

Datum: 02.10.2026

Autor: Janina Gehrig

Rubrik: Caritas



«Si j'avais les moyens, j'irais chez le coiffeur»

Pauvreté en Suisse Elle compte chaque franc et fait ses courses chez Caritas en cachette. À 41 ans, cette maman de deux enfants, employée dans un restaurant Migros, vit avec le minimum vital et s'inquiète face à la hausse des primes.

Janina Gehrig

Selon l'Office fédéral de la statistique, plus de 1,4 million de personnes vivent en Suisse dans la pauvreté ou juste au-dessus du seuil de pauvreté, soit 16% de la population. En vingt-cinq ans, les primes d'assurance maladie ont plus que doublé. Et la hausse s'est poursuivie en 2026.

Une facture qui pèse particulièrement lourd sur les ménages qui peinent à boucler leurs fins de mois: familles monoparentales, familles nombreuses et personnes peu qualifiées. Selon une récente enquête de Comparis, 33% des sondés peinent à payer leur assurance maladie. Même la réduction individuelle des primes, destinée aux personnes gagnant moins de 4000 francs par mois, ne leur permet pas de joindre les deux bouts. Témoignage.

«En fin de mois, on est toujours à zéro. Depuis quatorze ans, ma famille et moi vivons avec le minimum vital. Mon mari et moi touchons environ 4700 francs par mois. Pour nous et nos deux enfants, les charges fixes s'élèvent à 2600 francs. Notre plus grosse dépense reste le loyer: 1650 francs pour notre appartement.

La prime d'assurance maladie est notre deuxième poste de dépenses: elle nous coûte environ 600 francs par mois. Savoir qu'elle va encore augmenter me noue l'estomac. Je ne peux même pas changer de caisse, car j'ai encore des dettes auprès d'elle. Cette année, pour la première fois, nous ne touchons plus d'aide sociale. Mon mari a changé



Le plus grand souhait de cette mère de famille? «Pouvoir sortir de mes dettes et repartir de zéro.» Manuela Matt

d'emploi et gagne mieux sa vie. Jusqu'ici, l'aide sociale prenait en charge notre prime. Désormais, nous recevons une réduction de primes à la place. Pour nous, c'est moins avantageux. En fin de mois, on est toujours à zéro.

Lidl et M-Budget

Je fais constamment attention à mes dépenses et je veille à ce que les enfants, au moins, ne manquent de rien. Je vais chez Lidl et privilégie les actions ou les produits de la gamme M-Budget de Migros. La viande, je ne l'achète que lorsqu'elle est en promotion, puis je la congèle. Chaque vendredi, je fais mes courses avec la carte alimentaire de Caritas pour acheter des légumes, des fruits, des œufs ou des bois-

sons. Pour 1 franc, on nous remplit le sac. C'est précieux pour nous.

Être pauvre ne devrait faire honte à personne. Je ne veux pas qu'on me plaigne, ni qu'on me regarde avec pitié. Pourtant, je me cache quand je fais mes courses chez Caritas. Les gens du village me connaissent. Certains s'étonnent et me demandent: «Comment en êtes-vous arrivée là?»

J'aurais aimé devenir boulangère-pâtissière. Mais à 13 ans, mes parents ont émigré en Amérique du Sud, convaincus que nous y aurions une vie meilleure. Deux de mes frères et sœurs y vivent encore, ainsi que ma mère. Je suis revenue à 17 ans, sans formation. J'ai alors effectué une dixième année scolaire, puis

une année d'économie familiale.

L'engrenage des dettes

J'ai dû vivre seule. C'est à cette période que j'ai commis mes premières erreurs et commencé à m'endetter. J'avais prêté de l'argent à un ami, qui en a profité. C'est ainsi que l'engrenage des dettes et des saisies sur salaire a commencé.

À l'époque, faute de soutien, je n'ai pas pu suivre de formation.

Mon mari, originaire d'Amérique latine, a toujours travaillé à plein temps. Il est aujourd'hui plâtrier, sans formation dans ce domaine, et arrondit ses fins de mois comme concierge d'immeuble. Quand notre fille est née, il y a quatorze ans, j'ai voulu m'en oc-

cuper moi-même. Si j'avais travaillé, tout mon salaire serait passé dans les frais de crèche. Par la suite, j'ai été employée dans une usine d'incinération des déchets, dans un restaurant gastronomique, puis chez Swarovski. Fabriquer les petites figurines en cristal, c'était le meilleur travail que j'aie jamais eu. Mais la production a été délocalisée à l'étranger.

Depuis quatre ans, je travaille entre 20 et 30% dans un restaurant Migros. J'aimerais augmenter mon temps de travail et je me montre aussi flexible que possible. Mais sans formation, je ne décroche que des engagements à l'heure. Je fais également des ménages depuis plusieurs années, ce qui me rapporte quelques centaines de francs par mois.

nous devons. C'est un poids énorme au quotidien. Nous faisons tout notre possible, mais nous avons encore beaucoup trop de dettes: plus de 30'000 francs. Grâce au service de désendettement de Caritas, l'Office des poursuites a finalement reconnu que nous n'étions pas en mesure de les rembourser pour le moment.

Mon plus grand souhait? Pouvoir enfin sortir de mes dettes, souffler et repartir de zéro.

Tensions dans le couple

Une sortie mensuelle reste envisageable, comme une visite au zoo avec les enfants. Mais en fin de mois, le budget devient particulièrement serré. Au quotidien, je renonce même à de petites choses, comme des lampes solaires pour le jardin. Si j'avais les moyens, j'irais chez le coiffeur ou je passerais mon examen de conduite. Mais chaque fois, je me ravise: «Non, tu n'en as pas besoin.»

Mon mari dépense plus que moi, et cela crée des tensions dans notre couple. Nous nous disputons souvent à ce sujet. Notre fille aînée le remarque et sait que nous devons faire attention à notre budget.

Cette année, nous avons pu partir en vacances grâce à mon frère. C'était une surprise pour mon mari, qui aurait aimé retourner dans son pays natal. Finalement, nous avons passé une semaine à Madrid. Mon frère est célibataire et gagne bien sa vie. De mon côté, j'ai mis de l'argent de côté pour pouvoir l'inviter, avec tous les enfants, à manger une glace.»

Traduction: Emmanuelle Stevan.

«Être pauvre ne devrait faire honte à personne. Je ne veux pas qu'on me plaigne ni qu'on me regarde avec pitié.»

Une mère de famille de 41 ans

Dès notre arrivée, nous avons dû recourir à l'aide sociale. Lorsque nos revenus augmentent, nous devons restituer les montants perçus, à l'exception des primes d'assurance maladie. Régulièrement, nous recevons des courriers nous demandant si nous pouvons commencer à régler ce que

Buzz Gesamt: 2 Reach gesamt: 203'373 Verbreitung gesamt: 57'316 AÄW gesamt: 22'900 CHF

24 heures | [Tribune de Genève](#)