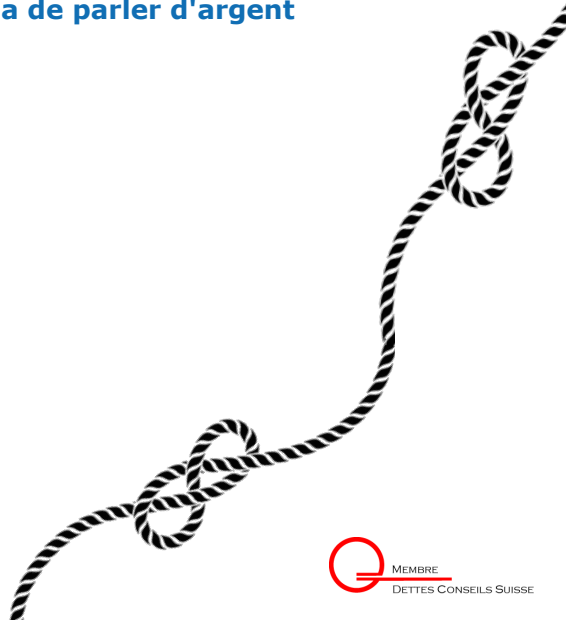


# Les ficelles du budget

**Atelier de prévention à  
l'endettement des jeunes**

Une occasion sympa de parler d'argent





## TABLE DES MATIERES

---

Introduction .....	4
Départ .....	4
Habitat.....	5
Santé .....	6
Entretien.....	7
Impôts .....	8
Transport.....	9
Loisirs .....	10
Bilan et recommandations.....	12
Qu'est-ce qui m'attend quand j'aurai 18 ans ? .....	14
Budget mensuel « Jeune adulte » .....	15
Budget mensuel « Atelier de prévention » .....	16
Adresses d'associations caritatives spécialisées dans le désendettement .....	17
Pour aller plus loin .....	18

## INTRODUCTION

---

Vous venez de participer à un atelier de prévention à l'endettement et avez entendu beaucoup d'informations liées à la gestion d'un revenu.

Dans cette brochure, vous trouverez quelques compléments aux informations qui vous ont été données, mais aussi et surtout des informations pratiques. Il est bien joli de retenir qu'il faut informer les impôts de tout changement de situation ou que l'on peut demander des subsides pour sa caisse-maladie, mais à qui faire les demandes ? Ces pages tâcheront d'y répondre.

## DÉPART

---

Trois situations différentes vous ont été proposées. Dans les trois, il s'agit de personnes vivant seules et ayant un emploi stable. Mais qu'en est-il des personnes qui ont une famille à charge ? Est-ce qu'un étudiant qui a un job à côté de ses études doit assumer les mêmes charges que celles dont on vous a parlé ? Pour plus d'informations nous vous conseillons de vous rendre sur le site Internet de la Fédération romande des consommateurs (FRC) : [www.frc.ch/les-fiches-conseil](http://www.frc.ch/les-fiches-conseil). Ils y répertorient différents budgets en fonction des situations familiales et des revenus, mais aussi des modèles de budget pour gérer l'argent de poche ou un revenu en étant apprenti/étudiant.

Autre élément important à préciser, c'est la signification des termes dont nous vous parlons sans cesse. Nous sommes habitués à employer ces mots tous les jours et comme ils reviendront régulièrement dans les prochaines pages, en voici quelques définitions :

<b>Dettes</b>	Somme d'argent que l'on doit Obligation envers quelqu'un
<b>Débiteur</b>	Personne qui doit de l'argent à une autre
<b>Créance</b>	Somme d'argent due Document qui atteste qu'une personne peut exiger le règlement d'une dette
<b>Créancier</b>	Personne à qui une somme d'argent est due
<b>Endettement</b>	Fait de devoir de l'argent mais <u>de pouvoir le rembourser</u> tout en maintenant un équilibre dans le budget. Une carte de crédit est déjà une dette
<b>Surendettement</b>	Fait de devoir de l'argent mais <u>de ne plus pouvoir le rembourser</u> en maintenant l'équilibre dans le budget
<b>Acheteur compulsif</b>	Qui ne peut s'empêcher d'effectuer des achats

### Établir un budget

C'est inscrire toutes les dépenses (loyer, assurance maladie, natel et/ou téléphone, etc.), en incluant les dépenses semestrielles ou annuelles : impôts, RC/ménage, etc. Tout l'intérêt est d'avoir une vision d'ensemble entre les entrées d'argent et les dépenses et de pouvoir vérifier que l'équilibre entre les deux est maintenu. Il est plus facile de tenir compte de ses possibilités financières et d'adapter, au besoin, son train de vie. L'effort en vaut donc la peine.

## HABITAT

Au poste habitat, seuls les frais mensuels liés à un logement, une fois que vous y avez emménagé, ont été abordés. Il est important de préciser que d'autres frais viennent automatiquement s'ajouter à la prise d'un appartement.

Tout d'abord, la régie ou le propriétaire va vous demander de payer une caution, qui représente au maximum le montant de 3 loyers, que vous devez lui verser. Cet argent constitue une garantie. Si vous ne respectez pas vos obligations (paiement du loyer, frais de réparation à votre charge suite à des dommages que vous avez causés, etc.), l'argent sera retenu sur votre caution. Lorsque vous quittez l'appartement, le propriétaire vous rend l'argent de la caution (après déduction des éventuels frais retenus).

Si vous n'avez pas les moyens de bloquer l'argent d'une garantie de loyer sur un compte en banque, vous pouvez faire appel à des sociétés de cautionnement. Il y a généralement des frais d'inscription (environ CHF 200.-), puis une cotisation annuelle qui varie selon le montant de la caution demandé (environ CHF 165.- pour CHF 2'700.- de caution). Si, au moment de quitter votre logement, il y a des frais de réparation, la société de cautionnement va les prendre en charge. Il vous reviendra ensuite de rembourser la société de cautionnement.

Il en existe plusieurs : Swissscaution est la plus connue mais pas la moins chère. Firstcaution en est une autre. Certains assureurs proposant des couvertures RC-ménage peuvent aussi proposer des garanties de loyers à des prix intéressants. Renseignez-vous !

Une fois votre appartement choisi et la caution payée, il vous faudra du mobilier (lit, canapé, vaisselle, etc.). Pour cela, il est judicieux d'avoir préalablement épargné un peu d'argent car l'addition est vite salée et conséquente. Pensez aussi aux brocantes et aux magasins de deuxième main qui permettent d'avoir du matériel bon marché.

Dans le cas où vous quittez déjà un logement ou le domicile de vos parents avec vos meubles, reste à chaque fois la question des frais liés au déménagement. Organiser le déménagement avec l'aide de ses proches, si possible disposant déjà d'un véhicule, est l'idéal. Mais si cette option n'est pas faisable, il faut faire alors appel à une entreprise de déménagement, ce qui engendre de nouveaux frais.

### La colocation c'est bien

Elle permet de diviser certains frais comme la caution, le loyer, les charges, l'électricité, Internet, la télévision, la redevance radio/TV (Serafe), voire même quelque frais de repas.

### Mais attention :

Vous êtes colocataire si votre nom est inscrit sur le bail collectif, sinon vous êtes sous-colocataire.

Tous les signataires du contrat de bail sont débiteurs solidaires (on peut vous demander de payer des dégâts que votre colocataire a causés).

Avant de s'installer en colocation, vérifier avec la régie ou le propriétaire la possibilité de quitter la colocation et retirer son nom du contrat de bail sans devoir résilier l'intégralité du contrat de bail. Sinon il y a un risque pour les colocataires qui souhaitent rester.

Si le colocataire ne paie pas sa part du loyer, je dois payer sa part puis m'arranger avec lui.

### Conseils :

Définir des règles de vie (pour les soirées, pour récupérer sa part de la caution lors d'un départ, etc.)

## SANTÉ

---

Vous avez probablement retenu qu'il existe plusieurs assurances maladies qui couvrent les mêmes prestations mais dont le montant de la prime mensuelle varie. Malgré le choix de l'assurance la moins chère et après avoir bien réfléchi au modèle (p.ex. médecin de famille, réseau de soins) et au montant de la franchise (en évitant de prendre une franchise trop élevée si vous ne disposez pas de l'épargne suffisante), il peut s'avérer que la prime d'assurance représente une lourde charge dans le budget. Vérifiez si l'État, par le biais de subsides, peut vous aider à la payer. Pour cela, il vous faut déposer une demande de prestations sociales au Guichet social régional de votre commune de domicile.



Pour en savoir plus sur les Guichets Sociaux Régionaux et pour pouvoir trouver celui de votre commune, vous pouvez vous rendre sur le site de l'État de Neuchâtel, à l'adresse suivante : [www.ne.ch](http://www.ne.ch) sous la rubrique « Autorités », « Département de l'économie et de l'action sociale (DEAS) », « Service de l'action sociale » et « Guichets Sociaux Régionaux (GSR) ».

Tous les bénéficiaires de subsides ont la possibilité de demander la carte culture Caritas. Pour cela, il vous suffit de transmettre la décision de subsides à Caritas. L'adresse et la marche à suivre exacte sont notées sur la décision. Cette carte culture vous donne alors accès à des activités culturelles à prix réduits ainsi qu'à l'Épicerie Caritas. Pour connaître le détail des offres, vous pouvez consulter le site Internet de Caritas Neuchâtel [www.carteculture.ch/canton-de-neuchatel/offres/trouver-une-offre](http://www.carteculture.ch/canton-de-neuchatel/offres/trouver-une-offre).

## ENTRETIEN

---

Bien souvent, lorsque des personnes rencontrent des difficultés financières, elles vont tenter, par choix ou par nécessité, de faire des économies sur la nourriture. Pour notre part, nous conseillons de toujours garder suffisamment d'argent pour se nourrir (CHF 600.- par mois en moyenne pour une personne seule).



Nous vous avons donné une idée des coûts de l'alimentation et des produits d'entretien et d'hygiène en comptant assez large, sachant que cette rubrique du budget est bien souvent sous-estimée. Cependant, que le budget soit serré ou non, il est nécessaire d'être attentif à ses dépenses. Voici quelques astuces en 6 points.

1. Éviter de faire ses commissions le ventre vide.
2. Établir une liste de courses à la maison en notant ce qui manque. Cela permet d'acheter le strict nécessaire.
3. Dans l'idéal, faire une liste des repas.
4. Éviter le gaspillage (ne pas acheter trop de denrées périssables en une seule fois).
5. Profiter des actions (attention cependant, car les actions sont souvent sur des produits de marques. Ceux-ci sont effectivement soldés, mais restent souvent plus cher que le même produit d'une autre marque).
6. Comparer les prix. Fastidieux au départ, vous saurez après sur le bout des doigts dans quel magasin se trouvent vos produits préférés et moins chers !

Ensuite, à vous de choisir ! Préférez-vous privilégier les plats faits maison ou les plats tout prêts ? Acheter à boire en bouteille ou boire l'eau du robinet ? Tout dépend de vos besoins, de vos envies et de votre porte-monnaie.

## IMPÔTS

---

Le poste impôt est probablement celui qui suscite le plus de questions.

Une demande qui revient fréquemment est celle de remplir en direct une déclaration d'impôt. Nous n'avons malheureusement pas le temps à disposition pour le faire. Mais, pour satisfaire votre curiosité, vous pouvez demander à vos parents ou à une personne majeure de votre entourage à quoi ressemble leur déclaration d'impôt.



Ensuite, afin de bien vous outiller pour la suite, vous allez trouver ci-dessous une liste d'adresses utiles.

Il faut vous rendre sur le site Internet de l'État de Neuchâtel, sous le thème impôt : [www.ne.ch/impots](http://www.ne.ch/impots).

Vous y trouverez :

- Le programme Clic & Tax, qui peut vous faciliter le remplissage de vos déclarations d'impôt. Une fois le programme installé, vous pouvez bénéficier de l'aide de « l'assistant ». Celui-ci vous pose des questions, vous cochez ce qui vous concerne et « l'assistant » vous oriente directement vers les rubriques correspondantes.
- Le calculateur d'impôt vous permet d'estimer vos acomptes.
- La notice n° 5 (sous la rubrique « impôt des personnes physiques ») vous aidera à comprendre quelles tranches d'impôts vous sont envoyées, quand et pour quelle année fiscale.

Vous trouverez aussi beaucoup d'informations utiles sous l'onglet « impôt des personnes physiques » ([www.ne.ch/autorites/DFS/SCCO/impot-pp](http://www.ne.ch/autorites/DFS/SCCO/impot-pp)).

Vous avez à plusieurs reprises entendu qu'il faut annoncer votre salaire aux impôts et leur signaler tout changement dans votre situation (baisse/augmentation de salaire, changement dans la situation familiale, etc.). Concrètement, il existe un formulaire de demande d'adaptation des tranches d'impôts que vous trouverez sous l'onglet « personnes physiques », « Toutes les instructions, notices, directives et formulaires à télécharger » :

### Rappel :

1. Remplissez votre déclaration dès l'année qui suit vos 18 ans.
2. Dès que vous trouvez un emploi à la fin de votre formation, envoyez directement votre fiche de salaire au Service des contributions.

[www.ne.ch/autorites/DFS/SCCO/impot-pp/Pages/DocumentsAtelecharger.aspx](http://www.ne.ch/autorites/DFS/SCCO/impot-pp/Pages/DocumentsAtelecharger.aspx).

Il faut le compléter puis l'envoyer au Service des contributions, rue du Docteur-Coullery 5, 2300 La Chaux-de-Fonds ou par email à [service.contributions@ne.ch](mailto:service.contributions@ne.ch).

Soyez attentifs début février, car l'État, certaines associations et certains syndicats organisent des séances d'informations et/ou vous aident à remplir vos déclarations d'impôt.



## TRANSPORT

---

Lorsque vous devrez choisir un moyen de transport pour aller au travail, plusieurs questions se posent :

- Est-ce que votre lieu de domicile est bien desservi par les transports publics ?
- Est-ce que vos horaires de travail sont compatibles avec les horaires des transports publics ?
- Est-ce que votre budget vous permet d'assumer le coût et les charges d'une voiture ?
- Est-ce que le vélo pourrait être une éventualité ?

### Rappels :

- À l'achat d'une voiture, il faut ajouter le prix des plaques, des assurances, des réparations, de l'essence et de l'amortissement.
- Avec un leasing, la voiture ne vous appartient pas !
- La voiture reste le moyen de transport le plus cher.

Demander un crédit à une banque pour acheter la voiture est un peu moins contraignant que de prendre la voiture en leasing. Avec le crédit, la voiture vous appartient. Vous êtes libre de faire le nombre de kilomètres que vous voulez. En cas de difficultés financières, vous avez le droit de vendre la voiture et de rembourser une partie du crédit avec l'argent de la vente.

N'oubliez pas qu'il existe de multiples offres de transport (Mobility, Europcar, billets CFF dégriffés, carte journalière, etc.) et qu'il ne revient qu'à vous de trouver la solution qui vous convient le mieux.

## LOISIRS

Dans « loisirs » on entend surtout se faire plaisir. Pour notre part, nous y abordons aussi des notions qui ont toutes leur importance, notamment celle des crédits, des cartes de crédit et de l'épargne.

### Les cartes de crédit

Le service de base d'une carte de crédit permet d'effectuer des achats et des paiements sans argent liquide dans de nombreux établissements en Suisse et à l'étranger contre généralement une cotisation annuelle. Les cartes de crédit sont émises soit par les banques, soit par des maisons de cartes de crédit.



Elles 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 ses dépenses. Car s'il y a la possibilité de payer la facture de carte de crédit en plusieurs mensualités, il ne faut pas oublier que des intérêts s'ajoutent chaque mois et que vous risquez de payer vos vacances pendant longtemps.

**Conseil :** Choisir une carte de crédit à prépaiement.

Avec la carte de crédit à prépaiement, il vous revient de déposer l'argent sur le compte. Cela vous évite le risque d'utiliser plus d'argent que vous n'en avez.

### Les cartes clients

Un autre piège à éviter est celui des cartes clients. Elles sont faciles à obtenir et souvent gratuites. Les commerçants et distributeurs offrent ainsi certaines réductions et avantages afin de fidéliser leur clientèle. Le principal attrait de ces cartes consiste à mettre à disposition des clients une certaine somme d'argent sous forme d'un crédit permanent. On peut ainsi acheter des biens et des services auprès du ou des magasins affiliés exclusivement. Chaque mois, le magasin enverra un relevé de compte : il faudra payer le montant total ou une mensualité minimale. Dans ce cas, mais aussi en cas de retard, des intérêts seront ajoutés. Parfois, la mensualité prévue permet juste de payer les intérêts mais ne fait pas diminuer le montant crédité. En cas de vol ou d'abus, le consommateur est entièrement responsable.

Prudence aux taux d'intérêts élevés de ces cartes sur le long terme. Le risque de surendettement est grand puisque le consommateur peut aisément détenir plusieurs cartes de ce type (p.ex. carte Manor, MediaMarkt, Pfister, etc.).

Donc là aussi, veillez à garder un œil attentif sur vos dépenses et à ne pas dépenser plus d'argent que vous n'en avez.

#### **Conseil :**

Les magasins vous proposent ces cartes avec de nombreux avantages. Attention à ne pas vous laissez piéger et renseignez-vous bien sur les modalités de remboursement !

### Le petit crédit

Les offres de petits crédits sont nombreuses : on en trouve régulièrement dans sa boîte aux lettres sous forme de lettre « personnelle » et d'offre « tous ménages », dans les journaux, les magazines et jusqu'aux caisses de certains magasins.

Il s'agit de demander une somme d'argent à une banque puis de rembourser l'argent en payant un certain montant chaque mois pendant 3 à 5 ans. À noter que des intérêts s'ajoutent.

Avant de demander un crédit à une banque, il y a plusieurs questions à se poser :

- Pour quelles raisons est-ce que je demande ce crédit ?
- Est-ce que l'objet de ma demande doit être satisfait rapidement ou peut patienter le temps d'économiser ?
- Est-ce que j'ai d'autres alternatives (achats d'occasion, épargne, demande de prêt à un proche, etc.) ?
- Est-ce que les mensualités calculées peuvent être intégrées dans mon budget ?

### **Attention : ne jamais faire d'emprunt pour payer d'autres dettes !**

Un des grands dangers du petit crédit est l'endettement en chaîne. C'est notamment le cas lorsque le crédit est demandé pour payer des factures arriérées ou pour éviter les poursuites.

Attention : acheter à crédit engage à des remboursements sur des mois, voire des années, et personne n'est à l'abri d'une baisse de revenus.

**Conseil : Épargner !**

Dès que vous gagnez un peu d'argent, essayez d'en épargner une partie. Cela vous permettra de faire face à un éventuel rattrapage d'impôt, payer des frais médicaux, partir en vacances, acheter une nouvelle voiture et pallier toutes sortes d'imprévus.

## BILAN ET RECOMMANDATIONS

---

Ici, nous souhaitons revenir sur quelques éléments qui nous semblent importants :

### Régler ses factures à temps :

- En cas de rappel, des frais supplémentaires s'additionnent.

### Faire ses achats en comparant les prix :

- C'est gagner de l'argent. Inutile d'acheter systématiquement des articles de marque ! Dans la mesure du possible, payer en liquide ou avec votre carte de débit direct (Maestro p.ex.). Mais pas avec une carte de crédit (p.ex. Mastercard, VISA). Si vous payez vos commissions avec une carte de crédit car vous n'avez plus d'argent sur votre compte, souvenez-vous que la facture de la carte de crédit arrive le mois suivant dans votre boîte aux lettres. Ce sera une facture en plus à régler qui peut conduire à un surendettement.

### Dès son premier revenu et lors d'augmentation ou de diminution de revenu :

- Informer l'administration fiscale afin de faire modifier ses acomptes.

### En cas de difficultés financières :

- Prendre contact avant l'échéance de paiement avec ses créanciers. Ceux-ci peuvent se montrer compréhensifs lorsqu'ils sont avertis à temps.
- Ne pas faire de promesses irréalistes.

### Régler tout d'abord les petits montants :

- Il est plus facile de négocier avec 2, voire 3 grands créanciers, qu'avec une multitude de petits.

### Ne pas souscrire un petit crédit pour rembourser des factures :

- C'est le début du surendettement.

## **Que faire lorsqu'il y a trop de dépenses ? Comment rééquilibrer son budget ? Quelles priorités mettre ?**

### En toutes circonstances, il faut avant tout assurer le paiement :

- du loyer en priorité
  - de la caisse-maladie
  - de l'électricité
  - des impôts
- et faire valoir ses éventuels droits aux prestations sociales (subsides d'assurance maladie, demande de bourse d'étude, aide sociale, etc.)

Les charges fixes ne peuvent pas être modifiées, du moins immédiatement. Il est déconseillé de toucher au poste alimentation qui représente souvent déjà un minimum acceptable pour une alimentation saine et équilibrée (pour rappel, CHF 600.- en moyenne par mois pour une personne seule).

**Il est nécessaire de :**

- passer chaque poste du budget en revue
- fixer (en couple, en famille) les priorités
- examiner la possibilité de renoncer à certaines dépenses

- La voiture est-elle vraiment nécessaire ?
- Les contrats de téléphonie et d'Internet peuvent-ils être modifiés ?
- Un abonnement fitness est-il toujours nécessaire ?
- La possibilité de changer de caisse-maladie, de modèle d'assurance ou de franchise existe-t-elle ?

Il s'agira peut-être de petites économies mais qui, additionnées, suffisent parfois à rétablir la situation.

Pour rééquilibrer la situation financière, il est aussi possible de demander la suspension du paiement de certaines factures (p.ex. les primes d'assurance vie, les mensualités relatives au petit crédit, etc.).

Si ces mesures ne suffisent pas, il faudrait envisager d'augmenter les ressources effectives. Dans la mesure du possible :

- en augmentant son taux de travail
- en prenant une activité accessoire ou
- en trouvant un emploi mieux payé

**Attention :**

Certaines charges augmentent proportionnellement aux revenus (les impôts, par exemple) !

## QU'EST-CE QUI M'ATTEND QUAND J'AURAI 18 ANS ?

---

### Au niveau des impôts :

**Remplir ma déclaration d'impôt** chaque année, dès l'année qui suit mes 18 ans et même si je n'ai pas de revenu (informations sur le site [www.ne.ch/impots](http://www.ne.ch/impots)).

Informez les autorités fiscales **dès mon 1er salaire** (à partir d'environ CHF 1'000.-/mois) et payez mes tranches d'impôts.

### Au niveau des assurances :

Je suis responsable du paiement de mes **primes d'assurance-maladie obligatoire (LAMal) et complémentaires (LCA)**. Que je sois indépendant financièrement ou à charge de mes parents.

Attention, le montant de mes primes **LAMal augmente** l'année qui suit mon 18ème anniversaire.

Vérifiez si j'ai une assurance **accidents non-professionnels** obligatoire :

- auprès de mon employeur si je travaille au minimum 8 heures par semaine (assurance LAA)
- auprès de mon assurance maladie (LAMal) si je travaille moins de 8 heures par semaine ou si je ne travaille pas

Attention à ne pas être assuré à double par mon employeur et auprès de la LAMal !

### Si j'exerce une activité lucrative :

Des **cotisations AVS/AI/APG** sont déduites de mon salaire et :

- des cotisations pour l'assurance chômage
- des cotisations pour l'assurance accident

### Si je n'exerce pas d'activité lucrative :

Je paie les cotisations AVS/AI/APG (CHF 503.-/an) dès le 1er janvier qui suit mon 20ème anniversaire (situation au 01.01.2021).

Si je suis étudiant, je suis affilié dans le canton dans lequel se trouve mon lieu d'études.

### Si je suis en formation :

Mes parents sont tenus de contribuer à mon entretien jusqu'à la fin de ma première formation.

### Si je signe un contrat :

Il est **valable** dès ma majorité.

### Et si j'ai besoin d'aide financière ?

Je peux m'adresser au Guichet Social Régional (GSR) lié à ma commune de domicile pour toute **demande de bourse d'études, de subsides d'assurance-maladie, etc.**

## BUDGET MENSUEL JEUNE ADULTE

REVENU MENSUEL NET			
Salaire, argent de poche, autres revenus	600.-	850.-	1'200.-
DÉPENSES			
<b>Charges fixes</b>			
Impôt	0.-	0.-	15.-
Participation à l'assurance maladie obligatoire LAMal		60.-	250.-
Frais de déplacements (abonnements, vélo, scooter)	55.-	55.-	55.-
<b>Total</b>	<b>55.-</b>	<b>115.-</b>	<b>320.-</b>
<b>Dépenses personnelles</b>			
Vêtements, chaussures	70.-	70.-	70.-
Coiffeur, hygiène	50.-	50.-	50.-
Loisirs, musique, sport, cigarettes, etc.	120.-	135.-	140.-
Téléphone portable	50.-	50.-	50.-
Frais scolaires	30.-	50.-	50.-
<b>Total</b>	<b>320.-</b>	<b>355.-</b>	<b>360.-</b>
<b>Entretien et logis</b>			
Participation aux frais du ménage / repas à l'extérieur	50.-	150.-	220.-
<b>Total</b>	<b>50.-</b>	<b>150.-</b>	<b>220.-</b>
<b>Réserves</b>			
Médecin, dentiste, opticien, contraception, etc.	15.-	50.-	50.-
Permis de conduire, vacances, épargne	160.-	180.-	250.-
<b>Total</b>	<b>175.-</b>	<b>230.-</b>	<b>300.-</b>
<b>Total mensuel</b>	<b>600.-</b>	<b>850.-</b>	<b>1'200.-</b>

## BUDGET MENSUEL ATELIER DE PRÉVENTION

### SALAIRES À CHOIX :



CHF.....

CHF 3'000.- ou CHF 4'000.- ou CHF 5'000.-

### DÉPENSES MENSUELLES



#### Habitat

Loyer, charges	CHF .....
Garantie de loyer	CHF .....
Électricité	CHF .....
Redevance radio/TV ( <i>Serafe</i> )	CHF .....
Natel CHF..... Internet CHF..... TV CHF.....	CHF .....
Ménage, RC privée	CHF .....
Taxe déchets	CHF ..... <b>CHF</b>



#### Santé

Prime de l'Assurance Maladie obligatoire (LAMal)	CHF .....
Réserve/épargne pour franchise et participations	CHF .....
Prime de l'Assurance Maladie facultative (LCA)	CHF .....
Frais non assurés ( <i>dentiste, lunettes, médecines alternatives etc.</i> )	CHF ..... <b>CHF</b>



#### Entretien

Nourriture matin CHF ..... midi CHF ..... soir CHF .....	CHF .....
Extras (restaurants, sortie, etc.)	CHF .....
Vêtements	CHF .....
Produits d'hygiène	CHF ..... <b>CHF</b>



#### Impôts

Communal, Cantonal, Fédéral	CHF.....
Taxe militaire	CHF..... <b>CHF</b>

#### Transports

Transports publics ( <i>abt onde verte, abt ½ tarif, abt général, etc.</i> )	CHF.....
Voiture, scooter, moto ( <i>taxe annuelle, assurances RC-Casco, carburant, services, achat, leasing, place de parc, etc.</i> )	CHF .....
Vélo, Vélospot	CHF .....
Mobility, Europcar, etc.	CHF ..... <b>CHF</b>



#### Loisirs et divers

Animaux, sport, musique	CHF .....
Vêtements, shopping	CHF .....
Coiffeur, soins esthétiques	CHF .....
Petit crédit, carte de crédit	CHF .....
Épargne, vacances, imprévus	CHF ..... <b>CHF</b>



### TOTAL dépenses

CHF.....



**Salaire**



**dépenses**



**Solde**

**CHF .....**



## **ADRESSES D'ASSOCIATIONS CARITATIVES SPÉCIALISÉES DANS LE DÉSENDETTEMENT**

---

À Neuchâtel, le Centre social protestant (CSP) et Caritas sont actifs dans le désendettement.

### **CENTRE SOCIAL PROTESTANT – NEUCHÂTEL**

Rue des Parcs 11  
Case postale 233  
2002 Neuchâtel 2  
032 886 91 00  
csp.neuchatel@ne.ch  
www.csp.ch/neuchatel

### **CENTRE SOCIAL PROTESTANT – LA CHAUX-DE-FONDS**

Rue du Temple-Allemand 23  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 886 91 00  
csp.neuchatel@ne.ch  
www.csp.ch/neuchatel

### **CARITAS NEUCHÂTEL**

Vieux-Châtel 4  
Case postale 209  
2002 Neuchâtel 2  
032 886 80 70  
www.caritas-neuchâtel.ch

### **ÉQUIPE DES CONSEILS PRO JUVENTUTE**

147 par téléphone ou sms  
www.projuventute.ch

## POUR ALLER PLUS LOIN

---

### Quelques sites Internet

[www.csp.ch/neuchatel](http://www.csp.ch/neuchatel), site du Centre social protestant où vous trouvez, entre autres :

- les prestations que nous proposons
- des brochures simples et brèves sur le budget, les dettes, les poursuites et « Vivre avec ses dettes »
- des informations sur les sociétés de recouvrement et les frais qui peuvent être contestés

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

- site d'informations sur les questions liées à l'argent et aux dettes

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

- site d'informations sur les questions liées à l'argent et aux dettes

[www.ne.ch](http://www.ne.ch), site de l'État de Neuchâtel, sur lequel vous trouvez des informations sur les thèmes suivants :

- les Guichets Sociaux Régionaux (sous le thème santé et social)
- les assurances maladies (sous le thème santé et social)
- les impôts

[www.guidesocial.ch](http://www.guidesocial.ch), site d'informations sur les lois, les procédures et les institutions :

- peut répondre à des problèmes rencontrés dans la vie quotidienne

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch), site pour les jeunes traitant de thématique vous concernant. Entre autres,

- l'argent
- la formation et le travail

[www.addiction-neuchatel.ch](http://www.addiction-neuchatel.ch)

- les addictions
- la dépendance au jeu

[www.frc.ch](http://www.frc.ch), site de la Fédération romande des consommateurs, où vous trouvez, entre autres :

- des fiches de budget
- des informations sur vos droits en tant que consommateur et de nombreux articles pour les membres de la FRC.

### Et un livre

« **Coup de pouce pour majeur-e, guide de renseignements pratiques à l'intention des jeunes adultes du canton de Neuchâtel** », (2018, 5<sup>e</sup> éd.) du Service de Protection de l'Adulte et de la Jeunesse du Canton de Neuchâtel, quai Philippe-Godet 5, 2000 Neuchâtel, [www.ne.ch/deleguejeunesse](http://www.ne.ch/deleguejeunesse)



# Les ficelles du budget

PRÉVENTION ROMANDE DU SURENDETTEMENT



*Energie positive*

Ficelles du Budget

[csp.fdb@ne.ch](mailto:csp.fdb@ne.ch)

CSP Neuchâtel

032 886 91 00

[csp.neuchatel@ne.ch](mailto:csp.neuchatel@ne.ch)

[www.csp.ch/neuchatel](http://www.csp.ch/neuchatel)

Edition mai 2021