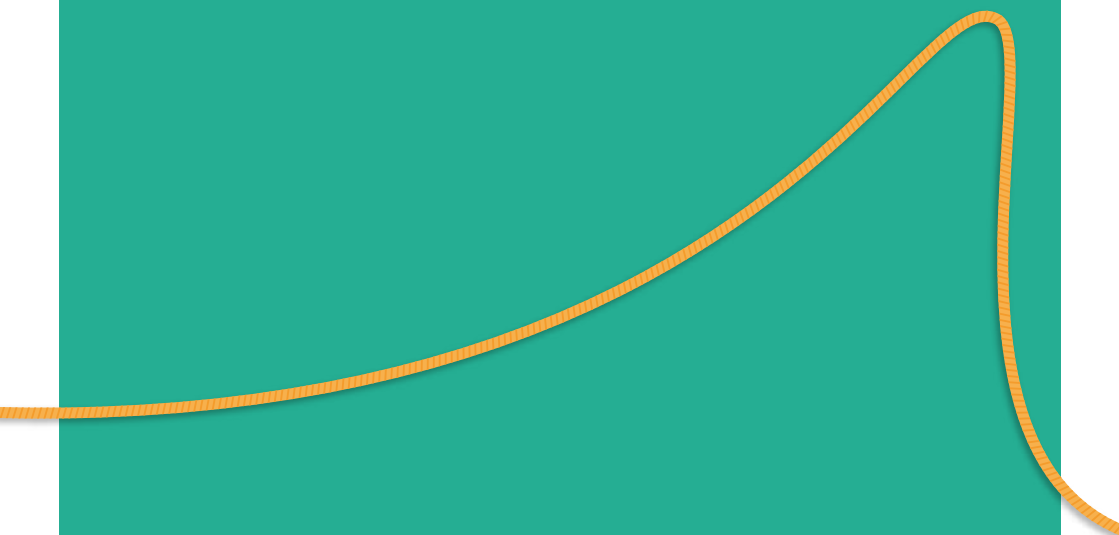


VIVRE AVEC SES DETTES ET...?

AIDE ET CONSEILS - ADRESSES



VIVRE AVEC SES DETTES

Lorsque l'on doit vivre avec un revenu modeste qui permet difficilement de couvrir les besoins de base et de payer les charges courantes, que faire de ses dettes ?

Cette réalité peut être liée à une séparation, à une maladie, à une perte d'emploi ou à une naissance... Il ne reste alors généralement pas d'argent pour régler les dettes.

Dans ces situations, les services spécialisés de désendettement déconseillent d'entreprendre un assainissement ou une faillite personnelle.

En effet, si votre revenu correspond au minimum vital d'existence, il est difficile et souvent impossible de réserver une somme pour rembourser ses dettes. Mais alors, que faire lorsque l'on a des dettes et pas les moyens de les payer ?

A. FAIRE UN BUDGET

1. Avec vos ressources

- Privilégier certains paiements : loyer, électricité, gaz, cotisations d'assurance-maladie, pension alimentaire, frais médicaux
- Réserver une somme pour l'alimentation
- Ne prendre des arrangements avec vos créanciers que si le paiement des charges courantes et le poste alimentation sont garantis.

2. Travail sur le budget

- Examiner au plus près chaque poste du budget
- Avoir une vision globale de ses dépenses mensuelles (par exemple noter toutes les dépenses)
- Résilier les contrats d'assurances qui ne sont pas nécessaires: assurance complémentaire, assurance vie, assurance accident, ...
- Eviter de faire de nouvelles dettes
- Il y aura peut-être des choix difficiles à faire : par exemple, si vous détenez une voiture ou si vous remboursez un crédit...

3. Demander conseil aux services sociaux

- Avez-vous droit à des subsides pour vos primes d'assurance maladie, à une allocation logement, à une bourse, à une allocation d'études ou d'apprentissage ?

- Avez-vous droit à des prestations d'assistance, des prestations complémentaires (PC) ?
- Pouvez-vous solliciter une remise d'impôts ?
- Pouvez-vous bénéficier d'une aide pour : les franchises et les participations aux frais médicaux, les frais dentaires, les camps scolaires des enfants, un déménagement... ?
- Votre commune propose t-elle des prestations sociales ?

B. BLOQUER L'ENDETTEMENT

- Remplir sa déclaration d'impôts afin d'éviter une taxation d'office, une amende et perdre le droit à des prestations sociales. Il existe des lieux qui le font pour un coût modeste (pour les connaître, prendre contact avec le CSP).
- Eviter les achats où l'on peut payer par acomptes et les achats par correspondance, afin de ne pas déséquilibrer votre budget courant.
- Veiller à ne pas signer de reconnaissance de dette et autres arrangements par acomptes. Ne pas se laisser influencer par le ton utilisé par les créanciers. Une attitude moralisatrice n'est pas acceptable.
- Ne pas faire de crédit, prêt privé, etc.
- Annuler ses cartes de crédit et ses cartes clients.

C. GELER SES DETTES

- Informer, par écrit, vos créanciers de votre situation financière actuelle.
- En cas d'emprunt à des tiers, faites-leur part de l'incapacité de remboursement dans laquelle vous êtes pour que vos liens, voire amitiés, ne soient pas mis en péril.
- Si l'Office des poursuites vous adresse un courrier, allez chercher le recommandé.
- Si vous avez des actes de défaut de biens, les intérêts sont bloqués. Sachez que vous pouvez racheter ces créances au moment où votre situation financière s'améliore. *Voir dépliant Dettes pour plus d'informations.*
- Dans le cas où votre situation financière s'améliore, adressez-vous à un service social spécialisé. *Voir adresses en dernière page.*

ADRESSES

Conseils budget

Centre social protestant (CSP) Berne-Jura - Service de consultation
Rue Centrale 59 - 2740 Moutier - www.csp.ch
T 032 493 32 21

Berner Schuldenberatung
Seftigenstrasse 57 - 3007 Berne - www.schuldeninfo.ch
T 031 371 84 84
T 031 376 10 10 pour nouveaux clients

Caritas Jura
Rue du Temple 19 - 2800 Delémont - www.caritas-jura.ch
T 032 421 35 60

Le service social de votre commune

Fédération romande des consommateurs (FRC)
Section Jura
Rue des Granges 12 - 2800 Delémont - www.frc.ch
T 032 422 20 20

Lieux de vente de seconde main

Regenove - CSP - Promenade 14 - 2720 Tramelan T 032 486 91 00
LeMagasin de Caritas - Rue Basse 47 - 2502 Bienne T 032 322 95 45

Brocante de l'Armée du Salut
Ch. du Long-Champ 29 - 2504 Bienne T 032 341 14 89

La Surprise - Croix-Rouge suisse
Rue du Rüschi 21 - 2502 Bienne T 022 329 32 50

Retrouvez aussi l'ABC des mesures d'économie sur le site de Dettes Conseil Suisse
www.dettes.ch > à la rubrique Tuyaux

Liens internet

www.frc.ch
www.ciao.ch
www.dettes.ch