

## Aide-mémoire : Vivre avec ses revenus

### Table des matières

Ce document contient des recommandations relatives au budget (revenus et dépenses) que vous devez prendre en compte en tant que militaire avant et pendant votre période de service.

### Préparation et ajustements recommandés avant le début de l'ER

Pour obtenir une vue d'ensemble de tous vos frais et dépenses courantes, nous vous recommandons d'établir un budget. Ce dernier vous permettra d'avoir une vue d'ensemble de tous vos revenus et dépenses (prévues). L'objectif d'un budget est d'avoir une vue d'ensemble de toutes les recettes et dépenses pour éviter ainsi un déficit ou pour déterminer des économies potentielles.

En cas de déficit, réagissez suffisamment tôt. En règle générale, des adaptations sont nécessaires pour que les revenus prévus couvrent toutes les dépenses et n'engendrent aucune dette. Grâce au budget, vous pouvez voir où va votre argent et déterminer ainsi de potentielles économies. Vous pouvez alors décider d'adapter, de suspendre ou de résilier certaines dépenses. C'est ainsi que votre budget restera avec un solde positif et que vous éviterez de mauvaises surprises.

Si malgré vos efforts, vous n'arrivez pas à éviter un déficit, vous pouvez vous adresser au Service social de l'armée :

#### Service social de l'armée

Rodtmattstrasse 110

3003 Berne

Téléphone: 0800 855 844

Adresse électronique: [sozialdienst.persa@vtg.admin.ch](mailto:sozialdienst.persa@vtg.admin.ch)

Ci-dessous, vous trouverez quelques conseils pour établir et adapter votre budget :

- Informez-vous suffisamment tôt sur les revenus que vous allez recevoir pendant votre période de service.
- Constituez des réserves financières avant de partir en service.
- Les coûts récurrents (frais courants) doivent être inclus dans le budget, même si la facture n'est pas encore arrivée (impôts, Serafe, assurances annuelles, etc.).
- Faites suspendre ou déposer les abonnements et les adhésions annuelles (CFF / associations de transport, abonnement de fitness, associations privées et/ou professionnelles, etc.)

- Cotisations de prévoyance : Évitez de souscrire une assurance vie ou une assurance prévoyance (p. ex. 3a) avant le service militaire.
- Suspendre l'assurance de base auprès de la caisse maladie (maintenir l'assurance complémentaire si existante).
- Suspendre l'assurance-accidents si elle a été souscrite par l'intermédiaire de la caisse maladie.
- Les propriétaires de voitures devraient se libérer de leur voiture pendant la période de service (déposer les plaques d'immatriculation / annuler la carte grise). N'oubliez pas qu'une place de parking personnelle reste nécessaire.
- Ne signez pas de contrat de location, de leasing ou de crédit à la consommation pour la durée de votre service avant votre entrée en fonction. Si vous en avez déjà, essayez, dans le meilleur des cas, de les régler avant l'entrée en service ou de les suspendre (mettre en pause) jusqu'à la fin de votre service. Dans le cas contraire, vous pouvez essayer de renégocier le montant des mensualités ou même de résilier le contrat.
- En cas de dettes existantes : Renégocier ou suspendre les paiements mensuels jusqu'à la fin de la période de service.

### Planification du budget pendant la période de service

Vous ne pouvez pas éviter de payer certaines factures pendant votre service. Prévoyez de mettre de l'argent de côté pour les factures à venir. Pour cela, nous vous recommandons de constituer des provisions (montant calculés sur les factures irrégulières) à partir des revenus. Cela concerne par exemple les dépenses pour :

- Frais annexes au logement si vous vivez seul(e) (Serafe, électricité, etc.)
- Impôts
- Frais de santé, dentiste, lunettes et lentilles
- Assurances qui n'ont pas pu être suspendues et qui ne sont pas mensuelles, par exemple l'assurance ménage et l'assurance responsabilité civile privée.
- Abonnements annuels et adhésions qui n'ont pas pu être suspendus, stoppés ou déposés et qui doivent à nouveau être payés.
- Petit montant pour les imprévus

Après avoir déduit les provisions et les frais courants tels que le loyer, le téléphone portable, internet, l'assurance complémentaire de la caisse maladie, les abonnements streaming, etc., il reste un montant pour les dépenses quotidiennes (repas, loisirs, etc.) ou pour épargner.

Répartissez bien l'argent pour les dépenses quotidiennes, le montant calculé doit suffire pour un mois entier, sorties et produits d'agrément (alcool, cigarettes) compris. Il peut être utile de répartir le montant disponible pour "vivre" sur les semaines (facteur 4.3) et de le retirer en espèces chaque semaine. Vous vous assurez ainsi qu'il y a encore de l'argent disponible au milieu du mois.

Si vous vivez à la maison, clarifiez la contribution "[hébergement et repas](#)" avec les parents.

## Frais d'hébergement et de repas

En principe, un adulte doit assumer lui-même ses frais courants - ce qui inclut les dépenses pour l'alimentation et le logement à hauteur de leur montant effectif. Cela inclut les frais de nourriture et d'habitation. Si l'on vit encore chez ses parents, on tient compte :

- D'un loyer pour l'occupation de la chambre et des locaux communs,
- Des frais annexes au logement (internet, Serafe, assurance ménage, etc.)
- Des dépenses pour la nourriture et les boissons, ainsi que les éventuels frais de nettoyage et de blanchissage.

Discutez suffisamment tôt avec vos parents de votre contribution aux frais de repas et d'hébergement et prévoyez ce montant dans votre budget.

### Recommandations pour le calcul

- Le prix de l'hébergement et de repas est fixé par les personnes qui offrent le logement et la nourriture.
- Les dépenses pour le logement, les frais annexes au logement sont généralement divisés par le nombre de personnes vivant dans le ménage.
- Les frais de repas peuvent être déterminés à l'aide des directives "hébergement et repas".
- Les tâches ménagères (cuisiner, laver le linge, nettoyer) devraient être indemnisées.
- Les deux parties cherchent ensemble une solution équitable.

Les valeurs indicatives de Budget-conseil Suisse doivent être considérées comme une base de discussion. Elles concernent les personnes qui font leur service militaire et qui vivent chez leurs parents. Les valeurs indicatives comprennent trois blocs avec une base de calcul différente et une fourchette pour la part de logement et les charges :

- Calcul sans indemnité de travail
- Calcul avec indemnité de travail à 25 CHF par heure
- Calcul avec indemnité de travail à 30 CHF par heure

En cas de doute, adressez-vous au Service social de l'armée ou à un centre de conseil budgétaire près de chez vous. → [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

## Possibilités d'économies pendant la période de service

Un budget est la meilleure base pour épargner, car il vous donne un aperçu clair de tous les revenus et dépenses. Le moyen le plus simple d'économiser de l'argent est d'essayer de réduire ses frais fixes et de diminuer ses dépenses quotidiennes (ménage, loisirs, etc.). C'est plus facile et plus rapide à mettre en œuvre pour les coûts quotidiens tels que les loisirs et la nourriture que pour les coûts fixes, qui sont généralement liés à un contrat ou à des accords. Si vos revenus sont supérieurs à vos dépenses, vous pouvez transférer l'argent qui reste sur votre compte d'épargne avec un ordre permanent.

Voici encore un récapitulatif de quelques exemples d'économies :

- Vérifier et comparer vos abonnements et contrats : Sont-ils vraiment nécessaires et pouvez-vous éventuellement bénéficier d'un prix plus avantageux auprès d'un autre prestataire ?
  - Comparer les abonnements de téléphonie mobile et les changer si nécessaire. Un volume de données illimité et possibilité de téléphoner en Suisse à partir de CHF 20.— est généralement suffisant.
  - Téléphones portables - Ne vous procurez pas un nouvel appareil à crédit, cela grève encore plus votre budget (paiement direct recommandé). Il n'est pas non plus nécessaire d'avoir toujours le dernier appareil en date. Les marchés de l'occasion offrent des alternatives avantageuses aux appareils neufs.
  - Services de streaming - L'offre de base est généralement suffisante. Si vous partagez le service avec d'autres personnes, celles-ci doivent également participer aux frais.
- Vérifier l'utilité de vos assurances. En avez-vous vraiment besoin pendant la période de service ? Si ce n'est pas le cas, résiliez-les ou suspendez-les (assurances-vie, assurance voyage, contrats de prévoyance, etc.)
- Manger à l'extérieur coûte cher : Mangez autant que possible à la maison / Ne sortez que si vous êtes nourri (repas à la caserne).
- Le week-end, cuisiner soi-même et des produits frais à la maison est plus avantageux que d'acheter des produits tout prêts ou de manger à l'extérieur.
- Répartissez bien l'argent dont vous disposez (voir "[Répartir l'argent - mais comment](#)")
- Voir aussi ci-dessus les conseils pour l'ajustement du budget: "[Préparation et adaptations recommandées avant le début de l'ER](#)"

## Répartition de l'argent - mais comment ?

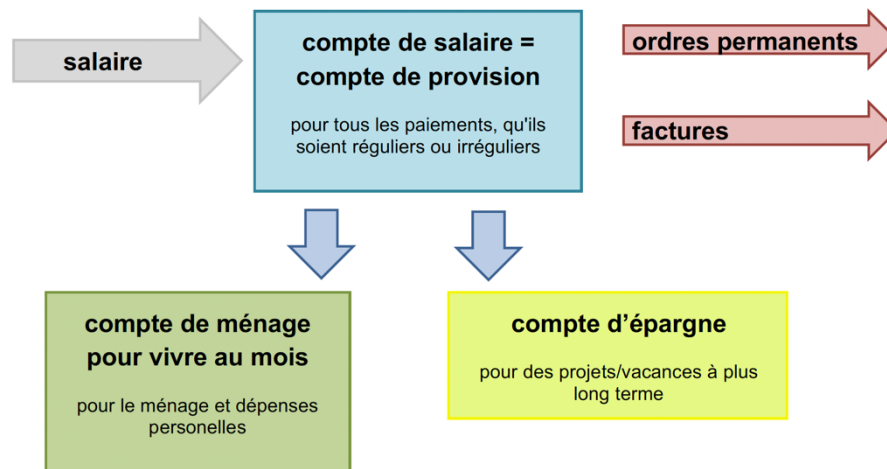
Plusieurs comptes bancaires simplifient la gestion de l'argent. Chaque compte bancaire ne devrait être utilisé que dans le but prévu à cet effet. Le nombre de comptes bancaires dont vous avez besoin dépend de votre situation et de vos besoins. Pour commencer, vous avez toutefois besoin d'au moins deux comptes bancaires (tous deux des comptes privés, pas de comptes d'épargne). Si vous ne souhaitez pas ouvrir un deuxième compte, le compte n° 2 peut aussi être un porte-monnaie avec de l'argent liquide.

Nous vous recommandons de séparer les frais fixes et les provisions des coûts du ménage et du quotidien:

**Compte n° 1 :** Recettes : Salaire et autres revenus  
Dépenses : Frais fixes et provisions (téléphone portable, streaming, abonnements, impôts, loyer et nourriture, etc.)  
Carte de débit : Pas obligatoire, l'e-banking suffit

**Compte n° 2 :** Recettes : Transfert d'un montant fixe du compte salaire par ordre permanent  
Dépenses : Dépenses quotidiennes (nourriture, loisirs, coiffeur, vêtements, etc.)  
Carte de débit : Oui

Exemple:



Vous pouvez également utiliser d'autres comptes bancaires - par exemple un compte d'épargne ou un compte uniquement pour les impôts. En règle générale, un compte bancaire n'est pas gratuit. Les frais de tenue de compte varient d'une banque à l'autre. Comparez les prix, certaines banques proposent un compte exclusivement e-banking à partir de 1 CHF par mois.

L'avantage de disposer de plusieurs comptes bancaires est que vous pouvez voir en un seul coup d'œil le montant que vous disposez et que vous pouvez dépenser pour vos dépenses quotidiennes. Vous avez ainsi également la certitude que l'argent pour les frais fixes et les provisions est disponible sur l'autre compte. Vous pouvez par conséquent payer à tout moment des factures irrégulières, par exemple les impôts ou les assurances à payer chaque année.



**Important:** Essayez de renoncer aux cartes de crédit courantes et utilisez plutôt votre carte de débit ou une carte de crédit prépayée. Ainsi, vous ne dépensez que l'argent que vous possédez réellement.