

**4 femmes sur 10
ne peuvent pas
s'autoriser d'extras**

BUDGET

EN COUPLE

KIDS

TRAVAIL

PENSION





CIGALE OU FOURMI?

TEST
BUDGET

BUDGET

Testez votre rapport à l'argent et corrigez vos excès.

1 A la fin du mois...

- A Je n'ai plus un euro sur mon compte.
- B Mon compte est dans le rouge.
- C J'ai fait de mon mieux pour garder mon budget en équilibre.

2 Si, avant une sortie, je retire 50 € au distributeur, que me reste-t-il à la fin?

- A Rien. En plus, j'y suis retournée deux fois en cours de soirée.
- B Rien. J'ai tout dépensé.
- C Il me reste de l'argent.

3 La machine à laver ne fonctionne plus. Je dois appeler le technicien ou en acheter une nouvelle.

- A Le problème, c'est que je n'ai pas d'argent pour ce genre de dépense.
- B Pas grave: j'en achète une nouvelle à crédit.
- C J'ai toujours de petites économies dans lesquelles je puise en cas de force majeure.

4 Où va mon argent?

- A Je ne suis pas une pro de l'épargne. Je dépense mon argent au fil du mois, et quand il ne me reste plus rien, j'attends le mois suivant.
- B Je ne fais jamais d'économies. Quand j'ai besoin de quelque chose, je l'achète directement. S'il faut, à crédit.
- C Je n'achète que ce dont j'ai vraiment besoin. Pour le reste, j'attends. Avant de faire un achat important, je prends le temps de bien réfléchir.

5 En ce moment, à combien s'élève le montant de mon compte bancaire?

- A A quelques centaines d'euros près, je le sais.
- B Je n'en sais rien et je préfère ne rien savoir.
- C Je le sais parfaitement.



VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A GÉRER VOTRE ARGENT NE VOUS DONNE PAS DE CHEVEUX BLANCS!

Vous dépensez sans (trop) compter et quand il ne vous reste plus rien, vous modérez vos ardeurs. Le problème, c'est que les tentations sont nombreuses et que vous avez du mal à y résister. A la fin de la journée, vous vous demandez souvent où est passé le contenu de votre porte-monnaie.

Gardez a l'esprit que... si vous n'avez pas de souci d'argent, le vent peut tourner. Pour éviter tout problème futur, il serait intéressant que vous testiez, pendant une certaine période, votre capacité à garder votre budget en équilibre. Connaître, en permanence, l'état de vos comptes vous aidera à payer toutes vos factures et frais inattendus. Si vous n'êtes pas en mesure de limiter vos dépenses, forcez-vous à épargner chaque mois. En cas de besoin, vous saurez où puiser.



VOUS AVEZ UNE MAJORITE DE B PLUS CIGALE QUE VOUS, ÇA N'EXISTE PAS!

Au début du mois, vous commencez par rembourser tous les prêts que vous avez contractés: pour votre voiture, votre frigo, votre four à micro-ondes, votre écran plat... A ces remboursements s'ajoutent vos frais fixes: gaz, électricité, nourriture... Dans ces

conditions, il vous est impossible de gérer les dépenses imprévues et les factures annuelles (assurance incendie...) qu'on a souvent tendance à oublier.

Gardez a l'esprit que... les dettes ont tendance à s'accumuler jusqu'à devenir complètement ingérables. Pour ne pas vous laisser entraîner dans la spirale du surendettement, réservez, chaque mois, une somme pour payer vos frais fixes. Pour calculer le montant exact de cette enveloppe, additionnez les factures mensuelles aux autres dépenses périodiques (factures annuelles divisées par 12, trimestrielles divisées par 3...). Et prenez une bonne résolution: liquidez tous vos remboursements en cours avant de contracter un nouveau prêt.



VOUS AVEZ UNE MAJORITE DE C

LES AFFAIRES D'ARGENT, ÇA VOUS REGARDE.

Vous connaissez très précisément le montant de vos rentrées, de vos frais généraux mensuels et de votre budget nourriture. De temps en temps, vous vous accordez de petits extras, mais vous prenez toujours le temps de bien réfléchir avant d'effectuer une grosse dépense.

Gardez a l'esprit que... si vous ne risquez pas de vous retrouver dans une situation délicate à court terme, il est toujours intéressant et rassurant de prévoir une épargne pour augmenter le montant de votre retraite. Votre banquier pourra vous renseigner sur les

L'ÉPARGNE pour les nulles



EN VOUS CONTENTANT DE VERSER SUR VOTRE COMPTE D'ÉPARGNE L'ARGENT QU'IL VOUS RESTE À LA FIN DU MOIS, VOUS NE RISQUEZ PAS D'ÉCONOMISER BEAUCOUP. SUIVEZ PLUTÔT CES CONSEILS POUR FAIRE PROSPÉRER VOTRE ÉPARGNE DOUCEMENT... MAIS SÛREMENT.

Catherine Eloin, Banque de La Poste

>> Si votre salaire vous est payé chaque mois à date fixe, demandez à votre banque de transférer automatiquement une partie de celui-ci de votre compte courant à votre compte d'épargne pour constituer une réserve d'argent.

>> Sur un compte d'épargne traditionnel, vous bénéficiez d'un taux d'intérêt dès le 1^{er} euro versé. Et votre argent reste disponible à tout moment.

>> Lorsque vous décidez quel montant vous souhaitez économiser, montrez-vous réaliste. Rien ne sert de vouloir épargner 200 € chaque mois si c'est pour vous retrouver fauchée au bout de trois semaines. Aller régulièrement puiser dans votre compte d'épargne est le meilleur moyen de faire fondre vos économies en un rien de temps.

>> Si vous ne parvenez pas à mettre le moindre euro de côté, analysez vos dépenses. En zappant une fois par jour le distributeur de boissons du bureau, vous pourrez économiser 2,50 € par semaine, 10 € par mois, 120 € par an.

>> Évitez de mettre votre compte dans le rouge, ça vous coûte de l'argent puisque la banque vous réclame des intérêts.

>> Vous voulez investir vos économies sans prendre trop de risques? Connaissez-vous les bons de caisse? C'est vous qui choisissez la durée. Quant au taux d'intérêt, il est connu dès le départ et vous savez donc exactement combien vous toucherez à l'échéance.

A la Banque de La Poste, vous pouvez déjà souscrire un bon de caisse à partir de 250 € et vous assurer ainsi des rentrées régulières.

>> Dès que vous touchez votre pécule de vacances, votre 13^e mois ou des primes diverses, déposez-les directement sur votre compte d'épargne. Vous avez besoin d'une partie de l'argent? Reversez ce dont vous avez besoin – pas plus! – sur votre compte courant.

Plus d'infos sur les comptes d'épargne et les placements sur le site de Banque de La Poste (www.bpo.be) ou en téléphonant au 022 01 23 45. ■

SAVIEZ-VOUS QUE...

Un compte d'épargne est fiscalement avantageux. Vous ne payez aucun précompte sur les intérêts, à condition qu'ils ne dépassent pas 1 730 € par an (en 2010).

3 MOIS DE RÉSERVE

Vous devriez idéalement disposer d'une réserve équivalant à trois fois votre salaire net. Cette somme bloquée sur votre compte d'épargne vous permettra de faire face à une situation imprévue le moment venu.

1 Utilisez plutôt des cartes téléphoniques prépayées qu'un abonnement qui ne permet pas de plafonner vos coûts d'appel. Autre piste pour communiquer moins cher: vérifiez via www.meilleurtarif.be si votre formule est celle qui convient le mieux à votre profil.

2 Demandez systématiquement au médecin/pharmacien si un générique ne peut pas avantageusement remplacer le médicament prescrit.

3 Faites vos courses alimentaires seule, l'estomac plein et une liste à la main.

4 Choisissez les fruits et légumes en vrac et de saison. Songez aussi aux paniers groupés.

5 Préférez les marques de distributeurs.

6 Traquez les ristournes et les bons de réduction.

7 Ne laissez pas vos appareils électriques en mode veille. Enlevez aussi la fiche de vos chargeurs (GSM, brosse à dents...) lorsque vous n'en avez pas usage.

8 Profitez des soldes intelligemment: promotion n'est pas forcément synonyme de bonne affaire.

9 Un appareil à remplacer, des vêtements à acheter, la déco à renouveler: misez sur la récupération. Où chiner? Dans les brocantes et vide-greniers, dans les magasins de seconde main et sur les sites d'occasion.

10 Privilégiez les douches aux bains et équipez-vous d'un pommeau économique.

11 En matière d'électroménager, optez autant que possible pour du matériel à faible consommation de classe A, idéalement A++.

12 Entretenez, détartrez et dégivrez vos appareils, ils consommeront moins.

13 Pour connaître le fournisseur d'énergie le mieux adapté à votre consommation, comparez les tarifs des différents acteurs à l'aide d'un simulateur. Toutes les infos sur www.cwape.be (Commission wallonne pour l'énergie) si vous habitez en Wallonie ou sur www.brugel.be (Commission bruxelloise pour l'énergie) si vous résidez à Bruxelles. ■

13 DÉPENSER MOINS AU SUPERMARCHÉ, RÉDUIRE LES FACTURES, ADOPTER LA RÉCUP ATTITUDE... LES PETITS RUISSEAUX FORMENT LES GRANDES RIVIÈRES.

ASTUCES POUR ÉCONOMISER

PLANIFIEZ VOTRE BUDGET

VUE D'ENSEMBLE DE VOTRE BUDGET

SELON TOUS LES EXPERTS FINANCIERS, UN BUDGET MENSUEL EN ÉQUILIBRE COMMENCE PAR UNE BONNE PLANIFICATION DE VOS RENTRÉES ET DE VOS DÉPENSES.

VOS RENTRÉES

Tenez compte de votre revenu mensuel ainsi que de votre pécule de vacances et de votre 13^e mois (divisés par 12). Si vous percevez des allocations familiales, une pension alimentaire ou de veuve, des revenus provenant de locations ou d'un job complémentaire... comptabilisez-les aussi.

VOS DÉPENSES

Notez tous vos frais fixes (loyers, assurances...), vos frais habituels (courses alimentaires, frais médicaux...) et vos frais occasionnels (cadeaux, loisirs...). Il vous sera, ensuite, plus facile de distinguer les dépenses essentielles et incompressibles des superflues.

RENTRÉES	
Revenus professionnels (salaire, primes, jobs complémentaires...)	
Allocations familiales	
Pension alimentaire	
Autres ressources (loyer, rente...)	
Divers	
Reutrées totales:	

HABITATION	
Logement (emprunt, loyer)	
Taxes locales/régionales	
Assurances	
Electricité	
Gaz ou mazout	
Eau	
Téléphonie (fixe et portable)	
Télévision	
Internet	
Entretien/Réparation	
Rénovation	
Divers	
Total:	

TRANSPORTS	
Financement véhicule/leasing	
Assurance véhicule	
Carburant	
Transports en commun	
Frais de garage/parking	
Taxe de roulage	
Contrôle technique	
Divers	
Total:	
EXTRAS	
Cadeaux	
Œuvres caritatives	
Divers	
Total:	

RENTRÉES:	- DÉPENSES:	= CE QU'IL RESTE:
...

VIE QUOTIDIENNE	
Courses alimentaires	
Garde d'enfants (crèche/gardiennne, frais scolaires, garde pendant les vacances...)	
Animaux (alimentation, vétérinaire/médicaments, toilettage, équipement...)	
Hygiène/Cosmétiques	
Vêtements	
Entretien/ménage	
Frais postaux	
Coiffeur/Soins du corps	
Argent de poche	
Divers	
Total:	

SANTÉ	
Frais médicaux (médecin, dentiste, radios...)	
Pharmacie	
Mutuelle/Assurance complémentaire/ Assurance revenu garanti	
Divers	
Total:	

CHARGES	
Frais de gestion des comptes bancaires	
Remboursement des emprunts (crédits à la consommation...)	
Versement de pension alimentaire	
Impôts sur le revenu	
Divers	
Total:	
LOISIRS	
Restaurant	
DVD/CD	
Cinéma/Concert/Théâtre	
Livres/Presse	
Jeux/Jouets	
Hobby/Ateliers créatifs	
Sports	
Parcs d'attractions/ Musées/Excursions	
Vacances	
Divers	
Total:	

ÉPARGNE	
Épargne (compte, placement, épargne pension...)	
Réserve pour les grands projets (voyage, auto...)	
Divers	
Total:	

Au secours, J'AI DES DETTES!

“Dépensez seulement l'argent dont vous disposez sur votre compte!”

Suivez les conseils d'Inge Van Kerckhoven, responsable du service de médiation de dettes d'un CPAS:

- Veillez à ce que le loyer de votre maison ne dépasse jamais le tiers de votre revenu mensuel net. Si vous excédez ce montant, vous devrez nécessairement épargner sur d'autres postes.
- Pour ne pas vous retrouver à sec, réservez, chaque mois, sur un compte séparé, une somme pour tous vos frais fixes et habituels (gaz, électricité, nourriture, mutuelle...) en prenant soin de ne pas oublier les dépenses trimestrielles et annuelles.
- Les domiciliations (le règlement automatique de certaines de vos factures) ne facilitent pas le contrôle de vos dépenses. En payant vos factures manuellement, vous visualiserez mieux où partent vos sous.

CINDY (34): “Quand l'huissier est venu saisir nos affaires, je me suis sentie humiliée comme encore jamais auparavant. La télé, les jouets du petit dernier: tout est parti en camion. Priver mon propre enfant de ses jouets. Je ne comprends même pas comment j'ai pu en arriver là!”

CAROLINE (57): “Chaque soir, j'allais me coucher rongée par le stress en me disant: demain, je prends les choses en main. Je fais ces paiements et je vérifie mes échéances de remboursements. Puis, le jour suivant, je me contentais d'enfouir la tête dans le sable pour oublier jusqu'au moment où j'arrivais au supermarché et que ma carte était refusée. Désormais, l'entièreté de mon salaire est versée sur un compte géré par le service de médiation de dettes. Au moins, je sais que j'ai pris la situation en main!”

- Redoublez de prudence avec les crédits: de nombreux magasins proposent aux consommateurs des cartes de crédit pour régler leurs achats. Beaucoup se laissent tenter par ce moyen facile et immédiat d'acquiescer des biens sans devoir économiser pendant des mois. Ils oublient que les intérêts ont coutume d'être très élevés.
- Si vous désirez vous offrir quelque chose, forcez-vous à économiser chaque mois. Pour vous donner du courage et de la patience, répétez-vous que vous paierez toujours plus cher en achetant à crédit qu'en réglant l'article comptant.
- Gardez votre consommation de gaz et d'électricité à l'œil en n'oubliant pas que les montants réclamés chaque mois sont calculés sur la base d'une consommation théorique mensuelle. Si vous consommez plus, vous devrez payer un supplément à la fin de l'année.

CRISE ÉCONOMIQUE, SURCONSOMMATION, SPIRALE DU SURENDETTEMENT... TOUT LE MONDE PEUT, UN JOUR, CONNAÎTRE DES PROBLÈMES D'ARGENT. QUELQUES PISTES POUR S'EN PRÉMUNIR OU, SI C'EST TROP TARD, LIMITER LES DÉGÂTS.

Gérer ses dettes: mode d'emploi

- Payez directement chacune de vos factures sans les ranger au fond d'un tiroir. Si vous ne disposez pas de cette somme lorsque vous la recevez, programmez le paiement à une date ultérieure via une date mémo. Si vous savez déjà que vous ne parviendrez pas à l'acquiescer, contactez immédiatement votre créancier qui établira, avec vous, un plan d'échelonnement des paiements.
- Respectez scrupuleusement ce plan de paiement. Pour le créancier, cette rigueur constituera un signe réel de votre bonne volonté.
- Le calcul de vos remboursements mensuels doit être parfaitement réaliste. Vouloir rembourser 1 200 € en deux mois vous conduira inévitablement à contracter d'autres prêts. Contentez-vous de 100 ou 200 € par mois.
- Si vous ne vous sentez plus en mesure de gérer votre budget, tournez-vous immédiatement vers un service de médiation de dettes.

MICHÈLE (30 ANS): “De l'extérieur, les gens pourraient penser que rien n'a changé pour nous. S'ils nous voyaient manger tous les soirs des tartines au fromage bon marché... J'ai tellement honte d'avouer que nous avons des dettes.”



IRÈNE (48): “Devoir, presque d'un jour à l'autre, vivre avec un budget extrêmement limité n'a rien de facile. Je me console en me disant que dans deux ans, nous aurons remboursé tous nos emprunts.”

SYBILLE (53): “On pense souvent que seuls les chômeurs et les marginaux ont des dettes. Mon mari et moi avons toujours travaillé très dur pour faire prospérer notre affaire. L'année dernière, suite à la faillite de notre commerce, nous nous sommes retrouvés endettés jusqu'au cou. Aujourd'hui, c'est le service de médiation qui gère tout notre argent. Quand on n'est pas habitué, c'est plutôt difficile à vivre.”

COUP DE POUCE

Si vous avez contracté des dettes ou si vous ne parvenez plus à payer votre loyer, adressez-vous à un service de médiation de dettes. Le site de l'Observatoire du crédit et de l'endettement vous renseignera, région par région, sur le CPAS le plus proche de chez vous. www.observatoire-credit.be ■

ASSUREZ-VOUS, ÇA VAUT LE COÛT!

LA VIE RÉSERVE PARFOIS DE MAUVAISES SURPRISES.
PAS DE PANIQUE: VOUS POUVEZ LES ANTICIPER.

Dépensez aujourd'hui pour économiser demain

LES INDISPENSABLES

✓ **La couverture santé.** Les soins médicaux et pharmaceutiques peuvent rapidement vous mettre sur la paille en cas de pépin de santé ou d'accident. Vérifiez que vous êtes bien affilié à une caisse d'assurance maladie (mutualité) et que vous êtes en ordre de cotisation.

✓ **L'assurance auto.** Si vous conduisez, pensez à souscrire une assurance responsabilité civile auto, obligatoire pour tout propriétaire d'un véhicule.

✓ **L'assurance incendie.** «Elle n'est obligatoire que pour les propriétaires d'habitation, mais tout le monde devrait en posséder une, recommande Inge Van Kerckhoven, médiatrice de dettes et chef du service social d'un CPAS. Locataire, imaginez que votre friteuse prenne feu. Vous êtes tenue de rembourser les frais liés aux dégâts occasionnés dans votre propre appartement mais aussi dans ceux de vos voisins. En cas de dommages corporels, ces frais pourraient atteindre des sommes astronomiques.»

LES INCONTOURNABLES

✓ **L'assurance familiale.** «Certaines assurances facultatives n'en demeurent pas moins essentielles, remarque la représentante du CPAS. La familiale s'impose si vous avez des enfants et/ou un animal de compagnie. Que se passerait-il si l'un d'eux causait un accident sans que vous soyez couverte? Vous risqueriez de devoir rembourser, à vie, la prise en charge médicale des éventuels blessés. Un incident est si vite arrivé. Pour un coût annuel relativement réduit, cette

assurance vous protège de très nombreux désagrèments.»

✓ **L'assurance revenu garanti.** Cette assurance garantit aux travailleurs des indemnités de salaire en cas d'incapacité de travail. Certainement une option à étudier si toute la charge familiale repose sur les épaules d'un indépendant!

LE BON PLAN

✓ **L'assurance hospitalisation.** Toujours selon Inge Van Kerckhoven, «il en existe une large gamme; depuis la plus basique jusqu'à celle de luxe qui vous donne droit à une chambre individuelle, ainsi qu'au remboursement des suppléments d'honoraires des médecins qui y sont liés.» Ne paniquez pas si vous n'avez pas les moyens de vous offrir une couverture hospitalisation. «Lors de votre admission à l'hôpital, annoncez que vous ne disposez pas d'une assurance hospitalisation complémentaire afin d'être placée dans une chambre commune pour laquelle les médecins ne demanderont aucun supplément d'honoraires, poursuit la spécialiste. Votre mutuelle remboursera, alors, les frais médicaux et seuls certains médicaments

3 pistes pour en savoir plus

- L'Inami: www.inami.fgov.be. Tél.: 02 739 71 11.
- L'Ombudsman des assurances: www.ombudsman.as. Tél.: 02 547 58 71.
- L'Union professionnelle des entreprises d'assurances: www.assuralia.be. Tél.: 02 547 56 11.

Vos revenus vous autorisent des protections supplémentaires

Catherine Eloin, Banque de La Poste

• **L'épargne-pension** est un must absolu. Pour une prime (mensuelle ou annuelle) relativement raisonnable, vous disposez, dès 65 ans, d'un complément à votre pension légale tout en bénéficiant d'une réduction d'impôt de 30 à 40 % chaque année.

• Pour une somme modique, Banque de La Poste vous propose deux produits qui protègent votre famille en cas d'invalidité totale et permanente ou de décès du preneur d'assurance suite à un accident:

>> **l'assurance Solde:** vous touchez une indemnité égale au montant conservé sur votre compte à vue ou votre compte d'épargne.

>> **Security for Family:** vous recevez une rente de minimum 750 € par mois, pendant 12 mois.

Pour obtenir plus de renseignements sur ces produits et toute l'offre de Banque de La Poste, consultez le site www.bpo.be ou téléphonez au 022 01 23 45. ■



ADRESSES UTILES

Budget

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- »» Le SPP Intégration sociale, Lutte contre la pauvreté, Economie sociale et Politique des grandes villes, boulevard du Roi Albert II 30, 1000 Bruxelles, 02 508 85 86, www.mi-is.be. Le «Guide pour les usagers des CPAS» y est accessible en ligne. De même qu'une liste d'adresses des CPAS. Ainsi qu'un guide pour les sans-abri.
- »» Le Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale (www.luttepauvrete.be) mis en place par le Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme (www.diversite.be).
- »» Si vous avez besoin d'un conseil juridique, songez aux aides organisées pour les personnes en situation précaire. Renseignements via www.avocat.be.

PROBLÈME DE (SUR)ENDETTEMENT

- »» Adressez-vous à un service de médiation de dettes. Contactez le CPAS de votre commune. Ou surfez sur le site de l'Observatoire du crédit et de l'endettement (www.observatoire-credit.be).
- »» Le Centre d'appui aux services de médiation de dettes de la Région de Bruxelles-Capitale rassemble quantité d'informations sur le surendettement et sur les aides juridiques et sociales accordées aux personnes dans le besoin. C'est pour-quoi un détour sur www.grepa.be s'impose.
- »» A visiter aussi: www.dignitas.be, le site de l'Association d'accueil, d'orientation, de soutien et de défense des personnes surendettées.

PROBLÈME DE LOGEMENT

- »» Nulle part où dormir cette nuit? Renseignez-vous auprès des CPAS, de l'Association des maisons d'accueil et des Services d'aide aux sans-abri (www.asa.be) et du Service social (0200 00 010, www.asmsocial.be) à Bruxelles.

