

Nos victoires contre l'injustice

L'Assiette pour tous tournaisienne : pour un accueil plus digne

Depuis plus de trois décennies, ce restaurant social témoigne des difficultés sans cesse croissantes de la population en Wallonie picarde. De quoi nécessiter de nombreux aménagements à ses vieux bâtiments.

À Tournai, voici plus de 30 ans désormais qu'a été créée L'Assiette pour tous au cœur d'une ancienne maison de maître locale. Ce restaurant social soutenu par Action Vivre Ensemble ne cesse, depuis sa création, de voir la demande progresser : 13.200 repas servis en 2021, 14.300 en 2022 et 17.600 en 2023.

Aujourd'hui, la situation semble un peu stabilisée : « *Le nombre de bénéficiaires reste stable. Actuellement, la moyenne de repas servis tourne autour de 60 à 75 repas par jour. Nous avons constaté que certains de nos bénéficiaires (notamment parmi les personnes les plus précarisées)*

avaient quitté la région ou ne fréquentaient plus le restaurant social. Certains sont partis sur d'autres régions, d'autres en cure de désintoxication. D'autres encore ont retrouvé un logement et se dirigent alors vers les structures de colis alimentaires et d'épicerie sociale », analyse Olivier Catoire, le coordinateur de l'ASBL.

En mars dernier, le restaurant a dû fermer durant une semaine en raison d'un pic d'agressivité et de violence de la part d'un petit groupe de bénéficiaires. L'équipe a pris le temps de souffler pour apaiser la situation.

Au rayon des améliorations, depuis deux ans, un service de petits déjeuners est proposé (notamment pour les personnes sans abri) durant la période hivernale (de novembre à mars-avril), entre 7 heures et 8 heures. Le soutien d'Action Vivre Ensemble a aussi permis la poursuite de la mise en conformité du bâtiment, notamment par l'aménagement du dispositif anti-incendie et du réaménagement du local vaisselle, ainsi que l'acquisition d'un nouveau séchoir.





Nos victoires contre l'injustice



Le projet « Courses pour tous » permet à des personnes sans revenus d'accéder à l'épicerie à prix plancher.



Avec les Capucines, le « bien manger » s'étoffe et c'est « tof »

Dans les Marolles, les Capucines remplissent à la fois une mission d'insertion et d'accès à l'alimentation de qualité. Un défi quotidien vu la dureté de l'époque. Un défi qui passe par une diversification des activités. En 2023, 1487 personnes ont fait leurs achats aux Capucines. Notez ce chiffre fou : 34% d'entre elles ont moins de 18 ans !

Avec cette double dimension de cohésion sociale et de « bien manger » (tant au niveau de la qualité que du budget, de la santé et du plaisir), les Capucines ne manquent pas d'inventivité. On connaît depuis plusieurs années cette épicerie sociale du centre populaire de Bruxelles qui refuse de s'appuyer uniquement sur les invendus et qui offre une aide en

produits frais et du choix à ses clientes et clients. Au-delà du lien social généré dans le quartier des Marolles, c'est aussi une affaire de dignité : choisir ses produits, c'est être « comme les autres ». Depuis 2021, le projet « Courses pour tous » complète le dispositif en permettant à des personnes sans revenus d'accéder à l'épicerie à prix plancher. L'an dernier, 15 couples avec enfants (70 personnes), 22 personnes isolées ou en couple et 22 familles monoparentales ont pu en profiter.

L'an dernier, de nouvelles activités allant toujours dans la même direction ont été lancées : des ateliers cuisine et *Food & Friends*. Le concept : une cuisinière a été engagée pour mitonner chaque jour des petits plats sains qu'elle distribue ensuite à des personnes en difficulté (1000 repas l'an dernier) ou qu'elle conçoit spécialement pour la crèche Badaboum ou l'école des

devoirs PCS Querelle. 350 repas ont été livrés à la crèche en quelques semaines. Le projet financé par Action Vivre Ensemble a été suspendu le temps que Badaboum fasse les travaux réclamés par l'ONE.

La nouveauté du moment aux Capucines, c'est le projet « Tof Cuisine ». Grâce au financement de fondations, une cuisine flambant neuve a pu être construite. « *Il s'agit d'un espace convivial au dernier étage de notre bâtiment : c'est un endroit où l'on peut organiser nos ateliers cuisine mais aussi accueillir d'autres associations qui n'ont pas de cuisine et, pourquoi pas ?, des team-buildings. Nous voulons développer des partenariats. Mais le plus 'tof', c'est aussi que nous y organisons des repas tous les trois mois pour les personnes qui souffrent d'isolement. Encore une fois, c'est une façon de faire le lien entre la question de la cohésion sociale et celle du 'bien manger' »*, explique la directrice, Émilie Many.



Le Graal de La Table ronde à Charleroi : nourrir le corps et l'esprit

© Jean-François Lauwens

Au départ de l'aide alimentaire, La Table ronde (référence aux origines templières de l'ASBL) déploie dans le centre de Charleroi un « café solidaire » destiné à renforcer le lien social en douceur et soutenu par Action Vivre Ensemble.

Espace culturel niché derrière le boulevard Tirou, le QG des Artistes est aussi devenu récemment celui de La Table ronde. Eric Dricot, son vice-président, ne manque ni d'idées ni d'enthousiasme. « Si je pouvais, j'ouvrirais déjà un deuxième 'café solidaire' », rigole-t-il. Ce n'est pourtant pas le boulot qui manque : désormais, chaque lundi, les lieux accueillent les nombreux ateliers proposés par l'association.

Pour Eric Dricot, c'est un cheminement naturel qui s'est dessiné au départ de l'aide alimentaire : « Bien sûr, c'est indispensable de se nourrir pour vivre mais, plus on avance, plus on se rend compte que c'est aussi impossible de vivre sans liens sociaux. Il faut nourrir le corps mais aussi l'esprit. C'est ce que nous faisons ici. En 2017, on a démarré en faisant des maraudes dominicales. On allait jusque dans les camps de personnes

sans abri, dans les bois autour de la ville. On distribuait de la soupe mais on a vite vu que cela ne suffisait pas, qu'il fallait mettre des pâtes dans la soupe, fournir des vêtements. Alors, on a lancé une distribution mensuelle de colis alimentaires avec un budget de 1000 euros par mois. Avec le covid, on a vu arriver des familles. On ne fait plus de maraudes. Désormais, notre public (300 personnes), c'est 85% de familles, 15% de gens de la rue. Mais, nous, on ne veut pas faire de l'assistanat. On veut aider les gens, mais d'une façon constructive. On veut leur rendre leur dignité. »



Selon Eric Dricot (au centre), vice-président de La Table ronde, le lien social conditionne aussi en partie le fait de ne pas retomber dans la rue.





Suite logique : La Table ronde s'est dotée de ce fameux « café solidaire ». Le soutien d'Action Vivre Ensemble permettra de financer l'ensemble de ses activités en 2025. À savoir ? On peut catégoriser de la manière suivante les ateliers : ceux qui sont dédiés à la « beauté extérieure » (relooking, manucure, soins du visage, massage des mains...), les ateliers « beauté intérieure » ou bien-être (méditation, câlinothérapie, gymnastique douce, parole/écoute...) et les ateliers artistiques.

Composée entièrement de bénévoles (y compris les nombreux bénéficiaires des colis alimentaires qui donnent un coup de main au « café solidaire »), l'équipe ne peut dispenser d'aide juridique ou psychologique. À part celle du bon sens : « Les gens nous parlent, on prend des notes. On



© F. Pauwels/HUMA

est là pour les soutenir. On les suit quasiment au quotidien. J'ai des contacts tous les jours avec plein de gens. On n'est pas là pour donner et les gens ne viennent pas pour recevoir. Ils viennent pour discuter, pour parler. Ils ont besoin de liens sociaux. Quand on fait de l'aide alimentaire depuis des années, on parle avec les gens et, là, on comprend que leur besoin social est énorme. Et que le lien social conditionne aussi en partie le fait de ne pas retomber dans la rue. Nos ateliers parlent

Hans Dubois

*« Je suis très ému parce que je viens d'apprendre que je suis accepté à la maison d'accueil Le Tremplin, à Arlon. J'ai été y déposer une candidature mais à d'autres endroits aussi, comme à Namur. **J'ai les larmes aux yeux car c'est enfin une solution, je pense, pour moi, mais en même temps j'ai l'impression de quitter cette famille.** Je vivais dans la rue, je dormais dans des abris de nuit, mais j'étais tous les jours dehors. J'ai été dans des abris de jour mais c'était juste des lieux de passage. Je suis resté six mois dans la rue, puis à l'hôtel social de Lodelinsart. J'ai rencontré La Table ronde lors d'une maraude, puis je me suis présenté comme bénévole pour l'aide alimentaire. Ici, je vois des gens, c'est une famille. Oui, c'est une famille pour moi. **Quand j'ai eu besoin de certaines personnes d'ici, ils étaient là pour moi, et maintenant je rends la pareille en étant bénévole.** »*



© F. Pauwels/HUMA



© F. Pauwels/HUMA

Eric Dricot : « Les gens nous parlent, on prend des notes. On est là pour les soutenir. On les suit quasiment au quotidien. »

des problèmes concrets des gens mais ce n'est pas le sujet des ateliers : on n'utilise pas de grands mots qui font peur comme 'alphabétisation'. Disons que l'idée est d'apprendre sans s'en rendre compte, de créer du lien social sans le dire ! »

Et c'est aussi sur les bonnes volontés que reposent les ateliers. « J'ai simplement fait un appel sur les réseaux sociaux », raconte Eric Dricot. « Et plein de gens qui ont une petite compétence m'ont répondu. Une coiffeuse, une manucure, des gens qui se proposent d'animer des ateliers de gym douce, de zumba, de slam, de danses country ou de peinture abstraite. On fera une exposition à la fin de l'année avec les travaux des bénéficiaires. Ils et elles se découvrent des talents insoupçonnés, des potentialités ignorées ! » Une fameuse victoire sur la vie.



Un appel sur les réseaux sociaux et voilà que des gens se sont proposés pour animer des ateliers de danse. Cela crée le lien social tellement manquant.



Mylène Mangon

« Au 1^{er} janvier 2023, mon compagnon m'a jetée à la rue avec mon fils de 12 ans. Du jour au lendemain, je me suis retrouvée dans la précarité. Il m'a dit que je devais dégager, c'était un pervers narcissique qui m'a détruite, quelqu'un de très, très agressif psychologiquement, et violent quand il avait bu un petit verre. C'était dur pour mon petit garçon. J'ai squatté chez des amis au départ, puis chez mon fils aîné, qui vit en logement social. Mon ex voulait que je me domicilie là, ce

n'était pas possible. Donc, au final, j'ai dû rester dans ma voiture. J'ai pu mettre mon fils à l'abri de cela. Il est allé chez ma sœur, qui est sa marraine, et chez son grand frère en vacances. Et moi, je suis restée deux mois dans ma voiture. J'ai pu récupérer un logement social au mois d'août suivant. Quelque temps après, j'ai connu le véritable contrecoup : j'étais en PFI (plan formation-insertion du Forem) pour devenir secrétaire de direction, mais, étant tombée à la rue et sans adresse, j'ai été radiée par le CPAS, je ne recevais plus les courriers, les factures, et j'ai été exclue de la formation. C'était la totale. Je suis tombée dans une grave dépression, j'y suis encore : **quotidiennement, quand mon fils n'est pas là, je dois lutter contre la tentation de mettre fin à mes jours.** Je commence à remonter la pente grâce au projet 'Maman Miriam' du CPAS de Charleroi contre l'isolement des mamans solos. Puis, j'ai vu la page

Facebook de La Table ronde, j'ai regardé un peu les événements et j'ai demandé si c'était ouvert à tout le monde. Et donc, je suis venue. Et j'ai découvert un milieu dans lequel il n'y a pas de jugement. C'est vraiment chouette parce qu'on découvre plein de choses. On met en place des ateliers qui peuvent nous aider, des ateliers créatifs, de parole, de bien-être. Je trouve ici de l'écoute, du soutien, je viens comme bénévole pour l'aide alimentaire. Tout se fait naturellement. Quand j'ai un coup de mou, Eric me rebooste en me disant que j'ai du potentiel. Et le fait d'avoir un peu cette casquette de bénévole aussi, **j'écoute les problèmes des autres et bizarrement, de par mon vécu, je trouve des solutions pour des personnes. Je les aide. Et le fait de voir que ça leur fait du bien, que ça leur apporte quelque chose de bon, à moi ça me fait du bien aussi.** »



À Waremmes, des tomates qui ont du goût dans les colis alimentaires

⊕ Jean-François Lauwens

En terre hesbignonne, les Équipes d'Entraide ont mis en place « Tous à table » pour permettre aux familles défavorisées d'accéder à des produits locaux de qualité grâce à une collaboration avec les agriculteurs et agricultrices de la région.

Nul ne l'ignore : l'aide alimentaire telle qu'elle est pensée actuellement, basée sur des restes, des invendus et des produits bas de gamme, ne peut décemment représenter autre chose qu'un pansement en termes de qualité, de plaisir et de dignité. C'est la raison pour laquelle de plus en plus d'initiatives tentent de concilier la nécessité de cette aide alimentaire avec la volonté d'y proposer une nourriture de qualité loin de ce qui constitue traditionnellement les colis de l'Union européenne.

C'est le cas à Waremmes avec « Tous à table », un projet soutenu par Action Vivre Ensemble et initié par la locale des Équipes d'Entraide (Saint Vincent de Paul - AIC Belgique). « *Chaque semaine, nous distribuons 55 colis à destination d'une petite centaine de personnes* », racontent Marie-Thérèse Hannay et Josiane Pirson, qui ont lancé ce projet « *modeste mais qui devait un peu s'adapter à l'air du temps en proposant des produits frais.* »

Et c'est comme ça qu'est né « Tous à table », mené avec une autre association waremmienne sous les auspices du Plan de cohésion sociale local : « *C'est un projet d'agriculture solidaire. Le cœur des choses, c'est que des producteurs et productrices solidaires permettent d'aller vers des repas locaux durables à destination des publics de l'aide alimentaire waremmienne.* »

Comment ? Grâce à un accord avec un maraîcher d'un village de l'entité qui cède ses invendus ou ses



Une nourriture de qualité pour l'aide alimentaire ? Avec Tous à table, c'est possible !



surplus. Ce jour d'août, évidemment, les étals de l'association proposent comme partout d'énormes courgettes et de superbes tomates mais aussi des légumes plus inattendus, du fenouil, des choux pointus, des artichauts. Et des pommes de terre devenues l'or brun de la Hesbaye.

« *Moi, sans les Équipes d'Entraide, je ne pourrais plus m'acheter de pommes de terre !* », résume Aurélie Derger, maman solo de trois ados et « cliente » hebdomadaire des Équipes d'Entraide. « *Quant à la viande, je ne prends que le haché ou les saucisses en promo.* » Outre le lancement de « Tous à table », l'autre bonne nouvelle de l'automne sera qu'après avoir trouvé un accord avec un maraîcher waremzien, l'ASBL aura également trouvé un producteur de viande à la ferme. « *C'est gagnant-gagnant* », résume Marie-Thérèse Hannay. « *Nous aurons accès à bas prix à des invendus consommables et*



C'est essentiel de pouvoir choisir pour la dignité de la personne, en fonction de ses goûts, ses besoins.

emballés sous vide en conditionnement de 2 ou 4 personnes. Cela fera plaisir à beaucoup de gens. »

Dans la pratique, les bénéficiaires (qui ont également à disposition un vestiaire pour acquérir des vêtements usagés) reçoivent leur colis prérempli avant de glisser vers l'étal de Josiane : « *Les non-périssables et les œufs, on ne choisit pas mais la chose importante pour nous, c'est le fait de choisir. Quand on*

arrive aux fruits et légumes, au frigo (produits laitiers) et au congélateur (surgelés), là on peut choisir. C'est essentiel de pouvoir choisir pour la dignité de la personne, en fonction de ses goûts, ses besoins. Cela se sent très fort. Les bénéficiaires se sentent responsabilisés et il y a beaucoup moins de gaspillage, on choisit ce qu'on aime ou ce dont on a envie. Les gens nous disent que les tomates ou les salades ont un autre goût quand elles viennent du producteur. »

Aurélie Derger

« *Cela fait des années que je viens chaque semaine chercher mon colis : je suis maman solo avec trois garçons de 13 à 9 ans. Mon ex-compagnon ne gérait rien, je ne m'en sortais pas. Aujourd'hui encore, il pense que je peux vivre sans son aide et juste avec 250 euros d'allocations familiales. J'adore venir. Même si je n'en avais pas besoin, je viendrais parce que c'est un peu mon moment, mon rendez-vous de la semaine. On se connaît tous, on a la Saint-Nicolas, des sorties à la mer, un petit*

cadeau à Noël. Sans les colis, on ne s'en sortirait pas. Tout devient cher, je ne parle même pas de la rentrée scolaire et des vêtements. Seule avec trois garçons nécessitant des soins de santé, je ne peux plus m'acheter certaines choses comme les pommes de terre, qui ont terriblement augmenté et que je reçois ici, et, pour la viande, je ne prends que le haché ou les saucisses en promo. Le fait d'avoir des légumes en circuit court, cela change tout : les tomates ont vraiment du goût ! »





Quand la détresse est partout. Regards sur les liens entre précarité et santé mentale.

Une nouvelle étude d'Action Vivre Ensemble

En situation de précarité, lorsque chaque jour est une lutte pour vivre dignement, souffrir de troubles mentaux représente une double peine. Comment se soigner quand le simple fait de se loger ou de se nourrir est problématique ? Si la précarité peut engendrer des troubles mentaux, l'inverse l'est également. Ce lien terrifiant entre santé mentale et précarité est bidirectionnel et aggrave des situations de vie déjà très compliquées. La tendance de notre société à faire de la santé mentale une affaire individuelle responsabilise à outrance un public fragilisé et encourage leur exclusion sociale. Pourtant, les troubles mentaux sont le signe d'une société qui va mal et



doivent, en cela, faire l'objet d'un enjeu collectif porté par toutes et tous. Parce que notre psychisme est influencé par les inégalités et les conditions de vie, faisons du bien-être mental une priorité et ce, au bénéfice de toute la société.

À commander auprès de commande@entraide.be (prix 3 €) ou à télécharger gratuitement sur vivre-ensemble.be

Table des matières

<p>Introduction Perdre pied n'est pas permis</p> <p>06</p>	<p>1. Précarité Les déterminants sociaux 13 L'exclusion sociale 16</p> <p>10</p>
<p>2. Inégalités L'accès aux soins 22 La Réforme Psy107 24</p> <p>18</p>	<p>Conclusions S'attaquer aux inégalités !</p> <p>34</p>
<p>3. Vulnérabilité Morcellement versus approche holistique 29 Crise sanitaire et monde en crise 32</p> <p>26</p>	



ENTRAIDE & FRATERNITE ACTION VIVRE ENSEMBLE

Juste Terre! mensuel de l'ASBL Entraide et Fraternité et de l'ASBL Action Vivre Ensemble (ne paraît pas en juillet et en août)

Siège

rue du Gouvernement Provisoire, 32
1000 Bruxelles | T 02 227 66 80
info@entraide.be
info@vivre-ensemble.be
www.entraide.be
www.vivre-ensemble.be

Suivez-nous



Dans un souci d'équité, le magazine s'efforce de privilégier l'écriture inclusive.

Conception - coordination

C. Houssiau, J.-F. Lauwens, V. Martin, Q. Minsier

Éditrice responsable

A. Fischer

Studio et imprimerie

Snel à Vottem, Belgique



Crédits photos

Entraide et Fraternité
Action Vivre Ensemble
(sauf mention contraire)

Ce papier est issu de forêts gérées durablement.



Avec le soutien de



Les deux ASBL sont habilitées à recevoir des legs par testament.