

Mères solo : travailler, compter... et finir le mois à découvert

Malgré les hausses du SMIC, le coût de la vie continue de peser sur les ménages. Pour les mères célibataires, qui assument seules toutes les dépenses du foyer, l'équation budgétaire reste fragile. Entre loyer, courses et garde d'enfants, chaque fin de mois devient un arbitrage permanent, où il faut souvent choisir entre l'essentiel et le reste.

Par Marie Kayembe



Le jour de l'enquête sociale, j'ai rangé une maison qui n'avait rien à cacher ©SophieM

Sur le papier, les chiffres semblent rassurants. Depuis 2020, le SMIC brut est passé d'environ **1 539 euros à 1 867 euros en 2026**, porté par les **revalorisations** liées à l'inflation et les ajustements successifs du gouvernement. Mais cette hausse ne signifie pas forcément une amélioration du pouvoir d'achat. Dans le même temps, la France a connu une forte inflation, alimentée par la crise sanitaire, la hausse des prix de l'énergie et les tensions internationales.

L'alimentation est particulièrement touchée : produits de base, viande, huiles ou fruits et légumes ont vu leurs prix augmenter parfois de plus de 20 % en quelques années. À cela s'ajoutent les dépenses dites « contraintes » logement, énergie, transports, assurances qui occupent une part toujours plus importante du budget des ménages. L'impact est immédiat : avec un seul revenu, chaque hausse oblige à arbitrer entre une dépense pour l'enfant, une

réparation urgente ou quelques économies mises de côté. Très vite, les choix deviennent des renoncements. Le salaire minimum augmente, mais le coût de la vie suit la même trajectoire. Pour beaucoup de mères seules, la question n'est plus de gagner plus, mais de savoir jusqu'où leur revenu permet encore de vivre dignement.

Témoignage recueilli dans un article de France 3 Bourgogne-Franche-Comté publié en juillet 2025.

À 34 ans, Marie élève seule son fils de deux ans et demi à Héricourt (Haute-Saône). En raison de lourds problèmes de santé, elle ne peut plus travailler et vit essentiellement grâce aux aides sociales. Chaque mois, elle perçoit **570 € d'allocation de solidarité spécifique (ASS)**, **311 € d'aide personnalisée au logement (APL)**, **190 € de prestation d'accueil du jeune enfant (Paje)**, auxquels s'ajoute **l'allocation de soutien familial (ASF)** versée en l'absence de pension alimentaire. Au total, ses revenus atteignent **moins de 1 300 € par mois**, soit un niveau proche du seuil de pauvreté pour une personne seule. Malgré ces aides, le budget reste insuffisant. Ses parents, retraités, prennent régulièrement le relais : repas quotidiens, courses, participation au loyer, achat des couches, vêtements, soins pour son fils, voire financement des vacances. Ils lui ont même racheté une voiture après qu'elle a dû restituer son véhicule de location.

« Si je n'avais pas mes parents, je serais à la rue. »

Marie explique ne faire qu'un repas par jour afin que son fils ne manque de rien. Elle attend toujours l'attribution de l'Allocation aux adultes handicapés (AAH), qui lui apporterait **près de 500 € supplémentaires par mois**. En attendant, chaque dépense imprévue fragilise un peu plus un budget déjà sous tension. À 1 950 € par mois, chaque euro a déjà une destination

Sur TikTok, le compte Bloom Budget partage régulièrement les budgets de mères seules afin de les aider à mieux gérer leurs finances et à éviter le découvert. Dans une vidéo publiée en février 2026, une mère séparée d'un enfant de trois ans détaille son budget mensuel. Elle explique percevoir **1 950 € de revenus** par mois. Une fois ses charges fixes réglées (loyer, électricité, eau, assurances et autres dépenses incontournables) qui s'élèvent à 1 239,35 €, il lui reste **710,65 €**.

Pour éviter tout dépassement, chaque euro est déjà attribué : **300 €** pour les courses, **100 €** pour l'essence et **100 €** pour les loisirs et le shopping. Elle économise en avance **50 €** pour Noël, **50 €** pour les anniversaires, **70 €** pour les imprévus et **40 €** pour les congés de sa nounou. À la fin de son budget, il ne lui reste que **65 centimes**. Une organisation au centime près qui illustre le quotidien de nombreuses mères seules : lorsqu'un imprévu survient, il n'y a tout simplement plus de marge. Les difficultés rencontrées par ces mères dépassent les situations individuelles : elles reflètent une réalité plus large. Depuis plusieurs années, associations, banques et observatoires spécialisés constatent une hausse des ménages confrontés à des tensions budgétaires. Les dépenses dites « contraintes » occupent une part toujours plus importante des revenus, réduisant les marges de manœuvre des foyers.

Le découvert bancaire, autrefois ponctuel, est devenu pour certains une réalité régulière. Lorsqu'une dépense imprévue s'ajoute à un budget déjà fragilisé, il ne s'agit plus d'un

incident isolé, mais d'un déséquilibre durable. Les familles monoparentales sont particulièrement exposées, car elles reposent sur un seul revenu pour faire vivre plusieurs personnes. Dans le même temps, la natalité poursuit sa baisse. Longtemps considérée comme l'une des plus dynamiques d'Europe, la France connaît aujourd'hui un niveau de naissances historiquement faible. Les démographes évoquent plusieurs facteurs : recul de l'âge du premier enfant, évolutions sociales, incertitudes économiques et coût croissant de la vie. Cette fragilité dépasse désormais les seules familles monoparentales : de plus en plus de couples au SMIC se retrouvent eux aussi à découvert en fin de mois.

Avoir un enfant reste un choix intime, souvent porté par le désir plus que par le calcul. Mais lorsque certains parents actifs expliquent renoncer à un deuxième enfant faute de garanties financières suffisantes, la question dépasse le cadre individuel pour devenir collective. Lorsqu'une société en vient à se demander si élever un enfant est devenu un luxe, ce n'est plus seulement une question de budget, mais une question de modèle de société.