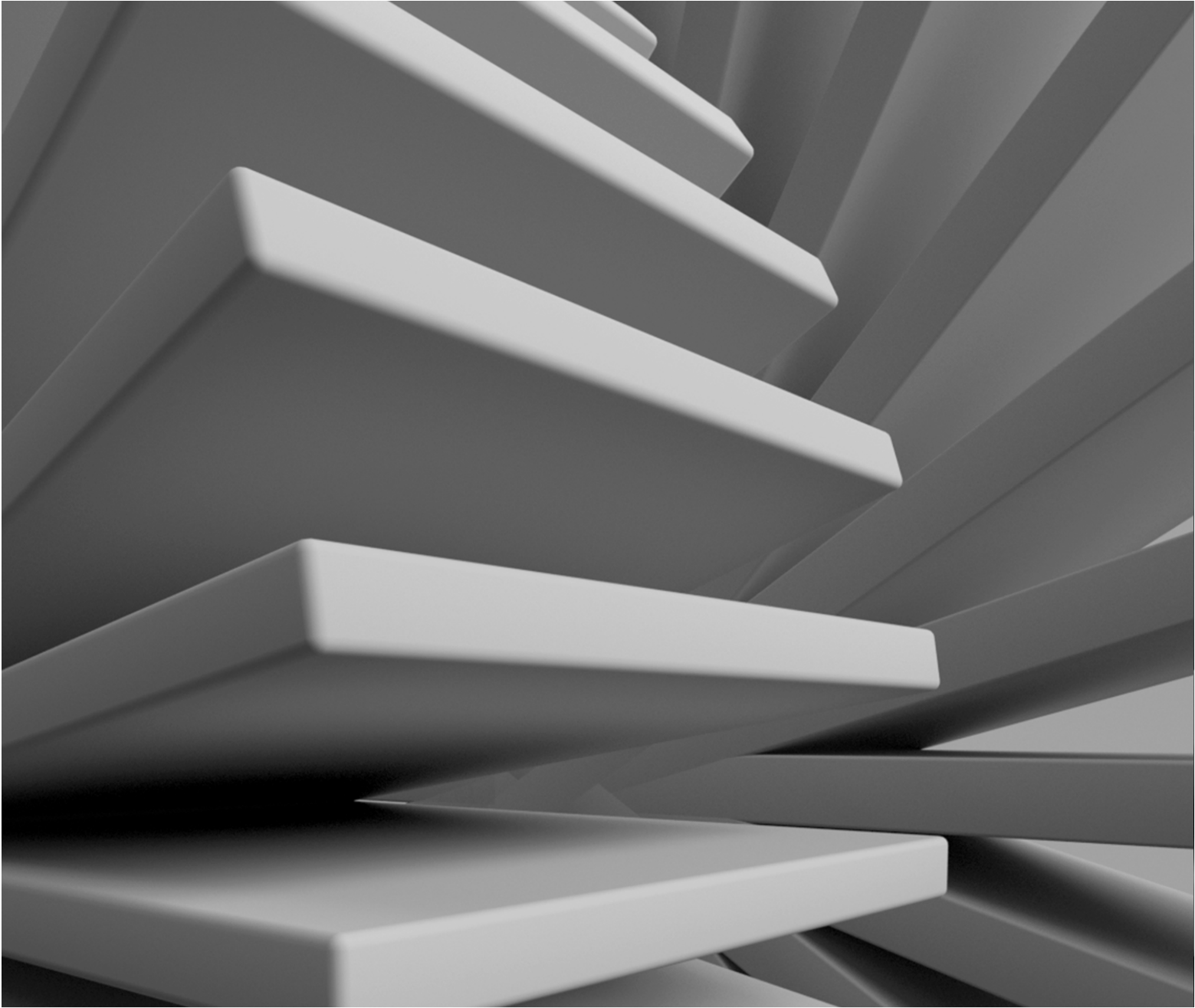




# **Endettement et addictions: neuf idées reçues à déconstruire**

**Factsheet**

septembre 2026

*Cette factsheet est issue de la journée interprofessionnelle et interdisciplinaire «Endettement, addictions et parcours de vie: croiser les regards, coordonner les pratiques», organisée le 28 août 2026 à Lausanne par le GREA, le Centre du jeu excessif du CHUV et Dettes Conseils Suisse.*

*Elle restitue une sélection d'enseignements issus des conférences, témoignages et ateliers, sans prétendre à l'exhaustivité ni proposer des réponses valables en toute situation. Elle vise avant tout à nourrir les pratiques et le dialogue entre les différents champs professionnels concernés. L'ensemble des personnes ayant contribué à la journée figure dans les remerciements.*

*Photo de couverture: George C / Unsplash*

*Citation suggérée: Dinkel, L, & Clot, J. (2026). Endettement et addictions: neuf idées reçues à déconstruire [Factsheet]. GREA.*

# 1. Introduction

L'endettement traverse les parcours des personnes concernées par les addictions, mais il est rarement traité comme tel: il relève d'un autre champ professionnel, d'autres institutions, d'autres calendriers.

La journée interprofessionnelle et interdisciplinaire «Endettement, addictions et parcours de vie: croiser les regards, coordonner les pratiques» a réuni le 28 août 2026 à Lausanne des professionnel·le·s de l'addiction, du désendettement, du droit, de la recherche et des expert·e·s par expérience. Conférences, témoignages et ateliers y ont fait dialoguer des pratiques qui se rencontrent peu, alors qu'elles accompagnent souvent les mêmes personnes.

Ce document en restitue une sélection d'enseignements, organisée autour de neuf idées reçues. Ces formulations ne sont pas des caricatures: elles circulent dans les discours publics, dans les institutions et parfois dans les pratiques professionnelles elles-mêmes. Les déconstruire permet de rendre visibles les mécanismes qui produisent et entretiennent l'endettement, et d'identifier ce qui, concrètement, peut être fait.

Chaque idée reçue est traitée en deux temps: **ce que la journée a montré**, puis **ce que cela implique en pratique**.

## 2. Neuf idées reçues à déconstruire

### 2.1

#### «S'endetter, c'est déjà un problème.»

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

L'économie repose largement sur la dette. Pour une entreprise, elle est un levier d'investissement; pour un État, un instrument de politique publique; pour un ménage propriétaire, la manière ordinaire d'accéder au logement. Le cas suisse est parlant: la dette de l'État reste inférieure à 20 % du PIB, quand celle des ménages dépasse 100 % – un volume dominé par l'hypothèque, donc porté d'abord par les catégories les plus aisées.

La même logique, chez une personne précarisée, cesse d'être un outil pour devenir une faute. Le vocabulaire change avec le statut de l'emprunteur: investissement, financement ou accession d'un côté; surendettement, irresponsabilité, mauvaise gestion de l'autre. Ce n'est pas la dette qui est jugée, c'est celui qui la porte.

##### EN PRATIQUE

Ce qui distingue une dette gérable d'une dette qui enferme tient moins à son montant qu'aux ressources disponibles pour l'absorber: quelques centaines de francs d'arriéré peuvent suffire à enclencher frais et poursuites. Évaluer cet écart, plutôt que la responsabilité de la personne, change ce qu'il est possible de traiter avec elle.

### 2.2

#### «Le surendettement, c'est surtout une mauvaise gestion de l'argent.»

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Le surendettement ne peut pas être réduit aux choix budgétaires individuels. Il se construit souvent à l'intersection de revenus insuffisants, de dépenses contraintes, d'accidents de parcours – maladie, chômage, séparation – et de mécanismes institutionnels. S'y ajoute un environnement conçu pour faciliter la mise et l'emprunt: une offre de jeux de hasard et d'argent disponible en permanence, largement publicisée et socialement banalisée, et un crédit à la consommation accessible en quelques clics. Les promesses de gain rapide rencontrent d'autant plus d'écho là où les perspectives d'amélioration par le travail ou l'épargne sont les plus faibles.

Cela dit, les données 2024 de Dettes Conseils Suisse présentées pendant la journée déplacent le regard: parmi les personnes accompagnées, les dettes fiscales et les arriérés d'assurance-maladie sont nettement plus fréquents que les crédits à la consommation ou les cartes de crédit. À une autre échelle, Solène Morvant-Roux a rappelé qu'environ un tiers des personnes

qui empruntent dans le monde le font pour couvrir des besoins de base, comme se nourrir, se soigner, se loger ou se former.

#### EN PRATIQUE

Un endettement qui naît des impôts et des primes d'assurance-maladie ne se traite pas comme un problème de consommation. Avant d'ajuster un budget, il y a souvent des démarches à entreprendre sur les charges elles-mêmes : arrangements fiscaux, subsides, révision des acomptes.

### 2.3

#### **«Pour prévenir l'endettement des jeunes, il suffit de leur apprendre à gérer un budget.»**

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Des ateliers de prévention du surendettement existent et sont proposés aux jeunes dans différents lieux de formation. Il en ressort que transmettre des informations et des outils de gestion est nécessaire, mais ne suffit pas. L'argent est fortement marqué socialement, et les difficultés financières se disent difficilement — ce qui pousse les personnes concernées à attendre trop longtemps avant de s'adresser à un service spécialisé. Ces ateliers visent donc autant à briser le tabou et à libérer la parole sur l'argent et la précarité qu'à forger l'esprit critique, pour permettre aux jeunes de mieux connaître leur rapport à l'argent. L'enjeu porte aussi sur leur capacité à exercer leurs droits, comme consommateur-trice et comme citoyen-ne, et à accéder aux prestations sociales auxquelles ils et elles peuvent prétendre.

#### EN PRATIQUE

La posture compte autant que le contenu : garantir un cadre non jugeant et confidentiel, rendre la personne actrice, associer des pairs. Et questionner la notion d'«éducation financière» elle-même, en rendant leur légitimité aux stratégies que les personnes en situation de précarité mettent en place.

### 2.4

#### **«Une fois l'addiction stabilisée, le problème est derrière soi.»**

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Arrêter ou réduire une consommation n'efface pas les dettes. Celles-ci suivent leur propre calendrier : poursuites, saisies, actes de défaut de biens, difficultés d'accès au logement ou à certains emplois.

Le témoignage de Loïc Sottas a montré combien ces difficultés peuvent se concentrer précisément au moment de la reconstruction : reprendre un emploi, chercher un logement, assumer

les démarches administratives, rembourser ses dettes et éviter une rechute doivent parfois être menés de front.

#### EN PRATIQUE

Il faut agir le plus tôt possible, sans attendre qu'une situation addictive soit entièrement stabilisée: repérer les dettes, les documenter, prévenir leur aggravation et orienter vers un service compétent. Le désendettement formel peut nécessiter une stabilisation; l'accompagnement des problèmes financiers peut commencer bien avant.

### 2.5

**«Si quelqu'un continue à dépenser, c'est qu'il ne veut pas vraiment s'en sortir.»**

#### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Une vie durablement sous contrainte financière ne se conduit pas comme un budget à l'équilibre. Dans l'un des ateliers, l'exemple d'une rentrée d'argent exceptionnelle utilisée pour «se faire plaisir» a été discuté: vu de l'extérieur, le comportement peut sembler incohérent; pour la personne, il peut constituer une rare «bouffée d'air» dans un quotidien dominé par les dettes et les privations.

Les échanges ont aussi décrit le mécanisme inverse de l'épuisement: les dettes s'accumulent, les courriers aussi, la peur augmente, l'évitement s'installe et la situation s'aggrave.

#### EN PRATIQUE

Une dépense se comprend mieux par sa fonction que par sa seule rationalité apparente. Un plan de remboursement qui ne laisse aucune marge de respiration risque par ailleurs d'être difficile à tenir dans la durée.

### 2.6

**«Dans le jeu problématique, il suffit d'arrêter de jouer pour arrêter de s'endetter.»**

#### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Dans les jeux de hasard et d'argent, dette et addiction peuvent directement s'alimenter. Retourner jouer pour récupérer l'argent perdu — «se refaire» — fait partie des mécanismes caractéristiques du trouble. La dette n'est alors plus seulement une conséquence du jeu: elle peut devenir une raison de rejouer.

Les sources d'argent peuvent se multiplier, jusqu'à emprunter pour rembourser un autre emprunt. Des dettes importantes peuvent ainsi se constituer rapidement, alors que leurs conséquences dureront beaucoup plus longtemps.

#### EN PRATIQUE

Le travail porte sur le lien entre jeu, argent, pertes et dettes, et pas seulement sur la fréquence du jeu. L'entourage a également besoin d'être informé et soutenu: il est souvent directement touché et parfois le premier à repérer la situation. Les mesures d'interdiction de jeu sont utiles, mais ne couvrent pas toutes les formes de jeu.

### 2.7

#### **«Si une société de recouvrement réclame une somme, elle doit forcément être payée.»**

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Une demande de recouvrement peut additionner la créance initiale, les intérêts et différents frais. Ces montants n'ont pas tous le même fondement juridique.

Le seul fait qu'un frais figure sur une demande de recouvrement ne suffit pas à établir qu'il est dû: selon les cas, il doit notamment avoir une base valable et pouvoir être justifié. La journée a également rappelé qu'il n'existe pas en Suisse de loi spécifique régissant les sociétés de recouvrement.

#### EN PRATIQUE

La marche à suivre est simple: vérifier la créance, comprendre à quoi correspond chaque montant, payer ce qui est dû et contester par écrit le reste, en demandant les justificatifs nécessaires.

Deux précautions: en cas de commandement de payer contesté, l'opposition doit être formée dans les dix jours suivant sa notification; et un arrangement de paiement portant sur l'ensemble de la somme réclamée peut valoir reconnaissance de dette, y compris pour des frais qui auraient pu être contestés. On trie avant de signer.

### 2.8

#### **«Une même amende est une même sanction pour tout le monde.»**

##### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Une sanction financière n'a pas le même poids selon le revenu, la fortune, les dettes déjà présentes et la situation sociale. Pour certaines personnes, elle reste une charge absorbable; pour d'autres, elle enclenche un engrenage. Une amende de quelques centaines de francs qui ne peut pas être payée génère des frais, puis une poursuite; lorsqu'il s'agit d'une amende pénale, son non-paiement peut conduire à une peine privative de liberté de substitution. La sanction financière est ainsi l'un des rares mécanismes où un écart de ressources se convertit directement en privation de liberté.

Les échanges ont donc interrogé les limites d'une égalité seulement formelle: si une sanction ne peut plus réellement dissuader parce que la personne n'a pas les moyens de la payer, que produit-elle concrètement? L'atelier a également questionné l'automatisation de certaines conversions, leur proportionnalité et le coût des incarcérations qui en résultent.

#### EN PRATIQUE

Une sanction financière impayée n'est pas un simple problème administratif: il vaut la peine de la repérer tôt. Plus la situation est identifiée rapidement, plus il est possible d'examiner les démarches et alternatives envisageables avec les services compétents.

## 2.9

### «Des aides existent: il suffit de les demander.»

#### CE QUE LA JOURNÉE A MONTRÉ

Un dispositif peut exister sans être réellement accessible. Encore faut-il le connaître, comprendre à qui s'adresser, obtenir un rendez-vous dans un délai utile et disposer du temps et de l'énergie nécessaires pour mener les démarches.

Les ateliers ont souligné que les dispositifs existants restent parfois difficiles à identifier, y compris pour les professionnel-le-s. L'Office des poursuites a été décrit comme une «boîte noire» et l'accès à l'information comme une démarche exigeante. Dans le même temps, les offres privées peuvent être beaucoup plus visibles et rapidement accessibles, mais avec un coût supplémentaire pour la personne.

#### EN PRATIQUE

Un droit n'est réellement utile que s'il est utilisable au moment où la personne en a besoin. La bonne question n'est donc pas seulement: «a-t-elle reçu l'information?», mais aussi: «la démarche est-elle faisable, maintenant, avec les ressources dont elle dispose?».

Parmi les pistes discutées: intervenir plus tôt sur les questions d'endettement, mieux faire connaître les aides existantes, simplifier l'information et renforcer la coordination entre professionnel-le-s et dispositifs.

### 3. À suivre: une nouvelle possibilité de désendettement

La révision de la loi fédérale sur la poursuite pour dettes et la faillite (LP), adoptée par le Parlement le 19 juin 2026, introduit une nouvelle procédure d'assainissement pour les personnes physiques.

Après trois ans de cession de tous les moyens dépassant le minimum vital, la personne sera libérée du solde de ses dettes restantes. Les impôts courants sont pris en compte; les amendes, en revanche, restent exclues de l'effacement. L'accès est réservé aux situations d'insolvabilité durable, subordonné à l'absence de nouvelles dettes pendant la procédure, et ne peut être demandé qu'une fois.

L'entrée en vigueur n'est pas immédiate: la Confédération et les cantons doivent encore mener les travaux de mise en œuvre. La réforme représentera une avancée importante, mais sa portée dépendra de la façon dont elle sera appliquée. Deux enjeux ont particulièrement été discutés. D'une part, il existe des craintes que ces conditions d'accès laissent de côté une partie des personnes auxquelles la procédure est destinée. D'autre part, trois ans de cession du revenu disponible supposent un accompagnement, sans lequel la procédure risque d'être interrompue en cours de route.

Pour en savoir plus: [artias.ch](https://artias.ch) — «[La nouvelle procédure d'assainissement des dettes des particuliers a été adoptée par le Parlement](#)»

## 4. Déplacer le regard

Un même fil rouge a traversé la journée: l'endettement comme l'addiction restent facilement interprétés à travers la responsabilité individuelle, la faute ou le manque de volonté.

Les échanges invitent à déplacer la question: moins « pourquoi cette personne ne fait-elle pas ce qu'il faut ? » que « qu'est-ce qui, dans sa situation, l'aide ou l'empêche d'agir ? ».

Cela suppose de ne pas découper une même personne selon les catégories des institutions qu'elle traverse, débitrice pour un service, patiente pour un autre, justiciable ailleurs, mais de considérer sa trajectoire dans son ensemble.

Le parcours de Loïc Sottas en donne peut-être la meilleure conclusion. Il a retrouvé un emploi, poursuivi sa formation et presque soldé ses dettes — mais son parcours a aussi reposé sur des proches, des professionnel-le-s, des opportunités et une part de chance. Possible ne veut pas dire acceptable. Un système ne devrait pas exiger une volonté hors norme, de la chance et un concours de circonstances pour permettre à quelqu'un de retrouver une vie normale.

## 5. Remerciements

Cette factsheet doit beaucoup à celles et ceux qui ont contribué à la journée du 28 août 2026: **Romain Bach** (GREA), **Corinne Bridel** (experte par expérience), **Kevin Comte** (expert par expérience), **Jean-Marie Coste** (Addiction Neuchâtel), **Jimi** (expert par expérience), **Justine Klay** (Service de médecine des addictions, CHUV), **Louise Koch** (Étude Dina Bazarbachi), **Maxime Mellina** (GREA), **So-lène Morvant-Roux** (Institut de démographie et de socioéconomie, Université de Genève), **Pascal Pfister** (Dettes Conseils Suisse), **Manon Renaud** (Fédération romande des consommateurs), **Talissa Rodriguez** (CSP Vaud), **Loïc Sottas** (expert par expérience), **Simon Vallat** (Faculté de droit, des sciences criminelles et d'administration publique, UNIL), **Kevin Vesin** (CSP Vaud) et **Didier Wermeille** (expert par expérience).

La journée a été préparée et coordonnée par **Léonard Dinkel** (GREA) et **Jean Clot** (GREA), qui ont également élaboré cette factsheet.

Merci également à l'ensemble des participant·e·s dont les questions, expériences et échanges ont nourri les réflexions présentées dans ce document.

### JOURNÉE ORGANISÉE PAR



### AVEC LE SOUTIEN DE



*Programme intercantonal de lutte contre la dépendance au jeu (PILDJ), Pourcent culturel Migros et CHUV.*