

BUDGET facile

**Le budget-ménage
en tant qu'instrument
de prévention des situations
de surendettement**

Budget facile

Le budget-ménage en tant qu'instrument de prévention des situations de surendettement



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HËLLEFEN ZËNTER 1908



Les actions entreprises par la **Ligue médico-sociale** s'articulent autour des activités suivantes :

Nos missions médico-sociales :

- Prévention des maladies respiratoires et lutte contre la tuberculose
- Santé scolaire
- Consultations pour nourrissons et jeunes enfants
- Éducation et promotion de la santé
- Consultations d'aide au sevrage tabagique

Nos missions sociales :

- Accompagnement social
- Lutte contre le surendettement
- Aide dans des situations sociales complexes
- Info-social : 8002 98 98 (N° d'appel gratuit)
- Info-maman : 22 00 99 88

BUDGET FACILE
publié par la LIGUE MEDICO-SOCIALE

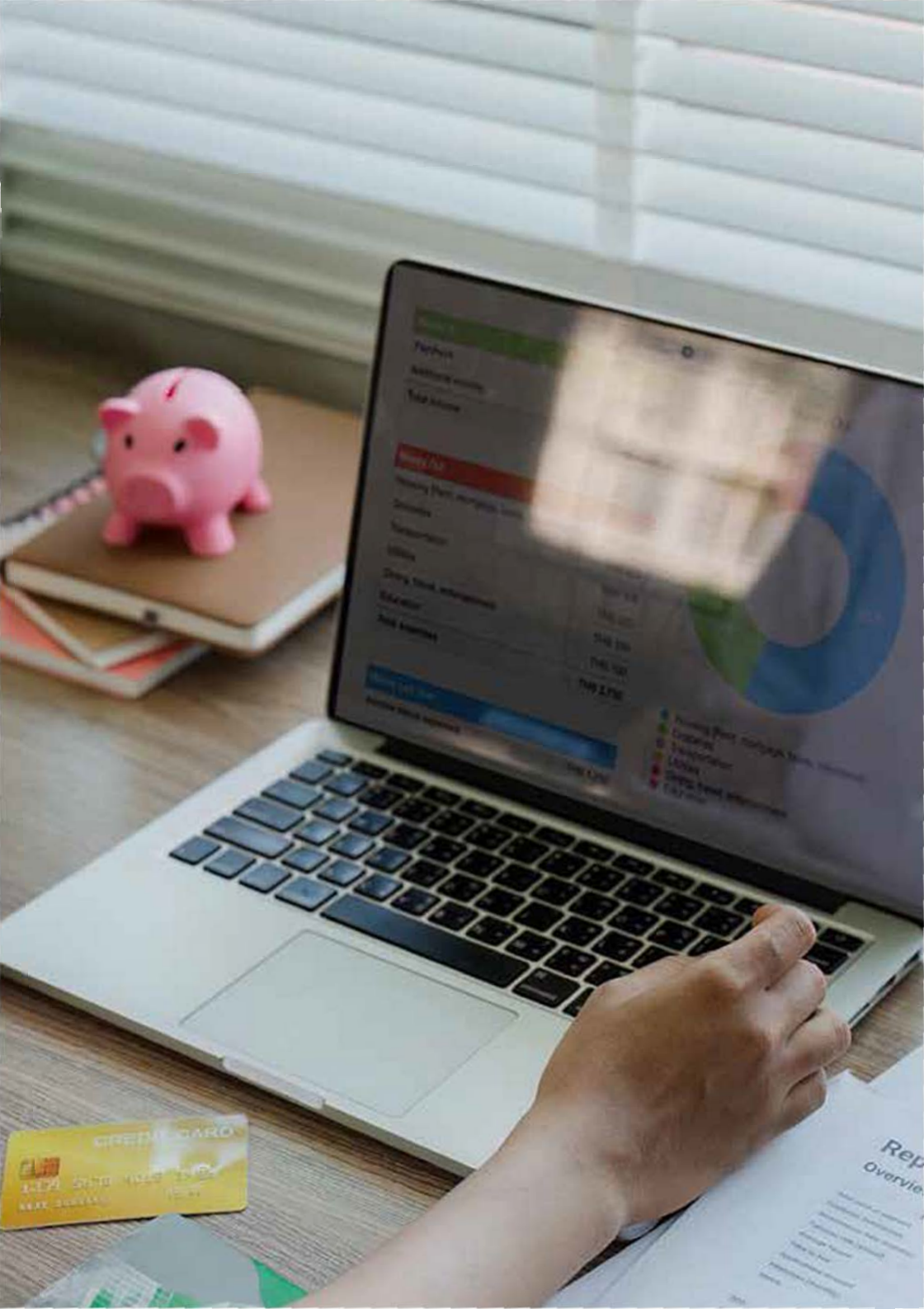
© Ligue luxembourgeoise de Prévention et d'Action médico-sociales
21-23, rue Henri VII
L-1725 Luxembourg

Edition 2025

ISBN : 978-2-9199483-4-5

Contenu

Préface	5
1. Le budget, mon allié du quotidien	6
2. Comment gérer mon budget mensuel ?	10
a) Déterminer mes revenus	10
b) Connaître mes dépenses	15
c) Constituer mon épargne	27
3. Quelle sorte de consommateur suis-je ?	30
4. Comment puis-je réduire mes dépenses ?	33
a) Épargner facilement au quotidien	33
b) Épargner en achetant intelligemment	44
c) Prix et qualité – comparer pour épargner	45
5. Les enfants et l'argent	46
6. Comment réagir aux aléas de la vie ?	49
a) Réduction du temps de travail et chômage – quoi faire ?	49
b) Séparation et divorce, comment réagir ?	50
c) Revenus faibles, comment faire face aux contraintes ?	51
7. Les problèmes vous semblent insurmontables ?	53
Adresses utiles	55



Préface

De nos jours, les ménages modernes ressemblent à de petites entreprises : organisation, planification et suivi sont essentiels pour éviter des difficultés financières. Une gestion maladroite de l'argent peut rapidement mener au surendettement, tandis qu'un budget réfléchi permet de vivre sereinement et de préparer l'avenir.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas dans la gestion de votre budget familial. Vous y trouverez des conseils pratiques pour déterminer vos revenus, connaître vos dépenses, constituer vos épargnes et optimiser vos achats au quotidien. Des sujets essentiels comme l'éducation financière des enfants, la réaction face aux imprévus de la vie ou la manière de faire face à des contraintes financières temporaires sont aussi abordés.

Plus qu'un simple manuel, ce guide souhaite vous donner les outils appropriés tout en laissant de la place à votre créativité et à votre style de vie. L'objectif est simple : vous aider à maîtriser votre budget tout en gardant plaisir et liberté dans vos choix.



1. Le budget, mon allié du quotidien

Commençons au début : qu'est-ce qu'un budget et pourquoi en avoir un ? Un budget de ménage est un document, sur papier ou en ligne, qui vous donne un aperçu complet de votre situation financière. Il liste tous vos revenus, vos dépenses, vos dettes et vos projets d'épargne. Typiquement, le budget est établi pour chaque mois. Ainsi, il vous permet de bien, respectivement, mieux gérer votre revenu disponible. Souvent, ce n'est que grâce au budget que peuvent être constituées les réserves nécessaires à la réalisation de vos besoins et souhaits.

Planifier signifie :

- prendre conscience de sa situation financière ;
- se fixer des objectifs ;
- s'organiser ;
- anticiper ;
- prévenir ;
- agir de façon systématique ;
- assumer de la responsabilité.

La tenue d'un livre de ménage n'est plus considérée comme étant démodé. Certains ne peuvent plus se priver de leur logiciel de gestion financière qui facilite la chose et la rend plus ludique.

Lors de la tenue d'une comptabilité privée, il est essentiel que vous sachiez bien l'ensemble de vos dépenses, aussi bien les dépenses mensuelles que celles de nature périodique. Dans ce contexte, des problèmes peuvent apparaître au niveau de la collecte des tickets de caisse, de la comptabilisation de valeurs erronées ou suite à l'oubli d'une inscription.

Le plus dur est sans doute d'y consacrer un bon bout de votre temps et d'y réserver la discipline nécessaire. Afin de ne pas perdre la vue d'ensemble ni d'oublier une dépense, il est important, surtout au début, de tout noter jour par jour. Même les achats insignifiants doivent être pris en compte afin de garantir l'équilibre budgétaire. Il se pourrait que plusieurs essais soient nécessaires. N'abandonnez pas !

L'expérience nous montre que les avantages, tels que le gain de clarté et la détection de possibilités d'épargne, dépassent largement les désavantages.

Une fois le budget finalisé, on peut s'étonner de la multitude et de l'importance des dépenses dont on n'avait pas réalisé l'envergure auparavant.

Certaines questions peuvent dès lors surgir :

- Quelle dépense pouvez-vous réduire pour augmenter votre réserve et votre épargne ?
- Quels postes pouvez-vous diminuer afin de ne pas encourir de problèmes ?
- Est-ce que votre train de vie est compatible avec vos revenus ?
- Ne dépensez-vous pas trop d'argent pour des choses superflues ?

Le but ultime d'un budget du ménage est de faciliter la gestion de vos dépenses en fonction de vos revenus.



Attention :

Si vous vivez en couple, même si vous tenez des comptes séparés, il est fortement recommandé que vous établissiez le budget ensemble. L'argent est souvent un sujet de dispute entre conjoints. Il n'est pas rare qu'une séparation ou un divorce en soient la conséquence, l'un reprochant à l'autre de dépenser trop d'argent. Cependant, une approche objective et une bonne documentation reflétant les faits et chiffres réels peut désamorcer la situation. Des reproches éventuels peuvent être évités dès le début si vous réalisez le travail ensemble avec votre conjoint, voire toute la famille. Chacun pourra ainsi « mettre du sien » et se sentir impliqué. La réussite de votre budget dépend de la participation de tous les membres de la famille.

ligue.lu/outils-de-calcul-budget-familial-taux-den-dette

Vous trouvez de nombreux modèles pour établir et gérer votre budget en ligne, dont beaucoup de modèles téléchargeables gratuitement.

Vous pouvez également utiliser gratuitement notre outil de calcul que vous trouvez sur notre site internet :

www.ligue.lu

Pour l'établissement de votre premier budget, nous allons suivre le modèle présenté à la page suivante.



Modèle de budget

Revenus

Salaire (net)	€
Salaire (net) conjoint	€
Pension/rente accident	€
Indemnité de chômage	€
REVIS	€
Allocations familiales	€
Pension alimentaire	€
Loyer(s) perçu(s)	€
Autres revenus	€

Dépenses mensuelles

Loyer	€
Charges locatives	€
Loyer – garage	€
Produits alimentaires et d'entretien	€
Carburant	€
Transports en commun	€
Téléphone fixe, mobile, internet et télévision	€
Abonnements	€
Cigarettes, tabac	€
Frais médicaux	€
Pension alimentaire à payer	€
Garde d'enfants	€
Argent de poche	€
Épargne(s)	€
Autres dépenses mensuelles	€

Dépenses périodiques

Électricité	€
Chauffage	€
Eau	€
Avances trimestrielles sur impôts	€
Taxes communales	€
Taxe circulation voiture	€
Entretien voiture	€
Assurances	€
Assurances complémentaires	€
Vêtements et chaussures	€
Cotisations	€
École privée	€
Antenne collective	€
Autres dépenses périodiques	€

Dettes

Prêt(s) hypothécaire(s)	€
Prêt(s) personnel(s)	€
Autres dettes et engagements	€

Épargnes

Compte épargne	€
Compte à terme	€
Pension de vieillesse privée	€
Épargne-Logement	€
Investissements	€





2. Comment gérer mon budget mensuel ?

a) Déterminer mes revenus

Dans la première partie du budget, calculez la somme de tous vos revenus mensuels suivant votre situation personnelle.

Salaire (net)

En ce qui concerne les employés, le revenu mensuel est facile à déterminer car il ne devrait pas varier d'un mois à l'autre. Dans le cas d'un salaire fluctuant, par exemple, lorsqu'on fait les trois-huit, calculez la moyenne mensuelle du revenu.

Si vous exercez une activité indépendante, il est d'autant plus important que vous teniez une comptabilité rigoureuse et sépariez votre comptabilité professionnelle de vos revenus disponibles mensuellement pour votre vie privée.

Faites-vous assister par un expert-comptable pour assurer une bonne gestion de votre activité et le respect des obligations légales !

Calculez la moyenne mensuelle de vos revenus. Retrouvez de plus amples informations sur :

guichet.public.lu

Le salaire qui est pris en compte dans votre budget est le salaire net et non le salaire brut. Si vous êtes employé, il s'agit du montant versé sur votre compte par votre employeur. Le calcul du salaire net se fait en soustrayant du salaire brut :

- les cotisations pour l'assurance maladie :
 - prestations en espèces ;
 - prestations en nature ;
- les cotisations pour l'assurance pension ;
- les cotisations pour l'assurance dépendance ;
- les impôts suivant barème.

Des renseignements supplémentaires sont à trouver sur le site internet de l'Administration des contributions directes (ACD) :

impotsdirects.public.lu

[guichet.public.lu/
fr/entreprises/
creation-de-
veloppement/
forme-juridique/
entreprise-in-
dividuelle-so-
ciete-personnes/
entreprise-indi-
viduelle.html](http://guichet.public.lu/fr/entreprises/creation-developpement/forme-juridique/entreprise-individuelle-societe-personnes/entreprise-individuelle.html)





Exemple de calcul d'une rémunération mensuelle nette suivant les paramètres sociaux et fiscaux applicable au 1^{er} janvier 2025.

	Rémunération mensuelle nette	calcul impôt	calcul rémunération nette
A.	Rémunération brute	3.500,00 €	3.500,00 €
B.	- Déductions		
	1) - cotisations sociales (part de l'assuré) :	-386,75 €	-386,75 €
	assurance maladie:		
	prestations en espèces:		
	0,25% de 3.500,00 € = 8,75 €		
	prestations en nature:		
	2,8% de 3.500,00 € = 98,00 €		
	assurance pension:		
	8,00% de 3.500,00 € = 280,00 €		
	2) - déductions:	-115,00 €	
	frais de déplacement(FD): 99,00 €		
	dépenses spéciales (DS): 16,00 €		
C.	- Exemptions	0,00 €	
D.	Rémunération servant de base à la retenue (rémunération semi-nette)	2.998,25 €	
	Arrondissement au multiple inférieur de 5 €	2.995,00 €	
E.	Impôt retenu (classe d'impôt 2)	63,80 €	
	Arrondissement au multiple inférieur de 10 cents	63,80 €	-63,80 €
F.	Contribution à l'assurance dépendance:		-39,77 €
	1,4% x (3.500,00 € - 659,45 €) =		
G.	Crédit d'impôt pour salariés (CIS)		+47,50 €
H.	Crédit d'impôt CO2 pour salariés (CI-CO2 salariés)		+15,20 €
I.	Crédit d'impôt salaire social minimum (CISSM)		+13,50 €
J.	Solde mensuel net à verser au salarié		3.085,88 €



impotsdirects.public.lu/fr/salpens/calcul_rem.html

Salaire (net) conjoint

Pour l'établissement d'un budget complet, même si vous tenez des comptes séparés, il est important de l'établir sur tous les revenus du ménage et en tenant compte de toutes les dépenses.

Pension/rente accident

Les pensions de vieillesse et d'invalidité de tous les assurés du régime général d'assurance pension sont octroyées par la Caisse nationale d'assurance Pension. Des renseignements utiles peuvent être trouvés sur :



[cnap.lu](https://www.cnap.lu)

Les agents du secteur publique retrouvent des informations sur leur régime sur :



[fonction-publique.public.lu](https://www.fonction-publique.public.lu)

Indemnité de chômage

En cas de cessation involontaire des relations d'emploi, le travailleur sans emploi a droit, sous certaines conditions, à l'octroi d'une indemnité de chômage.

Le montant de l'indemnité de chômage complet est soumis aux charges sociales et fiscales généralement prévues en matière de salaire.

La demande en obtention des indemnités de chômage fait suite à l'inscription comme demandeur d'emploi auprès de l'Agence pour le développement de l'emploi (ADEM).

Revenu d'inclusion sociale (REVIS)

Le REVIS se distingue entre l'allocation d'inclusion et l'allocation d'activation.

- Allocation d'inclusion

L'allocation d'inclusion est une aide financière qui donne des moyens de subsistance de base aux personnes qui n'ont pas de revenus ou dont les revenus n'atteignent pas un certain seuil.

Les conditions suivantes sont entre autres requises :

- résider légalement au Luxembourg ;
- bénéficier d'un droit de séjour ;
- être inscrit au registre principal du Registre national des personnes physiques (RNPP) ;

- résider effectivement au lieu où est établi sa résidence habituelle ;
- avoir au moins 25 ans ;
- disposer seul ou avec sa communauté domestique de ressources qui ne dépassent pas les seuils prévus par la loi ;
- rechercher un travail, être et rester inscrit comme demandeur d'emploi à l'ADEM ;
- être prêt à épuiser toutes les possibilités au Luxembourg ou à l'étranger pour améliorer sa situation (se renseigner si on a droit aux indemnités de chômage, à une pension, etc.).

- Allocation d'activation

L'allocation d'activation est une indemnité pour les personnes qui participent à des travaux d'utilité collective dans le cadre du REVIS.

L'allocation d'activation est calculée sur la base du salaire social minimum pour un salarié non qualifié, en fonction du nombre d'heures effectuées et est soumise aux charges sociales ainsi qu'à l'impôt sur le revenu.



fms.public.lu/fr/revis

Allocations familiales

Depuis le 1^{er} octobre 2021, l'allocation familiale est soumise à l'indexation. Le montant de base mensuel de l'allocation familiale s'élève actuellement à 299,86 €.

À ce montant de base se rajoute mensuellement la majoration d'âge de 22,67 € pour les enfants de plus de 6 ans, respectivement de 56,57 € pour les enfants de plus de 12 ans :

- 0-5 ans : 299,86 €

- 6-11 ans : 299,86 + 22,67 = 322,53 €

- à partir de 12 ans : 299,86 + 56,57 = 356,43 €

(Exemple de calcul - taux mai 2025)

cae.public.lu/fr/allocations/



Pension alimentaire

La législation luxembourgeoise ne connaît pas de tableau qui fixe de manière générale la pension alimentaire revenant à un enfant en fonction de son âge et des revenus de ses parents. La détermination du montant de la pension alimentaire se fait toujours au cas par cas, selon deux critères :

Le premier est celui des besoins de l'enfant. La pension alimentaire n'est cependant pas destinée à couvrir n'importe quels besoins. Seules les dépenses relatives aux besoins nécessaires à la vie sont prises en compte, tel que le coût de la nourriture, des vêtements, des traitements médicaux, etc.

Le second critère est relatif aux facultés contributives des deux parents. En principe, les frais liés à l'enfant doivent être répartis à parts égales entre la mère et le père. Toutefois, si le parent qui exerce la garde de l'enfant n'a pas suffisamment de revenus pour couvrir sa part dans les frais d'entretien et d'éducation de l'enfant, la part à payer par l'autre parent sera d'autant plus élevée, à condition que ce dernier dispose à son tour de ressources suffisantes.

En cas de litige, le juge prend sa décision au regard des preuves versées de part et d'autre (fiches de salaire, frais d'inscription scolaire, frais de crèche, etc.).

Toute pension alimentaire due à un conjoint, un ascendant ou un descendant est payée, sur demande et sous certaines conditions, par le Fonds National de Solidarité et recouvrée par celui-ci.

fns.public.lu/fr/palim



Loyer(s) perçu(s)

N'oubliez pas les revenus provenant de biens mobiliers et immobiliers, comme p.ex. loyer, fermage, droit d'habitation, usufruit etc.

Autres revenus

Sous « autres revenus » peuvent figurer par exemple le congé de maternité, le congé parental ou le revenu pour personnes handicapées.

En cas de fluctuations importantes du salaire, il est indiqué de se baser sur la dernière déclaration d'impôts. Si vous exercez une activité indépendante en plus de votre travail en tant qu'employé, répertoriez-la ici.

Le cas échéant, n'oubliez pas le 13^{ième} mois, des bonus ou d'autres revenus irréguliers ! Pensez à calculer le montant mensuel des revenus irréguliers avant de l'ajouter dans votre budget !

Exemple de calcul

13^{ième} mois : 2760 € / 12 mois = 230 € / mois

Vous notez 230 € sous « Autres revenus » pour chaque mois de l'année à venir, mais uniquement si vous ne le dépensez pas tout de suite !



b) Connaître mes dépenses

Il est très important que vous connaissiez bien vos dépenses, même si ceci nécessite beaucoup de temps et de patience. Il importe d'y consacrer une grande précision afin de pouvoir déterminer au plus juste le solde disponible à la fin du mois. Au niveau des dépenses, on distingue souvent entre dépenses mensuelles et dépenses périodiques (semestrielles, trimestrielles ou annuelles).

Dépenses mensuelles

Déterminez d'abord vos dépenses mensuelles. Vos factures courantes ou les extraits de compte de l'année précédente peuvent constituer une aide précieuse pour établir un premier budget réaliste.

Loyer

Vu qu'au Luxembourg les loyers sont assez élevés, le coût du logement représente une partie importante du revenu mensuel. En général, le loyer ne devrait pas dépasser la barre des 25% à 35% du revenu.

Malheureusement, ceci n'est que peu réalisable pour les personnes à revenu modéré de sorte qu'il ne reste presque plus rien pour vivre.

Certains essaient dès lors de trouver un logement à coût modéré ce qui engendre à nouveau des frais de déménagement, éventuellement une réduction de la qualité de vie, un nouvel voisinage, le changement d'école, etc.

Le choix d'aller vivre en milieu rural où les loyers sont généralement plus abordables ne connaît pas que des avantages. Le chemin du travail peut se voir rallongé engendrant ainsi des coûts supplémentaires.

Location ou achat ?

Vu les loyers élevés et les intérêts attractifs sur prêts hypothécaires, l'achat immobilier ne comporte pas seulement l'avantage de devenir propriétaire.

Il faut cependant être conscient que les intérêts peuvent grimper en cas de prêt à taux variable et que plusieurs hausses consécutives vont engendrer une hausse importante de la mensualité. Des impasses financières peuvent ainsi voir le jour, ce qui nécessitera un remaniement de crédit, voire même la vente du bien immobilier.



L'acquisition d'un logement étant un acte important dans la vie de chacun, il s'avère utile d'analyser au préalable à quel point les hausses d'intérêts vont affecter le budget mensuel afin d'éviter de devoir se priver de façon drastique.

Il faut également considérer dès le début les autres coûts liés à l'achat, tels que les frais de rénovations ou de réparations non évitables (p.ex. la chaudière, la toiture etc.).

Charges locatives

Les charges locatives doivent aussi être prises en considération. Il se peut, par exemple, qu'un logement soit le moins cher au niveau du loyer, en y additionnant cependant les charges locatives, on constate parfois que ce logement devient plus onéreux qu'un autre à loyer égal ou moins élevé.

Loyer - garage

Il ne faut pas non plus oublier le loyer d'un éventuel garage.

Produits alimentaires et d'entretien

Cette catégorie est une des plus importantes au niveau du budget mensuel comme son envergure détermine le train de vie de votre famille.

En comparaison avec les catégories de dépenses fixes ou peu variables, la catégorie des produits alimentaires et d'entretien peut disposer d'un large potentiel d'épargne, les dépenses y afférentes étant de nature compressible.

Il est important de bien cerner ces dépenses et une gestion quasi journalière s'impose pour éviter un éventuel oubli, au moins durant les premiers mois. Une telle approche vous permettra d'analyser la structure des dépenses, d'éliminer le superflu et d'éviter le gâchis. Si vous dépensez beaucoup, voire trop, dans cette catégorie, rendez-vous au chapitre 4 pour des tuyaux d'épargne !

Carburant

A côté de son impact indéniable sur l'environnement, la consommation de carburant constitue un élément coûteux du budget mensuel. Les prix à la pompe ayant tendance à augmenter, cette charge continue à comprimer le portefeuille familial.

Beaucoup de gens ne peuvent ou ne veulent pas se passer de leur voiture pour privilégier les transports en commun alors que l'avantage financier en est manifeste. Il convient donc de soutenir toutes les initiatives privilégiant une réduction de la consommation de



carburant au profit de l'environnement et du budget familial.

Si vous possédez une voiture électrique et que vous la chargez moyennant un abonnement ou à la station-service, notez ce montant dans cette rubrique. Si les déplacements en voiture sont inévitables, p.ex. si vous habitez en zone rurale mal desservie ou si les horaires de vos différents engagements ne peuvent être tenus que par l'utilisation de votre propre véhicule, pensez à une façon de regrouper plusieurs tâches en un seul déplacement ou d'organiser votre agenda de sorte à ce que les trajets soient les plus logiques possibles.

Roulez bien entendu prudemment et consciemment, non seulement cela constitue la règle de base pour la sécurité de tout le monde, mais cela a également un impact sur la consommation de carburant et vous évitera les frais plus qu'inutiles que constituent les amendes pour excès de vitesse ou autre infraction. Pour rappel, en janvier 2025, nous comptons 27 radars fixes, 5 radars tronçons et 4 radars feux rouges au territoire du Luxembourg.

Ajoutez à cela les contrôles mobiles et vous avez vite perdu une somme considérable d'argent si vous omettez d'être vigilants.

Transports en commun

Les avantages du transport en commun sont manifestes, tant au niveau de la préservation de l'environnement qu'au niveau de l'économie d'argent. Si vos déplacements en transports en commun se limitent au Luxembourg, ils sont gratuits. Si vous utilisez un abonnement de première classe ou vous avez d'autres frais liés au transport en commun, notez-les dans cette rubrique.

Téléphone fixe, mobile, internet et télévision

Souvent, il est judicieux de comparer entre eux les tarifs des différents opérateurs afin de cerner le meilleur rapport qualité/prix et de mieux adapter vos abonnements à vos besoins réels.

Abonnements (journaux, services de streaming, musique ...)

Dans cette rubrique, énumérez tous les abonnements que vous avez. Il peut s'agir d'un abonnement pour un journal, des services de streaming de vidéos (p.ex. Netflix, Disney+, YouTube Premium...), de musique, de livres (p.ex. Kindle unlimited...) etc. Il existe aujourd'hui une multitude de modèles d'abonnements.

N'oubliez pas non plus vos abonnements d'Applications mobiles (« Apps »). Bien qu'il s'agisse souvent de montants mensuels petits, ces abonnements peuvent rapidement s'accumuler.



Attention :

Certains abonnements ne sont pas des abonnements mensuels. Dans ce cas, calculez la charge mensuelle pour l'ajouter dans votre budget.

Cigarettes, tabac

La consommation de tabac ne nuit pas seulement à la santé mais aussi au portemonnaie.

Il n'est pas rare qu'un ménage composé de plusieurs fumeurs dépense quelques centaines d'euros par mois pour les cigarettes.

Un « NON » à la cigarette correspond donc à un « OUI » pour la santé et le portemonnaie.

ligue.lu

Frais médicaux et pharmaceutiques

Dans certains cas, par exemple les maladies chroniques, les frais médicaux et pharmaceutiques peuvent affecter le budget mensuel de façon considérable. Il est d'autant plus important de bien cerner leur envergure réelle.

Pension alimentaire à payer

Vu le nombre croissant de divorces, le nombre de pensions alimentaires à payer ne cesse d'augmenter. Cependant, comme il n'existe pas de barème fixant les montants de la pension alimentaire au Luxembourg, on peut constater de grandes divergences au niveau de la fixation par le juge compétent en la matière.

Dans certains cas, le budget en est affecté à tel point qu'il en résulte des impasses financières.

Attention :

1. En cas de recouvrement forcé d'une créance alimentaire par voie de saisie sur salaire, la loi permet au créancier alimentaire de saisir le terme courant au-delà des seuils insaisissable et incessible !
2. Pensez à déduire vos pensions alimentaires lors de la rédaction de votre déclaration fiscale !

Garde d'enfants

Il s'agit ici des dépenses relatives à l'accueil des enfants dans les maisons relais, foyers de jour, crèches, garderies et internats ou encore le baby-sitting, dépenses qui sont souvent très coûteuses.

Au Luxembourg, le gouvernement a introduit le système des chèque-service accueil (CSA) qui s'adresse à tous les enfants de

ligue.lu/consultation-pour-fumeurs





moins de 13 ans ou n'ayant pas quitté l'enseignement fondamental. Par ce biais, le gouvernement entend soutenir les familles financièrement afin d'améliorer l'égalité des chances.

cae.public.lu

Argent de poche

« Mieux vaut tard que jamais » pourrait être le slogan en matière d'éducation financière de notre jeunesse. Les jeunes tendent à imiter les modes de consommation des adultes et sont plus susceptibles aux pressions de notre société de consommation, aujourd'hui, plus que jamais, dû à l'influence des réseaux sociaux et aux tendances les plus démesurées. Il est d'autant plus important de leur fournir une bonne éducation au niveau des finances dès le bas âge et l'argent de poche en constitue un élément constitutif. Pour plus de tuyaux, consultez le chapitre « Les enfants et l'argent ».

Épargne(s)

Si vous mettez de l'argent de côté sous quelque forme que ce soit, vous devez également inscrire ce montant dans la rubrique « Dépenses », dans la mesure où cet argent est débité de votre compte courant. Ces montants apparaissent à nouveau dans la rubrique « *Épargnes* » du budget.

Autres dépenses mensuelles

Un modèle de budget ne peut bien évidemment jamais refléter à 100% votre vie personnelle. Comme le titre le laisse présumer, cette rubrique reprend donc toutes les dépenses mensuelles non mentionnées auparavant.

Dépenses périodiques

Parfois, des dépenses imprévues peuvent nous surprendre, de sorte qu'à la fin du mois, nous nous retrouvons à court d'argent. Afin d'éviter de telles mauvaises surprises, mieux vaut les inclure dans votre budget en calculant la charge mensuelle des engagements trimestriels, semestriels et annuels !

Exemples de calcul

Révision de la voiture (1 fois par an) $840 \text{ €} / 12 \text{ mois} = 70 \text{ €} / \text{mois}$
Taxes communales (semestriel) $130 \text{ €} / 2 \text{ mois} = 65 \text{ €} / \text{mois}$
Avances sur impôts (trimestriel) $225 \text{ €} / 3 \text{ mois} = 75 \text{ €} / \text{mois}$



Electricité

De nos jours, de plus en plus de ménages possèdent une multitude d'appareils électriques et dans le cas d'une famille nombreuse, un nombre impressionnant d'appareils peut en résulter. La facture d'électricité sera d'autant plus élevée.

Chauffage

Le thème de la réduction de la consommation énergétique est omniprésent et le coût du chauffage représente une grande partie dans le budget d'un ménage. Il est d'autant plus important d'essayer de réduire cette consommation.

A côté des systèmes classiques de chaudières à gaz, fioul ou électriques, il existe entretemps plusieurs alternatives :

La pompe à chaleur thermique emmagasine les calories présentes dans l'air, l'eau ou la terre et augmente la température des calories. La diffusion de la chaleur se fait moyennant les radiateurs comme dans tout système de chauffage centralisé.

Le solaire est l'énergie la plus économique. Renouvelable, propre et 100% gratuite, elle ne rejette pas un gramme de CO₂ dans l'atmosphère.

Les chaudières à pellets (granulés de bois) utilisent une ressource naturelle renouvelable et, de plus, presque neutre en émission de CO₂.

Dans ce contexte, il est indiqué de faire vérifier régulièrement son installation de chauffage.

La Klima-Agence peut vous conseiller pour trouver les solutions qui correspondent au mieux à votre habitation.

klima-agence.lu

Eau (potable)

La consommation d'eau abrite un large potentiel d'épargne. Comme l'eau coule à flots de nos robinets, le souci du gâchis n'est que peu ressenti.

Avances trimestrielles sur impôts

Vu l'importance de leurs revenus, certains ménages se voient contraints de payer des avances sur impôts. En principe, ces avances sont payables trimestriellement. Il est donc important de ne pas oublier ces dépenses périodiques lors du calcul du budget.



Taxes communales

En principe, les taxes communales sont payables périodiquement (par bimestre, trimestre, semestre ou par an).

Les taxes communales sont prélevées, entre autres, pour :

- la gestion des déchets ;
- la fourniture d'eau potable ;
- l'évacuation et l'élimination des eaux usées ;
- la fourniture d'électricité et de gaz (pour les communes qui gèrent un tel service) ;
- les concessions aux cimetières ;
- la taxe sur les chiens.

Les taxes communales sont soumises à l'autonomie communale, donc il se peut que d'importantes différences existent entre les communes concernant la nature et les montants des taxes.

Taxe circulation voiture

Vous pouvez payer la taxe auto pour 12 ou pour 6 mois. Si vous payez tous les 6 mois, le montant est plus élevé. Cette option n'est donc pas recommandée pour les véhicules que vous souhaitez conduire toute l'année.

Le calcul de la taxe s'effectue :

- soit d'après les émissions de CO₂ pour les véhicules de personnes immatriculées pour la première fois à partir du 1^{er} janvier 2001 ;
- soit d'après la cylindrée pour celles immatriculées avant le 1^{er} janvier 2001.



acl.lu

Entretien voiture

Vous devez également mettre de côté de l'argent pour les frais d'entretien de votre voiture, comme p.ex. le remplacement des pneumatiques, le changement de l'huile moteur, la révision etc.

Assurances (incendie, responsabilité civile, voiture, etc.)

En cas de paiement annuel de la prime d'assurance-incendie ou -automobile, une impasse financière peut surgir à l'échéance vu l'importance du montant à régler.

Si votre compagnie d'assurance vous offre la possibilité d'opter

pour un paiement mensuel sans frais supplémentaires, la charge peut être répartie plus facilement sur douze mois.

Sinon, il est fortement indiqué de mettre chaque mois de l'argent de côté afin d'éviter des problèmes lors du paiement de la prime à son échéance.

Assurances complémentaires (mutuelles, caisse médico-complémentaire mutualiste, etc.)

En fonction de vos moyens financiers, il peut s'avérer utile de souscrire à une assurance complémentaire qui prend en charge, du moins partiellement, la part non-remboursée par la Caisse Nationale de Santé.

Ceci est d'autant plus vrai pour les ménages ayant à charge des enfants nécessitant un appareil dentaire ou des lunettes, ces coûts étant très élevés.

De plus, les frais de cotisations payées sont déductibles lors de votre déclaration fiscale.

Vêtements et chaussures

En dehors de la catégorie « *Produits alimentaires et d'entretien* », c'est sans doute dans cette catégorie que se cache le plus grand potentiel d'économies dans de nombreux ménages. Pour mieux comprendre vos dépenses en vêtements, chaussures et accessoires de mode, prenez un moment pour parcourir vos relevés bancaires des douze derniers mois et en calculer la moyenne. Vous serez sans doute étonné de découvrir la somme totale. Si cet exercice vous paraît difficile, commencez simplement par un budget de référence de 50 € par mois et observez si vous arrivez à vous en tenir au fil de l'année.

Cotisations

Pensez à tous les associations, syndicats ou clubs dans lesquels vous êtes membre, p.ex. OGB-L ou LCGB, Automobile Club, Air Rescue, clubs de sports, de bienfaisance etc.

Lorsqu'on est membre dans plusieurs clubs ou associations, le cumul des cotisations peut vite constituer un montant considérable. Il est donc indiqué de vérifier s'il est vraiment indispensable de faire partie de tous ces clubs.

Les cotisations en faveur de syndicats sont considérées comme dépense utile. Ils peuvent surgir des situations dans la vie où un recours au syndicat peut être recommandé.



Ecole privée

Le coût relatif à l'enseignement privé étant substantiellement supérieur à celui de l'enseignement public, ces frais de scolarité doivent figurer dans le budget mensuel.

Antenne collective

Dans certaines communes, vous pouvez vous faire raccorder à une antenne collective. En cas de paiement annuel, il se peut que la cotisation pour l'antenne collective, vu son importance, engendre à son échéance, une impasse financière. Il importe donc, comme pour toutes les dépenses périodiques, de constituer des provisions.

Autres dépenses périodiques

Comme le titre le laisse présumer, cette rubrique reprend toutes les autres dépenses périodiques non mentionnées auparavant. De même que pour les « *Autres dépenses mensuelles* », il importe que vous adaptiez cette catégorie à votre mode de vie ! Afin de ne rien oublier, il peut être très utile de retracer les dépenses sur l'année écoulée et de noter les événements périodiques. Pensez p.ex. vacances, anniversaires, cadeaux de Noël, visites chez le coiffeur ...

Dettes : crédits à court et à long terme

Parmi les différents types de crédit, on distingue les prêts à court terme et à long terme.

- **A court terme :**

- le prêt à la consommation

Il est accordé pour l'acquisition d'un objet bien défini (voiture, téléviseur, meuble, voyage etc.) et remboursé sur une période fixe (en principe de 1 à 5 ans) par des mensualités constantes. Il est important de comparer les taux d'intérêts parce qu'ils varient d'un établissement de crédit à l'autre.

- le crédit en compte courant

Le client peut rendre son compte courant débiteur jusqu'à une certaine limite qu'il ne doit pas dépasser. On parle ici de ligne de crédit. Les intérêts débiteurs sont élevés pour ce genre d'opération, donc essayez de les éviter !

- la vente à tempérament

C'est l'achat d'un bien ou d'un service avec versement immédiat d'un acompte. Le solde est payé par des mensualités dont le montant est déterminé à la conclusion du contrat. C'est très souvent une opération coûteuse.

- la vente en ligne

Comme son nom l'indique elle se fait par internet et est très facilement accessible. Le paiement s'effectue par carte de débit ou crédit, par virement, par Paypal, par ApplePay, etc. ou par facture, virement, d'où la difficulté de surveiller ses dépenses et la totalité des frais est rarement connue à l'avance (p.ex. frais d'envoi ou de douanes). Donc, attention aux mauvaises surprises !

- les cartes de crédit (Visa, Mastercard, American Express, Diners etc.)

En général, elles sont assorties d'une ligne de crédit variant couramment entre 1.250 et 2.500 €. Un décompte est fourni mensuellement ou peut être consulté régulièrement en ligne. Si vous ne payez pas le solde de votre carte de crédit en entier chaque mois, vous risquez de devoir supporter des taux d'intérêt très élevés.

- autres formes

Le leasing et le renting sont des formes de location avec possibilité de rachat du bien loué mais elles sont surtout destinées aux professionnels.

• A long terme :

- le prêt hypothécaire

Le prêt hypothécaire est destiné à financer l'achat, la construction et la transformation de biens immobiliers. La durée de remboursement d'un tel prêt est assez longue, entre 20 et 35 ans. Par conséquent, il est nécessaire de bien évaluer sa capacité de remboursement et de tenir compte des autres prêts en cours, des études futures des enfants, d'une maladie éventuelle etc.

Lorsque vous êtes primo-accédant, jusqu'à 100% du projet immobilier peut être financé. Sinon, le montant octroyé ne dépasse en principe pas 90% du coût total. Le candidat emprunteur doit donc disposer de fonds propres, en liquide ou sous forme de propriété foncière (p.ex. du terrain à bâtir, d'un autre bien immobilier).

Attention : Le piège des taux !

Quand on parle des taux d'intérêts, il existe deux façons de les présenter : le taux d'intérêt mensuel et le taux d'intérêt annuel. Un petit pourcentage mensuel (p.ex. 1,5%) peut paraître faible, mais sur une année, il est en réalité très élevé (environ 19,6%) ! C'est pourquoi vous devez toujours comparer les taux d'intérêts annuels (Taux annuel effectif global « TAEG »), car ils reflètent le coût réel d'un crédit et vous permettent de comparer différentes offres de crédit.





Avant d'emprunter de l'argent :

1. Calculez votre budget avant de contracter un crédit. Pensez aux imprévus !
2. Soyez sincère envers le prêteur et signalez-lui l'existence d'autres prêts !
3. Lisez attentivement **tout** le contrat avant de le signer !
4. Comparez les conditions de plusieurs offres de crédit !
5. Analysez quelle durée de remboursement du prêt vous convient le mieux !
6. Ne confondez pas taux d'intérêt mensuel et taux d'intérêt annuel !
7. Plus un crédit est facile à obtenir, plus il est dangereux !
8. Demandez conseil à un tiers ou un service spécialisé en cas de doute !

Dans les catégories « Prêt(s) hypothécaires », « Prêt(s) personnel(s) » et « Autres dettes et engagements » de votre budget, notez les mensualités que vous payez pour vos dettes respectives.

c) Constituer mon épargne

Chaque budget devrait inclure un taux d'épargne, même s'il est modeste. Il est vrai que constituer une épargne devient chose difficile lorsqu'on manque d'argent. Faute de ressources adéquates, le moindre imprévu peut présenter un problème insurmontable, d'où la naissance du cercle vicieux de l'endettement. Il est d'autant plus important de bien gérer ses finances et d'essayer de dégager un montant minimum pour doter l'épargne mensuelle, aussi minime qu'il soit.

Votre objectif minimal devrait être de constituer une épargne directement accessible équivalente à la valeur de votre bien le plus coûteux que vous pourriez devoir remplacer du jour au lendemain sans recourir à un crédit. Si vous êtes locataire, il pourrait s'agir, par exemple, de votre machine à laver, en tant que propriétaire, pensez par exemple à votre système de chauffage. Une autre option peut être d'épargner la somme nécessaire à remplacer votre voiture. Une telle réserve de sécurité vous permet, en cas d'urgence, de ne pas devoir immédiatement recourir à un crédit, lequel vous reviendrait souvent plus cher que d'acheter directement l'objet.

Une fois que vous avez atteint ce premier objectif et si vos moyens financiers le permettent, il est souvent recommandé de mettre de

côté l'équivalent de 3 à 6 mois de salaire. Cette somme peut vous aider à traverser des périodes difficiles, comme une perte d'emploi. Le montant que vous choisirez d'allouer à cette épargne de précaution dépend fortement de votre profil de risque personnel. En tant qu'indépendant ou si vous avez un contrat à durée déterminée, votre réserve devrait être plus importante que celle d'un fonctionnaire, qui n'a pas à craindre de licenciement, sauf en cas de faute grave.

Au-delà de ces objectifs d'épargne recommandés, votre stratégie d'épargne et d'investissements dépend fortement de votre projet de vie personnelle.

Compte épargne

Placer de l'argent sur un compte épargne vous garantit une liquidité absolue. Vous pouvez retirer votre argent à tout moment et, en outre, le risque de perte en capital sur les dépôts en banque est relativement faible. Même si la banque devient insolvable, les avoirs de votre compte bancaire sont garantis à hauteur de 100 000€ par personne et par banque au sein de l'Union européenne. En revanche, le rendement des comptes épargne est limité.

Il est recommandé de placer vos épargnes pour couvrir vos urgences et pour des projets à court terme (p.ex. vacances) sur un compte épargne.

Compte à terme

Un compte à terme permet de placer votre argent durant une période déterminée. Ce compte permet de rémunérer un capital pour une durée fixe et selon un taux d'intérêt connu d'avance.

Pension de vieillesse privée

Les banques et compagnies d'assurance proposent des produits pour les pensions de vieillesse privées. Ces produits vous permettent d'épargner afin de préparer votre retraite et de protéger votre famille. De plus, il est possible de bénéficier d'un avantage fiscal.

Épargne-Logement

L'épargne-logement comporte une première phase d'épargne durant laquelle vous mettez de l'argent de côté et percevez une rémunération. S'ensuit une seconde phase de crédit au cours de laquelle un prêt proportionnel à votre effort d'épargne peut vous être consenti.

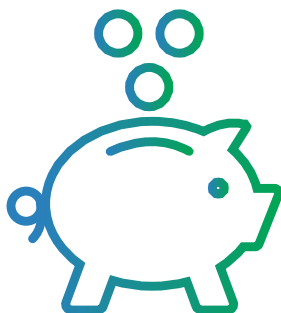
L'épargne-logement est une épargne à moyen terme, destinée à favoriser l'octroi de prêts dédiés principalement à l'acquisition d'un bien immobilier. Lorsque le capital accumulé dans le cadre d'un contrat d'épargne-logement n'est pas utilisé pour l'acquisition ou la rénovation d'un bien immobilier, les mensualités payées dans le cadre des futurs contrats d'épargne-logement ne seront plus déductibles fiscalement.

Investissements

Si vous disposez déjà d'une réserve d'épargne sûre, vous pouvez décider d'investir une partie de votre argent avec l'objectif de réaliser des gains à moyen ou à long terme. Il existe de nombreuses façons d'investir (actions, obligations, Fonds, ETF, investissements alternatifs etc.), mais de manière générale, investir implique plus de risques qu'épargner. Ainsi vous devez toujours bien évaluer le risque avant de prendre une décision d'investissement.

Vous trouvez plus d'informations sur différents produits d'épargnes et d'investissements sur le site internet :

www.letzfin.lu



3. Quel type de consommateur suis-je ?

« Beaucoup de gens utilisent l'argent qu'ils ne possèdent pas, pour l'achat de biens dont ils n'ont pas besoin, afin de se profiler auprès de gens qu'ils n'aiment pas. » Walter Slezak

Nos habitudes de consommation ont profondément changé durant les dernières décennies. De plus en plus de biens de consommation courante sont devenus accessibles à une plus grande partie de la population qui de plus en plus souvent considère ces biens comme indispensables. L'« online banking » ainsi que les possibilités offertes par Internet font de plus en plus irruption dans notre vie quotidienne. Les cartes prépayées pour des achats spécifiques aussi bien que l'introduction du paiement par sms ou par application smartphone constituent de nouveaux moyens d'augmenter les dépenses. Le recours au crédit privé s'est amplifié, les engagements financiers se sont accumulés rendant la gestion du budget familial plus complexe.

Parallèlement, la publicité veut nous faire croire qu'on a besoin de **tout** et qu'il faut que ce soit de **suite** !

Il est donc peu surprenant que beaucoup de personnes, en vue de se positionner au mieux dans notre société de consommation, succombent à l'allèchement matériel et se dirigent ainsi vers un gouffre financier.

La recherche d'un statut social, la nécessité de compenser par voie de consommation toutes sortes de malheurs et de limitations, la jalousie sociale ainsi que l'attitude, la mentalité face au crédit peuvent alors être des facteurs déclencheurs.

Un train de vie excessif peut avoir comme conséquence un déséquilibre structurel entre revenus et dépenses mensuels de sorte à ce qu'on se retrouve assez vite dans l'impossibilité de faire face au moindre imprévu faute de réserves ou d'épargne.

C'est ainsi que l'engrenage du surendettement prend naissance. Afin d'éviter une telle situation, une planification financière à moyen et long terme s'impose. Il est aussi fortement recommandé d'analyser et de modifier éventuellement ses propres habitudes de consommation.

Le questionnaire ci-après est censé vous inciter à revoir votre comportement face à la consommation.

Veillez répondre aux questions :

Oui

Non

- Je dois faire mes courses chaque jour.
- Je n'arrive pas à me limiter à ma liste lors de mes achats.
- Je fais la cuisine en fonction de l'offre du magasin.
- Régulièrement, je me vois contraint de jeter des aliments pourris.
- Je n'achète que des produits de marque.
- Je succombe aux achats spontanés.
- Les portes restent souvent ouvertes dans la maison.
- Je laisse le chauffage allumé toute la journée, même en cas d'absence.
- J'utilise la machine à laver et le lave-vaisselle même mi-pleines.
- L'eau du robinet est chaude à s'en brûler.
- Je ne vérifie jamais si mon abonnement téléphonique et internet correspond à ma consommation réelle.
- J'achète beaucoup en ligne et j'aime aussi utiliser les options de paiement différé ou échelonné.
- Je ne contrôle pas régulièrement la pression des pneus de ma voiture.

Résultat :

Un nombre élevé de réponses « Oui » indique un comportement de consommation onéreux.

Reportez-vous aux tuyaux du chapitre 4 avec lesquels vous pouvez réaliser des économies tout en préservant l'environnement si vous analysez et modifiez éventuellement vos habitudes de consommation.



4. Comment puis-je réduire mes dépenses ?

a) Épargnez facilement au quotidien !

Il y a beaucoup de domaines dans notre vie quotidienne où on peut, sans faire de grands efforts, épargner de l'énergie et ainsi, de l'argent, tout en préservant l'environnement. Voici quelques exemples :

A la cuisine

Le four électrique

- Servez-vous de la chaleur résiduelle pour finir la cuisson ou pour garder les aliments au chaud : vous économiserez jusqu'à 10 % d'énergie.
- Ne préchauffez pas votre four trop longtemps ; pour un four à circulation d'air chaud, qui nécessite moins d'énergie qu'un four traditionnel, le préchauffage n'est que rarement nécessaire.
- Certains fours offrent la possibilité d'utiliser une surface de cuisson réduite pour le grill.
- Eviter d'ouvrir trop souvent la porte du four.
- Veiller à nettoyer le four à la main. Le nettoyage automatique consomme 6 kWh.

Les plaques électriques

- Employez toujours des casseroles à fond plat, de préférence à fond dit « fond sandwich ».
- Ne choisissez pas une grande casserole pour faire cuire de petites quantités et ne faites pas bouillir plus d'eau qu'il ne faut.
- Le diamètre du récipient doit correspondre au diamètre de la plaque chauffante : avec une casserole trop petite, vous dilapidez jusqu'à 30 % d'énergie.
- Mettez le couvercle ! Ainsi la chaleur reste dans le pot.

Le four à micro-ondes

- Le four à micro-ondes est très économique lorsqu'il s'agit de réchauffer de petites portions. Pour les bonnes recettes destinées

à régaler toute la famille, la cuisson traditionnelle s'avère de loin plus rentable.

- La combinaison d'un four à micro-ondes avec une deuxième source de cuisson peut vous faire épargner jusqu'à 45 % de temps et 15 % d'électricité.
- Le système « Duo Rotation » (antenne et plateau tournant) garantit une meilleure répartition des fours à micro-ondes, et ainsi une meilleure utilisation de l'énergie.

La hotte

- La capacité d'extraction d'air nécessaire de votre hotte dépend du volume de votre pièce et de la fréquence du renouvellement d'air.
- Utilisez des filtres de bonne qualité, qui assurent un débit constant, et changez-les régulièrement.
- Choisissez une hotte assez longue avec une vitesse d'extraction élevée.
- Un système d'évacuation relié vers l'extérieur a plusieurs avantages : diminution de l'humidité de la pièce et puissance plus élevée.

Le congélateur et le réfrigérateur

- Veillez à ce que votre réfrigérateur ou congélateur fonctionne sans CFC (chlorofluorocarbones), car ceux-ci détruisent la couche d'ozone.
- Ne mettez jamais des aliments chauds dans votre réfrigérateur ou congélateur.
- Ne laissez pas la porte de votre appareil ouverte trop longtemps. Evitez de placer votre appareil dans une pièce trop chauffée ou à proximité d'une source de chaleur (four ou chauffage).
- Les techniques « No-Frost » et « Low-Frost » effectuent automatiquement le dégivrage du congélateur et rétablissent le froid initial plus rapidement. Ceci permet de faire moins travailler le moteur, tout en augmentant la qualité de la conservation des aliments. Ces systèmes limitent la présence de bactéries, éliminent l'excès d'humidité et préviennent la formation du givre.
- Les nouveaux réfrigérateurs « Eco » permettent une économie en énergie électrique de 50 % par rapport à la consommation de votre ancien réfrigérateur.

- Respectez une certaine distance entre le mur et le dos de l'appareil afin que l'air puisse circuler librement.
- En augmentant la température intérieure de votre réfrigérateur (p.ex. 7 °C au lieu de 5 °C), vous économisez 15 % d'énergie. La température du congélateur ne devrait pas descendre en dessous de -18 °C, car cela ne constitue qu'une perte d'énergie.

Le lave-vaisselle

- Un lave-vaisselle moderne ne consomme pas plus d'eau (20-22 l) qu'il ne faut pour faire la vaisselle à la main.
- Remplissez si possible votre lave-vaisselle au maximum ; dans le cas contraire, utilisez le programme demi-charge.
- Il existe un programme adapté à chaque vaisselle : pensez-y !
- Utilisez le programme « Eco » pour une vaisselle qui n'est que légèrement sale : les économies en eau et en énergie sont de 15 %.
- Réglez le lave-vaisselle selon la teneur en calcaire de votre eau.

Dans la buanderie

La machine à laver

- Informez-vous sur les modèles économiques lors d'un nouvel achat d'une machine à laver !
- Lors du chargement de votre machine à laver, assurez-vous d'obtenir la charge maximale prévue pour chaque programme afin de réduire ainsi la consommation en eau et en détergent.
- Pensez à utiliser la touche « Eco » qui réduit la température maximale du programme choisi : sauf si le linge est très sale, les températures moins élevées suffisent. Vous économiserez jusqu'à 35 % d'énergie.
- Le prélavage n'est pratiquement plus nécessaire grâce aux performances des nouvelles machines et des nouveaux détergents.

Le sèche-linge

- La façon la plus économique de sécher son linge est de le suspendre à l'extérieur ou dans la buanderie.
- Une vitesse d'essorage élevée fait gagner du temps lors du séchage.
- Evitez de sécher complètement votre linge : vous économiserez de l'énergie et en plus le repassage sera plus facile.

Le fer à repasser

- Il faut que votre linge ne soit ni trop sec, ni trop humide: ceci vous évitera une perte de temps et d'énergie.
- Triez le linge en fonction de la température de repassage et commencez à repasser à basse température.

Dans la salle de bains

Le chauffe-eau

- Ne réglez pas votre chauffe-eau sur une température trop élevée, un seul degré en moins peut générer des économies considérables.

La baignoire, la douche et le lavabo

- Un robinet qui fuit peut perdre jusqu'à 2.000 litres d'eau par an. Contrôlez dès lors l'étanchéité de vos robinets !
- Un bain nécessite 70% plus d'eau et d'énergie que la prise d'une douche !
- Ne laissez pas couler l'eau lorsque ce n'est pas nécessaire (p.ex. lorsque vous vous brossez les dents ou vous rasez).
- N'utilisez l'eau chaude que lorsque cela est nécessaire. L'eau froide suffit dans beaucoup de cas, p.ex. pour se laver les mains.

Dans la chambre à coucher

- Afin de garantir un meilleur sommeil, il est indiqué d'abaisser la température dans la chambre à coucher.

Le séjour

Le matériel audio/vidéo

- Eteignez totalement vos appareils électriques et évitez le mode « stand-by ». En les éteignant, vous pourrez économiser 40 % d'énergie.

En général

L'éclairage

- Eteignez toutes les sources de lumière non nécessaires.
- La poussière sur les lampes peut entraîner une perte de luminosité importante ! Veillez à les nettoyer régulièrement !



- Des tons clairs pour vos sols, murs, et plafonds nécessitent moins d'intensité lumineuse artificielle.
- Pour des sources de lumière qui restent allumées en moyenne au-delà d'une demi-heure, utilisez des ampoules « Eco ». Elles consomment 80 % d'énergie en moins et durent jusqu'à 8 fois plus longtemps.

Les volets et les stores

- Il est important d'avoir des fenêtres qui sont bien isolées. Volets, double vitrage et rideaux renforcent l'isolation.

L'aération

- Une aération régulière peut être avantageuse : l'air frais permet d'abaisser le taux d'humidité dans la pièce et donc de mieux la chauffer.
- Evitez de laisser la fenêtre ouverte toute la journée, afin d'éviter que le chauffage travaille de manière permanente.

Le thermostat

- Le thermostat permet de régler la température en fonction des habitudes de la famille : en cas de présence, la température peut être réglée à 20°C, en cas d'absence, 17 à 18°C sont suffisants.
- Un degré en moins vous fait économiser 7 % d'énergie.

Au supermarché

Lorsque la fin du mois est encore éloignée alors que l'argent se fait de plus en plus rare, cela demande de la créativité pour bien gérer la fin du mois. Voici quelques tuyaux :

- Rédigez une liste d'achat afin d'éviter des achats superflus !
- N'emportez que la somme d'argent qu'il vous faut pour faire vos achats et ne réglez pas avec votre carte de crédit !
- Prenez le temps d'étudier les promotions et les actions publicitaires !
- Achetez des produits de saison et régionaux, ils sont souvent moins chers !
- Cuisinez simple à partir de produits bruts !
- Vérifiez le prix au kilo avant de vous jeter sur le produit affiché le moins cher !
- Regardez dans les rayons du bas, les produits les plus chers sont intentionnellement disposés à hauteur de nos yeux !

- Cuisinez simple et à l'avance !
- Evitez les plats préparés onéreux !
- Les restes peuvent être utilisés le lendemain ou emportés au travail !
- Veillez à adapter les quantités achetées à vos besoins afin d'éviter le gaspillage !
- Contrôlez le rapport qualité/prix des produits d'entretien !
- Ne succombez pas aux produits tendance qu'on nous vend à longueur de journée en publicité et sur les réseaux sociaux !
- Variez vos apports en protéines en remplaçant les protéines animales par des légumineuses, bien moins chères !
- Achetez en gros uniquement si c'est avantageux et si c'est des produits peu ou non périssables et réellement utilisés !
- Ne faites pas de réserves inutiles !
- Trouvez un équilibre et faites de vos courses des achats modérés, prévoyants et malins !

Vêtements et chaussures

« *Les vêtements font les gens* » fut le titre de la nouvelle de Gottfried Keller parue en 1874.

Beaucoup de gens se définissent par ce qu'ils possèdent et non par ce qu'ils sont. La mode, l'influence de la publicité, le besoin d'acheter des vêtements de marque, une société d'abondance, le désir de se différencier par l'aspect extérieur du grand public peuvent avoir comme conséquence une mauvaise attitude face à la gestion du budget pour les vêtements et chaussures.

Le renouvellement saisonnier opéré par la mode crée à chaque fois de nouvelles envies et incite ainsi les plus vulnérables à changer continuellement de garde-robe engendrant en conséquence les dépenses y relatives.

D'un côté, nous avons la fast fashion et ses chiffres grandissants de production qui incitent à acheter sans réflexion, dû aux prix très bas, et de l'autre côté, l'importance accordée aux grandes marques de luxe et aux statuts y afférés par notre société de consommation et du paraître.

Il faut donc bien surveiller les dépenses y relatives surtout lorsqu'il s'agit d'une famille nombreuse où le budget peut constituer une partie importante.

Aussi, les jeunes, surtout en période de puberté, ont tendance à imiter leurs amis, à céder plus facilement à la publicité et aux images d'une société dite « belle et jeune » et/ou « branchée et riche » véhiculées par les médias.

La pression sociétale que ressentent les jeunes adultes est réorientée vers les parents qui financent leurs désirs et il n'est pas rare de voir que le « budget mode » des enfants dépasse celui des parents.

Les parents, sous prétexte de ne vouloir que le bien de leurs enfants, sont prêts à financer cette consommation débordante alors qu'ils devraient tout faire pour la garder dans un cadre adéquat.

Les offres d'achats en ligne avec paiement échelonné ou retardé ne fait qu'augmenter et rend un nombre croissant d'articles, voire d'articles luxueux, accessibles en apparence. Payer en 3, 6 ou même 10 fois ou « buy now, pay later » semble être une solution facile pour assouvir ses propres désirs ou ceux de ses proches mais engendre des dépenses et même des dettes souvent sous-estimées.

Les abonnements (plateformes streamings, journaux, livres, etc.)

Souvent les abonnements sont utilisés afin de fidéliser la clientèle. Il est donc important de vérifier si un achat au cas par cas n'est pas plus lucratif d'autant plus qu'un paiement à l'avance est exigé.

De nos jours, la presse écrite ne possède plus le monopole de l'information. Les journaux radio- et télédiffusés mais aussi les informations « push » et internet complètent l'accès aux nouvelles. Il incombe donc d'analyser la nécessité d'un abonnement.

Certains abonnements ne sont pas utilisés ou font double emploi avec d'autres en cours (Amazon Prime, Disney Plus, Netflix, YouTube Premium, Spotify Premium), il reste donc judicieux de voir lequel est le plus utilisé.

Téléphone et internet

Le volet coût du téléphone et de l'internet peut assez vite constituer un sérieux problème. Surtout lorsqu'on n'a pas opté pour une tarification forfaitaire illimitée, une utilisation nonchalante peut engendrer une explosion du prix.

Il en est de même en ce qui concerne le transfert de données hors réseaux Wi-Fi. Or, la plupart des opérateurs offrent actuellement des tarifications sur mesure de sorte à ce qu'il devrait en principe être possible de limiter le coût y afférent. Cependant, il est toujours

indiqué de surveiller sa consommation afin de pouvoir moduler, le cas échéant, la tarification et ainsi mettre en place un forfait bloqué afin d'éviter les mauvaises surprises.

Aussi, il est essentiel de comprendre soi-même et faire comprendre aux plus jeunes qu'il n'est pas primordial de posséder uniquement la dernière version de son smartphone préféré et qu'un ancien modèle peut accomplir les mêmes fonctions. Un écran cassé ou un système ralenti peuvent être réparés et un appareil peut continuer à nous satisfaire pendant plusieurs années, et même être légué d'une personne à une autre.

Les assurances

Au niveau des assurances, il faut veiller à choisir une couverture qui reflète la réalité afin d'éviter une éventuelle sous- ou sur-couverture. Pour cette raison, chaque ménage devrait analyser de quelles assurances il a besoin. L'assurance-incendie et l'assurance responsabilité civile sont de rigueur. L'assurance responsabilité civile pour conducteurs est obligatoire.

L'assurance-casco (tous risques) impliquant des primes d'assurance assez élevées, il est indiqué d'en étudier la nécessité. Souvent, elle n'est indiquée que lorsqu'il s'agit de voitures neuves ou très chères.

Veillez également à vérifier si vous n'avez pas certaines assurances en double. Certaines cartes de crédit incluent par exemple déjà une assurance annulation voyage lorsque vous payez votre voyage avec la carte.

Il s'avère également très utile de comparer les offres de différentes compagnies d'assurance.

La voiture/moto

Souvent, la voiture est considérée comme un véritable trésor.

L'acquisition d'une nouvelle voiture n'est pas exclusivement un choix rationnel mais aussi une affaire émotionnelle, ce qui est très au goût du vendeur.

L'achat à crédit d'un véhicule constitue un acte important du point de vue de l'équilibre budgétaire. Il doit en conséquence être réalisé de façon réfléchi et responsable, afin que le plaisir que peut procurer cet achat ne se termine pas en cauchemar.

Avant l'acquisition d'une voiture, le futur propriétaire devrait donc se demander si cet achat à crédit ne lui causera pas des problèmes



financiers qui peuvent mener à une situation de surendettement et il devrait se poser, entre autres, les questions suivantes :

- Est-ce le bon moment, d'un point de vue financier, pour faire l'acquisition d'une voiture et à quel besoin doit répondre cette voiture ?
- Voiture d'occasion ou voiture neuve ?
- Puis-je avoir recours à mon épargne pour financer, du moins partiellement, cet achat ?
- Quelles sont mes autres charges mensuelles et/ou périodiques ?
- Quel est le montant exact des mensualités en capital et en intérêts à rembourser ?
- Suis-je à même de payer, pendant toute la durée du prêt, les mensualités à leur échéance en tenant compte d'éventuels imprévus qui pourraient me causer des dépenses supplémentaires soit diminuer mon revenu mensuel ?
- Quel est l'établissement de crédit qui offre le taux annuel effectif global le plus avantageux ?
- Est-ce que je vais signer un contrat de prêt auprès d'une institution luxembourgeoise ou étrangère et quel est alors le taux annuel effectif global appliqué ?
- Quel est le montant de la prime d'assurance (p.ex. responsabilité civile et assurance casco), de la taxe de circulation et du carburant qui viendra alourdir mon budget annuel ?

La voiture étant devenue dans notre société de consommation un objet de statut social servant à compenser toutes sortes de malheurs et de limitations, la décision d'achat relève souvent plutôt d'une envie que d'un besoin.

Aussi faut-il rappeler que conduire une belle voiture (ou porter des vêtements de marques onéreuses) ne rendra personne meilleur ou plus cool, que les passants regarderont avec envie et désir.

En réalité, ils ne regardent que la voiture (ou les habits) en s'imaginant à sa place. Ils ne désirent pas la personne au volant. Ils veulent juste conduire la voiture à sa place. (réf. «Psychologie de l'argent», Morgan Housel)

b) Epargnez en achetant intelligemment !

Dans notre société de consommation, faire ses achats est devenu chose facile. Tout est disponible à tout moment, il existe une multitude de produits avec un nombre ahurissant d'alternatives en prix et en qualité. Le grand choix nécessite de prendre une décision !

Choisir les produits les moins chers ne fait cependant pas toujours gagner de l'argent, parfois on est même perdant ! En fin de compte, il n'importe pas seulement que les produits soient bon marché, mais aussi qu'ils soient compétitifs en termes d'utilité, durabilité et santé. Choisir de la qualité au lieu de la quantité est le mot d'ordre ! Le commerce équitable, l'élevage respectueux de l'animal etc. peuvent être d'autres critères de choix.

Cependant, il n'est pas toujours facile pour le consommateur de repérer les produits répondant à ces revendications. Très souvent, les descriptions sur l'emballage sont incompréhensibles voire même trompeuses pour le client non averti. Il importe donc de faire ses propres choix et de d'en tirer des leçons.

Les recherches sur internet peuvent fournir des informations utiles sur la qualité ou la fabrication des produits. Il est toutefois important de consulter des sources objectives et de ne pas se fier à des contenus publicitaires déguisés. Aussi, peut-on s'échanger avec sa famille et ses amis afin de rendre l'exercice plus agréable.

Les achats spontanés ou impulsifs sont à éviter dans la mesure du possible comme ils émanent souvent d'un sentiment de détresse émotionnelle et sont, par conséquent, superflus. De même, les promotions glorifiées par la publicité ne constituent pas toujours une bonne affaire, il se peut même que la concurrence offre l'article démarqué à un prix inférieur.

Lorsqu'on achète des grands volumes, il est important de ne choisir que des articles à longue date de péremption tels que pâtes, riz, farine, sucre etc. Afin d'éviter le gâchis, il est indiqué de ne pas acheter de grandes quantités de produits qui ne tiennent que quelques jours.

Consommer = Décider !

Chacune de nos décisions d'achat ayant une répercussion sur la loi de l'offre et de la demande, nous influençons intrinsèquement la vie de nos concitoyens. Il est d'autant plus important d'agir de façon responsable dans un souci de développement durable afin de préserver les ressources naturelles pour les générations à venir.

Consommer de façon responsable signifie se rendre compte de l'impact qu'aura notre comportement sur l'environnement et le futur. Il n'incombe pas de consommer « beaucoup », l'essentiel est de consommer « bien ». Moins peut être plus !

Voici, quelques exemples :

- Au niveau des trajets réguliers ou longs (travail, voyages), des moyens de transport écologiques (vélo, bus, train) sont à privilégier.
- Au niveau de l'habillement (vêtements, chaussures etc.), choisir en fonction de la résistance à l'usure.
- Préférez les produits bios, leur mode de production est plus écologique.
- Au niveau de l'emballage, veillez à ce qu'il soit biodégradable et/ou récupérable. Evitez les emballages à usage unique.
- Choisissez des produits régionaux ou saisonniers (fruits et légumes). La proximité réduit le coût du transport ce qui se reflète dans le prix du produit.

c) Prix et qualité – comparez pour épargner !

Plus ça vaut, mieux c'est ! Cette affirmation n'est cependant pas toujours vraie. Lors de toute acquisition importante, il peut être bénéfique de comparer entre elles les différentes offres afin de déterminer le vendeur le moins cher. Une multitude d'informations à ce propos peuvent être trouvées dans les journaux spécialisés ainsi que sur internet.

Il ne faut pas non plus se laisser aveugler par les offres promotionnelles apparemment alléchantes. Est-ce que l'article offert est vraiment un modèle dernier cri ? Quel est le prix de la concurrence ? Ne s'agit-il pas seulement d'un produit-appât censé persuader le consommateur à passer au magasin pour qu'il achète d'autres produits, éventuellement plus chers ?

La qualité des « produits blancs » est souvent identique à celle des produits dits de « marque » comme ce sont dans la plupart des cas les mêmes producteurs qui les fabriquent pour mieux répondre à la demande de la clientèle.

Vous avez sans doute remarqué que les produits les plus chers se

trouvent toujours à hauteur des yeux dans le rayon alors qu'on a besoin de se pencher pour les produits bon marché. Ceci est une des règles d'or du marketing moderne.

La théorie veut qu'on fasse ses achats, muni d'une liste d'achat, sans être stressé, sans enfants, sans avoir faim etc. Ce qui nous semble évident en théorie, n'est cependant pas toujours réalisable en pratique.

On devrait quand même essayer de respecter certains de ces points, notamment se munir d'une liste d'achat, et la respecter pour mieux cerner les besoins essentiels !

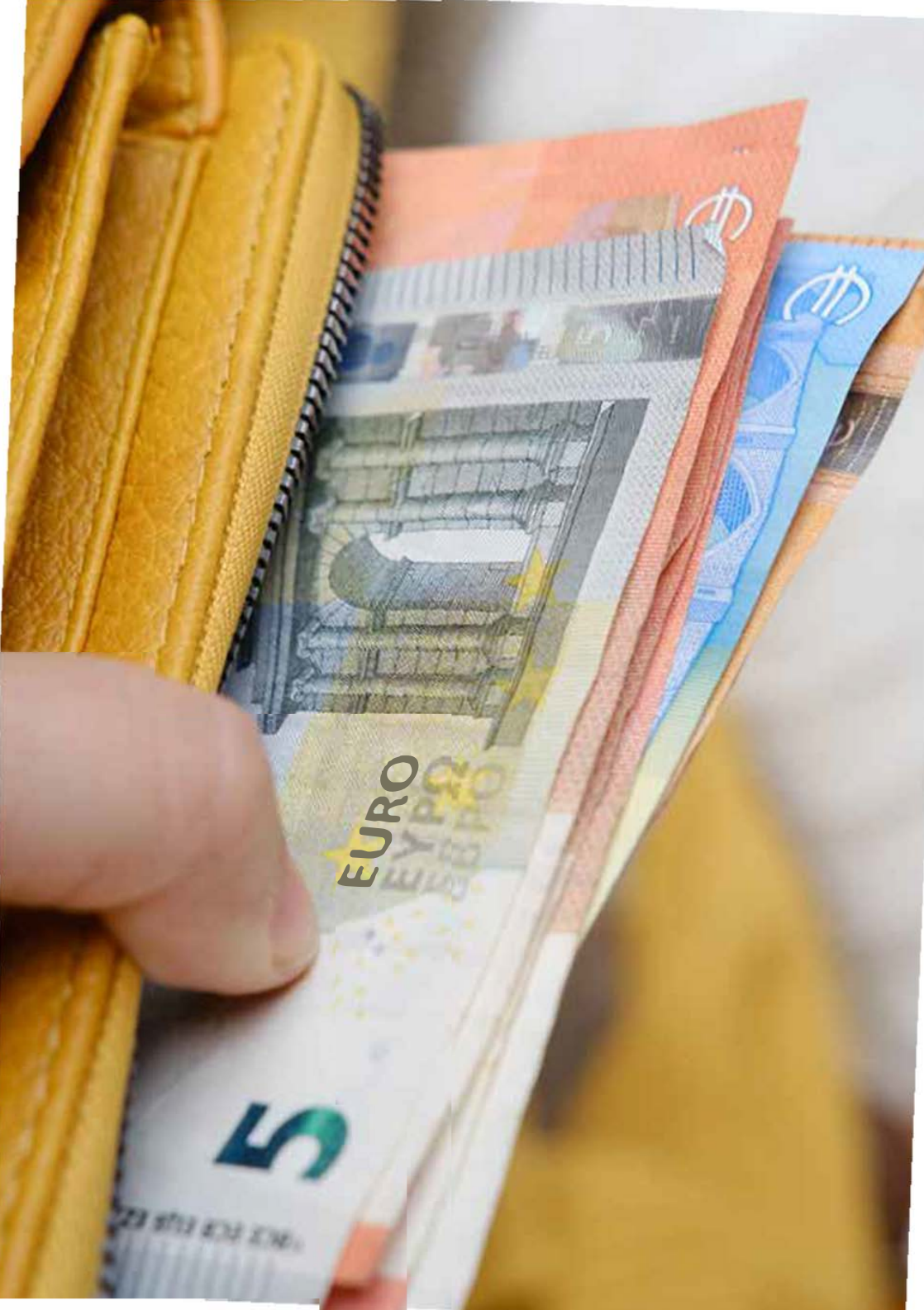
La rédaction d'une liste d'achat permet aussi de vérifier au préalable dans quel magasin mon panier d'achat coûte globalement moins cher et de ne pas succomber aux « produits-appâts ».



5. Les enfants et l'argent

Dès leur bas âge, les enfants commencent à imiter le comportement de leurs parents. L'éducation à l'argent qui incombe aux parents est donc d'autant plus importante. Celle-ci commence avec le train de vie des parents, qui va influencer, en bien ou en mal, la relation que les enfants développeront par rapport à l'argent.

Les parents sont censés adopter une attitude transparente et sans tabous en matière d'argent, comme l'argent ne revêt aucun caractère secret voire interdit mais qu'il est plutôt le fruit du travail presté en vu d'être réparti utilement entre les membres de la famille. Les enfants doivent comprendre d'où provient l'argent et à quoi il sert. Ainsi, il est possible d'éduquer les enfants un pas après l'autre et en fonction de leur âge en matière financière.



EURO

5

Gérer et épargner sont des éléments clés en matière d'éducation financière alors que le fait de gâter un enfant, c'est-à-dire de lui exaucer sans condition ses vœux, est considéré comme nuisant.

L'argent de poche permet aux enfants de faire leurs premières expériences en matière de gestion de leurs finances car ils devront trouver un équilibre entre leurs désirs et leurs possibilités financières.

Ainsi, la transmission des vraies valeurs au sein de la famille prend une importance centrale car souvent l'appartenance à un groupe est définie par des valeurs matérielles, d'où peut naître l'exclusion sociale ou l'isolation par rapport aux autres.



En ce qui concerne le montant de l'argent de poche, on trouve dans la littérature spécialisée différentes recommandations qui peuvent être résumées comme suit :

Âge	Montant
6 - 7	2,00 € par semaine
8 - 9	2,50 € par semaine
10 - 11	15,00 € par mois
12 - 13	25,00 € par mois
14 - 15	45,00 € par mois
16 - 17	75,00 € par mois
18	125,00 € par mois

Un paiement mensuel de l'argent de poche est envisageable dès l'âge de 10 ans.

Dès l'âge de 12 ans, un compte courant sans découvert autorisé peut être mis à disposition de l'adolescent pour l'aider à gérer son argent de poche.

L'ouverture d'un compte-épargne peut s'avérer utile en vue du développement du réflexe d'épargne chez l'adolescent.

Au cas où le montant fixé ne suffit pas à votre enfant, ceci n'est que peu inquiétant aussi longtemps que ça reste une exception.

Dans le cas contraire, il faudra en discuter avec votre enfant.

Une bonne communication et la transmission des valeurs par les parents, ainsi qu'une estime de soi renforcée, constituent la meilleure base pour un avenir financier solide ainsi que pour l'équilibre global de tout enfant.

6. Comment réagir aux aléas de la vie ?

Un contexte financier incertain et l'inflation qui en découle n'épargnent pas les ménages privés.

Le taux de chômage ne cesse de grimper, la réduction du temps de travail et les postes intérimaires prolifèrent.

De plus en plus nombreux sont ceux qui à la fin du mois n'arrivent plus à joindre les deux bouts, qui ne peuvent plus payer leur loyer ou rembourser leurs crédits.

Afin d'éviter d'éventuels problèmes financiers voire éviter une situation de surendettement au pire des cas, il importe de bien connaître les revenus et les dépenses au sein d'un ménage et de ne pas perdre la vue d'ensemble.

L'expérience démontre que bien souvent les impasses financières journalières sont à la source de problèmes financiers graves pouvant générer pour les familles concernées une crise existentielle.

Il n'est pas rare que des ménages se retrouvent dans des situations financières précaires qui auraient pu être évitées grâce à une gestion budgétaire anticipative. Détecter et aborder les problèmes dès leur naissance permet d'éviter les grosses dépenses à un moment inopportun.

a) Réduction du temps de travail et chômage - quoi faire ?

Lorsque la conjoncture régresse, les premiers touchés sont ceux qui travaillent dans des entreprises qui se voient contraintes de supprimer les heures supplémentaires, d'introduire le travail réduit voire même de licencier.

Ces mesures ont une influence directe sur le revenu des salariés et donc sur le budget et plus spécialement sur le montant disponible à la vie quotidienne. Le pouvoir d'achat et, en conséquence la qualité de vie, se voient réduits.

Chez les plus vulnérables, cette restriction budgétaire peut avoir des conséquences néfastes au niveau du paiement du loyer ou du remboursement des crédits.

Dans ces situations très difficiles à vivre, souvent la politique de l'autruche est appliquée : isolation par rapport aux autres, sentiment d'avoir échoué, sentiment de honte et peur sont à l'ordre du jour alors qu'on essaie de se débrouiller au mieux.

Il importe dans ces situations de ne pas baisser la tête, d'aller de l'avant, d'informer ses créanciers de l'envergure réelle de la situation afin de trouver ensemble une solution adéquate. Les créanciers ne peuvent pas aider lorsqu'ils ne sont pas au courant de la situation !

Souvent, on se rend compte de ses propres ressources à faire face à une situation difficile qu'au moment où l'on y est réellement confronté.

b) Séparation et divorce, comment réagir ?

Le taux de divorce, c'est-à-dire le rapport entre le nombre de divorces et le nombre de mariages, est l'indicateur statistique le plus souvent utilisé pour mesurer l'incidence du divorce. Ces dernières années, ce taux s'est situé autour de 50%. En d'autres termes, environ la moitié des couples qui se marient finissent par divorcer.

À cela s'ajoutent les séparations, qui peuvent elles aussi avoir un impact considérable sur la situation financière d'une personne. Ces tendances entraînent, dans de nombreux cas, la création de familles monoparentales, souvent exposées à un risque élevé de précarité. Comme la séparation et le divorce constituent des facteurs déclencheurs majeurs d'une situation de surendettement, on comprend rapidement l'envergure du phénomène.

La séparation du couple connaît souvent ses premières répercussions au niveau du logement avec le déménagement d'un des deux conjoints. Ceci implique bien naturellement la naissance de nouveaux frais et charges pour les deux comme il n'y a plus partage du coût du loyer. Il en va de même pour les autres frais et charges liés à la vie quotidienne.

De plus, il y a naissance de nouveaux frais, comme par exemple une pension alimentaire à payer en faveur de l'ex-conjoint ou de(s) l'enfant(s).

Il s'avère donc nécessaire de bien surveiller ses dépenses et d'adopter une approche prudente en matière financière.

Auprès des tribunaux de paix de Luxembourg et Diekirch fonctionne



justice.public.
lu/fr/aides-in-
formations/
accueil-info-ju-
ridique.html

le Service d'accueil et d'information juridique qui offre des séances d'information juridiques gratuites aux citoyens, aussi en matière de divorce. Les adresses y afférentes peuvent être consultées en annexe et sur le site internet :

justice.public.lu.

c) Revenus faibles, comment faire face aux contraintes ?

De plus en plus de familles et de monoparentaux doivent s'en sortir avec des revenus modestes.

Malheureusement, il n'existe pas de solution miracle pour ces situations, au contraire, il convient ici de réfléchir à deux reprises avant de dépenser son argent.

Il importe avant tout de se limiter aux besoins essentiels de la vie et d'éliminer les dépenses superflues.

Beaucoup de familles élaborent un plan alimentaire hebdomadaire, voire mensuel, afin de mieux cibler leurs achats. D'autres préco- nisent les achats mensuels en gros aux dépannages journaliers à l'épicerie du quartier ou n'achètent prioritairement que des produits en promotion. Afin d'éviter au maximum le gaspillage, il importe d'adapter les quantités nécessaires aux besoins réels.

Afin de mieux cerner leurs dépenses mensuelles et ne pas succomber à la tentation en cas de manque d'argent liquide, certains renoncent presque intégralement au paiement par cartes bancaires.

Aussi, le recours aux traditionnelles enveloppes n'est pas désuet du tout et revient même à la mode. De nombreuses vidéos circulent sur le « système des enveloppes » sur les réseaux sociaux, ainsi que des challenges sans achat sur une durée plus ou moins importante.

Ce qui, de premier abord, semble être une vague comme une autre, peut constituer un premier pas vers une mentalité plus frugale, plus qu'utile en cette période d'inflation. Beaucoup de consommateurs alimentent de nos jours différentes enveloppes, physiques ou sur plan, afin de provisionner ainsi des dépenses futures (p.ex. prime d'assurance, vêtements, mariage etc.).

Savoir que l'argent nécessaire à une dépense précise est disponible, les rassure beaucoup et les aide à mieux contrôler leur situation financière. C'est une méthode qui apporte certes de l'organisation, mais également la motivation nécessaire pour tenir sur le long terme et faire de ces réflexes des habitudes pérennes.



7. Les problèmes vous semblent insurmontables ?

Parfois, il arrive que les problèmes nous surmènent et qu'on ne voie plus d'issue. On n'ose pas en parler à des tiers comme la famille ou les amis car on a toujours fait comme si tout allait pour le mieux dans le meilleur des mondes. Soudain, tout s'écroule et on ne sait plus quoi faire.

Le compte courant renseigne un dépassement, la limite d'utilisation de la carte de crédit est atteinte, les factures restent impayées, les rappels prolifèrent, le loyer est en retard, les remboursements sur crédits ne sont plus exécutés, la saisie-arrêt arrive.

Maux de tête, troubles alimentaires, anxiété, problèmes de concentration, complexes d'infériorité, sentiment d'avoir échoué, isolement social, dépression, tendances suicidaires en sont les conséquences.

Dans ce cas, il ne faut pas baisser la tête mais se confronter à la situation. Ayez le courage de vous adresser le plus vite possible à un service spécialisé. Ce n'est pas le moment d'avoir honte, il est important de réagir au plus tôt afin d'éviter que la situation s'empire.

Les services spécialisés en matière de surendettement (Service d'information et de conseil en matière de surendettement - SICS) sont à votre écoute et peuvent vous orienter, en cas de besoin, vers d'autres services sociaux.

Les SICS peuvent vous aider à briser au plus tôt le cercle vicieux de l'endettement et de rechercher activement une issue aux problèmes.

Ils offrent un appui préventif ainsi que du conseil curatif.

Les moyens à disposition des SICS sont les suivant :

- L'aide sans recours à la procédure légale en matière de surendettement : l'écoute, le soutien pour avoir une vue d'ensemble de vos dettes, le conseil budgétaire et la médiation avec vos créanciers ;
- L'aide dans le cadre de la loi du 8 janvier 2013 sur le surendettement : cette loi permet au débiteur dont la situation financière est irrémédiablement compromise, d'introduire une demande en rétablissement personnel auprès du juge de paix. Cependant, doivent d'abord être clôturées la phase de règlement convention-

nel, durant laquelle le SICS essaie d'élaborer un plan à l'amiable, et la phase du redressement judiciaire, durant laquelle le juge de paix va essayer d'imposer un plan judiciaire. De plus amples renseignements à ce sujet sont disponibles auprès des SICS.



Adresses utiles

Ligue médico-sociale (régions centre et nord)

Service d'information et de conseil en matière de surendettement

2, rue G.C. Marshall

L-2181 LUXEMBOURG

Tél: +352 488 333 300

E-mail : endettement@ligue.lu

Inter-Actions (région sud)

Service d'information et de conseil en matière de surendettement

1, rue Helen Buchholtz

L-4048 ESCH/ALZETTE

Tél: +352 54 77 24 - 1

E-mail : endettement@inter-actions.lu

Service d'accueil et d'information juridique - Luxembourg

Cité judiciaire - Bâtiment BC

Plateau du Saint-Esprit

L-2080 LUXEMBOURG

Tél. : (+352) 47 59 81 - 2600

E-mail: pgsin@justice.etat.lu

Service d'accueil et d'information juridique - Diekirch

Justice de paix

Bei der Aaler Kiirch

L-9211 DIEKIRCH

Tél. : (+352) 47 59 81 - 2600

E-mail: pgsin@justice.etat.lu



LIGUE MÉDICO-SOCIALE
MIR HÉLLEFEN ZÉNTER 1908

