

Caritas.mag

Le magazine des
Caritas de Suisse romande
Neuchâtel



La santé inaccessible: comment changer la donne

10 — Joseph Gorgoni:
l'humour salvateur

14 — Le Café-bain des Jeunes-Rives
prend vie

— Sommaire

Éditorial

La santé en solidarité _ Hubert Péquignot

3

4—11



La santé inaccessible : comment changer la donne

Pour une équité en santé

4-7

« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas »

8

Interview de Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne)

Celles qui trinquent

9

Commentaire de Corinne Jaquiéry _ Rédactrice en chef

J'adore la seconde main

9

Billet d'humeur _ Julie Conti, humoriste

« C'est drôle d'être encore là »

10-11

Joseph Gorgoni

12—20

De l'apprentissage du français au CFC : Pascaline Simon trace son chemin

12-13

Le Café-bain des Jeunes-Rives prend vie

14-16

Caritas fait carton plein à Paléo !

17

Des visages sur nos actions

18

Appels à votre soutien

19

Couverture : © Hermyne

— Impressum

Caritas.mag - le magazine des Caritas de Suisse romande (Genève, Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud) paraît deux fois par an.

Tirage global : 51'291 - Tirage Caritas Neuchâtel : 9'890 ex.

Responsable d'édition : Hubert Péquignot - Directeur de Caritas Neuchâtel. Rédactrice en chef : Corinne Jaquiéry.

Rédaction : Corinne Jaquiéry, Carole Spring, Caritas Vaud et Genève. Photos : Romano Riedo, Sedrik Nemeth, Reto Steffen, Eddy Mottaz, Caritas Neuchâtel. Corrections : Ana Cardoso.

Graphisme et mise en page : Fluide Communication, Givisiez. Impression : PCL Print Conseil Logistique SA.

Caritas Neuchâtel - Vieux-Châtel 4 - 2000 Neuchâtel. Téléphone : 032 886 80 70

www.caritas-neuchatel.ch - caritas.neuchatel@ne.ch.



La santé en solidarité

— Hubert Péquignot - Directeur de Caritas Neuchâtel

« **Rire, c'est bon pour la santé** », disait dans une allocution aux malades un ancien conseiller fédéral. Une jolie formule. Mais aujourd'hui, en Suisse, on finirait presque par en rire jaune.

Nous avons l'un des meilleurs systèmes de santé du monde. Médecins compétents, hôpitaux performants, traitements de pointe: tout devrait nous rassurer face à la maladie. Pourtant, un système n'est vraiment solidaire que lorsque tout le monde peut se permettre d'y accéder.

Et c'est là que le bât blesse. Les primes d'assurance maladie augmentent année après année. À cela s'ajoutent la franchise, la quote-part, les médicaments, les soins dentaires et tous ces frais qui, mis bout à bout, finissent par peser lourd. Très lourd.

Pour la classe moyenne inférieure, le problème devient particulièrement aigu. Elle gagne trop pour bénéficier pleinement des aides, mais pas assez pour absorber sans douleur chaque nouvelle hausse. Elle travaille, paie ses impôts, surveille son budget et découvre qu'une maladie peut rapidement faire basculer le difficile équilibre financier du ménage.

Souvent, les stratégies choisies alors pour s'en sortir sont contre-productives: choix d'une franchise élevée, attendre « que ça passe » au risque de laisser sa santé se dégrader... Et quand « ça ne passe pas », on finit aux urgences, tard, parfois trop tard.

Le paradoxe est saisissant: un système conçu pour protéger chacun·e peut conduire les plus fragiles à renoncer aux soins. Quand se soigner devient une dépense que l'on hésite à engager, c'est le principe même de solidarité qui vacille.

Il n'est jamais trop tard pour agir et revoir en profondeur le financement de notre système de santé pour le rendre supportable pour tous. La vraie urgence sanitaire de la Suisse n'est donc pas seulement de financer davantage de médecine, mais c'est de faire en sorte qu'elle reste accessible à l'ensemble de notre population.

Remettre de la solidarité dans notre système de santé, c'est nous redonner l'envie de rire.



© Romano Riedo

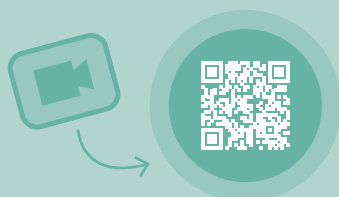


Pour une équité en santé

— Texte : Corinne Jaquiéry - Photos : Sedrik Nemeth

En Suisse, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales, particulièrement en situation de précarité. Des solutions existent grâce aux Caritas de Suisse romande.

Niché au fond d'une rue arborisée à Lausanne, l'Espace Essor de Caritas Vaud respire le calme et invite au bien-être. Pour nombre de personnes, il est le lieu de la reconquête du lien social à travers divers ateliers. Celui consacré à l'alimentation vise aussi à retrouver une meilleure santé écornée par le mal-être ou par un manque de soins. Axé sur des aspects théoriques et pratiques, l'atelier rappelle les bases nutritionnelles de l'équilibre alimentaire et promeut de meilleures pratiques au quotidien. Pour des personnes qui souvent ne vont plus chez le médecin par peur des coûts que cela pourrait engendrer, bien manger, c'est-à-dire se nourrir avec des aliments les plus sains possible – légumes de saison, fruits, légumineuses –, peut apporter l'énergie salvatrice nécessaire au corps, protéger contre les maladies chroniques et favoriser le bien-être mental.



3 arguments en faveur
de l'égalité des chances

«J'ai compris ici combien c'était important de bien manger pour sa santé», relève Laurent, un des participant-es de l'atelier alimentation de l'Espace Essor. Ce jour-là, elles et ils sont une dizaine à être venu-es s'y ressourcer, au propre comme au figuré. Proposé en deux parties, l'une théorique, l'autre pratique, l'atelier accueille des adultes au bénéfice d'une mesure d'insertion sociale ou toute personne isolée socialement et/ou ayant des difficultés liées à des limitations physiques ou émotionnelles.

Déconstruire les idées reçues

Pour Laïla Porta Monney (photo ci-dessus), la diététicienne d'Unisanté chargée de la théorie, il est important de déconstruire les idées reçues telles que «les féculents font grossir», «la qualité des produits bon marché est forcément mauvaise» ou «un repas sans viande n'est pas complet». Grâce à son cours imagé et ludique, les informations reçues sont plus facilement intégrées et ce d'autant plus qu'elles sont ensuite testées concrètement avec un atelier cuisine. «J'aime questionner les pratiques de chacune et chacun et démontrer qu'en changeant peu de choses, par exemple en diminuant progressivement la consommation de sucreries et snacks salés, dont la consommation en Suisse est 4 fois plus élevée que ce qui est recommandé, on peut agir sur son bien-être.» Ce n'est pas Liliane, une autre participante, qui dira le contraire, bien que ses efforts soient péjorés par son anxiété chronique. «J'y crois. J'avais réussi à perdre 15 kilos. Je mange correctement la journée, mais c'est le soir, quand je suis seule, que ça dérape...».



Côté cuisine

La solitude, un autre obstacle à la santé qui touche près d'un tiers de la population suisse. De nombreuses personnes, qui vivent juste au-dessus des chiffres officiels de la pauvreté, n'ont aucune marge financière en cas d'imprévu, ce qui engendre un stress chronique et un isolement progressif. Pour Carina, jeune mère de famille, le problème est ailleurs. «Chez nous, on mange beaucoup trop de viande, c'est dans notre culture, mais cela coûte cher. Je trouve ce cours super intéressant. J'ai appris beaucoup de choses. Je vais cuisiner différemment et prendre d'autres habitudes.» De quoi faire plaisir à Laïla Porta Monney qui revient régulièrement à l'Espace Essor. «L'idéal serait d'apporter à notre corps ce qu'il faut et régulièrement pour avoir une énergie stable. J'ai l'impression que ce que je dis est utile. Particulièrement parce que les messages que je donne sont ensuite immédiatement mis en pratique dans l'atelier cuisine.»

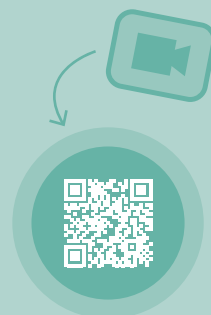
Après une pause, le groupe de participant-es se retrouve donc en cuisine avec Marylaure Fustinoni, encadrante sociale, qui vient de reprendre l'atelier. «Faire la cuisine n'est pas toujours facile, mais nous ne sommes pas dans une idée de production. J'adapte le programme aux participant-es. Parfois, je dois changer au dernier moment. L'idée est de donner l'envie d'essayer et d'encourager à sortir de sa réserve sans donner trop d'informations à la fois.» Et alors que l'on s'affaire côte à côte, et que de délicieuses odeurs commencent à émerger des casseroles et autres poêles, Carina souligne combien c'est aussi le partage entre plusieurs générations et cultures qui lui donne la force de tenter de prendre un nouveau chemin de nutrition.

La santé n'est pas pour tout le monde

L'année dernière, l'Observatoire suisse de la santé (Obsan) a sorti un rapport édifiant sur les iniquités en matière de santé en Suisse. Le pays dispose d'un système de santé performant. Et pourtant, les chances de mener une vie en bonne santé sont inégales.

**La plus grande
richesse
est la santé.**

Virgile, poète



**Faciliter l'accès
aux offres**



Marylaure Fustinoni, encadrante sociale à l'atelier cuisine de l'Espace Essor et Liliane, une participante.



Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités de maintenir, de favoriser ou de rétablir sa santé. En moyenne, les personnes socialement défavorisées vivent moins longtemps, souffrent plus souvent de maladies et accèdent moins facilement aux soins médicaux. Selon l'Obsan, ces écarts ne sont pas dus au hasard. Les facteurs génétiques ou individuels ne suffisent pas pour les expliquer: la situation sociale – qui peut dépendre notamment du niveau de formation, du revenu, du genre, de l'origine sociale et du contexte migratoire – influence fortement les risques pour la santé, les possibilités de les gérer et l'accès aux prestations. Sans compter le frein de plus en plus conséquent à l'accès aux soins en raison de l'augmentation du coût de la vie. Entre 2020 et 2026, les primes d'assurance maladie obligatoire en Suisse ont connu une forte hausse cumulée d'environ 29% en moyenne. Une incitation à prendre une franchise élevée qui décourage d'aller consulter un médecin par crainte de payer soi-même la facture. Résultat: une santé qui se détériore avec des conséquences parfois fatales.

«Je suis artiste. Je n'ai pas les moyens de faire régulièrement ce bilan. Grâce à Caritas, je peux contrôler mon cholestérol beaucoup trop élevé pour mon âge.»

Sylvain, 35 ans



Des solutions dans les Caritas

Les Caritas de Suisse romande le constatent, les difficultés financières liées à la santé ou à l'assurance maladie sont le problème qui revient le plus souvent lors des consultations dans les permanences sociales. Une préoccupation majeure chez les bénéficiaires. Chaque Caritas propose du conseil, notamment en désendettement, du soutien financier, un accès à ses Épiceries ou diverses activités en lien avec la santé ou l'alimentation avec des spécificités régionales. Ainsi à Genève, depuis quelques mois, une psychologue bénévole vient sur demande pour des rendez-vous réservés aux bénéficiaires de la consultation sociale. À Neuchâtel, le nouveau Café-bain est un lieu accessible qui associe rencontres, bien-être, lien social et mixité des publics. À Fribourg, les bénéficiaires peuvent solliciter un tarif

social auprès des médecins dentistes alors que dans le Jura, de nombreuses activités ont lieu au LARC (Lieu d'accueil et de rencontre de Caritas) autour de la santé psychique, de la prévention santé (marches, alimentation, repas sain, atelier shibashi, réflexologie, etc.). Quant à Caritas Vaud, outre les Espaces Essor, elle s'est associée à Unisanté

pour que ses bénéficiaires puissent accéder gratuitement (grâce à la CarteCulture) au Bus Santé. En fait, deux équipes de professionnelles de la santé se déplacent toute l'année. L'une auprès de la population vaudoise et la seconde au sein des entreprises romandes. Elles effectuent des tests pour dépister les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et les interprètent. Elles proposent ensuite des conseils santé pour améliorer ou maintenir le capital santé. Les consultations du Bus Santé (lire l'interview de Karin Zürcher d'Unisanté en page 8) sont une manière concrète de prendre conscience de son état de santé général et constituent un encouragement à des comportements favorables à la santé. ■

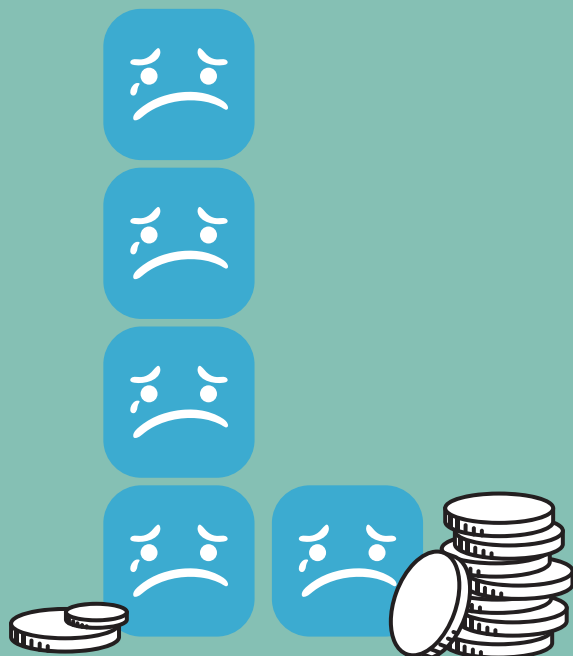


Bus Unisanté
bus.unisante.ch



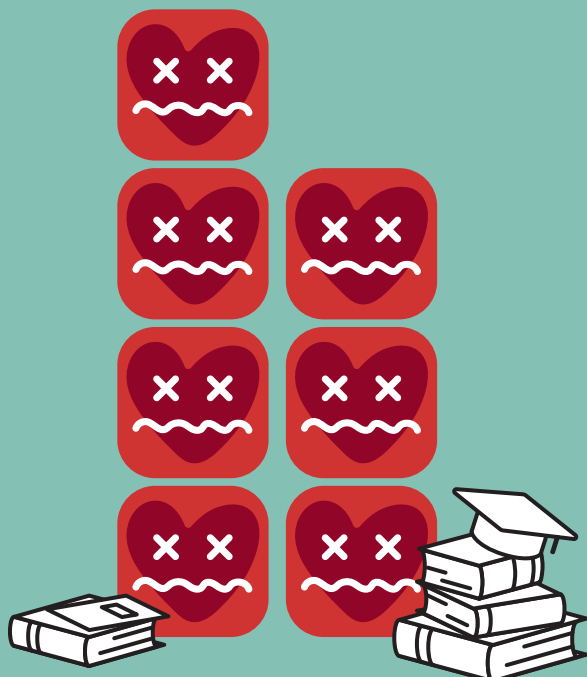
4x

plus de symptômes dépressifs
en situation financière difficile.
(25 % contre 6 %, OFSP 2025)



1/3

de risque supplémentaire
d'infarctus ou d'AVC
avec au maximum une
formation de base.
(+34 %, OFSP 2025)



Fact checking



C'EST FAUX

En Suisse, tout le monde bénéficie des mêmes chances en matière de santé parce que l'assurance maladie obligatoire garantit un accès identique aux soins.

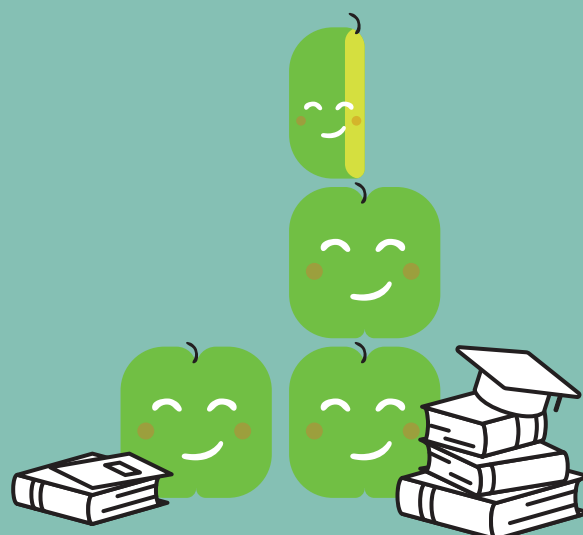


C'EST VRAI

En Suisse, les personnes ayant un bas revenu prennent en général la franchise la plus haute pour baisser le coût de leur prime d'assurance maladie. Elles attendent le dernier moment pour se faire soigner, car elles n'ont pas les moyens de payer les factures ou les médicaments jusqu'aux 2500 fr. de la franchise. —

2,5x

moins de personnes atteignent
les 5 fruits et légumes par jour
avec au maximum une formation
de base.
(8 % contre 20 %, OFSP 2025)





« Savoir ce qui est bon pour sa santé ne suffit pas. »

— Propos recueillis par Corinne Jaquiéry
Photo: Sedrik Nemeth

Karin Zürcher, adjointe à la cheffe du Département promotion de la santé et préventions à Unisanté (Lausanne).

Les personnes précaires sont-elles davantage exposées aux problèmes de santé?

Oui. Les inégalités de santé suivent ce que l'on appelle un « gradient social » : plus les ressources économiques et le niveau de formation diminuent, plus les risques pour la santé augmentent. Diabète, maladies cardiovasculaires, certains cancers, mais aussi souffrance psychique sont plus fréquents dans les situations de précarité.

Pourtant, les messages de prévention sont les mêmes pour tout le monde. Est-ce un problème?

Le problème, c'est que savoir ne signifie pas forcément pouvoir agir. Dire « arrêtez de fumer », « mangez équilibré » ou « faites davantage d'activité physique » est plus facile à mettre en pratique lorsqu'on dispose de temps, d'argent, d'un logement stable ou d'un accès simple aux soins. Quand on cumule les difficultés, d'autres urgences prennent le dessus. Des messages universels et des actions de prévention qui reposent uniquement sur les comportements individuels, sans tenir compte des conditions de vie, peuvent ainsi renforcer les inégalités et faire porter aux personnes la responsabilité de leur état de santé.

Comment faire autrement?

Il faut appliquer le principe d'« universalisme proportionné » : une prévention destinée à toutes et tous, mais avec des moyens et des modalités adaptés aux besoins et aux obstacles rencontrés par les personnes. Il faut aussi faciliter l'accès à la prévention et aller à la rencontre des personnes plutôt que d'attendre qu'elles viennent vers nous. Les collaborations avec Caritas, les structures sociales, les acteurs de la migration ou de la jeunesse sont à ce titre essentielles.

Le Bus Santé qui circule dans tout le canton de Vaud répond-il à cette logique?

Oui, en partie. Il va là où les personnes vivent. On peut y mesurer la tension artérielle, la glycémie, le cholestérol ou encore le poids, puis donner des conseils et orienter vers un médecin si nécessaire. L'idée est simple : détecter un risque suffisamment tôt pour éviter qu'il ne devienne un problème de santé plus important. Nous constatons qu'il touche encore relativement peu les publics en situation de précarité. Nous développons donc des initiatives pour mieux les atteindre, par exemple en réservant le Bus pour les bénéficiaires Caritas et en rendant la prestation gratuite pour les détenteurs de la



« C'est un travail de prévention. J'aime accompagner, expliquer sans moraliser. »
Liliane, infirmière pour le Bus Santé.

CarteCulture. L'enjeu n'est donc pas seulement d'aller vers la population, mais d'aller davantage vers celles et ceux que la prévention atteint le moins.

Pourquoi certaines personnes renoncent-elles à la prévention ou aux contrôles médicaux?

Ce n'est pas nécessairement une question de volonté ou de compréhension. Lorsque l'on cherche un logement, un emploi, que l'on rencontre des difficultés financières ou que l'on doit gérer seul sa famille, s'occuper de sa santé peut passer au second plan. À cela peuvent s'ajouter des obstacles très concrets, comme le coût, la langue ou la difficulté d'accéder aux soins. Certaines personnes consultent ainsi trop tardivement.

La prévention doit-elle donc aller plus loin que le seul domaine de la santé?

Oui. La santé dépend aussi du logement, des revenus, de l'alimentation, de la mobilité, de l'accès aux espaces verts, de l'école ou des structures d'accueil de la petite enfance. Il faut créer des environnements qui facilitent les choix favorables à la santé. C'est le principe de la « santé dans toutes les politiques ».

Et comment mieux informer?

Il faut d'abord être compris. Une information efficace va à l'essentiel : un message clé, des mots simples, des textes courts et, lorsque c'est possible, des supports visuels. Elle doit aussi être accessible, non moralisatrice et éviter de culpabiliser. Traduire une brochure ne suffit pas toujours. Il faut également adapter le langage et tenir compte des obstacles administratifs, culturels ou liés à la littératie en santé.

Quel est finalement l'objectif?

Il ne s'agit pas de faire en sorte que tout le monde ait exactement le même état de santé. Il s'agit de donner à chacun les meilleures chances possibles de préserver sa santé, quelles que soient ses conditions de vie. La position sociale devrait peser le moins possible sur l'espérance de vie et la qualité de vie. ■■■



Celles qui trinquent !

— **Commentaire :**

Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef

Santé ! Dit-on en trinquant en Suisse romande à la perspective de partager un bon repas et de passer un agréable moment entre amis. En revanche, les personnes en situation de précarité trinquent pour leur santé. Elles hésitent à inviter leurs amis par manque de moyens et peinent parfois à manger tous les jours.

Être en bonne santé, c'est ce qui compte le plus pour la majorité de la population suisse. Sans cela, la vie se profile beaucoup plus compliquée, notamment au niveau de l'emploi pour en trouver ou le garder. «Le travail c'est la santé, rien faire c'est la conserver» est une autre expression populaire qui comporte deux facettes. Issue d'une chanson d'Henri Salvador, elle invite gaiement au farniente pour celles et ceux qui travaillent trop, mais pour des personnes au chômage, elle ne résonne pas aussi joyeusement que son auteur l'imaginait.

L'équité en matière de santé est donc essentielle pour que chacune et chacun puisse appréhender le monde avec les mêmes outils et mener, autant que possible, une vie équilibrée et épanouie dans tous les domaines.

Billet d'humeur



J'adore la seconde main !

— **Texte : Julie Conti, humoriste**

Plus un objet a vécu, plus il me plaît. Je suis du genre à dire : «J'adore cette blouse, on sent qu'elle a une histoire.» Sauf que, ce que je sens, c'est le formol de son ancienne propriétaire.

Comme je ne m'habille pas avec du neuf, je peux me repaître d'avoir une conscience écologique. Mais j'achète quand même trop ! Et se gaver de fringues, même d'occasion, ne fait pas de moi la Greta Thunberg de la mode. Car comme disait l'autre : «Le plus durable des objets reste celui qu'on n'a pas acheté.»

Et j'aimerais vous dire que je source 99% de mon vestiaire en friperie dans un souci écologique ; mais ma véritable motivation c'est le prix ! C'est quand je n'étais encore qu'une étudiante sans le sou que j'ai chopé le virus du «chinage» (néologisme en attente d'homologation par l'Académie française). M'habiller en fripes était pour moi le seul moyen de pouvoir m'offrir des vêtements de qualité à bon prix. Grâce à la seconde main, je suis une transfuge de classe vestimentaire ! Mais aujourd'hui c'est plus difficile de dénicher de belles pièces parce que la seconde main est tendance !

Eh oui, ils ont même gentrifié les boutiques Caritas ! En plus, les rebuts de l'ultra-fast-fashion envahissent les étals : et acheter du Shein d'occasion, pour moi, c'est comme manger les restes de quelqu'un au fast-food. Et que dire de la digitalisation de la seconde main ! Acheter un t-shirt 3 euros sur Vinted et se le faire livrer depuis l'autre bout de l'Europe, on économise sur le prix mais pas sur le kérosène ! C'est pour ça que pour la seconde main je reviens toujours à l'essentiel : Caritas.

Ça ne guérit pas mon addiction au shopping, mais au moins mon achat finance une action sociale plutôt qu'un algorithme. —



« C'est drôle d'être encore là »

— Texte : Corinne Jaquiéry
Photo : Nathan Hausermann



1966

Naissance à Genève le 10 mai

1989

Danseur et chanteur dans la comédie musicale *Cats* à Paris

1993

Créé avec Pierre Naftule, le personnage de Marie-Thérèse Porchet naît dans l'édition 1993 de *La Revue genevoise*

1996

La truie est en moi! est le premier spectacle de Marie-Thérèse Porchet. Elle fera plusieurs one woman shows, dont le célèbre *Soleil* en 2005 ou un spectacle entièrement écrit en Bääärndüütsch en 2007

2001

Marie-Thérèse fait son cirque avec Knie lors de cinq tournées (2001, 2004, 2010, 2018 et 2025)

2014

Joseph Gorgoni crée *De A à Zouc*, sans Marie-Thérèse

2023

Revient en force avec son nouveau spectacle, *Transplanté*.

2026

Roméo/Juliette, une comédie musicale «drôle»

« Quand j'étais danseur, au début de ma carrière dans les années 1990, j'ai habité à la rue de Carouge. Et il y avait Caritas juste en face. J'ai acheté mes premiers meubles et des vêtements dans ses boutiques. Cela m'a bien rendu service. Ensuite, quand j'ai mieux gagné ma vie, je leur ai donné beaucoup de choses. Je suis issu d'un milieu très populaire, mon papa était ouvrier. Il venait d'Italie et était arrivé en Suisse en 1963. Ma maman était d'origine suisse, neuchâtoise. Elle était maîtresse de maison. Je n'ai pas connu la pauvreté, mais nous n'étions pas riches. J'ai eu des années de galère quand j'étais à Paris pour danser, mais je n'ai jamais été à la rue, je n'ai pas eu faim. J'ai toujours ri. Ça m'a sauvé de tout, je crois. Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. Je toussais beaucoup. Je suis allé voir mon médecin, puis un pneumologue. Très rapidement, on m'a dit que je devais être transplanté des deux poumons: un coup de massue. Heureusement, j'ai pu le faire quelques mois plus tard. J'ai eu l'impression d'être un peu la créature de Frankenstein, mais vraiment, les médecins qui m'ont soigné sont incroyables. On se rend compte de la chance qu'on a d'être en Suisse, d'avoir cette possibilité de connaître un second souffle, même s'il semble que l'on aille vers une médecine à deux vitesses. Quand



« Je ne pensais pas à ma santé jusqu'à ce que je tombe malade. »

on m'a dit que je ne pourrais plus remonter sur scène, j'ai pensé: on verra bien! J'ai l'esprit de contradiction. Si on décide de le faire, rien n'est impossible. C'est important d'avoir des projets. D'avoir un métier qui nous plaît. Je pense que cela aide beaucoup. J'aurais été très malheureux, mort peut-être, si je n'avais pas pu remonter sur scène. Pour moi le secret, s'il y en a un, est d'avoir un but. J'ai voulu créer un spectacle qui parlerait de mon histoire. Puis, j'ai encore eu le covid. Un problème de rejet, etc. Tout cela me donnera l'occasion de faire un deuxième spectacle. C'est drôle d'avoir traversé tout ça et d'être encore là... J'ai beaucoup ri de moi, notamment avec les soignantes et soignants, et je ris beaucoup en voyant les autres que j'observe discrètement et dont je m'inspire. J'ai toujours eu des gens autour de moi qui m'ont aidé. Je n'ai jamais été seul. Quand on n'a

personne autour de soi qui peut faire en sorte que ça aille mieux, c'est terrible. La grande pauvreté, pour moi, c'est la solitude. J'ai vieilli avec cette histoire, enfin grandi plutôt. Il y a une dimension particulière dans le fait d'avoir été si mal et de s'en être sorti. Un exemple de résilience. Lors du spectacle Transplanté, c'est comme si le public applaudissait le fait que je sois vivant. » ■■■



jokerscomedy.ch/speaker/marie-therese-porchet/



De l'apprentissage du français au CFC: Pascaline Simon trace son chemin

— Texte: Carole Spring - Photo: Reto Steffen

Arrivée en Suisse en 2020, Pascaline Simon vient de décrocher son CFC d'assistante socio-éducative. Première apprentie d'ESPACE Enfants, son parcours témoigne d'une belle persévérance.



Apprendre la langue et trouver ses repères

Originaire de la partie anglophone du Cameroun, Pascaline arrive seule en Suisse en 2020. Ses premiers mois sont difficiles. Elle ne parle alors pratiquement pas français et doit prendre ses marques dans un pays dont elle ne connaît ni les codes ni le fonctionnement. Elle commence à apprendre la langue au centre d'accueil à Tête-de-Ran, avant de poursuivre à ESPACE à La Chaux-de-Fonds jusqu'à obtenir le niveau A2.

Les premiers pas vers un nouveau métier

Sa conseillère en insertion lui propose alors de participer au projet Malala de Caritas Neuchâtel, une formation de base dans le domaine de la petite enfance et de la parentalité. Pascaline se lance.

Après la partie théorique, elle effectue un stage de plusieurs mois à ESPACE Enfants. Elle y découvre le

quotidien du métier: accompagner les enfants, proposer des activités, participer aux sorties, mais aussi observer et s'adapter aux besoins de chacun-e.

Au terme de son stage, l'équipe lui propose de poursuivre avec un apprentissage d'assistante socio-éducative. Une première pour ESPACE Enfants qui crée alors une place d'apprentissage pour l'accompagner vers le CFC.

Trois années exigeantes

Entrer dans le monde professionnel et dans le système de formation suisses représente un nouveau défi. Durant trois ans, Pascaline jongle entre la pratique, les cours au CPNE et les nombreux travaux scolaires. Une période intense durant laquelle elle donne également naissance à un enfant.

Pour l'accompagner, différents soutiens se mettent en place: cours d'appui, aide en informatique, soutien des collègues et des

enseignants, ainsi qu'un accompagnement dans la correction des travaux écrits via le projet LINK* de Caritas Neuchâtel. Patricia De Boni, sa formatrice, tient cependant à le rappeler: «C'est Pascaline qui était le moteur. Reprendre une formation à 40 ans, trois ans seulement après son arrivée en Suisse, demande beaucoup de courage et de persévérance. Ça n'a pas toujours été facile, mais elle a affronté les difficultés avec brio. On ne peut qu'être fiers d'elle.»

Un diplôme et une nouvelle étape

Après trois années d'efforts, Pascaline décroche son CFC d'assistante socio-éducative. Une immense fierté: «C'était magnifique, quelque chose d'extraordinaire. J'ai réussi, je suis vraiment contente et fière de moi. Mais surtout, je n'ai pas réussi toute seule, c'est grâce à toutes les personnes qui m'ont entourée.»



©Reto Steffen

Pour Patricia et l'équipe d'ESPACE Enfants, cette première expérience a été riche en enseignements: « On a beaucoup appris mutuellement. »

Aujourd'hui, une nouvelle étape commence pour Pascaline. À la recherche d'un emploi qui lui permettra de concilier vie professionnelle et vie de famille, elle voit aussi dans le travail une manière de participer pleinement à la société et d'y apporter sa contribution. Profondément reconnaissante envers toutes les personnes qui l'ont accompagnée et lui ont fait confiance, elle souligne: « Elles ne changent pas seulement des parcours professionnels, elles changent des vies. » À son tour, Pascaline espère un jour pouvoir aider d'autres personnes à avancer.

ESPACE, un lieu pour apprendre et échanger

Créé en 2021, ESPACE réunit plusieurs entités qui collaborent pour favoriser l'intégration sociale et professionnelle des personnes issues de la migration. Ce lieu collectif d'apprentissages, de rencontres et d'échanges vise également à développer les compétences et l'autonomie de chacun-e.

Cours de français et de soutien, informations pour mieux comprendre la vie et le fonctionnement de la Suisse, ESPACE-discussions, ateliers créatifs ou encore stages dans les domaines de la petite enfance, de l'intendance et de la restauration: les possibilités sont nombreuses. Au-delà des apprentissages, ESPACE est aussi un lieu pour se rencontrer, échanger et créer des liens.



Et ESPACE Enfants?

Pour suivre un cours de français, participer à une activité ou se former, encore faut-il pouvoir faire garder ses enfants. Portée par Caritas Neuchâtel, la halte-garderie ESPACE Enfants répond à ce besoin en les accueillant pendant que leurs parents participent aux activités d'ESPACE.

Encadrés par des professionnelles de la petite enfance, les enfants bénéficient d'un cadre sécurisant et d'une première socialisation en français. Leurs parents peuvent ainsi participer pleinement aux cours, formations et activités proposés. Une solution concrète pour lever l'un des freins à l'intégration, notamment pour les femmes.

Découvrir ESPACE



*Des bénévoles accompagnent des personnes réfugiées dans leurs démarches du quotidien.

Découvrir le projet LINK





À l'intérieur comme sur la terrasse, tout a été pensé pour offrir un cadre simple et convivial, avec le lac à quelques pas.



Le Café-bain des Jeunes-Rives prend vie

— Texte : Carole Spring - Photos : Caritas Neuchâtel

Longtemps rêvé et imaginé, le Café-bain des Jeunes-Rives est devenu réalité. Depuis juillet, il accueille le public au bord du lac, dans un esprit de rencontre et de convivialité.

Une soirée pour célébrer

Le 25 juin, quelques semaines avant l'ouverture au public, le Café-bain accueillait ses premiers invités à l'occasion d'une soirée avant-première. En cette année de 75^e anniversaire pour Caritas Neuchâtel, ce moment avait une saveur particulière : célébrer le chemin parcouru tout en ouvrant un nouveau chapitre de son histoire.

Partenaires, donateurs, autorités, équipes de Caritas Neuchâtel et autres personnes ayant contribué au projet étaient réunis au bord du lac pour découvrir ce nouveau lieu. Après des années à imaginer et préparer le projet, des mois de travaux et de recherche de fonds, l'émotion était au rendez-vous.



Cette soirée était surtout l'occasion de remercier toutes celles et ceux qui, par leur soutien, leur travail ou leur engagement, ont permis au projet de voir le jour.

Un lieu désormais ouvert à toutes et tous

Quelques semaines plus tard, le Café-bain ouvrait ses portes au public. Depuis fin juillet, habitantes et habitants de la région, touristes et promeneurs peuvent profiter de sa terrasse au bord du lac, boire un café ou déguster une petite restauration à base de produits frais, locaux et de saison.



Construit en bois local, le bâtiment est alimenté par des panneaux solaires.



Bien plus qu'un café au bord du lac

Derrière ce cadre privilégié et cette offre originale se trouve surtout un projet social. Car le Café-bain n'a pas été imaginé comme un simple établissement public au bord du lac. Sa vocation première est de créer un lieu ouvert à toutes et tous, où des personnes d'horizons différents peuvent se rencontrer et partager un moment.

Cette volonté se traduit notamment par des tarifs accessibles et des réductions pour les bénéficiaires de la CarteCulture. L'idée : permettre au plus grand nombre de profiter du lieu et favoriser la mixité des publics.

Le lien social se construit aussi autour de ce qui s'y passe. Dès cet automne, des activités viendront progressivement compléter l'offre et faire vivre le Café-bain au fil des saisons, en collaboration avec les habitantes et habitants, les associations et les acteurs locaux. Autant d'occasions de se rencontrer, d'échanger et de créer des liens.

Heureuses de voir le Café-bain prendre vie : Chloë Rasier (à gauche) et Anna Hirsch, les deux cogérantes du lieu.

Le 25 juin, le Café-bain accueillait ses premiers invités pour une soirée avant-première au bord du lac.



Un premier hiver au bord du lac

Avec la saison froide, les deux saunas au bois viennent compléter l'offre du Café-bain et invitent à découvrir les Jeunes-Rives sous un autre jour, entre chaleur du sauna et baignade dans le lac.

Soutenez la vocation sociale du Café-bain

Le Café-bain est ouvert, mais votre soutien reste précieux. Pour proposer des tarifs accessibles, accueillir des associations et développer des activités favorisant les rencontres, le Café-bain a besoin de votre soutien.



QR-facture

Je fais
un don!

Comment s'impliquer?

Le Café-bain est un lieu à faire vivre ensemble!



Du temps à offrir?

Rejoignez l'équipe de bénévoles.



Une idée d'activité?

Proposez-la et faisons-la vivre ensemble.

Contactez-nous!



75 ans
CARITAS
Neuchâtel



SAVE THE DATE

75 ans, ça se fête!

Rendez-vous le vendredi **6 novembre**,
à la **Maison du Peuple à La Chaux-de-Fonds**,
pour une grande soirée de soutien à l'occasion
des 75 ans de Caritas Neuchâtel.

Avec la participation exceptionnelle
des Petits Chanteurs à la Gueule de Bois!

Réservez votre place



Se former à l'accompagnement des grands malades et de la fin de vie

Inscriptions ouvertes pour 2027-2028

15 journées mêlant apports théoriques, échanges en groupe et interventions de professionnel·les.

Que ce soit dans une démarche personnelle, professionnelle ou en vue d'un engagement bénévole, cette formation est aussi riche en apprentissages qu'en échanges humains.



Découvrez le programme
et inscrivez-vous





© Eddy Mottaz



Caritas fait carton plein à Paléo !

— Texte: Caritas Vaud et Caritas Genève

Une boutique de seconde main montée par Caritas Vaud et Caritas Genève, partenaires caritatifs du festival nyonnais cet été, a rencontré un beau succès.

Après plusieurs mois de préparation, une véritable boutique de seconde main – à l'image du Vestiaire de Caritas Neuchâtel – éphémère a pris vie au cœur du festival grâce à un formidable travail collectif.

L'engouement a dépassé toutes les attentes. Le public ainsi que les nombreux bénévoles de Paléo se sont arrêtés pour chiner, découvrir le travail des boutiques Caritas ou simplement échanger avec les équipes sur place. Au total, près de 3700 articles – vêtements, chapeaux, lunettes, chaussures, etc., – ont été écoulés.

« Cette belle expérience commune montre la force et la créativité du réseau Caritas lorsque nous travaillons ensemble », s'est réjouie Sophie Buchs, directrice de Caritas Genève. —

Toutes les infos
sur les boutiques
par canton



© Caritas



Des visages sur notre action



Julien Ferraro

Support personnel et informatique

C'est à Neuchâtel que Julien grandit et effectue toute sa scolarité. Après une maturité commerciale, il trouve un job d'été comme barman à Expo.02 qui lui fait découvrir le monde de la restauration. Il rejoint l'École Hôtelière de Genève, puis travaille plusieurs années dans l'hôtellerie, la restauration et l'événementiel.

Son parcours le mène ensuite à la Banque Bonhôte. Entré comme responsable logistique, il évolue progressivement et prend des responsabilités dans les ressources humaines. Après douze ans dans le milieu bancaire, il change d'univers et rejoint l'Office régional de placement, d'abord comme conseiller en personnel puis comme conseiller entreprises. Il s'y plaît beaucoup. Pourtant, lorsqu'il découvre l'annonce de Caritas Neuchâtel, il décide de tenter sa chance: «Le poste semblait taillé pour moi.» La mission de Caritas et son fonctionnement en gouvernance distribuée le séduisent. «J'ai commencé dans l'hôtellerie et la banque de luxe. Aujourd'hui, je peux mettre mes connaissances au service d'une mission plus grande.»

Dans son nouveau rôle de référent RH, Julien accompagne notamment les équipes sur les questions et enjeux liés aux ressources humaines. Il s'occupe également du support informatique et gère le portefeuille d'assurances. Un rôle très varié qui lui correspond bien: «J'aime passer d'un sujet à l'autre. C'est une vraie émulation intellectuelle.» Depuis son arrivée, il se dit aussi marqué par la gentillesse de ses collègues et les valeurs qui les rassemblent.

En dehors du travail, ce père de trois enfants ne manque pas d'occupations. Depuis quinze ans, il rénove la vieille ferme dans laquelle ils vivent. Isolation, électricité, plomberie... il touche à tout et apprend au fil des travaux. «Je m'intéresse à tous les sujets. On n'a jamais assez d'une vie.»

Bienvenue, Julien, et belle suite dans cette nouvelle aventure! ■■■

Migration

Patricia De Boni

Éducatrice à ESPACE Enfants

Mariée et maman de deux filles de 16 et 12 ans, Patricia vit à Bevaix. D'origine portugaise, elle grandit à La Chaux-de-Fonds où elle effectue sa scolarité. Elle choisit ensuite de s'orienter vers le domaine social et se forme comme éducatrice de l'enfance.

Diplôme en poche, Patricia débute dans une crèche à Colombier. Elle devient également praticienne formatrice et accompagne des personnes en formation. Quelques années plus tard, au départ de la directrice, elle se voit proposer la direction de la structure. Un rôle qui lui permet de découvrir le fonctionnement d'une crèche sous un autre angle.

Avec l'arrivée de ses filles, Patricia cherche à mieux concilier vie professionnelle et familiale. Son parcours la mène vers l'accueil parascolaire. Toujours curieuse d'apprendre, elle suit également une formation en coaching parental. «Mon parcours professionnel s'est toujours fait d'occasions et d'opportunités.»

En 2021, elle tombe par hasard sur l'annonce de Caritas Neuchâtel pour un poste d'éducatrice à ESPACE Enfants. Le projet n'existe alors que sur le papier. «Il fallait acheter le matériel, réfléchir à l'organisation, tout mettre en place.» Elle rejoint l'équipe et participe à la création d'ESPACE Enfants.

Cinq ans plus tard, la diversité de son travail continue de la motiver. «J'ai plusieurs casquettes et j'apprends tous les jours. J'ai du mal avec la monotonie.» La transmission garde une place importante: accompagner des personnes en formation et les voir évoluer lui tient à cœur. «J'aime la richesse de chaque suivi, voir les personnes évoluer et s'ouvrir, et apprendre moi aussi à travers ces rencontres.»

En dehors du travail, Patricia aime voyager et marcher. Elle joue également au football dans une équipe qu'elle a créée avec une amie à Boudry.

Merci, Patricia, pour ton engagement et belle suite d'aventure à ESPACE Enfants. ■■■

Appels à votre soutien

Caritas Neuchâtel compte sur vous pour soutenir des personnes ou des familles en difficulté dans notre canton. En indiquant le numéro de l'appel sur votre versement, vous choisissez directement la cause que vous souhaitez aider. Afin de réunir ces sommes, chaque don, quel que soit son montant, est important.

135 Esprit à apaiser

Monsieur est suivi par un psychologue et un psychiatre à la suite de traumatismes au travail et d'une séparation. Lors d'une période de transition, il a tardé à s'adresser au bon office et plusieurs loyers n'ont pas pu être honorés. Une aide de **400 fr.** lui permettrait de rattraper une partie de son retard de loyer et de retrouver un peu de stabilité.

137 Un casque pour le petit A.

La famille du petit A, âgé de 6 mois, doit faire face à des frais médicaux qui ne sont que partiellement couverts par l'assurance maladie. Le couple vit actuellement avec le seul revenu de Monsieur. Une aide de **500 fr.** permettrait de soulager la famille face à ces frais.

138 Un traitement médical souhaité

Madame P. est en fin de droit de chômage et n'a pas encore retrouvé de travail. Elle a besoin d'un traitement médical qui n'est pas pris en charge par la caisse maladie, mais qui lui a été fortement conseillé par son médecin. Le coût du traitement est de 800 fr. Une aide de **400 fr.** permettrait à Madame de financer une partie de ce traitement et de recevoir les soins dont elle a besoin.

136 Accueillir un nouveau-né

Madame Z. a été quittée par son mari, parti vivre à l'étranger pour fuir ses dettes. Déjà maman d'une petite fille de 5 ans, elle a accueilli un nouveau-né au début du mois de septembre. Madame se retrouve démunie face à cette situation d'endettement, dans une période déjà marquée par de nombreux bouleversements. Une aide de **400 fr.** lui permettrait de solder une partie de la valeur résiduelle de son leasing, afin de conserver sa voiture et de pouvoir reprendre le travail avec une organisation allégée.

139 Entrer dans la vie adulte

Orphelin de père, Monsieur doit se débrouiller financièrement seul avec son salaire d'apprenti ainsi que les prestations LPP et AVS de son défunt père. Chaque semestre, il doit prouver qu'il est en formation. Pris de court par les démarches à effectuer, il a obtenu ces prestations avec plusieurs semaines de retard. Avec un soutien de **300 fr.**, Monsieur pourrait rattraper les paiements qui n'ont pas pu être effectués durant cette période.

IBAN CH52 0900 0000 2000 5637 5

Merci de votre générosité !

Votre don, quel que soit son montant, permet à Caritas Neuchâtel de poursuivre son action.

En utilisant le code QR ou l'IBAN avec la mention « **Appels à votre soutien** », vous aidez directement les personnes et familles dont la situation est présentée ici. Si la somme récoltée devait dépasser le montant demandé, l'excédent serait attribué à notre service d'aide au désendettement des habitants du canton.

Je fais un don !

QR-facture



Adresses

Administration, Migration et Aide au désendettement

Rue du Vieux-Châtel 4
Case postale 209
2002 Neuchâtel 2
Téléphone 032 886 80 70
Email caritas.neuchatel@ne.ch
Lundi au vendredi 9h - 12h30

Rendez-vous

Rue du Collège 21
2300 La Chaux-de-Fonds
Téléphone 032 886 80 60
Email caritas.rdv@ne.ch

Épiceries

La Chaux-de-Fonds

Rue du Collège 13
2300 La Chaux-de-Fonds
Téléphone 032 964 12 70
Email caritas.epiceriecdf@ne.ch

Neuchâtel

Avenue de la Gare 39
2000 Neuchâtel
Téléphone 032 721 28 87
Email caritas.epiceriene@ne.ch

Horaire des Épiceries

Lundi 14h - 18h
Mardi à vendredi 9h30 - 12h30
et 14h - 18h
Samedi 9h30 - 13h

Le Vestiaire

Rue des Terreaux 5
2000 Neuchâtel
Téléphone 032 725 54 00
Mardi à mercredi 9h - 12h
et 14h - 17h30
Jeudi 9h - 12h et 14h - 18h30
Vendredi 9h - 17h30
Samedi 10h - 16h

Espace des Solidarités

La Toque Rouge

Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel
Téléphone 032 721 11 16
Emails eds-cuisine@ne.ch
info@latoquerouge.ch
www.latoquerouge.ch

Café-bain des Jeunes-Rives

Promenade Marthe-Robert 8
2000 Neuchâtel
Mercredi à dimanche 09h - 22h

www.caritas-neuchatel.ch

SERVICE DE LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE



7/7j au prix de 19.-, livraison incluse

La Toque Rouge vous propose 365 jours par an, à midi:



des repas chauds et équilibrés



adaptés à votre régime



une carte saisonnière avec des prix différents

- Les repas peuvent être commandés par **téléphone** ou **par e-mail**.
- Nous **répondons de 8h à 12h** en semaine.
- Le week-end, nous consultons uniquement les messages laissés sur notre répondeur.
- Les commandes et modifications pour le jour même doivent nous parvenir avant 8h30.



032 721 11 16



info@latoquerouge.ch



Rue Louis-Favre 1
2000 Neuchâtel



www.latoquerouge.ch

