

“

« AVEC VOUS » 2021: L'APPARENCE,  
FACE CACHÉE DE LA PRÉCARITÉ.

TÉMOIGNAGE DE MURIEL

Ce n'est pas la condition dans laquelle nous vivons qui doit nous priver de relation émotionnelle, sans peur d'être jugé.

Je pense que chaque être humain, tel qu'il soit, aime être regardé avec respect et aurait envie qu'on lui dise « ça me fait plaisir de passer un moment avec vous ».

”



ASSOCIATION DES FAMILLES  
DU QUART MONDE

Bourg-Dessus 17 • 1020 Renens

+41 21 635 22 98 • ensemble@afqm.ch

[www.afqm.ch](http://www.afqm.ch)

**Nous  
soutenir**

Association à but non lucratif  
et reconnue d'utilité publique.  
Chaque don est déductible  
des impôts.

Faire un don  
**par versement**

10-20362-7 CCP

CH40 0900 0000 1002 0362 7 IBAN

Faire un don  
**par Twint**

en scannant le QR code  
dans l'application Twint



**Permanences  
à Renens**

Mardi : 14 h – 17 h  
Mer, Ven : 9 h – 12 h

**Permanence  
à Sainte-Croix**

Jeudi : 9 h – 11 h 30

**Permanences  
téléphoniques**

Mardi : 14 h – 17 h  
Mer, Ven : 9 h – 12 h

“

Pour connaître la personne et approfondir, il faut passer par-dessus l'apparence.

« AVEC VOUS »  
2021

L'apparence, face cachée de la précarité

## Face cachée, version audio

Apparence, confiance en soi et précarité... Des mots qui sont ressortis de l'enregistrement audio, réalisé avec des membres de l'Association. Il recueille des témoignages poignants afin de donner des visages à la précarité. En effet, elle est très souvent perçue comme invisible en Suisse.

Cette publication est le prolongement de la réflexion de Muriel. Elle a participé à l'élaboration du podcast et est membre de l'Association depuis de nombreuses années.

→ ÉCOUTEZ L'INTÉGRALITÉ DE CE PODCAST EN SCANNANT LE QR CODE :



afom

Association des Familles du Quart Monde  
[www.afqm.ch](http://www.afqm.ch)

## TÉMOIGNAGE DE MURIEL

MEMBRE DE L'ASSOCIATION DES FAMILLES DU QUART MONDE.

L'apparence, c'est ce que les gens voient et ils ont tendance à se baser sur ce qu'ils voient. Ce que je pense, et beaucoup de personnes me disent la même chose, c'est que soigner son apparence ça nous aide à avoir des contacts sociaux dont on est privé parce que nous avons peu de moyens financiers pour sortir, aller au théâtre, à des expositions. Ça nous aide à ne pas nous couper du monde. Si on reste chez nous, on se laisse aller, donc on n'est pas présentable pour aller quelque part. Ça nous force à faire quelque chose pour être présentables. Ça pousse les personnes à s'occuper d'elles pour éviter le qu'en-dira-t-on.

Mais l'apparence, ça n'est pas seulement le physique, bien que ce soit primordial puisque c'est ce que les gens regardent, mais c'est ce qu'on a à l'intérieur, dans notre cœur, comme un sourire par exemple. Un sourire peut tout faire... On peut être une clocharde, mais le sourire on peut le partager. On ne peut pas nous interdire de sourire. Seulement voilà, les gens de notre monde jugent sur l'apparence et, si tu n'es pas dans le bon moule, ça ne va pas. Trop gros, trop grand, trop mince, biscornu, le nez de travers! Pour arranger tes cheveux, aller chez le coiffeur, c'est cher. Mais tu peux aller à l'école de coiffure. C'est un bon moyen pour payer moins.

En principe, plus tu avances et plus tu essayes de t'améliorer. Mais certaines personnes, malgré tous les efforts qu'elles font se disent: « A quoi ça sert de faire des efforts parce que, pour la société, je serai toujours la même. »

## L'apparence passe également par d'autres biais.

D'autres personnes compensent par la nourriture. Elles prennent de la douceur et de l'amour où elles peuvent parce qu'elles ont besoin de plus de chaleur et de sécurité. C'est difficile aussi d'avoir une alimentation saine quand on a peu de moyens. Quand mes filles étaient à l'école, on m'avait dit qu'il fallait manger plus de fruits et légumes. Mais les pâtes sont meilleur marché!

L'apparence, elle se détériore, même si tu veux l'entretenir avec le sport et du fitness, la piscine couverte. Mais tu ne peux pas te payer ça. Moi, je fais de la marche. Il ne faut jamais se laisser dépasser ou ne pas arriver au but, car il y a toujours des solutions qui nous ouvrent des portes. Mais à la longue, c'est pesant. J'ai l'impression que ce jugement sur notre apparence nous colle à la peau, ça nous donne une peur d'avancer. Tout ce qu'on peut donner pour essayer d'avancer, de changer, ça n'est pas vraiment reconnu. Comme si on n'avait fait aucun effort.

Qu'est-ce que nos enfants hériteront?  
Seront-ils toujours dans le collimateur?

Le bien-être, c'est aussi être bien dans sa peau, sans se soucier du regard des autres, parce que c'est souvent ça qui fait mal. Je me rappelle, j'étais au bord du lac et une dame a dit à ses amies: « Mais vous avez vu, elle n'a pas honte de se promener comme ça »! Ça me révolte. Me promener dans la nature c'est du bonheur, ça me calme. Un chant d'oiseau, une feuille qui se balance, le bruit des vagues contre les rochers, c'est magnifique. C'est reposant et ça, tout le monde peut le voir et ça ne coûte rien!

MURIEL

