



VIVRE AVEC SES DETTES

AIDE-MÉMOIRE

CONSEILS ET
INFORMATIONS

CONDITIONS VALABLES UNIQUEMENT DANS **LE CANTON DE VAUD**



CONSEILS

Lorsque l'on a un revenu modeste qui permet difficilement de faire face à ses factures et à ses dépenses courantes, il ne reste alors généralement pas d'argent pour régler ses dettes.

Cette réalité peut être passagère, liée à un événement de vie tel qu'une séparation, une perte d'emploi, une maladie, ou durable. Si tel est le cas et que vos ressources correspondent au minimum vital, il est déconseillé d'entreprendre un désendettement.

Mais alors que faire lorsque l'on a des dettes et pas les moyens de les payer ?

A. Travailler sur son budget

1. À PROPOS DE SES DÉPENSES

- Privilégier le paiement des factures courantes : loyer, électricité, téléphone(s), impôts, primes d'assurance maladie, pension alimentaire, frais médicaux...
- Prévoir un montant suffisant pour l'alimentation.
- Noter ses dépenses afin de les évaluer (par exemple en conservant les tickets de ses achats).
- Ne prendre des arrangements avec vos créanciers que si le paiement des charges courantes et le poste alimentation sont garantis.

- Examiner la possibilité de réduire ou de supprimer certaines dépenses en changeant peut-être ses habitudes et son comportement de consommation. Par exemple en favorisant les achats d'objets d'occasion.
- Résilier les contrats et les abonnements superflus dans la limite des conditions générales.
- Il y aura peut-être des choix difficiles à faire : renoncer à sa voiture, au remboursement de son crédit...

B. SE RENSEIGNER SUR LES AIDES POSSIBLES AUPRÈS DES SERVICES OFFICIELS OU PRIVÉS

a) Droit à des prestations sociales

Revenu d'insertion (RI), Subside pour primes d'assurance maladie (OVAM), Aide individuelle au logement, Aides financières aux études et à la formation professionnelle, Prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI (PC AVS/AI) ou PC familles.

[Aides financières et soutien social - VD.CH](https://www.vd.ch/fr/aides-financieres-et-soutien-social)





b) Autres aides possibles

Aide financière pour payer les franchises et les participations aux frais médicaux, les frais dentaires, les camps scolaires, un déménagement... ? Se renseigner auprès de sa commune.

B. Gérer les dettes existantes

- Informez vos créanciers par écrit de votre situation financière difficile.
- Si vous avez emprunté de l'argent à votre entourage, faites-lui part de votre impossibilité de les rembourser afin que vos liens ou votre amitié ne soient pas mis en péril. Eventuellement, leur signez une reconnaissance de dette pour clarifier la situation.
- Si vous recevez un courrier de l'Office des poursuites, donnez-y suite.
- Si vous avez des actes de défaut de biens, les intérêts sont bloqués. Pensez à les racheter lorsque vous en aurez la possibilité.
(Voir l'aide-mémoire « Se désendetter ? »)
- Dans le cas où votre situation financière s'améliore, adressez-vous à un service social spécialisé.
(Voir les adresses en dernière page.)

C. Prévenir les nouvelles dettes

- Remplir sa déclaration d'impôts afin d'éviter une taxation d'office, une amende et la perte d'éventuels droits à des prestations sociales. Obtenir de l'aide auprès de l'AVIVO ou des permanences du POP.
- Eviter les achats par correspondance payés par acomptes pour ne pas déséquilibrer votre budget.
- Ne pas signer de reconnaissance de dette et d'autres arrangements par acomptes.
- Ne pas céder à la pression des créanciers, en particulier des sociétés de recouvrement, mais simplement les informer de votre situation actuelle.
- Ne pas contracter un crédit.
- Renoncer à l'utilisation de cartes de crédit, de cartes clients (magasins) dont les intérêts sont élevés.

Attention, conclure un contrat avec une société de gestion de dettes engendre des frais supplémentaires et augmente l'endettement.

ADRESSES

Conseils budget

« **Parlons Cash!** »,
permanence téléphonique cantonale vaudoise

L'anonymat est garanti.

Numéro non surtaxé.

T 0840 4321 00

Horaires sur www.parlons-cash.ch

Fédération romande des consommateurs (FRC)

Rue de Genève 7 - 1003 Lausanne

T 0900 575 105

www.frc.ch

Autres services sociaux selon votre situation

Pro Infirmis, Association vaudoise d'aide et de soins
à domicile (AVASAD), Pro Senectute, PROFA

Lieux de vente de seconde main

Par exemple :

LES GALETAS DU CSP VAUD

Blécherette : Chemin de la Tuilière 5
1052 Le Mont-sur-Lausanne - T 021 646 52 62

Montreux : Rue du Marché 19 - 1820 Montreux
T 021 963 33 55

Morges : Rue de Lausanne 4 bis
1110 Morges - T 021 801 51 41

Palud : Escaliers-du-Marché 9 - 1003 Lausanne
T 021 312 96 16

Payerne : Rue des Terreaux 10 - 1530 Payerne
T 026 660 60 10

Renens : Rue Neuve 10 - 1020 Renens
T 021 546 02 46

www.galetas.ch

Liens internet

www.ciao.ch

www.budgetberatung.ch

www.dettes.ch

Liste non exhaustive