



## NE PAS AVOIR HONTE DE DEMANDER DE L'AIDE

Lorsque la situation est difficile ou qu'elle semble désespérée,  
ne restez pas seul. Pensez à contacter Caritas Valais.



## Edito

De plus en plus de personnes sont confrontées à des défis financiers qui semblent insurmontables. Afin de les soutenir et de leur redonner espoir, Caritas Valais propose un service de conseil social, financier et de désendettement, gratuit, strictement confidentiel et non stigmatisant.

Que vous soyez submergé par les dettes ou que vous ayez besoin de conseils pour gérer votre budget, les experts de Caritas Valais sont là pour vous apporter une écoute attentive, un soutien entièrement personnalisé et des encouragements concrets. Ils vous aideront à planifier l'avenir et à retrouver une stabilité financière.

Demander de l'aide est un signe de force et non de faiblesse. Se libérer du poids du stress financier est une étape cruciale vers une vie plus équilibrée et heureuse, comme le démontre le magnifique parcours de Sonia\*, une femme courageuse qui, soutenue par Caritas Valais, a su prendre en main son destin et retrouver confiance en elle.

En faisant appel à Caritas Valais, vous prenez un engagement envers vous-même et vos proches, en vue d'un avenir meilleur. N'hésitez pas à nous contacter ou à en parler autour de vous.

**Alexandre Antonin,**  
Directeur Caritas Valais

## Déjà 2'200 CarteCulture délivrées en Valais. Demandez la vôtre !

Lancée en mars 2024 par Caritas Valais et avec le soutien du canton du Valais, la CarteCulture connaît un succès réjouissant. Au début mai 2024, plus de 2'200 cartes avaient été délivrées. Si vous êtes au bénéfice d'une réduction individuelle de primes d'assurance-maladie et que vous vous sentez socialement isolé faute de moyens financiers, demandez, vous aussi, votre CarteCulture.

La CarteCulture offre une lueur d'espoir pour les personnes en situation de précarité. Elle permet en effet à ses bénéficiaires de participer activement à la vie



# > 2'200

CarteCulture déjà délivrées en Valais

# 30% à 70%

de réductions sur diverses activités

# > 250

offres disponibles

sociale, culturelle et sportive du canton avec des rabais de 30% à 70%. Musées, salles de concerts, de cinémas, festivals, cours de langues, centres de sports, ateliers de danse ou encore magazines pour enfants : en Valais, plus de 250 offres sont d'ores et déjà disponibles, dont une centaine en français et près de 150 en allemand.

La CarteCulture s'adresse aux Valaisannes et Valaisans en difficultés financières qui, par la force des choses, renoncent souvent à ce type d'activités et finissent par se retrouver socialement isolés.

La CarteCulture Valais est nominative et entièrement numérique. Celles et ceux qui souhaitent en bénéficier

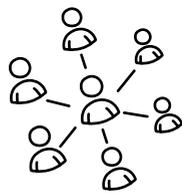
peuvent compléter le formulaire d'inscription sur le site de la carte, en y joignant la décision positive de la Caisse cantonale de compensation. La CarteCulture sera générée automatiquement et envoyée par courrier électronique.



[carteculture.ch/valais](http://carteculture.ch/valais)



## « J'aurais dû demander de l'aide bien plus tôt »



**En 2009, lorsque Sonia\* et son conjoint se séparent, la jeune femme se retrouve seule avec un enfant en bas âge, sans famille et sans amis pour la soutenir. Les deux emplois qu'elle doit cumuler ne lui permettent pas de joindre les deux bouts. Les crédits s'enchaînent et une spirale infernale s'enclenche.**

Grâce au conseil social, financier et désendettement de Caritas Valais, mais avant tout à son extraordinaire force de caractère, Sonia peut aujourd'hui envisager la vie avec optimisme. Elle a accepté de nous livrer son témoignage afin d'encourager les personnes qui vivent des situations difficiles à oser demander de l'aide.

**Sonia, pouvez-vous partager un peu de votre histoire et ce qui vous a conduite à chercher de l'aide auprès de Caritas Valais ?**

Lorsque je me suis retrouvée seule à la suite de ma séparation, j'ai dû cumuler deux emplois pour tout juste réussir à... survivre. Je n'avais aucun répit hormis les moments où je rentrais chez moi le soir, complètement cassée. Malgré tous mes efforts, j'ai dû contracter des crédits pour payer les charges en hausse, les impôts

ainsi qu'une formation dans laquelle je m'étais lancée en comptant, à tort, sur le soutien de mon ancien employeur. Tout s'est ensuite enchaîné et c'est une spirale infernale qui s'est enclenchée.

**Quelles étaient les principales difficultés auxquelles vous faisiez face avant de recevoir l'aide de Caritas ?**

Durant les moments les plus critiques, j'étais confrontée à des mises en poursuites et à des saisies sur salaire. Psychologiquement, cette époque a été extrêmement éprouvante. Malgré le fait que je travaillais énormément, mes dettes semblaient intarissables. La peur constante d'une éventuelle obligation de déménager aggravait la situation car avec un dossier de poursuites, trouver un nouveau logement pouvait devenir un véritable défi. Cette période de ma vie a été marquée par une profonde angoisse.

**Comment avez-vous entendu parler de Caritas Valais ?**

En 2016, désespérée et épuisée, j'ai finalement cherché de l'aide. C'est sur internet que j'ai découvert l'existence de Caritas Valais. J'étais réticente, mais la situation ne me laissait pas d'autre choix.

**Pourquoi avoir attendu si longtemps avant de demander de l'aide ?**

La honte m'a isolée pendant longtemps. Ce n'est qu'après de nombreuses années extrêmement difficiles que j'ai osé franchir le pas et chercher un soutien. Avec le recul, je sais que j'aurais dû sortir bien plus tôt de cette coquille où je m'étais enfermée.

**Pouvez-vous décrire l'aide et le soutien que vous avez reçus de Caritas Valais ?**

Quand j'y repense, c'est indescriptible ! J'ai bénéficié d'une prise en charge extraordinaire, d'un accueil si chaleureux et bienveillant, sans jugement. Enfin, après toutes ces années de solitude, j'ai pu parler et être vraiment écoutée ! A chaque fois que je me rendais chez Caritas, c'était une lumière qui s'allumait et je repartais légère simplement parce que je me sentais soutenue. Même si ma situation n'a pas changé tout de suite, ces rencontres étaient une

bouffée d'oxygène dans une période tellement sombre, tellement dure. En fait, j'avais le sentiment de ne pas vivre la même vie que les autres, d'évoluer dans un monde parallèle.

**Comment Caritas Valais vous a-t-elle aidée à reprendre le contrôle de vos finances et, finalement, de votre vie ?**

Caritas Valais m'a proposé un plan de désendettement sur mesure. Leur conseiller a pris le temps d'évaluer ma situation dans sa globalité, en établissant des priorités claires pour gérer mes finances, en allant frapper aux bonnes portes. Leur accompagnement régulier m'a guidée à travers les démarches nécessaires, car je ne connaissais rien. Savoir que je n'étais pas seule dans cette lutte a été libérateur. Cela m'a permis de reprendre espoir et, surtout, confiance en moi. Grâce à l'aide de Caritas Valais, je peux rembourser mes dettes tout en conservant une qualité de vie acceptable pour mon enfant et moi.

*Enfin, après toutes ces années de solitude, j'ai pu parler et être vraiment écoutée !*



**À quel moment avez-vous commencé à voir un changement positif dans votre situation grâce à l'aide de Caritas ?**

Dès que j'ai commencé le programme de désendettement, j'ai ressenti un immense soulagement. J'ai suivi tous leurs conseils et travaillé dur, comme c'est toujours le cas aujourd'hui. Rester à la maison et attendre que ça se passe, ça n'existe pas !

**Comment décririez-vous votre vie maintenant, après avoir reçu l'aide de Caritas Valais ?**

Durant des années, j'ai vécu comme prisonnière à l'intérieur de moi-même. Je ne faisais pas partie de la société, je n'en avais pas les moyens.

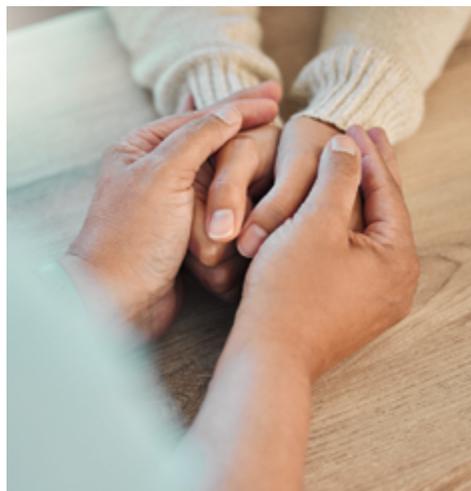
**« Aujourd'hui, ma vie a totalement changé, c'est une vraie renaissance ! »**

Je découvre après tant d'années que la vie est belle et je suis extrêmement reconnaissante.

**Quels sont les plus grands changements que vous avez remarqués dans votre vie personnelle et professionnelle ?**

Je travaille désormais avec un horaire plus stable et je me prépare à reprendre une formation. Professionnellement et

personnellement, je me sens plus équilibrée et confiante. J'apprends à vivre avec plaisir tout en gardant une oreille attentive aux situations identiques à la mienne.

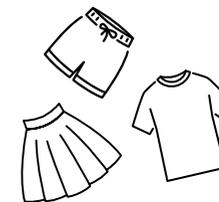


**Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui n'ose pas demander de l'aide ?**

Si j'ai un message à faire passer aujourd'hui, c'est bien celui de ne pas hésiter, de ne pas attendre ! Il est crucial de surmonter la peur et la honte pour prendre ce premier pas vers le rétablissement. Le soutien de Caritas Valais a été inestimable et il restera gravé dans ma mémoire.

\* Sonia, prénom d'emprunt

## Besoin d'habits de qualité à petit prix ?



**Rendez-vous à la boutique de Caritas Valais à Sion, ouverte à toutes et à tous.**



Au seuil de l'été, pensez à visiter la boutique de Caritas Valais à Sion. Vous pourrez y rafraîchir votre garde-robe sans alourdir votre budget.

Que vous soyez à la recherche d'une robe légère pour les longues soirées d'été, d'un short confortable pour vos escapades en montagne, ou simplement d'accessoires pour compléter vos tenues, la boutique offre une variété de choix pour tous les goûts et tous les budgets.

En choisissant la seconde main, non seulement vous économisez de l'argent, mais vous contribuez aussi à la lutte contre le gaspillage en donnant une seconde vie à des vêtements en bon état. Surtout, vous soutenez les initiatives de Caritas Valais pour aider les personnes en difficulté.



*caritas-valais.ch / boutique*



### IMPRESSUM

Edition: Caritas Valais-Wallis – Alexandre Antonin  
Rédaction: Danièle Bovier

Graphisme: Boomerang Marketing  
Impression: Imprimerie Schmid

# FAIRE UN DON

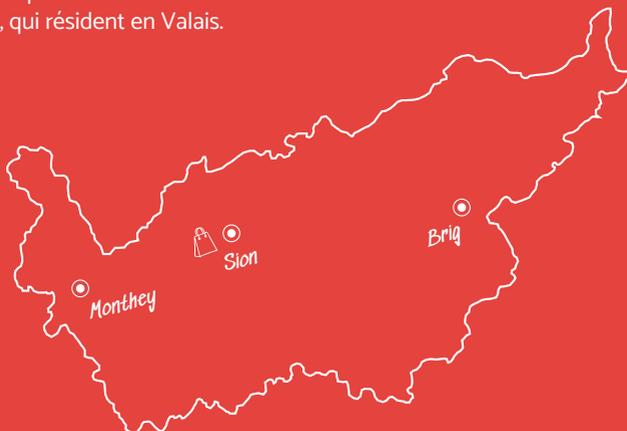
[www.caritas-valais.ch](http://www.caritas-valais.ch)

IBAN CH73 0900 0000 1900 0282 0



## CARITAS Valais Wallis

Nous aidons les personnes en détresse  
et les familles, qui résident en Valais.



### BOUTIQUE DE SION

Rue de Loèche 19  
1950 Sion  
027 323 35 02

#### LUNDI AU VENDREDI

08h30 - 12h  
13h15 - 17h30

SAMEDI  
09h - 13h

### SIÈGE CARITAS VALAIS

Rue de Loèche 19  
1950 Sion  
027 323 35 02

### ANTENNE DE MONTHEY

Avenue de l'Industrie 14  
1870 Monthey  
027 323 35 02

### ANTENNE DE BRIG

SCHULDENBERATUNG  
Viktoriastrasse 15  
3900 Brig  
027 927 60 06

#### GEWALTBERATUNG

Matzenweg 2  
3900 Brig  
027 924 88 02

