



# LES *Ficelles* DU **BUDGET**

PROGRAMME DE PRÉVENTION À  
L'ENDETTEMENT DES JEUNES



## Introduction

Quitter le cocon familial pour voler de ses propres ailes, vive la liberté !

Gagner son indépendance et partir du logement parental est une étape importante de la vie. Cet événement implique des coûts, des obligations et des responsabilités.

Effectuer ses courses, cuisiner ses repas, trier ses déchets, faire ses lessives, payer diverses taxes, conclure des contrats, souscrire des assurances – vous héritez d'un coup de toutes ces tâches que réalisaient vos parents, totalement ou partiellement jusqu'alors.

Franchir sereinement les premiers pas de cette nouvelle aventure est primordial. Pour ce faire, vous trouvez dans cette brochure des conseils et informations utiles.



# Table des matières

Introduction	2
Budget	4
Bourses et prêts d'études	5
Revenus - premiers salaires	5
Logement	6
Assurance maladie	12
Alimentation, hygiène, entretien	14
Impôts	14
Mobilité	15
Crédit à la consommation et leasing	16
Changements à la majorité	18
Astuces et conseils	20

# Budget

Gagner son indépendance est une belle aventure comportant son lot de dangers. Une bonne planification évite les mauvaises surprises qui peuvent surgir en tout temps. En termes financiers, la réalisation d'un budget permet d'établir une évaluation précise de ses ressources et de ses dépenses afin de parfaitement visualiser sa situation.

## Budget mensuel

### Revenu

Salaire net par mois fr. \_\_\_\_\_

### Habitat

Loyer y.c. charges fr. \_\_\_\_\_

Garantie de loyer si assurance de cautionnement fr. \_\_\_\_\_

Électricité fr. \_\_\_\_\_

Redevance radio-tv (Serafe) fr. \_\_\_\_\_

Communication (TV, mobile, internet) fr. \_\_\_\_\_

Assurance ménage, RC privée fr. \_\_\_\_\_

Taxe déchets fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

### Santé

Prime assurance maladie (LAMal) fr. \_\_\_\_\_

Réserve/épargne pour franchise et participations fr. \_\_\_\_\_

Prime de l'assurance maladie complémentaire (LCA) fr. \_\_\_\_\_

Frais non assurés (hors LCA, contraceptions, etc.) fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

### Impôts

Communal, cantonal, fédéral fr. \_\_\_\_\_

Taxe militaire fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

### Entretien

Nourriture pour un mois fr. \_\_\_\_\_

Extras (restaurant, sorties, etc.) fr. \_\_\_\_\_

Vêtements fr. \_\_\_\_\_

Produits d'hygiène et de nettoyage fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

### Transports

Vélo, vélospot, mobility, covoiturage, etc. fr. \_\_\_\_\_

Abonnements transports publics fr. \_\_\_\_\_

Voiture, scooter, moto (assurance, parking, etc.) fr. \_\_\_\_\_

Coût de l'essence fr. \_\_\_\_\_

Taxe fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

### Loisirs et divers

Animaux, sport, musique fr. \_\_\_\_\_

Shopping, livres, autres fr. \_\_\_\_\_

Coiffeur, soins esthétiques fr. \_\_\_\_\_

Épargne, vacances, imprévus fr. \_\_\_\_\_

**total fr.** \_\_\_\_\_

**Résultat +/- fr.** \_\_\_\_\_

# Bourse et prêts d'études

Lorsque ni vos parents, ni vous-même, n'êtes en mesure de financer votre formation, vous pouvez solliciter l'octroi d'une bourse d'études. La demande doit être faite auprès du service cantonal dédié de votre lieu de domicile.

Subsidiairement et à certaines conditions, des prêts d'études cantonaux peuvent être octroyés à une personne.

# Revenus - premiers salaires

Lors de la conclusion de votre contrat de travail, privilégiez la forme écrite. En effet, ce dernier détaille le salaire brut et les différentes modalités qu'il est préférable d'avoir sous cette forme. De votre salaire, seront en principe déduites les assurances sociales suivantes :

- AVS : assurance vieillesse et survivant
- LACI : assurance chômage
- AI : assurance invalidité
- LPP : risque et épargne de la prévoyance professionnelle (LPP)
- APG : assurance perte de gain
- LAA : assurance accidents

## Infos

1er pilier (AVS, AI, APG, LACI, LAA)

<https://www.ahv-iv.ch/fr/>

2ème pilier (LPP)

<https://www.bsv.admin.ch/bsv/fr/home/assurances-sociales/bv/grundlagen-und-gesetze/grundlagen/organisation-und-finanzierung.html>

# Logement

Que vous ayez décroché un emploi ou débutiez des études loin de chez vos parents, il est temps de prendre votre premier appartement ! Le bouche-à-oreille, internet, les réseaux sociaux, les gérances, les petites annonces, etc. sont des outils utiles à cette recherche.

Quels critères l'orienteront?



- Le nombre de pièces
- Le nombre de voisin.e.s
- L'agencement
- L'étage
- La présence d'un ascenseur
- La pollution sonore
- Le prix
- Le balcon / jardin
- La cave / galetas
- La proximité du lieu de travail / formation

**Dans l'idéal, le montant du loyer (charges comprises) ne devrait pas dépasser le 1/4 de votre revenu.**

Pour que votre recherche soit couronnée de succès, votre dossier doit être accepté par le/la bailleur.euse ou le/la représentant.e du/de la propriétaire, par exemple, une gérance. Ces dernier.ère.s analyseront votre solvabilité et demanderont, le cas échéant, à une tierce personne de se porter garante.

Signature du contrat de bail à loyer, soyez attentif.ve aux points suivants :

- La durée
- Le montant et la nature des charges
- Les conditions particulières (interdiction d'animaux, indexation du loyer à l'IPC, etc.)
- Les conditions de résiliation
- Le taux hypothécaire
- Une réserve de loyer éventuelle

## États des lieux d'entrée

Lors de la première visite avec le/la bailleur.euse, il est important pour le/la locataire d'indiquer par écrit tous les défauts constatés afin d'éviter qu'il/elle ne se voit reprocher par la suite de les avoir causés. Toutefois, le/la locataire dispose de 10 jours supplémentaires pour aviser le/la bailleur.euse, par courrier recommandé, d'autres défauts constatés dans le logement et qui n'ont pas été inscrits dans le procès-verbal.

## Dépôt de garantie ou caution de loyer

La garantie de loyer ou caution fait partie intégrante du contrat de bail et doit y être indiquée. Elle sert de sécurité au/à la bailleur.euse en cas de non-paiement du loyer ou pour supporter le coût de remise en état des dégâts constatés lorsque vous quittez l'appartement. Son montant s'élève en général à trois loyers sans les charges.

Il est possible de la constituer des manières suivantes :

### Avec dépôt bancaire

Vous disposez de suffisamment d'épargne pour ouvrir un compte de garantie loyer, à votre nom, auprès d'une banque ou d'une assurance et y versez le montant exigé en garantie.

Cette somme est restituée, après déduction d'éventuels frais, lorsque vous quittez l'appartement.

### Sans dépôt bancaire

En l'absence d'épargne, une société de cautionnement peut établir une garantie loyer à votre nom en faveur du/de la bailleur.euse.

Demander et comparer différentes offres directement par internet et soyez attentif.ve non seulement au montant de la prime annuelle mais également aux frais administratifs.

Au moment de quitter votre logement, les éventuels frais de réparation sont assumés dans un premier temps par la société de cautionnement qui les prend en charge. Dans un second temps, elle vous demandera de les lui rembourser.

### Infos

Des solutions mixtes, combinant dépôt bancaire et cautionnement, existent.



## Frais de déménagement et ameublement

Lit, table, chaises, canapé, vaisselle, etc. Ces objets ont un coût. Pour éviter des dépenses importantes nécessitant un recours au petit crédit, il est conseillé d'économiser.

D'autres alternatives économiques et écologiques, telles que les brocantes et les magasins de seconde main, proposent des objets de qualité à des prix corrects. Enfin, approchez votre entourage qui sera ravi de vous confier des objets dont il n'a plus l'utilité.

Il vous faut également tenir compte des frais liés au déménagement. Dans la mesure du possible, sollicitez l'aide de proches possédant un véhicule adéquat. Dans le cas contraire, vous devrez faire appel à une entreprise spécialisée, ce qui entraîne des frais supplémentaires.



## Assurances

### Inventaire du ménage

Il est conseillé de conclure cette couverture d'assurance dès l'emménagement. Elle interviendra par exemple en cas de vol d'objets de valeur lors d'un cambriolage, d'incendie dans l'appartement, ou encore d'inondation dans la cave.

### Responsabilité civile privée

Presque tou.te.s les bailleur.euse.s l'exigent et cette couverture, en ce qui vous concerne, offre une protection essentielle. En effet, l'assurance responsabilité civile privée intervient en cas de dommage involontaire à autrui et couvre également les dégâts que vous causez au bien loué.

## Electricité

Votre consommation propre n'est pas comprise dans les charges de votre loyer et vous sera facturée par le fournisseur de votre région. Chaque mois, prévoyez environ CHF 30.- pour chacune des pièces de votre logement. Le/la locataire précédent.e et/ou la gérance peuvent vous renseigner plus précisément à ce propos.

## Serafe

La redevance annuelle de radio-télévision est une contribution, par ménage, au service public dans le domaine des médias électroniques. Peuvent en être exonérées les personnes au bénéfice de prestations complémentaires AVS ou AI, les personnes sourdes-aveugles dans la mesure où elles vivent dans un ménage privé ne comprenant aucun individu assujetti, et les diplomates.

## Taxe déchets

Au prix du sac poubelle s'additionne une taxe prélevée par votre commune de domicile pour l'enlèvement des déchets, la mise à disposition de points de collecte par quartier et la déchetterie. Comptez en moyenne CHF 14.- par mois pour ces frais.

## Abonnements TV, internet

Interrogez-vous sur vos besoins pour déterminer les abonnements nécessaires.

- Est-ce qu'un téléviseur est utile ou l'ordinateur suffit-il ?
- Quid d'un abonnement avec 153 chaînes disponibles ?
- Quel débit pour votre connexion internet ?
- Est-ce que la 5G pourrait convenir ?

## La colocation, c'est bien mais...

Elle permet de partager certains frais comme la caution, le loyer, les charges, l'électricité, Internet, la télévision, la redevance Serafe, voire même des frais de repas.

Retenez toutefois que :

- Vous êtes colocataire lorsque votre nom est inscrit sur le bail collectif, sinon vous êtes sous-locataire.
- Tou.te.s les signataires du contrat de bail sont débiteur.rice.s solidaires. Vous répondez aussi des loyers impayés et des dégâts même si vous n'en êtes pas l'auteur.e.
- Avant de s'installer en colocation, vérifier avec la gérance ou le/la propriétaire la possibilité de quitter la colocation et retirer votre nom du contrat de bail sans devoir résilier l'intégralité du contrat de bail.
- Des règles sont nécessaires, par exemple pour définir les espaces privés et communs, l'organisation de soirées festives ou simplement déterminer les conditions de départ d'un.e colocataire.

### Infos

- Le montant du loyer ne dépasse pas le 25 % du revenu
- D'autres frais s'ajoutent aux loyer et charges
- Une assurance responsabilité-civile est nécessaire, l'assurance ménage est conseillée
- Le déménagement et l'ameublement peuvent être avantageux en faisant appel à votre entourage
- Comparer les prestataires et assureurs afin de conclure le contrat qui vous convient le mieux. Faites jouer la concurrence !

## Assurance maladie

L'assurance maladie (LAMal) est obligatoire pour toute personne domiciliée en Suisse. Il existe une multitude de compagnies d'assurance. Toutes remboursent les mêmes prestations de soins. En revanche, les primes qu'elles facturent, la manière dont elles procèdent aux remboursements des frais et les modèles qu'elles proposent, sont différents.

Pour choisir parmi toutes les caisses maladie celle qui vous convient le mieux, il est primordial de comparer, chaque année, le montant des primes annoncées.

Lorsque vous travaillez plus de huit heures par semaine pour le/la même employeur.e, vous êtes automatiquement assuré.e en cas d'accident. A défaut, cette couverture se fait par le biais de l'assurance maladie obligatoire. Pensez à retirer le risque accident de votre assurance dès la prise d'un emploi répondant à ce critère.

En tant qu'assuré.e, vous décidez chaque année de l'assureur, du modèle et de la franchise souhaitée. La résiliation doit parvenir à l'assurance au plus tard le 30 novembre pour que le changement puisse se faire au 1er janvier de l'année suivante. L'affiliation auprès de l'ancien assureur ne prend fin que lorsque le nouvel assureur lui a communiqué qu'il assure l'intéressé.e sans interruption de la protection d'assurance. Un changement d'assureur est possible à condition que les primes ou participations aux coûts, ainsi que les éventuels intérêts moratoires et frais de poursuite, soient intégralement payés.

En supplément de la couverture obligatoire, les compagnies d'assurance proposent des assurances complémentaires (LCA) pour assurer, entre autres, les frais suivants :

- Hospitalisation
- Transport et sauvetage
- Médecines alternatives
- Lunettes, lentilles
- Soins dentaires
- Perte de gain

### Infos

- Toutes les assurances offrent la même couverture obligatoire
- Les primes évoluent chaque année, il faut les comparer. Vous vérifiez ainsi que votre assurance de base est toujours la plus avantageuse
- Vous ne pouvez changer d'assurance que si vous ne lui devez plus d'argent

# Lexique de l'assurance maladie obligatoire (LAMal)

**Prime** Montant mensuel à payer que l'on soit malade ou en bonne santé

**Modèles** Par exemple :

- Libre choix du médecin
- Télémédecine
- Médecin de famille ou HMO
- Réseau de soins

Les modèles sont contraignants et impliquent, par exemple, d'appeler un centre de télémédecine avant de vous rendre chez le médecin. En contrepartie, l'assureur facture une prime plus avantageuse.

**Franchise** Montant que vous devez payer vous-même chaque année avant que l'assurance maladie prenne en charge le coût des prestations médicales.

**Quote-part** Dès que votre franchise est atteinte, vous ne prenez en charge plus qu'une partie des coûts de tous les traitements. C'est ce que l'on appelle la quote-part. Celle-ci est en général de 10% et au maximum de CHF 700.- par année civile. Dès que vous avez payé l'intégralité de ce montant, tous les autres coûts seront pris en charge par la caisse maladie jusqu'à la fin de l'année.

**Subsides** Aides financières versées directement à l'assureur par l'État et qui permet une diminution du montant de la prime facturée à l'assuré.e.  
Pour connaître votre droit, vous devez soumettre une demande de prestations auprès des services dédiés de votre canton de domicile.

# Alimentation, hygiène et entretien

Lorsque l'on est confronté.e à des difficultés financières, il est important de chercher des moyens de réduire ses dépenses. La nourriture est souvent le poste auquel on pense. Toutefois, il est essentiel de ne pas sacrifier une alimentation saine et équilibrée. Nous recommandons de toujours disposer d'un budget suffisant pour se nourrir, qui s'élève au minimum à CHF 600.- par mois pour une personne seule.

Que vous cherchiez à économiser ou non, il est important de garder un œil sur vos dépenses. Voici des astuces pour vous aider à mieux gérer votre budget nourriture :

- Évitez de faire les commissions le ventre vide
- Planifiez vos repas à l'avance et faites une liste de courses
- Évitez les achats impulsifs et les marques coûteuses
- Achetez des aliments de saison et en vrac
- Cuisinez à la maison et conservez vos restes pour d'autres repas
- Fabriquez vos propres produits d'hygiène et d'entretien
- Recherchez les offres spéciales et les coupons de réduction

## Mobilité

Lorsque vous devrez choisir un moyen de transport pour aller au travail/sur votre lieu de formation, plusieurs questions et facteurs sont déterminants :

- Votre lieu de domicile et de travail/formation sont-ils bien desservis par les transports publics ?
- Les horaires de travail/formation sont-ils compatibles avec ceux des transports publics ?
- Le coût d'une voiture entre-t-il dans votre budget ?
- Existe-t-il d'autres alternatives à la voiture, telles que le covoiturage, la location de véhicule, l'achat de billets dégriffés, les cartes journalières, le vélo ou encore le déplacement à pied ?

S'ajoutent au prix d'achat d'une voiture, les coûts annuels suivants :

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| ● Taxe annuelle du véhicule | ● Frais de parking      |
| ● Assurances et plaques     | ● Amortissement         |
| ● Réparations et entretien  | ● Amendes éventuelles   |
| ● Essence                   | ● Vignette autoroutière |

Avec un leasing, la voiture ne vous appartient pas et cette dernière est le moyen de transport le plus cher !

# Impôts

Au début de l'année de vos 19 ans, vous recevrez votre première déclaration d'impôt à remplir, que vous ayez une activité lucrative ou pas.

Cette démarche peut être faite avec le soutien de votre entourage, celui d'associations ou syndicats qui organisent des séances, ou encore de fiduciaires, renseignez-vous !

Par ailleurs, les sites internet de vos cantons de domicile distillent de précieux conseils, sous le thème "impôt". Vous avez l'obligation de remplir votre déclaration dès l'année qui suit vos 18 ans. Annoncez chaque changement de situation aux autorités fiscales afin que le montant des tranches d'impôts annuels soit adapté rapidement en conséquence. Dès que vous trouvez un emploi, vous devez payer des impôts. Faites immédiatement les démarches auprès de l'office compétent pour éviter de mauvaises surprises et de devoir payer des sommes conséquentes.



**PREMIER EMPLOI**



**AUGMENTATION  
DE SALAIRE**



**PERTE D'EMPLOI**

**DÉMÉNAGEMENT**



**MALADIE  
ACCIDENT**

**MARIAGE  
SÉPARATION  
DIVORCE**



**NAISSANCE  
FIN D'ÉTUDE  
MAJORITÉ  
ÉMANCIPATION**

# Crédit à la consommation et leasing

Le recours au crédit doit se faire de manière réfléchie, prudente et calculée.

Quelques fois, il est nécessaire de recourir à ce genre de financement. Par exemple, lorsque vos horaires de travail ou l'éloignement de votre domicile ne permettent pas l'usage des transports publics ou d'autres alternatives de mobilité douce, vous devrez peut-être acquérir une voiture neuve ou d'occasion. Pour ce faire, vous ne disposerez pas forcément du montant total du prix d'achat. Ainsi, pour le solde du financement, un crédit ou un leasing peut être nécessaire.

Avant d'envisager pareille solution, posez-vous les questions suivantes :

- Pour quelles raisons est-ce que vous demandez ce crédit ?
- Est-ce que l'objet de votre demande doit être satisfait rapidement ou pouvez-vous patienter le temps d'économiser ?
- Est-ce que des alternatives existent (achat d'occasion, épargne, demande de prêt à un proche, etc.) ?

## **Le crédit à la consommation**

Il s'agit de demander une somme d'argent à un organisme de crédit puis de la rembourser par mensualités durant une période convenue contractuellement, généralement entre 3 et 120 mois. Des intérêts sont facturés tant que le remboursement n'est pas total. Les offres de petits crédits sont nombreuses. Nous sommes en effet constamment sollicité.e.s, bombardé.e.s par courrier, en ligne et sur les réseaux sociaux, voire même aux caisses de certains magasins. Résistez à la tentation !!!

## **Le leasing**

Cette solution est généralement proposée par le garage qui vend la voiture. Dans ce cas, ce dernier agit en tant qu'intermédiaire d'une société de leasing. Celle-ci achète le véhicule et le met à votre disposition moyennant une mensualité de leasing. D'un point de vue juridique, vous n'êtes donc pas le/la propriétaire de la voiture, mais son détenteur.rice et locataire. Le véhicule fait office de gage dans l'éventualité d'un défaut de paiement. Dans pareil cas, la société de leasing pourrait alors s'en saisir. À l'issue de la durée du contrat, le véhicule lui revient. Vous avez cependant la possibilité de l'acheter à la valeur résiduelle convenue par contrat ou d'opter pour un nouveau financement.



## Cartes de crédit

Aujourd'hui, il est possible de régler des achats en ligne par d'autres moyens. C'est pourquoi il est important d'évaluer la nécessité de posséder une carte de crédit et se questionner :

- En avez-vous l'utilité, d'autres alternatives existent-elles ?
- Quel est le coût annuel, le taux d'intérêts facturé ?
- Quelles sont les prestations offertes par l'émetteur.rice?
- Comment est calculé la limite de crédit assortie ? Pouvez-vous la réduire?

Les cartes de crédit sont très pratiques lorsqu'il s'agit de réserver un hôtel ou un billet d'avion pour ses vacances. Attention cependant de garder la maîtrise de vos dépenses. Il est possible de rembourser le montant de vos achats par le biais d'acomptes. Dans ce cas, des intérêts sont facturés tant que la totalité de ce dernier n'est pas payé.

### Infos

Choisir une carte de crédit à prépaiement. Avec ce type de carte, il vous revient de la recharger. Cela vous évite le risque d'utiliser plus d'argent que vous n'en avez.



# Changements à la majorité

Vous êtes désormais entièrement responsable de vos actes.

## Entretien par les parents

L'obligation d'entretien des père et mère dure jusqu'à la majorité de leur enfant. Toutefois, si l'enfant majeur.e n'a pas achevé sa formation à ses 18 ans et dans la mesure où les circonstances permettent de l'exiger des parents, l'obligation d'entretien dure jusqu'à la fin de la formation achevée dans des délais normaux. L'enfant majeur.e doit mettre à profit tous les moyens nécessaires pour faire face lui/elle-même à son entretien, notamment en exerçant une activité lucrative, ce pour autant que la charge du travail rémunéré reste compatible avec la formation. Si, malgré ses efforts, l'enfant majeur.e ne parvient pas à subvenir seul.e à ses besoins, les parents doivent y contribuer.

## Impôts

- Obligation de remplir sa déclaration d'impôt chaque année, même si vous n'avez pas de revenu.
- Importance d'informer les autorités fiscales dès votre 1er salaire afin de pouvoir payer vos tranches d'impôts courantes, calculées en fonction de votre revenu.

## Assurance maladie

- Vous devenez responsable du paiement de vos primes d'assurance-maladie obligatoire (LAMal) et complémentaires (LCA), que vous soyez indépendant.e financièrement ou encore à la charge de vos parents.
- Attention, le montant de vos primes LAMal augmente l'année qui suit votre 18ème anniversaire car vous changez de catégorie tarifaire en quittant celle "enfant" pour rejoindre la catégorie "jeune adulte".

## Signature d'un contrat

Vous en assumez la responsabilité. Ainsi, il est indispensable d'en vérifier la teneur, notamment les clauses de résiliation et la durée.

## Obligation de servir

Tous les hommes de nationalité suisse sont astreints au service militaire ou à un service civil de remplacement.

## Cotisations AVS/AI/APG

- Salarié.e : sont déduites chaque mois de votre revenu (différence salaire brut et net) dès le 1er janvier de l'année de votre 18ème anniversaire.
- Pas d'activité lucrative : vous devez payer vos cotisations AVS/AI/APG dès le 1er janvier qui suit votre 20ème anniversaire.
- Si vous êtes étudiant.e, vous devez vous affilier auprès de la caisse de compensation du canton dans lequel se trouve votre lieu d'études. Le secrétariat de votre lieu de formation peut vous renseigner.

## Droit de vote et d'éligibilité

- Vous êtes de nationalité suisse et pas sous curatelle de portée générale, tous les droits politiques aux niveaux, fédéral, cantonal et communal s'ouvrent à vous (voter, élire vos représentant.e.s politiques, lancer et signer un référendum ou une initiative, devenir candidat.e pour siéger dans un organe politique).
- Pour les personnes de nationalité étrangère et détentrices de permis, les droits civiques dépendent des législations cantonales et communales.



# Astuces et conseils



## Gestion administrative

Payer ses factures à temps pour éviter des frais de rappels et des poursuites. Demander, sans attendre, de l'aide à son entourage ou auprès des services dédiés pour les démarches compliquées. Si nécessaire, négocier le paiement de factures, dont la somme est importante, en plusieurs mensualités directement auprès du/de la créancier.ère.



## Consommation

Chercher les bonnes affaires, comparer les prix, négocier, etc.  
Utiliser des bons de réduction et des cartes de fidélité.  
Fréquenter les boutiques de seconde main et brocantes qui proposent d'excellents articles.



## Assurance maladie et accident

En cas d'activité lucrative dépassant 8h par semaine, vérifier de ne pas être assuré.e à double par votre employeur.e et auprès de la LAMal pour le risque accident.  
Le montant de la prime est calculé chaque année.  
La résiliation doit être faite au plus tard jusqu'au 30 novembre pour le 31 décembre de l'année en cours. La résiliation sera valable pour autant que toutes vos factures soient à jour au 31 décembre de l'année en cours.



## Emprunter

Ne jamais faire d'emprunt pour payer d'autres dettes, ce n'est que reporter le problème.  
Emprunter n'est pas interdit mais doit se faire en toute connaissance de cause.



## Difficultés financières

Demander de l'aide sans plus attendre à votre entourage ou auprès des services dédiés :  
<https://dettes.ch/centres-de-conseil/>  
Faire un budget et reprendre chaque poste pour y déceler des sources d'économie. Choisir en priorité les postes immédiatement compressibles, tels que argent de poche, sorties, loisirs, etc.  
Ensuite, identifier les charges pouvant être réduites à terme, soit à la prochaine échéance du contrat. Par exemple : le loyer, les contrats de télécommunication, les assurances.  
Enfin, faire valoir ses éventuels droits aux prestations sociales telles que subsides d'assurance maladie, demande de bourse d'étude, aide sociale, etc.



## Épargner

Épargner sur un compte séparé en convenant de règle, par exemple:  
10 % du revenu  
15.- par jour  
Optimiser fiscalement cette épargne (pilier 3a)



## Priorités dans l'ordre des paiements

1. Nourriture
2. Loyer, électricité et gaz
3. Primes d'assurance et frais maladie
4. Impôts
5. Arrangements de paiements
6. Loisirs
7. Épargne



## Adresses des institutions spécialisées dans le désendettement

CSP Neuchâtel  
Rue des Parcs 11  
2000 Neuchâtel  
032 886 91 00  
[csp.ch/neuchatel](http://csp.ch/neuchatel)  
[csp.neuchatel@ne.ch](mailto:csp.neuchatel@ne.ch)

CSP La Chaux-de-Fonds  
Rue du Temple-Allemand 23  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 886 91 00  
[csp.ch/neuchatel](http://csp.ch/neuchatel)  
[csp.neuchatel@ne.ch](mailto:csp.neuchatel@ne.ch)

Caritas Neuchâtel  
Vieux-Châtel 4  
2000 Neuchâtel  
032 886 80 70  
[caritas.neuchatel@ne.ch](mailto:caritas.neuchatel@ne.ch)  
[caritas-neuchatel.ch](http://caritas-neuchatel.ch)

Edition 2024

