



UN SOUTIEN FACE À LA PRÉCARITÉ CROISSANTE

L'inflation et la hausse des primes d'assurance maladie continuent de peser sur les ménages, notamment ceux de la classe moyenne de plus en plus vulnérable.



Edito

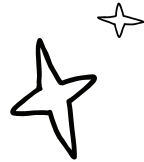
Alors que l'année 2024 se termine, Caritas Valais vous adresse ses vœux les plus chaleureux pour les fêtes. Nous tenons à remercier toutes celles et ceux qui, de près ou de loin, soutiennent notre mission.

En cette période de partage, nous pensons particulièrement aux personnes en difficulté, afin qu'elles trouvent réconfort et solidarité. En 2024, l'inflation et la hausse des primes d'assurance maladie ont accentué la précarité pour de nombreuses personnes. Caritas Valais offre un soutien à ceux qui en ont le plus besoin. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Dans ce dernier journal 2024, nous vous invitons à découvrir notre entretien avec Marie-Françoise Salamin. Ecrivaine valaisanne, catéchiste et animatrice pastorale pendant de nombreuses années, elle partage avec nous son expérience unique et son regard bienveillant sur la foi, l'espérance et la solidarité. Elle nous rappelle l'importance du pardon, de l'écoute et du partage, en particulier en cette période de Noël. Elle nous invite aussi à rester ouverts aux autres car chaque acte de soutien contribue à rendre le monde meilleur.

Prenez soin de vous et que 2025 vous apporte joie et sérénité.

Alexandre Antonin,
Directeur Caritas Valais



Un soutien indispensable face à la précarité croissante

En 2024, Caritas Valais a accompagné davantage de personnes touchées par des difficultés sociales et financières. En effet, l'inflation et la hausse des primes d'assurance maladie continuent de peser sur les ménages, notamment ceux de la classe moyenne de plus en plus vulnérable.

C'est donc sans surprise que, tout comme en 2023, la prestation la plus sollicitée est celle du conseil social, financier et désendettement. Une hausse des consultations de 10% par rapport à 2023 est estimée, ce qui correspond à quelque 1350 consultations.

A noter qu'une consultation peut concerner une famille de 5 personnes comme une personne célibataire, par exemple.

Caritas Valais prévoit également une hausse de 15% des aides alimentaires allouées en 2024, soit un montant de plus de CHF 50'000.-.

Ce chiffre témoigne de la difficulté pour de nombreuses personnes ou familles à couvrir leurs besoins de base dans un contexte où les salaires n'ont pas suivi la hausse du coût de la vie. Paradoxalement, les aides financières ponctuelles octroyées par notre association diminueront en

2024. L'attribution de ces aides dépend en effet de facteurs comme la situation financière, l'urgence, la gravité de la situation ou encore la pertinence d'octroyer un soutien. Cela signifie, malheureusement, que la précarité tend à se « normaliser ».



2'700 demandes pour la CarteCulture

Pour 2024, nous pouvons particulièrement relever une nouvelle prestation : la CarteCulture. Caritas Valais a reçu 2'700 demandes pour la CarteCulture lancée au printemps, qui permet aux personnes en difficulté d'accéder à des activités culturelles, mais aussi sportives et de loisirs, malgré les contraintes financières. En 2025, Caritas Valais s'attend à une année plus complexe encore, avec près de 100'000 Valaisans potentiellement concernés par des subventions de primes d'assurance maladie.

Foi, espérance et partage : l'esprit de Noël



Marie-Françoise Salamin

Catéchiste et animatrice pastorale durant des dizaines d'années, Marie-Françoise Salamin a également acquis des compétences en Programmation Neurolinguistique (PNL) et en hypnose thérapeutique. Tout au long de sa vie, elle a été inspirée par les nombreuses personnes qu'elle a rencontrées. Son riche parcours

l'a poussée à écrire des livres axés sur la spiritualité et le développement personnel. Dans cet entretien qu'elle a accordé à Caritas Valais, elle partage son regard sur la foi, le pardon, l'importance de l'écoute et le sens de la vie, tout en nous invitant à vivre l'esprit de Noël avec espoir et solidarité.

Selon vous, quelle est l'importance de la foi et de l'espoir durant les fêtes de fin d'année ?

La foi, pour les croyants, c'est la trame sur laquelle se brode au jour le jour toute une vie. La foi, l'espérance et l'amour sont la base du message que Jésus est venu annoncer aux hommes. Et Noël, c'est la fête de la naissance de Jésus, fils de Dieu, son cadeau à l'humanité. Heureux sont les croyants et les chercheurs de Dieu !

Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui lutte avec sa foi en ce moment ?

Il est normal de passer par des moments de doute. Mon conseil est de ne jamais couper le lien avec Dieu, même dans les moments de révolte ou de questionnement. Je crois que l'on peut tout dire à Dieu. Il se laisse trouver par ceux qui le cherchent. J'aime beaucoup cette pensée de Blaise Pascal : « Il y a dans chaque homme un creux en forme de Dieu. Et tant qu'il n'aura pas trouvé la forme de ce creux, il cherchera à le combler de multiples façons. »

Comment l'écoute de soi et des autres peut-elle transformer nos relations et notre perception de la vie ?

On ne peut pas être heureux seul, car l'homme est un être fondamentalement relationnel. Pour être bien ensemble, il faut apprendre à s'écouter et à écouter. Chaque personne a une histoire unique, conditionnée par ses expériences et son environnement. L'écoute permet de mieux comprendre ces différences. Par exemple, reformuler ce que l'autre nous dit permet de clarifier les propos, de montrer

que l'on a compris et d'éviter les malentendus. L'écoute crée un climat de confiance et renforce nos liens.



« Pour être bien ensemble, il faut apprendre à s'écouter et à écouter. »

Marie-Françoise Salamin

Comment peut-on donner un sens à sa vie et pourquoi est-ce essentiel pour être heureux ?

Chacun de nous a reçu des dons, des talents. La vie nous offre aussi des rencontres, des questionnements. Il s'agit de se laisser interpellé par ce qui nous intéresse vraiment, de se tourner vers ce qui va nous permettre d'avoir une vie utile et féconde, de rendre le monde meilleur, de donner du bonheur et d'en recevoir aussi beaucoup ! Les personnes qui ont un but dans leur vie sont celles qui ont compris cet appel. Le sens de leur vie est source d'un équilibre profond. Et surtout, elles sont plus douées pour le bonheur car elles cultivent et partagent la joie. Les croyants savent qu'ils vivront un jour dans l'amour et la joie de la vie éternelle !

Quelle place occupent les émotions dans la quête du bonheur ?

Les émotions sont vitales pour chacun de nous car elles sont des indicateurs précieux de nos besoins et de notre état intérieur. Les quatre émotions de base sont la tristesse, la peur, la colère et la joie. La tristesse exprime le besoin d'être compris, consolé, accompagné. La peur exprime le besoin d'être rassuré et la colère le besoin de réparation. Quant à la joie, c'est quand la vie a gagné ! Le besoin c'est de la partager ! Il est important de reconnaître ses émotions, de les accueillir. Puis, il faut apprendre à les exprimer.

Comment le pardon peut-il nous libérer et nous rendre heureux ?

On ne peut pas traverser la vie sans être victime ou témoin d'injustices, de violences, de méchancetés. Celui qui vit avec des rancunes, de la colère ou même des idées de vengeance se fait plus de mal que de bien. Le pardon est libérateur, autant pour celui qui pardonne que pour celui qui est pardonné. On peut aussi faire cette démarche « dans son cœur » si ce n'est pas ou plus possible d'en parler avec la personne concernée. C'est parfois un long cheminement qui demande de la compréhension pour l'autre, mais aussi pour soi. L'important est de se mettre en chemin pour pardonner.

Comment faire pour que la souffrance nous conduise - finalement - sur le chemin de l'épanouissement et qu'elle ne soit pas destructrice ?

Nous sommes imparfaits dans un monde imparfait, mais c'est à nous de transformer



cela en chemin de croissance. J'ai accompagné de nombreuses personnes en souffrance. On trouve plusieurs ou l'ensemble de ces attitudes chez chacune d'elles : des ressources intérieures insoupçonnées, un but à atteindre (élever des enfants, simplement vivre, inspirer les autres), l'amour ou le soutien de proches et de professionnels, la capacité à exprimer leurs émotions, et avec le temps, l'acceptation. Elles montrent de l'intérêt pour les autres, un souci pour leurs proches et, si nécessaire, une volonté de pardonner. Pour les croyants, la foi donne un sens à leur souffrance et leur apporte courage et sérénité.

donnent sens à la vie. Ne passez pas la vôtre par procuration devant des écrans. Sortez, rencontrez des gens, informez-vous, partagez de la joie et cherchez ce que vous pouvez faire pour être encore plus vivants ! Il y a tellement à faire pour rendre ce monde meilleur. Vous êtes l'avenir de l'humanité qui a sacrément besoin d'idées plus justes pour le bien de tous !

Quel message souhaitez-vous faire passer à l'approche des fêtes de fin d'année ?

Les temps sont difficiles. Il est donc de plus en plus important de savoir partager, aider, et rester solidaires. Vous qui travaillez ou apportez du soutien à Caritas Valais, soyez certains que vous êtes des artisans d'un monde meilleur ! Chez Caritas, nous sommes écoutés, compris, soutenus, aidés.

Plus j'avance en âge, plus je suis sûre que nous sommes reliés les uns aux autres, que le changement que nous aimerions voir dans le monde, il faut commencer par le faire dans sa vie quotidienne, avec ses proches. Pour Noël et l'année nouvelle, je vous donne cette parole d'un psychiatre français, Christophe André : « Chaque fois qu'on pose un acte de tendresse, d'affection, d'amour, on modifie un tout petit peu l'avenir de l'humanité dans le bon sens. »

Prenez soin de vous, des autres... et gardez allumée la flamme de l'espérance !

Quels conseils donneriez-vous spécifiquement aux jeunes d'aujourd'hui confrontés à des pertes de valeurs et de repères et à la toute-puissance des réseaux ?

Je dirais aux jeunes : soyez vivants ! Vous avez tellement de potentiel, vous êtes uniques et irremplaçables. Ce sont les valeurs qui

IMPRESSUM

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

Graphisme : Boomerang Marketing
Impression : Imprimerie Schmid





FAIRE UN DON

www.caritas-valais.ch

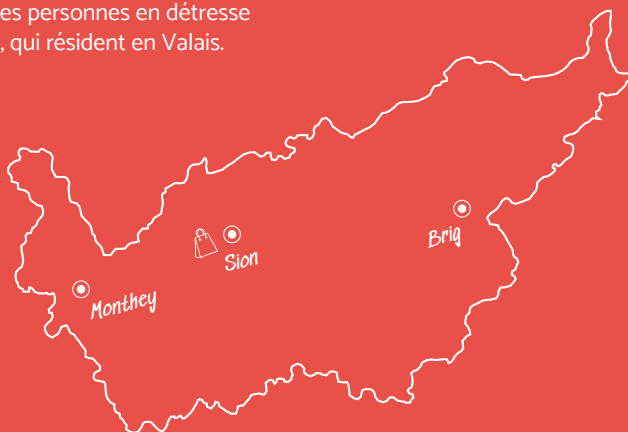
IBAN CH73 0900 0000 1900 0282 0



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

