



VIVRE AVEC SES DETTES

AIDE-MÉMOIRE

CONSEILS ET
INFORMATIONS

CONDITIONS VALABLES UNIQUEMENT DANS LE CANTON DE NEUCHÂTEL



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 liée à un événement de vie tel qu'une séparation, une perte d'emploi ou la maladie. 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

Aide sociale, Subside pour primes d'assurance maladie (OCAB), Aides financières aux études et à la formation professionnelle, Prestations complémentaires à l'AVS et à l'AI (PC AVS/AI).

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 du service social 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. Obtenir de l'aide auprès de l'AVIVO, des permanences POP ou des fiduciaires.
- Éviter 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.

CONTACTS

Adresses utiles

Office des poursuites

T 032 889 61 16
office.poursuites@ne.ch
www.ne.ch

Dettes Conseils Suisse

www.dettes.ch

Centre social protestant (CSP) Neuchâtel

T 032 886 91 00
csp.neuchatel@ne.ch
www.csp.ch/neuchatel

Caritas Neuchâtel

T 032 886 80 70
caritas.neuchatel@ne.ch
www.caritas-neuchatel.ch/contact

Fédération romande des consommateurs (FRC)

T 021 331 00 90
neuchatel@frc.ch
www.frc.ch

ASLOCA (association suisse des locataires)

Neuchâtel T 032 724 54 24
La Chaux-de-Fonds T 032 913 46 86
neuchatel@asloca.ch
www.asloca.ch/neuchatel

Consultation juridique de l'Ordre des avocats neuchâtelois

<https://www.oan.ch/permanences/permanences-hebdomadaires/>

GUICHETS SOCIAUX RÉGIONAUX

Montagnes neuchâteloises T 032 933 84 90
**La Chaux-de-Fonds, La Sagne
et Les Ponts-de-Martel** T 032 967 67 43
Val-de-Travers T 032 886 44 00
Val-de-Ruz T 032 886 57 01
Littoral Ouest T 032 886 50 70
Neuchâtel T 032 717 74 10
Entre-deux-Lacs T 032 886 49 95
www.ne.ch/saso/gsr

TRIBUNAUX RÉGIONAUX

Littoral et Val-de-Travers
– **Neuchâtel** T 032 889 61 80
– **Boudry** T 032 889 61 83
Montagnes et Val-de-Ruz T 032 889 61 81

Liens internet

www.guidesocial.ch
informations générales
www.priminfo.ch
comparaison des primes d'assurance maladie
www.ciao.ch
site d'information, d'aide et d'échanges
pour les jeunes
www.bonasavoir.ch
informations et astuces relatives à la consommation
www.jestime.ch
information sur vos droits sociaux
Liste non exhaustive



Avec le soutien de la

