découvert qui ont grecé son budget de 50 euros le mois précédent. **« Je devrais changer de banque, mais je sais que c'est toutes les banques ! ».**

Ces exemples illustrent la réactivité, les ajustements incessants et les calculs à plusieurs bandes que ces femmes réalisent en permanence et montrent que c'est aussi au prix d'une charge mentale forte et d'une vigilance de chaque instant qu'elles peuvent malgré tout assurer ces dépenses exceptionnelles.

Mais, les dépenses de Noël sont aussi l'occasion de faire des achats qu'il aurait fallu faire par ailleurs. Pour sa fille, Sandrine a ainsi trouvé **« un haut et un bas à Netto à 5 euros, noir et joli, qui fait pyjama »**. La jeune femme avait pourtant formulé un autre souhait pour Noël : un nouvel iPhone. Après examen, cette option impliquerait un paiement initial de 49 euros, puis un abonnement mensuel un peu plus élevé pendant trois ans, ce qui n'est pas envisageable dans sa situation actuelle.

De la même façon, Manuella, mère de deux enfants âgés de 10 et 15 ans, prévoit, comme d'autres enquêtées, d'offrir des cadeaux jugés « utiles » : principalement des vêtements, mais aussi quelques éléments de décoration pour les chambres.

Les achats de Noël seront réalisés sur Shein et Vinted. Elle explique ce choix par des contraintes budgétaires fortes : **« C'est moins cher que dans les magasins, malheureusement. Et même si je préfère des magasins, mais voilà, cette fois-ci, même ça, la précarité, ça implique de devoir aller sur Internet parfois ».**

Manuella fait partie des enquêtées ayant connu une trajectoire de déclassement et d'appauvrissement, également marquée par des situations de grande violence domestique. Alors qu'elle tenait un restaurant et gagnait 4 000 euros par mois, les problèmes de santé l'empêchent de poursuivre son activité de ménage, exercée depuis la séparation et l'arrêt du restaurant. Elle vit aujourd'hui avec 508 euros par mois auxquels s'ajoutent les allocations familiales. Évoquant ses enfants, qui ont le souvenir d'une situation économique plus favorable, elle souligne leur retenue face aux dépenses de Noël : **« Ils ne prétendent à rien. Ils ne demandent rien. Ils savent très bien. Oui, ils savent très bien, ils sont sages maintenant ».**

## Renoncer à fêter noël

Plusieurs des femmes rencontrées ne fêteront pas Noël cette année. À propos des fêtes de fin d'année, Aurélie déclare : **« On ne les fait pas passer, il n'y a pas de fête. On mangera des pâtes tout simplement. Et puis voilà, on a déjà à manger dans l'assiette, et on fera avec »**. Donia énonce : **« Je veux dire la vérité. Non, je ne le fais pas parce que je ne peux pas en fait. C'est difficile. Je ne peux pas acheter les cadeaux. Par exemple, là, ça fait le mois de novembre, j'avais le 22, l'anniversaire de la petite. En fait, il manquait une doudoune. J'ai acheté une doudoune pour le cadeau d'anniversaire. Je sais que ce n'est pas un cadeau, mais je n'avais pas le choix ».**

Donia fait pourtant part de pratiques budgétaires très rigoureuses : un découvert bancaire qu'elle a « bloqué à 100 euros », elle réserve l'usage du 4 fois sans frais pour toutes les dépenses importantes – **« Ma machine à laver, elle m'a lâchée, il y a toujours quelque chose ! »**, et l'attention au cagnottage possible dans l'hypermarché qu'elle fréquente.

À ce propos, sous la pression de ses filles, elle a fini par acheter un calendrier de l'Avent... avec l'argent de la cagnotte.

**« Ils ne prétendent à rien. Ils ne demandent rien. Ils savent très bien. Oui, ils savent très bien, ils sont sages maintenant ».**



## Et les « craquages » ?

L'imaginaire collectif et les productions médiatiques regorgent d'exemples supposés de « craquages » de ménages précaires, qui gaspillent leur argent dans des achats qui ne seraient pas nécessaires. Un imaginaire moralisateur, selon lequel il ne faudrait pas se faire plaisir quand on se serre déjà la ceinture. Qu'en est-il des pratiques de nos enquêtées ? Y a-t-il du lâcher-prise à Noël ?

Cette année, Laetitia prévoit un Noël exceptionnel : elle emmènera ses deux enfants, âgés de 12 et 14 ans, au Parc Astérix. Train, hôtel, petit-déjeuner et un repas réglé à l'avance représentent un budget total supérieur à 800 euros. La mère de famille égrène les montants de chaque poste de dépense à l'euro près, tout a été soigneusement pesé, réfléchi.

Le projet est né d'une surprise : le gain de deux billets d'entrée pour le parc d'attractions. Mais le foyer compte trois personnes et le parc est éloigné du domicile. S'ensuivront alors des braderies destinées à financer le séjour, des pratiques d'économie, mais aussi le recours aux découverts associés aux deux comptes bancaires de Laetitia, ou encore l'usage des cartes de fidélité de deux grandes enseignes afin de multiplier les petites économies. Les grands-parents participeront également au financement du voyage.

Laetitia est la plus dotée économiquement des enquêtées, avec environ 2 500 euros de ressources mensuelles et deux enfants à charge. Toutefois, le paiement échelonné des frais d'avocat, le remboursement d'un crédit contracté à l'occasion de la séparation, ainsi que le financement de la voiture amputent son budget de près de 1 000 euros chaque mois. Contrairement à l'accord passé, le père des enfants ne prend pas en charge la moitié des dépenses, tels les récents frais d'orthodontie.

Ce Noël prend ainsi la forme d'une parenthèse exceptionnelle, il s'entend à la fois comme une manière de « passer à autre chose » et comme l'aboutissement d'un effort important. On note toutefois qu'une telle pratique est accessible uniquement à l'enquêtée la mieux dotée, disposant d'un emploi stable, de ressources plus élevées que les autres, mais aussi d'un important soutien familial.

**« Je fais des nuits blanches à faire les comptes. C'est très dur. Ça, c'est très fatigant. Le moindre centime, la moindre dépense... Tout, il faut vraiment tout compter. » Ophélie**

Pour les mères seules accompagnées par SOS Familles Emmaüs, Noël ne relève ni de l'évidence ni de l'insouciance. Il suppose anticipation, calculs et efforts continus pour « tenir son rôle » de mère et préserver, autant que possible, un moment de joie pour les enfants malgré de fortes contraintes économiques. Cette période met en lumière des compétences budgétaires fines, y compris l'importance de la maîtrise des outils bancaires et moyens de paiement.

La dimension éducative et morale de la séquence de Noël est nécessairement ambivalente : s'il s'agit de préserver les enfants, et en même temps, il est attendu d'eux qu'ils comprennent la situation financière familiale et qu'ils ajustent leurs attentes en conséquence. Penser que les enfants sont réellement préservés de ces difficultés relève de l'illusion.

Dans ce contexte, très peu de mamans solo anticipent la possibilité de recevoir un cadeau elles-mêmes, et rares sont celles qui sont invitées à célébrer Noël ailleurs que dans leur foyer. Beaucoup n'ont pas fréquenté un salon de coiffure ou un institut d'esthétique au cours de l'année écoulée, et le regrettent. La priorité est donnée aux enfants. Ces renoncements ordinaires, peu visibles, participent de la tenue du quotidien et du maintien de l'équilibre de la vie familiale en fin d'année.



**EMMAÜS**  
**NE PAS SUBIR**  
**TOUJOURS AGIR**



Tout au long de l'année, l'Observatoire d'Emmaüs France assure la collecte, la compilation, l'analyse et la communication de données sur le mouvement Emmaüs. Il pilote ou participe également à différentes études et démarches de recherche-action, qui portent le plus souvent sur les personnes accompagnées. Toutes ces démarches viennent nourrir nos réflexions sur nos pratiques d'accueil et étayer nos actions de plaidoyer pour une société plus solidaire, accueillante et écologique.

En 2025, l'Observatoire d'Emmaüs France a créé l'Observatoire Emmaüs des budgets contraints qui développe des enquêtes et des analyses sur les ménages accompagnés par le réseau des SOS Familles Emmaüs. Ces ménages, qui se situent majoritairement au-dessus du seuil de pauvreté, mais très majoritairement sous le "seuil de vie décente", offrent à voir et à comprendre une réalité moins connue et documentée de la vulnérabilité et des contraintes budgétaires.

## NOS CONTACTS

---

Contact presse  
**Manon Folléa**  
[mfollea@emmaus-france.org](mailto:mfollea@emmaus-france.org)  
06 43 09 24 93

Pour toutes questions sur l'Observatoire, n'hésitez pas à contacter  
**Marie Lanzaro**  
[mlanzaro@emmaus-france.org](mailto:mlanzaro@emmaus-france.org)  
**Justine Pfeiffer**  
[jpfeiffer@emmaus-france.org](mailto:jpfeiffer@emmaus-france.org)

**Emmaüs France**  
**47 avenue de la Résistance 93104 Montreuil cedex**  
01 41 58 25 00  
[www.emmaus-france.org](http://www.emmaus-france.org)