

Checklist — Crise économique majeure

Se préparer

- ☐ Argent — Faire face à une baisse de revenus ou des restrictions bancaires temporaires.
- ☐ Logement — Maintenir sa capacité à payer loyer ou crédit immobilier.
- ☐ Alimentation — Absorber une hausse brutale des prix grâce à une réserve.
- ☐ Énergie — Réduire sa dépendance à la hausse du coût de l'énergie.
- ☐ Eau — Réserve de précaution, moins critique que dans une crise physique directe.
- ☐ Santé — Continuer à se soigner malgré des difficultés financières.
- ☐ Réparer plutôt que remplacer — Prolonger la durée de vie de ses équipements pour limiter les dépenses.
- ☐ Solidarité — S'appuyer sur l'entraide familiale, locale ou associative.

Agir

AVANT

- Constituer progressivement une épargne de précaution adaptée aux capacités du foyer.
- Conserver une réserve raisonnable d'argent liquide ainsi que quelques stocks de produits essentiels.
- Réduire les dépenses récurrentes et limiter les dettes les plus coûteuses.
- Développer des compétences utiles comme la cuisine économique, les réparations courantes ou le jardinage.
- Renforcer les liens de solidarité avec la famille, les voisins ou les associations locales.

PENDANT

- Prioriser les dépenses essentielles et ajuster le budget familial.
- Utiliser les réserves alimentaires afin de limiter l'impact de la hausse des prix.
- Favoriser les achats raisonnés, les circuits courts et les solutions d'entraide.
- Se tenir informé de manière régulière sans céder aux rumeurs ou aux achats de panique.
- Rechercher les dispositifs d'aide disponibles si la situation financière devient difficile.

APRÈS

- Reconstituer progressivement l'épargne et les réserves utilisées.
- Conserver les habitudes d'économie et les compétences acquises pendant la crise.
- Réévaluer le budget familial afin d'améliorer la résilience face aux crises futures.
- Entretenir le réseau d'entraide développé pendant la période difficile.
- Identifier les points faibles révélés par la crise afin d'améliorer la préparation.