



# VIVRE AVEC SES DETTES

AIDE-MÉMOIRE

CONSEILS ET  
INFORMATIONS

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



## 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, la 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 les factures courantes: loyer, électricité, téléphone, impôts, cotisations d'assurance maladie, pension alimentaire, frais médicaux...
- Prévoir un montant suffisant pour l'alimentation.
- 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 supprimer certaines dépenses en changeant peut-être ses habitudes et son comportement de consommation. Par exemple en favorisant les achats d'objets d'occasion.

- Noter ses dépenses afin de les évaluer (par exemple en conservant les tickets de ses achats).
- Résilier les contrats et les abonnements superflus.
- Il y aura peut-être des choix difficiles à faire: renoncer à sa voiture, au remboursement de son crédit...

#### B. SE RENSEIGNER AUPRÈS DES SERVICES OFFICIELS

##### a) Droit à des prestations sociales

Prestations d'aide sociale, subside pour primes d'assurance maladie, aides financières aux études et à la formation professionnelle, prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI (PC AVS/AI), subvention pour les frais de garde d'enfant (kiBon).

Canton de Berne : aide sociale  
<https://bit.ly/3AVm8DX>



##### b) Autres aides possibles

Aide financière pour payer la franchise 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-leur part de votre impossibilité de les rembourser afin que vos liens ou votre amitié ne soient pas mis en péril.
- 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, les amendes et de perdre son droit à des prestations sociales. Il est possible d'obtenir une aide pour remplir sa déclaration d'impôts auprès du syndicat UNIA ou de l'Université populaire (cours).
- 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.
- Ne pas contracter un crédit.
- Renoncer à l'utilisation de cartes de crédit, de cartes clients (magasins) dont les intérêts sont élevés.

# ADRESSES

## Conseils budget

### **Centre social protestant Berne-Jura (CSP)**

Rue Centrale 59, case postale 254 – 2740 Moutier

[www.csp.ch/berne-jura](http://www.csp.ch/berne-jura)

T 032 493 32 21

### **Berner Schulden Beratung**

Seftigenstrasse 57 – 3007 Berne

[www.schuldeninfo.ch](http://www.schuldeninfo.ch)

T 031 376 84 84

T 031 376 10 10 pour les nouveaux clients

### **Caritas Jura**

Rue du Temple 19, case postale 172 – 2800 Delémont

[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

T 032 421 35 60

### **Fédération romande des consommateurs (FRC)**

Rue des Granges 12 – 2800 Delémont

[www.frc.ch/section/jura](http://www.frc.ch/section/jura)

T 078 759 92 26

## Lieux de vente de seconde main

Par exemple :

**Magasin Regenove - CSP** : Promenade 14,  
2720 Tramelan – T 032 486 95 24

**Magasin Regenove - CSP** : Ch. du Long-Champ 135,  
2504 Bienne - T 032 321 35 50

**Magasin de Caritas** : Rue Basse 47,  
2502 Bienne – T 032 322 95 45

**Armée du Salut** : Ch. du Long-Champ 29,  
2504 Bienne – T 032 341 14 89

Retrouvez aussi l'ABC des mesures d'économies  
sur le site de Dettes Conseil Suisse

## Liens internet

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

[www.frc.ch](http://www.frc.ch)

[www.dettes.ch](http://www.dettes.ch)

Liste non exhaustive