

Sommaire

Éditorial	3
Vieillir en solidarité _ Pierre-Alain Praz	

4–11



Vieillir et bien vivre

Interview d'Alain Huber, directeur de Pro Senectute	4-6
---	-----

«La 13 ^e rente AVS ne résoudra pas les problèmes des aînés les plus précaires»	7-8
---	-----

Prendre soin de nos aïeuls	9
Commentaire de Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef	

Henri Dès	10-11
«On se débrouille»	

Si le monde est une fondue, l'amitié, c'est la maïzena	11
Billet d'humeur_ Laura Chaignat, Autrice, comédienne, humoriste, animatrice (Couleur 3)	

12–20

Un tremplin vers l'avenir pour des jeunes en difficulté	12-13
---	-------

Le numérique à portée de main des seniors	14
---	----

Paroles d'une bénéficiaire	15
----------------------------	----

Sortir du surendettement: un parcours du combattant	16-17
---	-------

Appels à votre soutien	18-19
------------------------	-------

Couverture: © Elyn

Impressum

Caritas.mag - le magazine des Caritas de Suisse romande (Genève, Fribourg, Jura, Neuchâtel, Vaud) paraît deux fois par an.
Tirage global: 52'275 - Tirage Caritas Vaud: 8081 ex.
Responsable d'édition: Pierre-Alain Praz - Directeur de Caritas Vaud. Rédactrice en chef: Corinne Jaquiéry.
Rédaction: Céline Hostettler, Joëlle Jungo. Photos: Sedrik Nemeth, Darrin Vanselow et Caritas Vaud.
Corrections: Ana Cardoso.
Graphisme et mise en page: Fluide Communication, Givisiez. Impression: PCL Presses Centrales SA.
Caritas Vaud - Chemin de la Colline 11 - 1007 Lausanne. Téléphone: 021 317 59 80 - www.caritas-vaud.ch.



Éditorial

Vieillir en solidarité

— Pierre-Alain Praz - Directeur de Caritas Vaud

Vieillir. Malgré les sourires affichés dans les publicités et les slogans qui veulent «positiver» l'âge, le mot continue de porter un parfum d'inquiétude. Dans nos imaginaires collectifs, il reste associé à la perte, à la fragilité. Les personnes qui avancent en âge le ressentent: la pression sociale pour rester jeunes le plus longtemps possible est partout. Les marques l'ont bien compris: elles ciblent massivement les plus de 65 ans, un groupe qui, d'ici quelques années, représentera près d'un quart de la population en Suisse.

Dans un pays où l'espérance de vie figure parmi les plus élevées au monde, les enjeux liés au vieillissement sont immenses. Cette longévité, bien que remarquable, met en lumière de fortes inégalités. La santé, par exemple, n'est pas qu'une question sanitaire, elle dépend aussi beaucoup des conditions sociales et économiques. Or, dans ce domaine, l'égalité est loin d'être acquise et les chiffres parlent d'eux-mêmes: environ 200'000 seniors vivent aujourd'hui en Suisse sous le seuil de pauvreté, et 100'000 autres disposent à peine du minimum vital¹.



© Caritas Vaud - 2021

La fin de la vie professionnelle libère du temps, mais elle ne marque pas la fin de l'engagement. Au contraire, dans nos sociétés occidentales, une grande partie du bénévolat est portée par des seniors. Grâce à elles et à eux, la solidarité prend corps: dans les familles, à travers des associations ou simplement par de petites attentions quotidiennes. Les liens d'entraide entre personnes âgées se développent et c'est une richesse précieuse. Car l'isolement est l'un des plus grands dangers, il fragilise autant la santé physique que psychique.

«Si tu savais comme j'aurais aimé vieillir, pour bercer le monde»

Christiane Singer

Vieillir en conservant son autonomie, sa santé et sa dignité n'a rien d'automatique. Les obstacles sont réels, souvent invisibles. Pour dépasser les discriminations liées à l'âge, il nous faut agir, ensemble et individuellement, pour que «bien vieillir» devienne une réalité accessible à toutes et à tous, quel que soit le milieu social. C'est dans cet esprit que Caritas Neuchâtel propose certaines de ses prestations où la mixité sociale et générationnelle est au cœur des rencontres.

Je vous souhaite une belle lecture et je vous remercie de votre fidélité à Caritas.

¹Source: Pro Senectute



Vieillir et bien vivre

— Texte : Corinne Jaquiéry

Photos : Darrin Vanselow - Sedrik Nemeth - Corinne Jaquiéry

En Suisse, près de 300'000 personnes âgées peinent à joindre les deux bouts. Certaines d'entre elles souffrent également de la solitude. Les Caritas de Suisse romande les soutiennent avec des prestations adaptées. Reportage et témoignages.

Le temps, c'est de l'argent. Sur les tempes.

Robert Sabatier

C'est presque une œuvre d'art, tant les boîtes de pâtes sont bien rangées dans l'armoire de la petite cuisine de Nelly Séchaud, retraitée de 67 ans. Cette habitante de Sainte-Croix se prémunit comme elle peut contre les fins de mois difficiles. « Il m'arrive de finir le mois avec juste 10 francs, mais je m'arrange. » En disposant d'une réserve de pâtes, Nelly Séchaud peut manger à sa faim et ne pas dépasser les 50 francs de son budget courses hebdomadaire. Sa rente AVS est de 1400 francs. Elle a des aides pour le loyer et l'assurance maladie et son avoir mensuel atteint péniblement 2000 francs. Cela ne suffit vraiment pas quand sa rente n'est versée que le 5 ou le 7 du mois courant alors que les factures s'accumulent.

Mauro Poggia, conseiller aux États genevois, a récemment déposé une motion intitulée « Rentes AVS. Pour une date de versement qui tienne compte de la réalité des obligations financières des bénéficiaires ». « Aujourd'hui, notre réglementation permet aux caisses de compensation de verser jusqu'au 20 du mois suivant, ce qui signifie que, par exemple pour le mois d'octobre, alors que le loyer et l'assurance maladie du mois d'octobre doivent être payés pour le 30 septembre, certaines personnes reçoivent leur rente au plus tard le 20 octobre. Cela oblige finalement ces personnes à l'AVS et à l'AI à faire les banquiers de ces caisses de compensation, ce que rien ne justifie. On vit dans une société d'échéances, mais on leur verse leur rente comme une charité. » Son indignation n'a pas empêché le Conseil fédéral et une majorité de conseillers aux États de refuser sa motion en septembre dernier. Pugnace, le député genevois réfléchit à passer le relais à d'autres pour une intervention au Conseil national.

Pauvreté des seniors en augmentation

Une enquête représentative réalisée dans le cadre de l'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute Suisse montre qu'en 2022, un cinquième des personnes âgées de plus de 65 ans sont touchées par la pauvreté ou en sont menacées en Suisse. Parmi elles, 13,6 % ne sont pas en mesure de faire face à une dépense imprévue supérieure à 2000 francs. Pour 86 % des retraités et retraitées, le système des trois piliers offre une sécurité financière suffisante pendant la vieillesse, mais près de 300'000 personnes de plus de 65 ans sont cependant touchées ou menacées par la pauvreté. Le phénomène va s'aggraver ces prochaines années en raison de l'évolution démographique et de l'augmentation constante du coût de la vie, notamment des primes d'assurance maladie dont on vient d'apprendre qu'en 2026, elles augmenteront de 4,4 % en moyenne atteignant près de 400 francs !



Double peine

Autre revers de la pauvreté chez les personnes âgées, la solitude. Les seniors qui connaissent une certaine précarité financière limitent leurs sorties et leurs activités sociales, renforçant ainsi leur isolement. Il est difficile d'inviter des amies et amis quand le souper s'annonce déjà très frugal pour soi-même. Selon l'Observatoire de la vieillesse de Pro Senectute, la solitude est un phénomène répandu chez les seniors. Une personne sur quatre de plus de 55 ans souffre de solitude. Les contextes et les situations sont aussi variés que les définitions de ce

Des petits bonheurs

Quant à Nelly, comme beaucoup d'autres retraitées, elle vit chichement en attendant tous les mois que sa rente soit versée à temps pour payer des créanciers qui, eux, sont toujours impatients. « Je travaillais sur la ferme de mon mari et j'étais caissière à 80 % à la Coop. Comme j'avais un tout petit salaire, je n'ai pas pu cotiser au 2^e pilier. » Elle a 61 ans quand son mari lui annonce soudainement qu'il veut divorcer. Sans ressources, elle déménage avec « avec juste trois fourchettes et deux meubles » et se débrouille comme elle peut. Elle trouve un appartement où elle se sent bien. Entourée de ses deux chats et de quelques amies, elle se montre résiliente. « J'ai appris que le bonheur avec un grand B n'existe pas, je préfère les petits bonheurs. »

phénomène, le mot solitude recouvrant plusieurs sens. Le fait d'être seul et le sentiment d'être seul ne vont pas nécessairement de pair avec une souffrance, et peuvent même être agréables. En revanche, les personnes touchées par la solitude souffrent d'isolement social, ce que certaines Caritas de Suisse romande tentent de rompre avec diverses activités comme on peut le voir à Neuchâtel ou à Genève.

La sociologue Oana Ciobanu, professeure à la HETSL (Haute école de travail social et de la santé Lausanne), observe en se référant à des chercheuses du Royaume-Uni, qu'au long de la vie, la solitude suit une courbe en U : « Elle est forte chez les jeunes, plus faible chez les adultes, puis en hausse après 80 ans, surtout quand le réseau social se réduit. » Auteure d'une *Étude sur le sentiment de solitude chez les personnes âgées de 75 ans et plus résidant en ville de Lausanne*,

bit.ly/etude-solitude



elle met en évidence les causes de la solitude qui sont vivre seule, notamment après la perte de proches, une situation financière difficile, une santé dégradée et un passé migratoire. Selon la sociologue, la solitude peut aussi être existentielle avec une perte de sens et une absence de liens profonds qui peut persister même si la personne âgée est entourée d'autres personnes. « La solitude accroît le risque de dépression, de troubles du sommeil et de perte d'appétit », affirme-t-elle en citant une chercheuse de référence dans l'étude de la solitude, l'hollandaise de Jong Gierveld. Les profils les plus à risque sont les plus de 80 ans, les personnes nées à l'étranger, en mauvaise santé, à faible niveau socio-économique ou avec peu de relations sociales. Oana Ciobanu donne quelques pistes d'actions pour lutter contre la solitude réelle ou ressentie : sensibiliser les soignantes et travailleuses et travailleurs sociaux en leur fournissant un outil de détection ; favoriser les loisirs accessibles, la sociabilité de voisinage, l'adhésion à des associations ; former aux outils numériques pour garder le contact même si une récente étude montre que les seniors se débrouillent de mieux en mieux avec l'informatique ; intervenir tôt, par exemple après un veuvage, et adapter les activités aux sous-groupes (migrants, femmes, etc.) avec une évaluation régulière des programmes.



Karim a noué une grande complicité avec ses clients et clientes. Ici avec Madame Reda.



Savoureuses visites à domicile

La ville de Neuchâtel s'éveille à peine quand Karim, 63 ans, commence sa tournée marathon pour la Toque Rouge, service de repas à domicile de Caritas Neuchâtel. Chaque jour, il livre un repas chaud et équilibré à une trentaine de personnes, la plupart âgées ou fragilisées. Pour plusieurs d'entre elles, la visite de Karim est comme un rayon de soleil qui éclaire une journée assombrie par la solitude. Le sourire éclatant de Françoise qui ouvre largement la porte de son vieil appartement en est la preuve. Les quelques mots échangés semblent lui réchauffer le cœur.

Menée tambour battant, la tournée est entrecoupée de jolis moments de dialogue. Karim sait l'importance que sa visite revêt pour la plupart des personnes à qui il apporte un repas chaud. Montant et descendant des dizaines de marches d'escalier tous les matins, Karim conserve la forme et une bonne humeur à toute épreuve. Du bord du lac au haut de Neuchâtel, Karim connaît tous les raccourcis et entrelacs entre rues et ruelles. Là, il siffle en montant au 4^e étage, sésame pour qu'on lui ouvre, ici, il frappe avec entrain. Parfois la porte reste close. « Il y a des personnes qui préfèrent ne pas se montrer. Si la boîte du repas précédent est devant la porte, c'est OK. » Parfois pourtant des drames se sont noués et le ou la livreuse arrive trop tard. Pour Karim, ce n'est pas le cas. Au contraire. « Je lui dois beaucoup », affirme Louise. « Un jour, je suis tombée. Je n'arrivais pas à me relever. » Restée près de cinq heures allongée sur le sol de sa cuisine, c'est Karim qui la relève en venant livrer son repas. « Depuis, j'entre toujours jeter un coup d'œil pour voir si tout va bien », indique ce dernier, qui va poursuivre sa tournée jusqu'aux environs de midi avant de retourner à l'Espace des Solidarités où des repas sont servis pour la modique somme de 6 francs. Gilberte, 93 ans, et Janine, 81 ans, s'y retrouvent presque tous les jours pour ne pas manger seules. « La nourriture est bonne, mais je viens d'abord pour l'accueil et la rencontre avec d'autres personnes », relève Gilberte, alors que Janine approuve. « Heureusement que ce lieu existe, sinon on resterait seules toute la journée ! »



Un lien entre générations

Né il y a une dizaine d'années, le programme de bénévolat intergénérationnel de Caritas Genève vise à lutter contre l'isolement social avec la visite hebdomadaire d'un-e bénévole chez une ou un senior. Aujourd'hui, entre 15 et 20 binômes sont actifs, chacun composé d'un-e jeune de 18 à 30 ans et d'un-e aîné-e âgé-e de 70 à 90 ans. Le recrutement des jeunes s'effectue principalement via des campagnes sur les réseaux sociaux, notamment au moment de la rentrée universitaire. Fabrice Blondel, responsable du projet bénévolat intergénérationnel, est très attentif au processus de création des binômes en menant des entretiens individuels approfondis avec une recherche de compatibilité, et la priorité à une première rencontre réussie. La qualité prime la quantité de binômes. Les duos se rencontrent ensuite en moyenne deux heures par semaine, autour d'activités simples mais précieuses : promenades, discussions, repas partagés.

Rawan et Sophie

Parmi ces bénévoles, Rawan, une jeune femme d'origine syrienne, médecin de formation, raconte : « Sur Facebook, j'ai vu le témoignage d'une bénévole à Caritas Genève. Je me suis dit que c'était une bonne idée pour m'intégrer. J'ai postulé. » Sélectionnée, elle suit une formation, notamment sur l'écoute : « C'était important pour moi de bien me préparer. » Rawan, 27 ans, est ensuite mise en binôme avec Sophie, 69 ans, vivant seule. « La première fois, c'était un peu difficile, mais ensuite nous avons trouvé un rythme. » Peu à peu, la relation évolue : « Ce n'est pas un travail pour moi. C'est une relation amicale. Sophie est devenue comme une personne de ma famille, peut-être comme une grand-maman. » Elles échangent beaucoup, notamment sur leurs cultures respectives : « Sophie me pose des questions sur ma vie, sur mon pays. Je lui ai préparé un dessert syrien. Elle a beaucoup aimé. On parle aussi de la culture suisse. J'apprends beaucoup. » Cet engagement a même influencé sa vision professionnelle : « J'ai commencé à réfléchir sérieusement à me spécialiser en gériatrie. » Et surtout, c'est le lien affectif qui fait toute la différence : « Elle m'appelle quand je suis malade. Moi aussi, je prends de ses nouvelles. C'est une vraie relation. » Enfin, Rawan souligne l'impact de cette expérience sur son intégration : « Cette activité est très importante pour comprendre les différences culturelles, les coutumes. Je me crée une nouvelle famille ici. »



bit.ly/benevolat-inter



latoquerouge.ch



« La 13^e rente AVS ne résoudra pas les problèmes des aînés les plus précaires »

— Propos recueillis par Corinne Jaquiéry - Photo : Pro Senectute

Fondation privée d'utilité publique suisse, Pro Senectute a été fondée en 1917, à une époque d'extrême précarité pour les personnes âgées. Aujourd'hui, le spectre de la pauvreté des aînés rôde de nouveau. Point de situation avec Alain Huber, directeur de Pro Senectute.

En 2025, y a-t-il un appauvrissement plus important chez les personnes âgées que vous suivez chez Pro Senectute ?

Selon les études menées en 2009 et en 2022 dans le cadre de l'Observatoire national de la vieillesse, le pourcentage de personnes âgées en situation de précarité n'a pas progressé, mais comme la population âgée augmente, cela touche un plus grand nombre de personnes. La 13^e rente AVS pourrait apporter une aide, mais elle ne résoudra pas les problèmes des plus précaires. L'aide ciblée via les prestations complémentaires et l'aide d'urgence restent essentielles. Par ailleurs, la pauvreté touche de plus en plus les personnes très âgées – en particulier à partir de 80 ans –, période de la vie où les besoins en soins et en accompagnement s'intensifient fortement. Un problème central réside dans le fait que l'accompagnement à domicile – contrairement aux soins – n'est souvent pas couvert par les assurances sociales, ce qui le rend inabordable pour beaucoup. Cette lacune touche surtout les personnes vivant seules ou socialement isolées, dont le nombre est également en hausse.

Pro Senectute peut-elle aider les seniors qui n'arrivent plus à payer leurs primes d'assurance maladie en constante augmentation ou qui ne peuvent plus les payer à temps en raison des retards de versement de leur rente AVS ?

Pro Senectute aide principalement en offrant des consultations sociales, avec des bureaux dans toute la Suisse, mais elle soutient aussi les personnes âgées en difficulté financière par des aides d'urgence et les réoriente vers les services compétents. Cependant, l'impact des primes d'assurance maladie sur les finances des retraités est un problème croissant.



Quelle part de votre budget provient de la Confédération, des cantons et des fonds privés ?

Pro Senectute reçoit des subventions fédérales couvrant jusqu'à 50 % des charges pour la consultation sociale. Le reste serait à la charge des cantons et des communes, mais ce n'est pas le cas partout. Nous devons souvent compléter avec des fonds privés, notamment pour les aides financières individuelles (AFI).

Voir code QR bit.ly/soutien-pro



Avez-vous des partenariats avec d'autres associations de soutien aux personnes ?

Les organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute travaillent avec d'autres associations comme Caritas ou le CSP. Il existe des réseaux de coopération, mais chaque canton a son organisation indépendante. Il n'est pas nécessaire de « se battre » pour les clients, l'objectif est d'offrir des solutions aux personnes âgées, quelle que soit l'organisation qu'elles choisissent.



Quels sont les défis financiers à venir pour Pro Senectute?

Pro Senectute dans son ensemble est financièrement stable pour les prochaines années, mais la démographie change rapidement avec un grand nombre de baby-boomers arrivant à la retraite. La précarité pourrait augmenter, bien que les générations actuelles bénéficient de meilleures conditions que celles du passé.

Combien de retraité-es bénéficient de vos services et faut-il être membre de Pro Senectute pour en bénéficier?

Pro Senectute aide environ 700'000 retraités, soit ceux qui ont fait appel à ses services au moins une fois. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour consulter, mais ceux qui adhèrent à certains clubs peuvent bénéficier de réductions. Toute personne recevant une rente AVS ou une autre pension peut nous consulter à partir de 60 ans. Nous avons environ 67'000 consultations par an. Mais à côté, il y a 480'000 participants à nos cours – cela peut être des cours de langue, du vélo électrique, de la gymnastique, de l'aquagym, ou même de la gym à domicile. Enfin, nous avons aussi l'aide à domicile, avec environ 1,5 million de missions par an: livraison de repas, transports, visites d'anniversaire. C'est l'ensemble de cette palette de prestations qui représente ce chiffre global.

Comment abordez-vous le problème de la solitude, souvent liée à la précarité?

L'aide aux repas est centrale: dans certains cantons, on ne se contente pas de livrer le repas, on prend aussi du temps pour parler, voir si tout va bien. Nous avons aussi les « tables de midi », où l'on cuisine et mange ensemble, ou des visites d'anniversaire par des bénévoles. Les cours sont également conçus comme des espaces de rencontre: le but n'est pas seulement d'apprendre, mais de créer du lien. Si quelqu'un n'a pas les moyens, nous trouvons des financements pour garantir l'accessibilité.

Il y a aussi la solitude « existentielle », ressentie même en étant entouré, notamment en EMS. Qu'en pensez-vous?

C'est une distinction importante: être seul ne signifie pas forcément ressentir la solitude, et inversement. On peut être entouré et se sentir profondément isolé. Ce vécu est très personnel. Et la solitude n'est pas réservée aux personnes âgées: elle touche aussi les jeunes. Mais avec l'âge, la perte progressive des proches rend le risque d'isolement plus grand, surtout si la personne n'a pas la force ou la possibilité de recréer du lien à 80 ou 85 ans.

Et comment trouvez-vous les personnes isolées qui ne viennent pas vers vous?

C'est un vrai défi. Nous avons mené plusieurs études sur ce sujet. Par exemple, une étude a montré que les migrants en faisaient partie et nous a conduits à traduire nos brochures en douze langues. Avec l'intelligence artificielle, c'est plus simple aujourd'hui, mais cela reste coûteux et complexe. Nous cherchons constamment des solutions pour atteindre ceux qui échappent à nos services.



Fact checking



C'EST FAUX

Les personnes âgées sont forcément fragiles ou très dépendantes en Suisse. Elles doivent vivre nécessairement dans un établissement médicalisé et ne sont pas du tout satisfaites de leur vie.



C'EST VRAI

Beaucoup de personnes âgées suisses restent autonomes, en bonne santé, et actives, parfois par nécessité financière. Les difficultés augmentent avec l'âge avancé. Une étude récente de Swiss Life montre que 80 % des retraité-es suisses entre 65 et 80 ans sont satisfait-es ou très satisfait-es de leur vie actuelle.

Office fédéral de la statistique (OFS) et Swiss Life.



Prendre soin de nos aïeuls

— Commentaire:
Corinne Jaquiéry - Rédactrice en chef

Elles et ils ont travaillé toute leur vie, parfois très dur, pour pouvoir se loger et manger à leur faim avec souvent une famille à charge. Bien plus fourmis que cigales, ces seniors se retrouvent aujourd'hui fort dépourvus alors qu'avec la vieillesse, une bise froide est venue. Selon l'Observatoire de la vieillesse, en 2025, une personne qui perçoit uniquement une rente des deux premiers piliers ne peut quasiment plus subvenir à ses besoins tant le coût de la vie a augmenté en Suisse. Des personnes âgées ayant largement dépassé l'âge de la retraite continuent à travailler. Le souci étant que celles qui disposent d'une marge de manœuvre financière limitée sont plus souvent concernées par des problèmes physiques ou psychologiques et souffrent davantage de solitude. Il est plus que temps d'agir et de mieux épauler nos personnes âgées. Sources de transmission de liens à tirer entre notre passé et notre futur, elles sont essentielles à l'équilibre de nos vies.



Prestations pour les seniors des Caritas de Suisse romande

Pauvreté chez les seniors

200'000

seniors vivent en dessous du seuil de pauvreté en Suisse



100'000

autres ont tout juste ce qu'il faut pour vivre

46'000

d'entre eux vivent dans une pauvreté sans issue

Solitude chez les seniors



Ce représente 444'500 personnes

26,6 %

des 55 ans et plus souffrent de solitude en Suisse

36,8 %

des 85 ans et plus se sentent seuls

Source Prosenectute

Faites-nous part de votre avis !



Vous avez apprécié cette édition? Vous avez une suggestion à faire ou un sujet que vous aimeriez voir traité dans un prochain numéro?

Vous pouvez nous faire part de votre feedback via **ce formulaire en ligne**.



bit.ly/caritas-avis

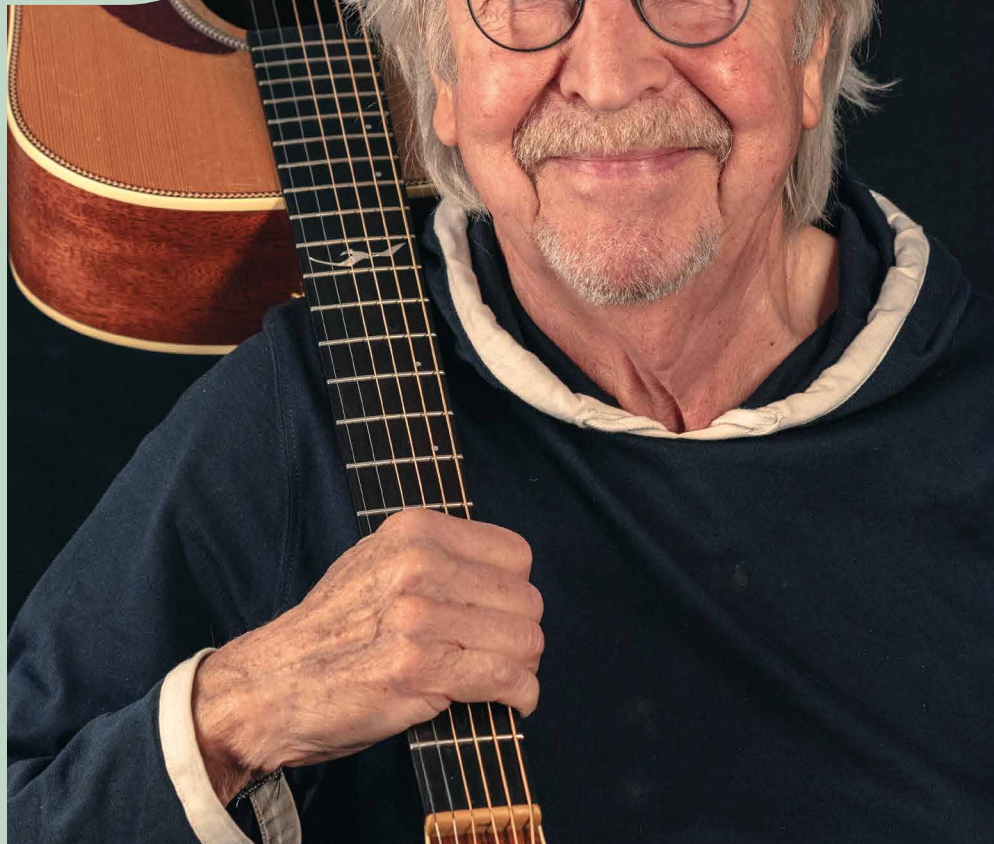


Henri Dès

« On se débrouille »

— Texte : Corinne Jaquiéry -
Photo : Georges Braunschweig

Toujours très populaire auprès des enfants, mais aussi de leurs parents et grands-parents, le chanteur a lui aussi tiré le diable par la queue.



1940

Naissance à Renens (VD) de Henri Louis Destraz

1964

Épouse Mary-Josée Chastellain

1968

Sort son premier disque pour adultes

1970

Naissance de son fils, Pierrick

1975

Naissance de sa fille, Camille

1977

Premier album pour enfants, *Cache-cache*. Lance son propre label, Mary-Josée, du nom de son épouse

1986

Premier concert à l'Olympia. Plusieurs autres suivront tout au long des années

2012

Premier best of: *Henri Dès en 25 chansons*

2017

Sortie de l'album «metal» *Zinzin*, par Henri Dès & Ze Grands Gamins, avec son fils Pierrick

2019

Sortie de l'album *En solo*

2024

Sortie de l'album *Autrement 3 – En avant toute !*

«Enfant, dans les années cinquante, j'habitais la rue Centrale à Lausanne. D'un côté, il y avait les maisons bourgeoises où résidait une population qui n'était pas riche, mais qui n'était pas dans la pauvreté comme ma famille. En face, il y avait des maisons décrépies, avec des gens dans le besoin. Moi, je côtoyais bien sûr des gamins qui habitaient aussi de l'autre côté de la rue. Un jour, je suis entré dans la cuisine d'un copain. Elle avait un sol en terre battue. Jamais, jusque-là, je n'avais imaginé qu'en Suisse, des gens étaient obligés de vivre dans un tel endroit vétuste, moche et triste ! Je me suis rendu compte que la pauvreté pouvait exister tout près, mais qu'elle était souvent cachée. Plus tard, quand je suis allé à Paris avec ma femme Mary-Jo pour

tenter ma chance dans la chanson, nous habitions dans un tout petit 9 m². On gagnait très peu. À tel point que je n'avais rien à déclarer aux impôts. J'avais reçu une lettre qui me disait que j'étais dans l'indigence et qui me demandait si je voulais recevoir de l'aide. Comme j'avais, de temps en temps, un petit contrat ici ou là, on arrivait à s'en sortir et on avait dit non.

À l'époque, demander de l'aide n'était pas très bien vu. J'étais arrivé à Paris à 23 ans, et jusqu'à l'âge de 28 ans, j'ai été dans de grandes difficultés financières. Je sais donc ce que cela veut dire de devoir se suffire de très peu. Mary-Jo et moi allions au marché le dimanche, on prenait la viande la moins chère, des abats en général, pour en manger

« On se débrouille, avec ce qu'on a plus ou moins. On se débrouille, des fois, c'est plus, des fois, c'est moins. On se débrouille, avec ce qu'on a dans les mains. »

de temps en temps. Pour se faire plaisir, on s'achetait un cornet de glace pour les deux. Tout était compté, calculé au centime près...C'est

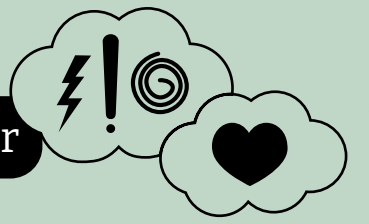
seulement en 1977, quand j'ai sorti mon premier album pour enfants *Cache-cache*, que j'ai commencé à mieux gagner ma vie. J'ai toujours déclaré mes revenus notamment à l'AVS, mais j'ai des amis musiciens qui ne l'ont pas fait. Aujourd'hui, ils se retrouvent à la retraite. Et leur rente est toute petite. Ils n'arrivent pas à s'en sortir. De temps en temps, je les invite au restaurant et ça leur fait plaisir. Depuis longtemps, je donne une petite somme, tous les mois, à une dizaine d'associations caritatives. Je choisis, en général, les associations locales qui s'occupent des personnes démunies de chez nous. Quand je fais mes courses et que je vois arriver des personnes à la caisse avec leur triste achat, j'ai souvent envie de leur dire, je vous les prends, mais j'essaie d'éviter d'aider des gens en direct. Je pense que les associations comme Caritas font beaucoup mieux ce travail que moi. C'est à eux de choisir et de décider où va l'argent. Il y a aussi ceux qui souffrent de solitude, comme moi, après le décès de ma femme. C'est dur de rentrer dans une maison où il n'y a pas un bruit. J'ai eu de la chance, j'ai été bien entouré. Maintenant, j'ai ma compagne Nathaly, qui m'a sauvé la vie quand j'ai eu ma crise cardiaque. Grâce à elle, je suis en forme et je peux continuer à chanter pour quatre générations. »

Concerts en Suisse romande

Genève,
Bâtiment des Forces Motrices,
26 octobre 2025.

La Tour-de-Peilz
Salle des Remparts,
31 octobre 2025.

Billet d'humeur



11

Si le monde est une fondue, l'amitié, c'est la maïzena

— Texte : Laura Chagnat,
Autrice, comédienne, humoriste,
animatrice (Couleur 3)

J'ai toujours mis les halls d'immeuble dans la même catégorie que les piscines et les coups d'un soir : on y va et vient, sans grand intérêt. Parfois, on en repart avec une surprise : un faire-part, une mycose.

J'ignore pourquoi tout ce marbre, dans un lieu où personne ne s'arrête pour le voir ?

Or, je sais, grâce à ma nouvelle voisine, qu'un peu de lavandin dans la lessive, ça change tout, que sa petite-fille a pris un troisième chat (ça doit être une grande solitude pour nécessiter trois chats, a-t-elle ajouté) et qu'elle aime trop la fondue pour attendre d'avoir quelqu'un avec qui la partager pour en manger.

Moi je lui ai juste dit « Bonjour » devant les boîtes aux lettres. Un bonjour d'habitude, un sourire spontané, interprétés comme mon consentement au dialogue.

Après dix minutes, j'en avais oublié que le dernier épisode de ma série m'attendait à quatre étages de là. Je me suis laissé porter par le lent flux de parole de cette nouvelle amie. Une conversation légère, un brin pratique, sans mauvaise nostalgie ni dépressive prophétie. J'ai accueilli ce lien nouveau avec réconfort.

Chaque lien est un pont. Et les ponts sont les armes qu'il nous reste face à ceux qui érigent des murs.

Aujourd'hui, je sais à quoi sert le marbre ; il est le bel écrin des amitiés de halls d'entrée. Voisines, collègues, compagnons de salle d'attente, on s'aide pour les courses, on se tient la porte, on prend des nouvelles, on se souhaite la journée bonne. Ce sont d'infimes et fragiles amitiés, qui se protègent et se musclent avec soin.

Aujourd'hui, si je manque de maïzena, je sais où aller sonner. Et je sortirai une fourchette en plus. —



Un tremplin vers l'avenir pour des jeunes en difficulté

— Texte: Joëlle Jungo - Photos: Caritas Vaud

Chez Caritas Vaud, treize jeunes adultes suivent une formation professionnelle sous forme d'apprentissage en entreprise. Leur point commun: un parcours marqué par des difficultés.

Éligibles au revenu d'insertion (RI), ils et elles ont entre 18 et 25 ans, et surtout, une envie forte de s'en sortir malgré un parcours souvent marqué par des difficultés, des ruptures ou l'absence de diplôme au-delà de la scolarité obligatoire. « Plutôt que de parler de jeunes en difficulté, nous préférons dire, avec fierté, qu'ils et elles sont des jeunes en devenir », confie Françoise Pochon, conseillère en insertion responsable des apprentis chez Caritas Vaud.

Le programme FORJAD, dispositif cantonal d'insertion professionnelle destiné aux jeunes de 18 à 25 ans éligibles au revenu d'insertion (RI) et sans formation ache-

vée, leur permet d'entrer dans un apprentissage AFP (deux ans) ou CFC (trois ans), avec un accompagnement adapté. Chez Caritas Vaud, ils et elles peuvent commencer leur formation dans notre centrale alimentaire, nos épiceries, notre boutique à Lausanne ou les ressources humaines. En tant qu'organisme prestataire mandaté par l'État de Vaud dans le cadre de ce dispositif, nous leur offrons un cadre structurant et bienveillant pour commencer.

Valoriser les progrès, transformer les épreuves et les moments de doute en rebond, c'est une véritable victoire personnelle.

Notre rôle est de les stabiliser, de renforcer leurs bases, puis de faciliter leur passage vers une entreprise du premier marché dès que cela est possible. L'objectif est qu'ils et elles puissent s'inscrire durablement dans un parcours de formation en lien avec le monde professionnel ordinaire.

Un apprentissage n'est jamais un long fleuve tranquille. Les jeunes rencontrent des difficultés scolaires, des soucis administratifs, parfois des blessures invisibles et nous ne les laissons pas seul-es. Chez nous, apprentissage rime avec accompagnement: une spécialiste en insertion les aide dans leurs démarches administratives, les soutient face aux difficultés scolaires et les accompagne dans leurs enjeux personnels. Les formateurs-rices les guident avec persévérance, les aident à développer leur posture professionnelle et à acquérir les compétences nécessaires à leur futur métier.



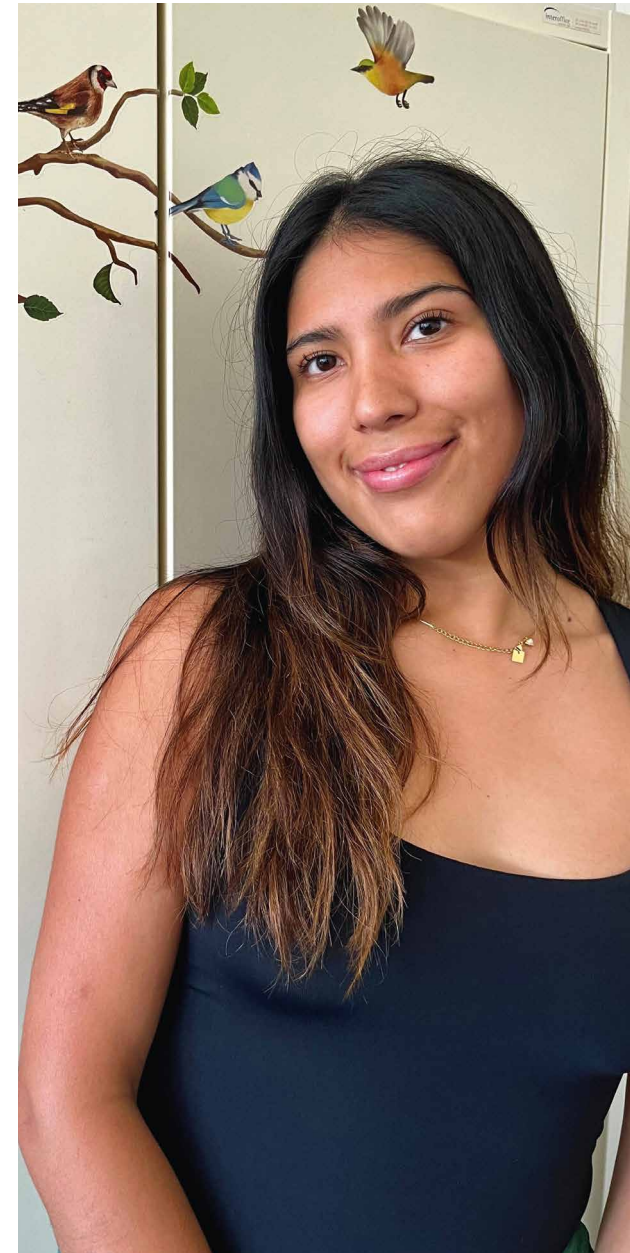
Des bénévoles leur donnent également un coup de pouce dans les branches problématiques comme les maths, le français ou l'anglais. Un réseau solide, personnalisé, tissé autour de leur potentiel.

Trouver des stages, valoriser les progrès, transformer les épreuves et les moments de doute en rebond, c'est une véritable victoire personnelle. Ces jeunes repoussent leurs fragilités et se mettent en mouvement pour atteindre leur objectif. Quelle fierté quand le diplôme est au bout!

« On va aller le chercher ensemble, ce CFC », dit-on souvent. Et quand cela arrive, c'est la réussite du ou de la jeune bien sûr, mais aussi celle de toutes les personnes qui l'ont accompagné-e. Certain-es se découvrent des facilités d'apprentissage, d'autres rêvent même de poursuivre avec une maturité professionnelle.

Parfois, le parcours s'interrompt en cours de route. Ce n'est de loin pas un échec: simplement, ce n'est pas encore le bon moment. Les défis personnels, les fragilités ou les imprévus de la vie peuvent prendre le dessus. L'essentiel, c'est qu'ils et elles repartent avec un bout de chemin parcouru, des repères retrouvés, et l'idée qu'une autre tentative sera possible, quand ils et elles seront prêts-es. Parce qu'à Caritas Vaud, chaque pas compte.

Environ treize jeunes par année suivent un apprentissage chez nous, et depuis 2018, 77% ont obtenu un diplôme! Un apprentissage chez Caritas Vaud, ce n'est pas juste une formation, c'est un tremplin vers une vie digne, stable et choisie.



**« J'ai appris à avoir confiance en moi »
– Témoignage d'Andrea,
apprentie employée de commerce**

Quand Andrea est arrivée chez Caritas Vaud il y a trois ans, elle maîtrisait à peine le français. « J'avais du mal à me faire comprendre, je n'étais pas sûre de moi, et j'étais la seule non-francophone dans ma classe. » Aujourd'hui, elle vient d'obtenir son CFC d'employée de commerce – et surtout, elle a énormément gagné en confiance. « J'ai appris à prendre petit à petit ma place, à gérer ma vie pro et perso, à m'affirmer. »

Ce parcours, Andrea ne l'a pas vécu seule. « Ici, tout le monde est bienveillant. Mes collègues m'ont toujours soutenue, même dans les moments difficiles. Je me suis sentie accompagnée, écoutée, encouragée. » Elle évoque avec émotion une période compliquée durant laquelle elle a reçu l'appui précieux de sa collègue et de sa responsable. « Elles ont été là, elles m'ont énormément soutenue et conseillée. Je n'oublierai jamais ça. »

Ce dont elle est le plus fière? « D'avoir réussi mon apprentissage, à l'école et au travail. Et de l'avoir fait ici, chez Caritas Vaud. Ce n'est pas juste un lieu de formation, c'est un endroit où on vous soutient et où on vous donne les moyens d'y croire. »

**Son message à celles et ceux
qui hésitent à se lancer:**

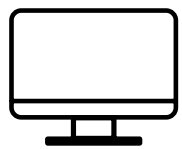
« Je vous encourage! Ici, on vous demande vraiment si vous allez bien, on vous soutient dans votre formation, mais aussi dans votre vie privée si vous en avez besoin. J'ai adoré tout ce que j'ai fait. »

Publicité

Investissez dans son indépendance!

Abonnez-vous dès 18.-/mois

LE COURRIER



Le numérique à portée de main des seniors

— Texte: Céline Hostettler

Scroller, échanger sur WhatsApp ou encore participer à un appel vidéo: **autant de gestes numériques banals, mais qui peuvent isoler les seniors pour qui ces manipulations sont complexes.** Pour y remédier, notre mentorat informatique s'est installé au cœur d'une maison de quartier à Lausanne.



Judit et sa mentor Helena.

Rendre le numérique accessible à toutes les générations: c'est l'objectif du projet de Caritas Vaud, soutenu par la Ville de Lausanne dans le cadre du Fonds pour le développement durable. Il permet de déployer une partie de notre programme de mentorat informatique à **la Maison de quartier des Faverges**. Lors d'une après-midi de présentation sur place, plusieurs seniors ont déjà manifesté leur intérêt pour le programme.

« Cette initiative est précieuse pour nous rendre visibles auprès du public concerné, qui a parfois aussi des difficultés économiques et sociales, et surtout... qui ne pourrait pas nous trouver sur notre site internet ou sur nos réseaux sociaux », témoigne Ana Cardoso, coordinatrice DUO.

Les seniors intéressé-es peuvent ainsi bénéficier d'un accompagnement numérique personnalisé et régulier avec un-e bénévole qui vient sur place à la maison de quartier pour une durée de plusieurs mois, le tout gratuitement.

S'inscrire au mentorat informatique

Vous avez plus de 65 ans et habitez à Lausanne? Si vous souhaitez apprendre à mieux utiliser votre téléphone ou votre ordinateur, vous pouvez contacter:

Ana Cardoso au 079 793 14 34. Nous recherchons également des mentors bénévoles de tous âges à l'aise avec l'informatique et les téléphones. Cela permettrait d'ouvrir davantage de suivis en binôme et de répondre à la demande.

Nous en profitons pour remercier chaleureusement la Ville de Lausanne, qui subventionne ce programme.

Pour Judit, 77 ans, c'était une aubaine d'apprendre qu'un tel mentorat prenait place dans la maison de quartier qu'elle fréquente. Quand son petit-fils lui a offert un smartphone, passer d'un téléphone à touches à un écran tactile a été un vrai défi pour elle: « Mais nom d'une pipe, je fais quoi avec ce machin? » s'insurge-t-elle. Grâce au mentorat qu'elle suit, elle a appris en quelques leçons à consulter son compte bancaire, déverrouiller son téléphone avec un code ou encore utiliser Twint. Elle réalise aussi des économies, comme elle l'explique: « Les factures papier me coûtaient 150 francs par an. C'est comme si on était puni parce qu'on ne sait pas faire. » Elle aimerait encore apprendre à faire de jolies photos et des selfies ou se repérer grâce à Google Maps. Cela lui évitera de devoir payer un taxi pour se déplacer quand elle ne connaît pas le lieu d'un rendez-vous.

L'utilité d'apprendre les bases du numérique chez les seniors est bien réelle. Pour Judit comme pour d'autres, ce mentorat est bien plus qu'un simple apprentissage technique: c'est une porte vers plus d'autonomie et de lien social. Raisons pour lesquelles cette grand-maman recommande ce mentorat spécialement dédié aux seniors: « J'encourage toutes les personnes en difficulté et qui n'osent pas à se lancer. Il y a trente ans, j'aurais eu des réticences, mais avec l'âge, on comprend qu'on ne peut pas tout savoir et ça vaut toujours la peine d'apprendre. Ça vous enrichit. »



Paroles d'une bénéficiaire

« Je suis un témoignage vivant »

« Je suis sans papiers et je voudrais aujourd'hui vous exprimer, du fond du cœur, mon immense gratitude. »

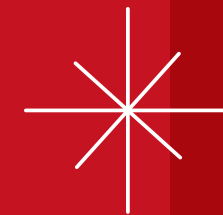
Dans l'un des moments les plus délicats et cruciaux de ma vie, pendant ma grossesse et au milieu de grandes difficultés économiques, j'ai trouvé en Caritas non seulement un soutien matériel qui m'a permis de garder un logement en cette période mouvementée où j'avais besoin de repos, mais aussi un véritable soutien humain.

L'aide que j'ai reçue, tant en matière de soutien économique que de nourriture et d'accompagnement, a été fondamentale pour que je puisse aller de l'avant. Je n'ai pas assez de mots pour décrire ce que cela a signifié pour moi et mon bébé de savoir que nous n'étions pas seuls.

Votre générosité et votre engagement nous ont donné non seulement les moyens de survivre en période de pénurie, mais aussi la force morale de croire qu'un avenir meilleur était possible. Je me sens profondément satisfaite et bénie pour toute l'aide que vous m'avez apportée.

Grâce à votre soutien, j'ai pu me concentrer sur le bien-être de mon bébé et reconstruire lentement ma stabilité. Vous ne vous êtes pas contentés de m'apporter une aide matérielle; vous m'avez apporté un soulagement et une tranquillité d'esprit. Je veux que vous sachiez que votre travail a un impact réel et transformateur et que je m'en souviendrai toujours avec gratitude dans mon cœur. Que Dieu bénisse chaque main et chaque cœur qui rendent possible le travail de Caritas à Lausanne.

Aujourd'hui, je suis un témoignage vivant de l'importance de leur mission et je n'oublierai jamais tout ce que vous avez fait pour moi et ma famille. Avec toute ma gratitude et mon respect. »



i Où nous trouver?

Vevey & Nyon_

Permanences accueil sans rendez-vous ouvertes à toutes et à tous, lieux de partage, d'échanges et d'écoute



Rue de Fribourg 11, Vevey
Lundi 14h – 17h
Mercredi 14h – 17h



Route de l'Étraz 20b, Nyon
Lundi 14h30 – 17h30
Mercredi 09h – 12h

Lausanne_

Permanences sociales « Vers Vous » et consultations sur rendez-vous



Épicerie Caritas,
avenue de Morges 33, Lausanne
Lundi 15h – 18h



Maison des Lionnes, rue du 1^{er}-Mai 13, Renens
Mardi 13h30 – 16h30



Point d'eau, avenue d'Échallens 123, Lausanne
Lundi 13h30 – 16h30, **Jeudi** 10h – 13h



Chemin de la Colline 11, Lausanne
Sur rendez-vous uniquement

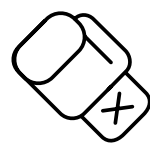


Plus d'infos

bit.ly/consultations-vd

Le témoignage que vous venez de lire illustre le rôle essentiel du Service social polyvalent de Caritas Vaud. Ce service s'adresse à des personnes particulièrement vulnérables, souvent sans accès aux dispositifs sociaux classiques.

Nos équipes proposent un accueil inconditionnel, un soutien psychosocial et administratif individualisé, ainsi qu'un accompagnement dans les démarches et une orientation vers les services compétents.



Sortir du surendettement: un parcours du combattant

— Texte: Céline Hostettler

Accidents de la vie, séparation, perte d'emploi: le surendettement résulte d'événements imprévus qui bouleversent l'équilibre financier. **Une fois pris·e dans la spirale de l'endettement, il est souvent très difficile d'en sortir.**

Mais qu'est-ce que le surendettement? Nous parlons de surendettement quand une personne n'est plus en mesure de payer ses dettes dans un délai raisonnable. Les dettes s'accumulent, et c'est là que démarre l'engrenage du surendettement.

De manière générale, les trois principales causes de surendettement sont la santé (en cas d'accident ou de maladie), les séparations ou divorces et le chômage. Des imprévus de la vie pouvant arriver à tout le monde, mettant à mal l'équilibre financier.

À titre d'exemple, Monsieur M. a perdu son emploi et s'inscrit donc au chômage. Ses indemnités s'élèvent désormais à 70 % de son ancien salaire, passant ainsi de 4500 fr. à environ 3200 fr. par mois. Ce revenu réduit ne lui permet plus de faire face à ses charges actuelles. Les factures s'accumulent et les dettes augmentent, inexorablement. Monsieur M., dépassé par la situation, sombre dans une dépression et cesse de gérer son administratif, ce qui aggrave encore davantage sa situation financière.

Selon les statistiques de la ligne Parlons Cash, 46 % des personnes endettées qui demandent de l'aide sont seules, comme Monsieur M., 16 % sont des familles monoparentales et 21 % des appelants sont des couples avec enfants.

Aide sollicitée tardivement

Les personnes concernées tardent bien souvent à demander de l'aide aux institutions. Elles tentent d'abord de s'en sortir seules (demande de soutien aux proches, négociation d'arrangements, etc.). Certaines personnes vont également parfois contracter d'autres petits crédits pour payer leurs factures. À cela s'ajoute aussi un sentiment de honte: en Suisse, considérée comme un « pays riche », il peut être difficile d'admettre que l'on a des soucis financiers et besoin d'aide. La spirale est alors enclenchée: elles s'endettent pour rembourser leurs premières dettes.

Virginie, notre collègue assistante sociale spécialisée dans la gestion des dettes, constate au quotidien à quel point demander de l'aide n'est pas évident.



Virginie Leverger, assistante sociale spécialisée dans la gestion des dettes.



Mélanie Dieguez, cheffe du secteur Intervention et Orientation sociale.

Toujours selon les statistiques de Parlons Cash, 94 % des personnes qui appellent sont déjà endettées et parmi elles, 70 % sont déjà en poursuites.

« Dans le cadre de mon activité, les personnes que je reçois sont souvent stressées, épuisées psychologiquement et peuvent fondre en larmes dans mon bureau. »

Un système administratif et juridique complexe et peu adapté

Une fois l'engrenage du surendettement enclenché, le processus de sortie est souvent long et complexe, voire impossible, en raison du système administratif et juridique actuel. Par exemple, le calcul du minimum vital effectué par l'Office fédéral des poursuites date de 2009 – n'ayant pas été actualisé depuis, malgré la hausse du coût de la vie – et il ne prend pas en compte les impôts.

« Ce système est compliqué et peu aidant. Il a été pensé pour les créanciers et non pour permettre aux débiteurs d'assainir leur situation. Obtenir des aides dans certaines situations n'est pas évident et parfois, il n'y en a tout simplement pas ! En cas de diminution des revenus, les charges restent importantes parce que les loyers et les primes d'assurances sont élevés. Économiquement, c'est donc très difficile de faire face à ses dettes quand la balance est négative à la fin du mois », explique Mélanie Dieguez, cheffe du secteur Intervention et Orientation sociale chez Caritas Vaud.

Pour illustrer les impasses auxquelles les personnes surendettées font face, prenons l'exemple de Madame L., qui, malgré le plan de paiement établi avec Virginie en 2022, ne pourra pas venir à bout de ses dettes. Elle est retraitée et n'a aucune chance que ses revenus augmentent un jour. Elle devra vivre avec ce poids financier, malgré tous les efforts entrepris pour le réduire.

Même une fois accompagné·e d'un·e assistant·e social·e, le désendettement est un véritable parcours du combattant, parfois sans issue. Il est donc essentiel de solliciter de l'aide le plus tôt possible pour stopper l'accumulation de dettes et tenter, si possible, d'assainir sa situation. —

Au moment où cet article est rédigé, en septembre 2025, le Conseil national ne s'est pas encore réuni pour voter sur le projet d'assainissement des dettes des personnes physiques. Parmi les nouveautés envisagées, la mise en place d'une procédure qui permettrait de libérer le solde des dettes, sous certaines conditions. Si cette loi est acceptée, elle soulagerait de nombreuses personnes surendettées et pourrait leur permettre un nouveau départ.

Dans tous les cas, nous encourageons toute personne à appeler la ligne Parlons Cash pour toute problématique financière.



Permanence téléphonique
gratuite vaudoise

0840 43 21 00
Lundi et mercredi 8 h 30 - 17 h
Mardi et jeudi 8 h 30 - 13 h

Appels à votre soutien

En plus de problématiques rencontrées au quotidien, l'augmentation du coût de la vie met en difficulté nombre de ménages... Notre service social accompagne des hommes et des femmes qui ont besoin de votre soutien afin de retrouver leur autonomie. Un grand merci d'avance !

■ 522 Une maman et sa fille en deuil

Madame M. vient de perdre brutalement son mari, qui laisse leur enfant encore jeune et une vie bouleversée. Ce décès soudain a causé une immense peine et plongé la famille dans une grande précarité. Monsieur était le seul soutien financier du foyer, et Madame, qui ne travaillait pas, se retrouve aujourd'hui sans ressources. Malgré le choc, Madame M. fait preuve de courage. Elle tente de reconstruire un quotidien stable pour elle et sa fille qui a besoin de soutien. Dans ce contexte difficile, elle cherche activement un emploi. Cette période de transition demande du temps, du soutien et des ressources. Une aide financière de **2100 fr.** permettrait à Madame M. de faire face aux besoins urgents, et de poser les bases d'une reprise progressive.

■ 523 Des soucis de santé qui menacent l'équilibre financier

Monsieur B. a accompli un remarquable parcours de réinsertion. Après avoir vécu plusieurs années sans domicile fixe, il a su, se reconstruire progressivement. Grâce à ses efforts, il vit aujourd'hui dans un logement stable, exerce un emploi à temps partiel et a tissé des liens sociaux solides. Conscient de ses limites, il a choisi un rythme de travail adapté, lui permettant d'être autonome sur le plan financier. Ce fragile équilibre est compromis par un grave problème de santé. Une hospitalisation a engendré des frais médicaux qu'il ne peut couvrir. Pour éviter de compromettre tous les progrès réalisés, une aide financière de **1100 fr.** lui permettrait de faire face à ces charges sans risquer de retomber dans la précarité.

■ 525 Un combat intensif contre le cancer

Madame se bat contre le cancer. Malgré les soins, elle a récemment fait une rechute. Ses traitements médicaux sont lourds et elle n'a pas la force, pour l'instant, d'exercer une activité rémunérée qui lui permettrait de subvenir à ses besoins. Afin qu'elle puisse maintenir son logement durant cette période compliquée, nous vous demandons une aide de **1200 fr.**

■ 528 Une vie balançant entre la violence et la précarité

Depuis longtemps, Madame N. se bat quotidiennement pour sa survie. Après avoir vécu de nombreuses années sous l'emprise de son compagnon, elle a réussi à fuir cette union et a pu reprendre le contrôle de sa vie malgré les traumatismes. Madame travaillait dans une crèche qui a fait faillite et n'a jamais été payée pour ses heures. Aujourd'hui, elle met tout en œuvre pour trouver un nouvel emploi. Madame a aujourd'hui des difficultés à payer son loyer et le montant de **1300 fr.** pourrait grandement la soulager et lui permettre de maintenir sa place dans sa colocation.

■ 524 Jeune maman aux prises avec sa santé mentale

C'est une maman qui requiert votre aide : elle élève seule sa fille et fait actuellement face à une santé mentale chancelante, qui l'empêche de travailler pleinement. Madame traverse cet épisode tant bien que mal, accompagnée par le milieu médical, et reprend petit à petit ses activités professionnelles. Ainsi, pour soulager la famille et réduire un peu la pression liée au paiement du loyer, nous sollicitons votre soutien. Le montant de la demande est de **1800 fr.**

■ 526 Une maman qui se démène

Madame élève seule son fils et se trouve dans une situation délicate. Elle doit cumuler plusieurs emplois afin de payer son loyer ainsi que les factures qui lui incombent. Malheureusement, son fils a eu un accident et souffre depuis de problèmes de santé. Elle a aussi vu sa santé dégradée et a dû être hospitalisée. Entre la baisse de ses revenus liée à son incapacité de travail et les factures de soins, Madame ne s'en sort plus. Une aide de **1000 fr.** lui permettrait de sortir la tête de l'eau.

■ 527 Mère célibataire qui se bat contre la maladie

Madame A., mère célibataire de deux enfants, gérait son quotidien d'une main de maître, malgré les difficultés. Peu à peu, Madame a commencé à ressentir des douleurs physiques importantes qui la gênent dans sa vie de tous les jours. Les médecins ont diagnostiqué une hernie discale cervicale. Travaillant dans l'économie domestique, Madame a été mise en arrêt maladie. Malheureusement, ses employeurs ont retardé et échelonné le paiement de ses salaires. Madame a donc pris du retard dans le paiement de son logement et de certaines factures. Elle ne peut pas se permettre d'être mise à la porte avec deux enfants; nous faisons donc appel à votre générosité pour un montant de **1700 fr.** Madame pourra, de ce fait, maintenir son logement et continuer ses soins plus sereinement.

■ 529 Vivre sereinement sa convalescence

Madame C. est une personne qui, à elle seule, pourrait incarner la définition de la force et du courage. Cependant, en juin 2025, à la suite d'un contrôle gynécologique, Madame a appris qu'elle était atteinte d'un cancer du sein. Les spécialistes ont rapidement programmé une opération afin d'extraire la tumeur. De ce fait, Madame a dû interrompre ses emplois. Durant les mois de convalescence, elle ne pourra pas bénéficier de son salaire. Cette situation l'angoisse profondément et nuit à la qualité de sa guérison. C'est pourquoi nous sollicitons votre soutien afin de l'aider à traverser cette période difficile, en la soulageant du paiement de son logement et de sa nourriture pour un mois. Le montant de la demande s'élève à **1300 fr.**

■ 530 Mère célibataire qui se bat pour la survie de sa famille

Madame A. est une maman célibataire qui vit seule avec ses deux adolescents. Depuis quelques mois, elle voit ses revenus baisser peu à peu, car certains de ses employeurs n'ont plus les moyens nécessaires pour lui proposer des heures de travail. Malgré une lutte constante pour décrocher de nouveaux emplois, Madame se retrouve dans une situation financière très précaire. Elle doit constamment jongler entre les factures et les dépenses quotidiennes, ce qui lui cause un stress important. De plus, la famille a traversé des périodes difficiles et les soins dont les enfants bénéficient deviennent onéreux pour les maigres revenus de la maman. Nous faisons donc appel à votre bonté pour soutenir cette famille durant cette période complexe. Le montant de la demande s'élève à **1800 fr.**

■ 531 Un couple victime d'escroquerie

Un couple de personnes âgées a été victime d'une escroquerie en ligne, perdant ainsi l'intégralité de ses économies. Trompé par les arnaqueurs, il a effectué en priorité des versements ponctuels à ces derniers plutôt que de régler ses factures courantes, raison pour laquelle nous demandons la somme de **1700 fr.** pour rattraper des factures en retard.

IBAN CH57 0900 0000 1001 5792 5
Merci beaucoup de votre soutien !

Un don, quel que soit le montant, nous permet d'aider des familles ou des personnes en difficulté, dont certaines situations sont présentées ici.

En utilisant le bulletin de versement code QR avec la mention « Appels à votre soutien », vous apportez votre aide par rapport aux situations mentionnées ci-dessus ou semblables si le montant dépasse la demande. Les dons du Caritas.mag d'avril 2025 ont rapporté la somme de 9607 fr. **Mille mercis**



Adresses

Épiceries Caritas

Lausanne_ avenue de Morges 26
Renens_ rue du Midi 4
Vevey_ avenue Reller 4
Yverdon_ rue d'Orbe 27

Boutiques de deuxième main

Téléphone_ 021 622 06 22
Lausanne_ avenue de Morges 33
Lausanne_ rue du Tunnel 9
Clarens_ rue des Vergers 14
Nyon_ rue de la Combe 9
Vevey_ avenue de Corsier 6
Yverdon_ rue de la Maison-Rouge 11

Espaces Essor (anciennement CASI)

Lausanne et région_ Chemin de la Colline 6, 021 625 46 76
Nyon_ La Côte, Route de l'Etraz 20a, 022 361 03 84
Vevey_ Riviera, Rue du Clos 8, 021 923 78 50
Yverdon_ Nord vaudois, Rue des Uttins 38, 024 447 84 70

Programme DUO_ 021 317 59 80

Service social et assainissement de dettes (sur rendez-vous)

Lausanne_ 021 317 59 80
Morges_ 021 811 04 20 et 021 804 98 98
Nyon_ (locaux CSR), 022 365 77 00
Bex_ (locaux CSR), lu, je et ve, 024 557 27 27
Vevey_ 021 923 78 52

Permanence Parlons Cash_ 0840 432 100

Permanences accueil

Vevey_ rue de Fribourg 11, lu 15h - 18h, me 14h - 17h
Nyon_ route de l'Etraz 20b, lu 14h30 - 17h30, me 9h - 12h,

Hébergements d'urgence

Yverdon_ La Lucarne, Courtil-Maillet 23, 024 420 33 62
Nyon_ Le Phare, route de l'Etraz 20a, 024 445 01 23
Toutes les nuits, 19h - 8h

Cours de français

Nyon_ 079 621 43 93
Yverdon_ 024 425 32 48
Gland_ 079 621 43 93
Orbe, Chavornay_ 079 289 10 88

Mentorat Tout Compte Fait

Vendredi 10h-13h uniquement
079 342 23 99

Centrale alimentaire de la région

lausannoise_ (CA-RL),
chemin de la Colline 11,
021 622 06 22

Administration

Chemin de la Colline 11,
Lausanne, 021 317 59 80

Services en partenariat

SAJE – aide juridique aux exilés_
Rue Enning 4, Lausanne,
021 351 25 51



Je fais un don!



CarteCulture
Canton de Vaud

Des activités culturelles et loisirs à petit prix pour des personnes à petit budget

Réductions, voire gratuité, sur plus de 300 offres dans le
canton de Vaud et plus de 3'800 offres dans toute la Suisse,
ainsi que l'accès aux Épiceries Caritas*

* La CarteCulture est gratuite et
réservée aux personnes bénéficiant
de subsides à l'assurance maladie.
Plus d'informations sur
carteculture.ch/vaud

www.caritas-vaud.ch

CARITAS Vaud