



CRÉDIT

LES  
MINI-GUIDES  
BANCAIRES

# Maîtriser mon endettement

**Ce mini-guide vous est offert par :**

---

**Pour toute information complémentaire,  
nous contacter :  
[info@lesclesdelabanque.com](mailto:info@lesclesdelabanque.com)**

Le présent guide est exclusivement diffusé à des fins d'information du public. Il ne saurait en aucun cas constituer une quelconque interprétation de nature juridique de la part des auteurs et/ou de l'éditeur. Tous droits réservés. La reproduction totale ou partielle des textes de ce guide est soumise à l'autorisation préalable de la Fédération Bancaire Française.

Éditeur : FBF - 18 rue La Fayette 75009 Paris - Association Loi 1901  
Directeur de publication : Maya Atig  
Imprimeur : Concept graphique, ZI Delaunay Belleville - 9 rue de la Poterie - 93207 Saint-Denis  
Dépôt légal : décembre 2022

# SOMMAIRE

---

<b>Pourquoi évaluer mon niveau d'endettement ?</b>	4
<b>Comment dois-je procéder ?</b>	6
<b>Pourquoi maîtriser mon endettement ?</b>	16
<b>Que faire si je rencontre des difficultés financières ?</b>	18
<b>Comment réagir en cas de perte de revenus ?</b>	22
<b>Et si malgré mes efforts, je n'arrive plus à faire face ?</b>	26
<b>Les points clés</b>	29

# INTRODUCTION

**Il existe bien des façons de s'endetter pour financer un projet, une dépense : emprunter à sa banque, à un organisme de crédit ou à un proche, payer en plusieurs fois un achat en magasin, utiliser une autorisation de découvert mais aussi dépenser plus que ce que l'on gagne, avoir un retard dans le paiement de ses factures ou demander à son employeur une avance sur salaire...**

**C'est avec vos revenus que vous réglez vos dettes. Vous devez pouvoir faire face chaque mois à leur remboursement, en tenant compte de toutes les dépenses liées aux besoins de la vie courante. Maîtriser son budget et son endettement permet d'éviter le surendettement et peut permettre de se constituer une épargne de précaution.**

---

# **Pourquoi évaluer mon niveau d'endettement ?**

---

Connaître votre niveau d'endettement vous permet :

- d'**éviter de vous endetter** au-delà de votre capacité de remboursement ;
- de **détecter une éventuelle situation de surendettement** ;
- d'**évaluer le montant qu'il est possible d'épargner** une fois toutes vos dépenses mensuelles payées ;
- de **déterminer si vous pouvez demander un nouveau crédit** pour un projet.

---

# Comment dois-je procéder ?

---

## Plusieurs approches complémentaires permettent d'évaluer votre niveau d'endettement :

- **le calcul du « reste à vivre »** c'est-à-dire les sommes qu'il vous reste pour vivre ;
- **la prise en compte de situation(s) particulière(s)** (la composition familiale par exemple) ;
- **le calcul de votre taux d'endettement.**

### 1. LE RESTE À VIVRE

Le plus important est de **déterminer le montant qu'il vous reste chaque mois, une fois déduites de vos revenus les plus grosses charges (loyer, mensualité de crédit...)**. Votre endettement doit rester raisonnable afin de pouvoir faire face aux autres dépenses courantes (alimentation, énergie, transports, loisirs...) ainsi qu'aux imprévus.



*Il existe des applications pouvant vous aider à déterminer votre reste à vivre, comme « **Pilote Budget** » (sur Google Play et l'App Store), anonyme, confidentielle et gratuite. Notre guide dédié « **Maîtriser mon budget** » contient de nombreuses astuces pour réaliser des économies sur les différents postes budgétaires.*

## **a. Les revenus à prendre en compte**

Votre **salaire** (et le cas échéant, celui de votre conjoint) **et les autres ressources certaines** telles que les aides sociales (APL, CAF...). Pensez aussi aux pensions reçues, aux revenus fonciers si vous êtes propriétaire d'un logement que vous louez, aux bourses d'étude, etc.

**Vous ne devez compter que sur vos revenus certains et durables** pour faire face au paiement du loyer, des mensualités de remboursement de crédit et autres charges d'habitation, car ce sont des dépenses certaines et régulières.

## **b. Les principales charges à prendre en compte**

**Le montant de votre loyer et les autres dépenses liées au logement** (assurance, énergie, etc.).

**Le remboursement de tous vos crédits** en cours (prêts immobiliers, crédits à la consommation, crédits renouvelables ou paiements en plusieurs fois auprès de magasins, etc.). Et, s'il y a lieu, **les pensions** que vous versez.



**REPRENEZ VOS RELEVÉS DE COMPTE ET VÉRIFIEZ TOUTES LES OPÉRATIONS AU DÉBIT. SOYEZ ATTENTIF, UN OUBLI FAUSSERAIT LE CALCUL ET VOUS POURRIEZ ÊTRE EN RÉALITÉ PLUS ENDETTÉ QUE CE QUE VOUS CROYEZ.**

## 2. LES SITUATIONS PARTICULIÈRES

**Chaque situation est particulière et réclame une analyse personnalisée.** De nombreux critères sont importants pour savoir si la somme restante (ou « reste à vivre ») est suffisante.

Une même somme (1 000 euros par exemple) sera suffisante ou non en fonction de :

- la composition de votre famille (plusieurs enfants avec des frais d'études, de cantine, de crèche par exemple) ;
- les frais de transport (d'autant plus importants que le trajet domicile-travail est long) ;
- l'hébergement d'une personne dépendante ;
- etc.

### 3. LE TAUX D'ENDETTEMENT

**Il s'agit d'une indication intéressante dont le calcul est simple et rapide à réaliser mais il ne suffit pas à lui seul.**

C'est le rapport entre vos charges de loyer, de crédit et vos revenus sur une même durée. Le taux d'endettement est exprimé en pourcentage. Par exemple, si vos charges et emprunts sont de 500 € pour 2 000 € de revenus mensuels, votre taux d'endettement est de 25%.



**SI VOUS SOUHAITEZ SOUSCRIRE UN NOUVEAU PRÊT, VOUS DEVEZ CALCULER VOTRE RESTE À VIVRE PRÉVISIONNEL EN INTÉGRANT LA MENSUALITÉ DU CRÉDIT ENVISAGÉ, LES DÉPENSES ET RESSOURCES À VENIR, POUR DÉTERMINER SI VOTRE PROJET EST VIABLE.**

À la suite de la recommandation du Haut Conseil de Stabilité Financière (HCSF), depuis janvier 2022, **le taux d'effort maximal à l'octroi de crédit immobilier est fixé à 35% des revenus**, assurance comprise (contre 33% avant) et **la durée maximale du crédit immobilier à 25 ans**. Une décote est appliquée sur les revenus fonciers pour tenir compte du risque locatif.

Une marge de flexibilité est cependant laissée aux banques (pour 20% des dossiers) ;

**la décision de la banque d'octroyer le crédit tient ainsi toujours compte des caractéristiques du projet et du ménage emprunteur**. Le reste à vivre (ou revenu résiduel) est en effet un indicateur parfois plus pertinent pour savoir si vous êtes trop endetté.



## À NOTER

La durée maximale est fixée à 27 ans pour les ménages qui achètent un logement neuf sur plan, avant achèvement du bien, ou qui achètent dans l'ancien et engagent des travaux importants (leur montant doit représenter au moins 25% du coût d'acquisition).

---

# Pourquoi maîtriser mon endettement ?

---

## **Maîtriser votre endettement vous permettra de :**

- payer vos factures, vos abonnements et **faire face à vos dépenses courantes** ;
- **mettre en place une épargne de précaution**, en mettant tous les mois un peu d'argent de côté, et ainsi pouvoir assumer des dépenses imprévues ;
- **réaliser vos projets** avec, si besoin, un **nouveau crédit**. Pensez à comparer les offres pour retenir la solution de crédit qui vous conviendra le mieux.

---

# Que faire si je rencontre des difficultés financières ?

---

Vous devez faire un point complet sur votre budget au plus vite pour **mesurer l'importance de vos problèmes financiers** et essayer de comprendre la situation :

- Vos revenus suffisent-ils toujours à faire face à vos dépenses ? Ont-ils baissé ?
- Vos dettes ou vos dépenses ont-elles augmenté ?
- Vos difficultés sont-elles passagères ou durables ?

N'attendez pas pour en **parler à votre conseiller bancaire**. Il peut vous aider à y voir plus clair et rechercher avec vous des solutions.

Vous pouvez aussi **prendre rendez-vous dans un Point Conseil Budget** (PCB), liste disponible sur [solidarites-sante.gouv.fr](https://solidarites-sante.gouv.fr). L'intervenant social qui vous accueillera pourra vérifier avec vous en toute confidentialité, que vous percevez bien toutes les prestations auxquelles vous avez droit. Et dans certains cas, il pourra vous aider à effectuer les démarches pour rétablir votre situation financière.

**Réalisez une simulation de vos droits** sur [mesdroitssociaux.gouv.fr](https://mesdroitssociaux.gouv.fr) et contactez votre Caisse d'allocations familiales pour mettre à jour votre situation.



*Utiliser ou augmenter votre découvert en compte n'est pas forcément une solution car il augmente le montant de la dette que vous devrez rembourser à votre banque.*

---

# Comment réagir en cas de perte de revenus ?

---

Chômage, séparation, maladie... Vos revenus peuvent baisser et ne plus suffire à faire face à vos dépenses courantes ou déjà engagées. Voici ce que vous pouvez faire :

## CÔTÉ BUDGET

- **Identifiez les dépenses que vous pouvez réduire.**
- **Différez certains achats** ou, quand ils sont nécessaires, choisissez des formules économiques.
- Si vous attendez une rentrée d'argent, relancez la personne ou l'organisme pour accélérer l'opération.
- **Évitez d'accumuler des retards de paiement** qui s'avèrent coûteux.
- **Recherchez une aide** auprès de votre entourage, de votre employeur et/ou auprès d'un PCB, d'un service d'action sociale.

## CÔTÉ CRÉDIT

- **Ne souscrivez pas de nouveau crédit** pour faire face à des difficultés de trésorerie : votre endettement et vos charges s'alourdiraient, votre situation serait alors encore plus déséquilibrée.
- **Prévenez vos créanciers et demandez-leur des délais de paiement** ou mieux, un rééchelonnement.
- **Utilisez avec prudence le regroupement de crédits** car cela ne baisse pas le capital à rembourser et même si la mensualité est plus adaptée, le montant total à rembourser peut finalement être plus élevé.

- En cas de perte d'emploi, d'accident ou de maladie, **pensez à faire intervenir**, s'il y a lieu, **les différentes assurances que vous avez souscrites** (incapacité de travail, perte d'emploi, garantie des accidents de la vie...) et à recourir aux différentes aides proposées pour ces situations.

Dans tous les cas, **n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec votre conseiller bancaire** pour faire un point sur votre nouvelle situation.



*Voir le mini-guide n°12 - Comment réagir en cas de perte de revenus ?*

---

**Et si malgré  
mes efforts,  
je n'arrive plus  
à faire face ?**

---

Si malgré tout, **vous éprouvez des difficultés financières graves ou durables** et si vous ne parvenez plus à faire face à toutes vos dettes et dépenses, si des incidents de paiement et de remboursement se multiplient, **vous êtes probablement surendetté.**

Vous pouvez alors **déposer un dossier à la commission de surendettement de la Banque de France** proche de votre domicile. Faites-vous aider par un Point Conseil Budget ou un service d'action sociale (CCAS ou mairie par exemple).



*Voir le mini-guide n°22 - La procédure de surendettement.*



# MAÎTRISER SON ENDETTEMENT



Maîtriser son endettement évite le surendettement et vous permet même d'épargner.



Le « reste à vivre » vous permet d'évaluer votre endettement. Pensez à le calculer régulièrement.



Le taux d'endettement et la durée maximale du crédit immobilier sont encadrés.



Avant d'emprunter, assurez-vous que vous êtes en capacité de rembourser.



En cas de difficultés, essayez de rééquilibrer votre budget, contactez un Point Conseil Budget et votre conseiller bancaire.



[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com)

---

Le site pédagogique sur la banque et l'argent