

# Reprendre le contrôle de sa situation financière avant le surendettement



Ce document est la propriété exclusive de la Banque de France, opérateur national EDUCFI. Il est fourni gratuitement à titre purement informatif sans que cette mise à disposition entraîne un quelconque transfert des droits de propriété intellectuelle sur ledit document. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle du document sans le consentement de la Banque de France constitue un délit de contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**Quand les dettes s'accumulent, on peut avoir l'impression de ne plus s'en sortir.  
Mais avant de déposer un dossier de surendettement, il existe plusieurs solutions  
à explorer pour tenter de trouver un accord avec ses créanciers.**



# SOMMAIRE

- I. Faire le point sur sa situation financière et sur ses dettes**
- II. Contacter et négocier avec ses créanciers**
- III. Se faire aider**
- IV. Regrouper ses crédits**
- V. Et si aucune solution ne fonctionne ?**

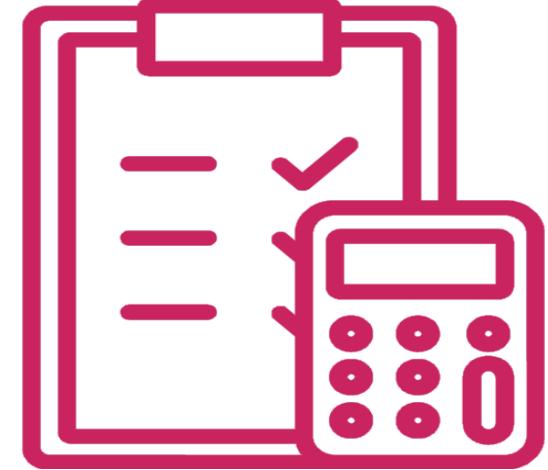


# 1. Faire le point sur sa situation financière et sur ses dettes

Avant toute chose, il faut :

- Lister toutes ses dettes (loyers, crédits, factures impayées, etc.)
- Identifier ses revenus et ses charges fixes
- Savoir combien il reste réellement par mois pour rembourser

👉 Cette étape de calcul du budget est essentielle pour savoir ce qu'on peut proposer à ses créanciers.

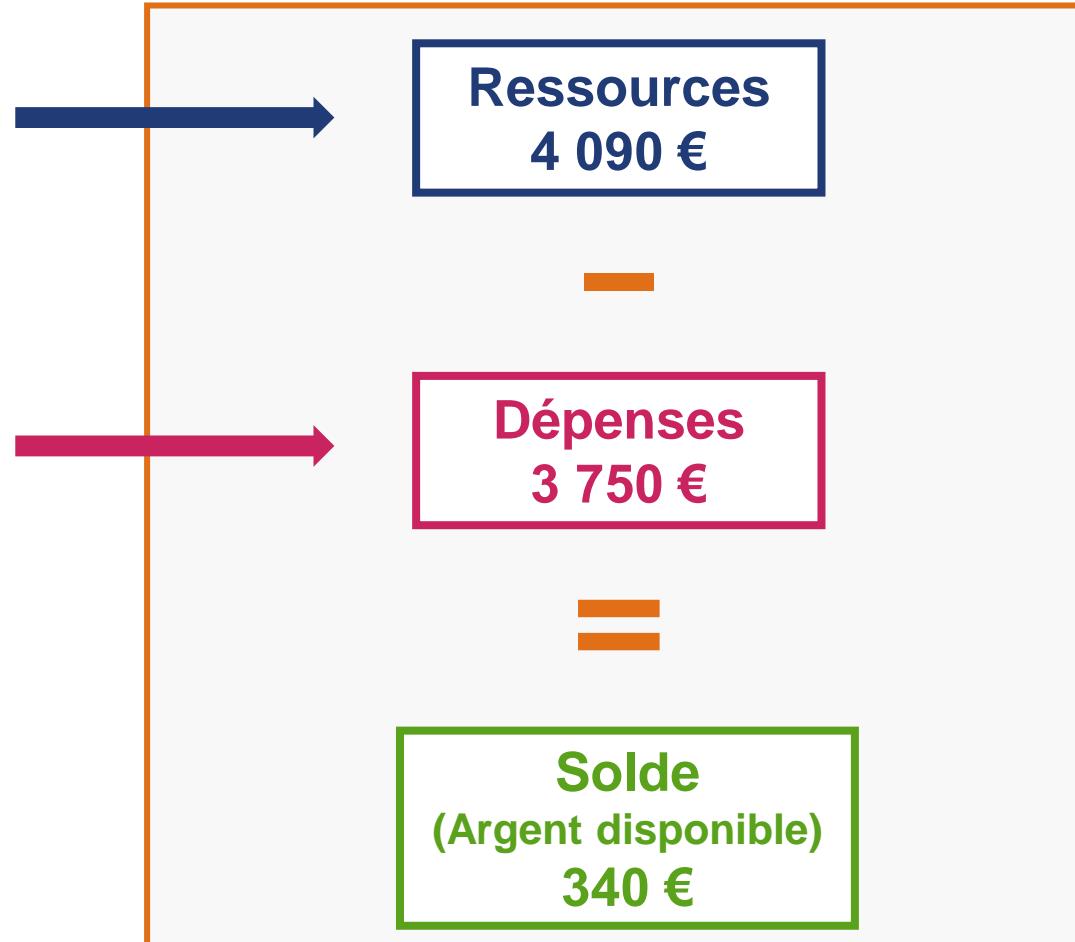


## Exercice : Calculer l'argent disponible une fois toutes les dépenses réglées.

Ressources	Montant
Salaire mensuel d'un couple après déduction de l'impôt sur le revenu	3 949 € / mois
Allocations familiales	141 € / mois
Dépenses	Montant
Logement (loyer, eau, électricité, etc.)	903 € / mois
Transport	431 € / mois
Vêtements	2 136 € / an
Santé	268 € / mois
Assurances (auto et habitation)	80 € / mois
Dépenses	Montant
Alimentation	1 068 € / mois
Télécommunications	94 € / mois
Loisirs, cultures, divers	528 € / mois
Autres dépenses	200 € / mois

## Corrigé : Calculer l'argent disponible une fois toutes les dépenses réglées.

Ressources	Montant
Salaires	3 949 €
Allocations familiales	141 €



Dépenses	Montant
Logement et charges	903 €
Transport	431 €
Vêtements	178 €
Frais de santé	268 €
Assurances	80 €
Alimentation	1 068 €
Télécommunications	94 €
Loisirs, cultures	528 €
Autres dépenses	200 €

## 2. Contacter et négocier avec ses créanciers

Beaucoup de créanciers préfèrent un accord à l'amiable plutôt qu'un impayé total.  
Vous pouvez leur demander :

- Un échelonnement des paiements (payer en plusieurs fois)
- Un report d'échéance (repousser un paiement)
- Une réduction temporaire des mensualités
- Faire jouer les assurances (santé/chômage)
- Faire modifier les dates de prélèvements (plus proche du salaire)

 Astuce : mieux vaut proposer un plan réaliste (un petit montant régulier) que promettre plus que ce qu'on peut faire.



### 3. Se faire accompagner

Si la discussion est difficile :

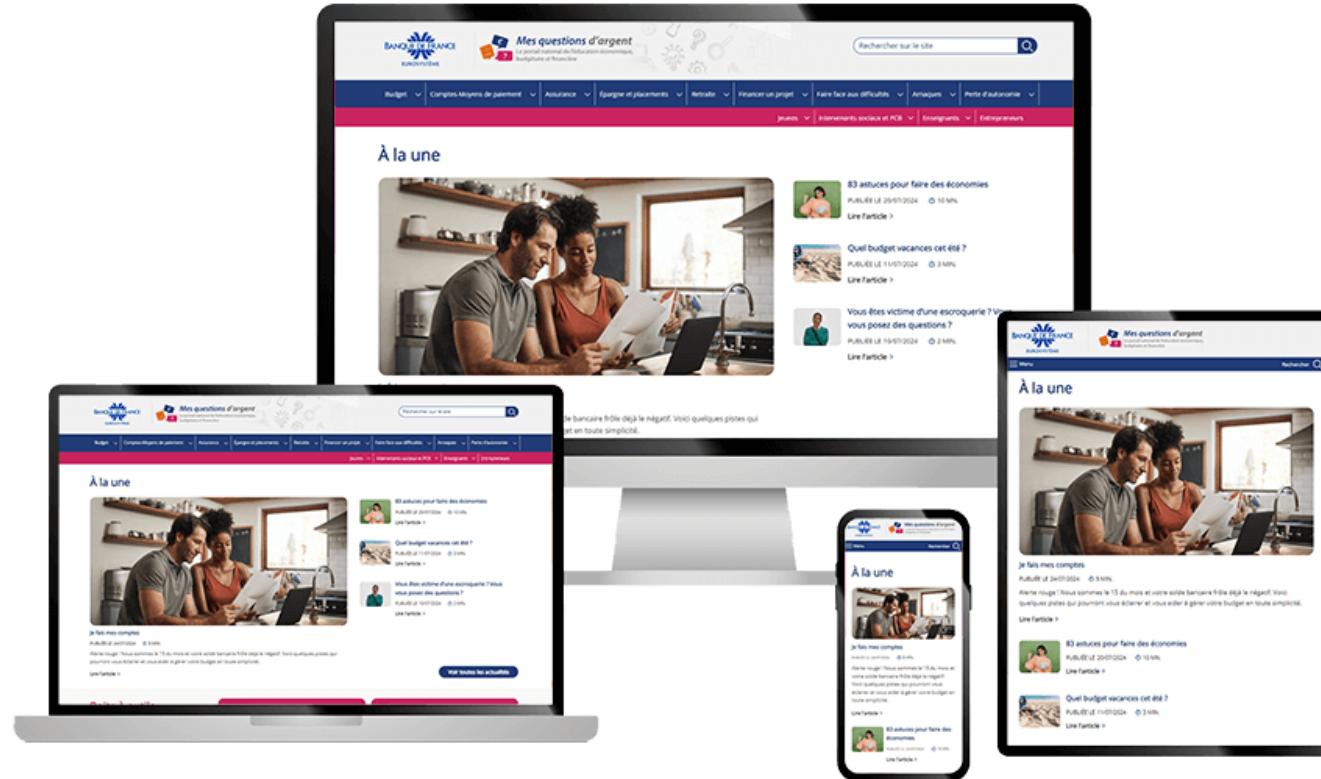
- Faites appel à un travailleur social ou un conseiller en économie sociale et familiale
- Contactez un Point Conseil Budget (PCB) : c'est gratuit, confidentiel, et vous serez aidé pour négocier ou trouver des solutions adaptées
- Faire appel à une association de consommateur



# Qui contacter ?

**Points Conseil Budget (PCB) : gratuits, proches de chez toi, ils peuvent aider à voir clair.**

🔍 Trouvables via le site <https://www.mesquestionsdargent.fr/>



## 4. Regrouper ses crédits

C'est une solution proposée par des banques ou organismes spécialisés :

- On regroupe tous ses crédits en un seul
- Avec une seule mensualité, souvent plus basse
- Sur une durée plus longue



Attention : le regroupement de crédit peut coûter plus cher à long terme, il faut donc bien comparer les offres

## 5. Et si aucune solution ne fonctionne ?

Si malgré tous les efforts :

- Les dettes continuent de s'accumuler
- Aucun arrangement ne fonctionne

Il est alors possible de déposer un dossier de surendettement auprès de la Banque de France.





# LA BANQUE DE FRANCE A VOTRE SERVICE :

## UN CORRESPONDANT INCLUSION FINANCIÈRE (CORIF) DANS CHAQUE DÉPARTEMENT

- Pour toute question ou de besoin de contact sur des cas individuels relatifs à :
  - La procédure de surendettement
  - La procédure de droit au compte
  - Les fichiers d'incidents
  - Le plafonnement des frais bancaires ou l'offre clientèle fragile
  - Les questions de réglementation bancaire ou d'assurance
  - Le microcrédit



Contacter le  
**CORRESPONDANT  
INCLUSION  
FINANCIÈRE**  
de votre  
département

PAR COURRIEL  
corifXX@banque-france.fr  
(XX : n° du département)

**3414** dites « CORIF »  
du lundi au vendredi de 8 h à 18 h  
Prix d'un appel local

Retrouvez ces informations sur notre site Internet : [www.banque-france.fr \(Espace particuliers\)](http://www.banque-france.fr (Espace particuliers))

# Rubrique Intervenants sociaux et PCB

The screenshot shows the homepage of the 'Mes questions d'argent' website, which is a portal for financial education. The header includes the Banque de France logo, the site title 'Mes questions d'argent' with a subtitle 'Le portail national de l'éducation économique, budgétaire et financière', and a search bar. Below the header is a navigation menu with categories like Budget, Comptes-Moyens de paiement, Assurance, Épargne et placements, Retraite, Financer un projet, Faire face aux difficultés, Arnaques, and Perte d'autonomie. A red navigation bar at the bottom contains links for Jeunes, Intervenants sociaux et PCB (which is highlighted), Enseignants, and Entrepreneurs. The main content area displays a grid of links related to financial management, such as 'Point conseil budget', 'Difficultés budgétaires : la maîtrise des dépenses', 'Difficultés budgétaires : les aides à solliciter', 'Maitrise de l'endettement et surendettement', 'Inclusion financière', 'Réclamations', 'Sessions de sensibilisation et supports', and 'ADMIRABLE : (re)découvrez une sélection de ressources utiles pour accompagner les personnes en fragilité financière'.

