

L'oiseau Bleu
La gazette pour ensemble
Bien vivre Bien manger

14.10.2022



1. Moi et ce que je mange - Page 2

2. Nour et les inégalités alimentaires - Page 8

3. Ensemble de mobiliser et faire bouger
les lignes - Page 14

Edito

Comment faire ? Quand l'inflation fait grimper les prix, quand le dérèglement climatique menace notre planète ? Guidés par l'envie de bien vivre et de bien manger, nous avons cherché ensemble, pendant cinq jours, comment nous mobiliser pour l'accès de toutes et tous à une alimentation durable et de qualité.

Libérer la parole sur ce sujet intime qu'est la manière de se nourrir, découvrir les injustices vécues, de la fourche à la fourchette amènent à prendre position. Former un groupe avec les personnes directement concernées est une étape essentielle. Les visites aux producteurs, la découverte du territoire, les liens avec les partenaires aident à mieux comprendre ce qui se joue et à avancer ensemble.

Les ingrédients sont là ! Et la vie aussi. Celle qui fait avancer : la détermination, comme celle de Sonya, la créativité comme les chansons de Pierro, la convivialité de nos fêtes, de notre banquet, la spiritualité qui apporte la paix et stimule l'engagement !

Quelle joie d'avoir vécu cette semaine ensemble ! Ces rencontres, dans notre belle diversité d'acteurs du Secours Catholique Caritas France et de partenaires nationaux et internationaux étaient magnifiques. Elles nous donnent le courage et l'envie et de nous lancer et de poursuivre nos projets.

Nous sommes ensemble pour renforcer nos mobilisations citoyennes et porter le changement vers l'accès digne de toutes et tous à une alimentation durable et de qualité.

Nous sommes ensemble dans nos territoires, au niveau national et en lien avec nos partenaires internationaux.

Nous sommes ensemble, pleins de vie et d'espérance. Un mouvement festif, engagé fraternel prend, à l'image de notre oiseau bleu, son envol. Prenons-en soin.

A bientôt !

Les reporters citoyens



Pou

- Je
délé
7 éc
cont



J'ai et ce que je mange

Portrait

Pascale

L'oiseau bleu a rencontré Pascale, bénévole du Secours Catholique à Orléans. Pascale qui a connu la précarité nous raconte ses impressions de la session.

Qu'est-ce qui t'a marqué dans cette première journée ?

« Ce qui m'a sauté aux yeux, c'est voir tous ces gens, tous ensemble, pour partager la même envie, la même vibration, dans la simplicité. Ce n'est pas du cinéma. »

J'ai rarement vu ce genre de rassemblement où nous sommes tous égaux, que l'on soit bénévole, animateur, personne en précarité, partenaire ou autre. »

Quel est ton rêve si on parle d'alimentation ?

« Je vois un champ où tout le monde peut cultiver avec l'autre. Manger de façon simple et naturel le fruit de notre travail. Un temps de fraternité où les problèmes sont loin derrière nous. »



2



? La rivière du doute

« La rivière du doute » est une technique d'animation qui permet de mener un débat. Une rivière est symbolisée au milieu de la salle. Les participants doivent se positionner d'un côté s'ils sont d'accord avec les affirmations énoncées et de l'autre côté s'ils ne sont pas d'accord. Ils débattent ensuite entre eux et peuvent changer d'avis. Avec cette technique, ils ont pu découvrir les cinq dimensions de l'alimentation en passant du « oui » au « non ». Mais bien souvent, ils sont restés dans le questionnement.

Les agriculteurs ont les moyens de manger sainement

3

« Non car beaucoup d'agriculteurs sont aujourd'hui en grande précarité » Eric



« Pour être en
NON Réponse



Au final la solution serait de verser, par l'état 150 euros mensuel pour tout le monde

« Ce serait bien vu le temps et l'énergie passés pour chercher des solutions pour manger »

Véronique

« C'est le principe de la Sécurité Sociale Alimentaire qui est en réflexion »

« J'ai trouvé cet atelier très intéressant. Mais dit souvent que c'est Bio et en fait non. On supermarchés, mais je privilégie aussi le choses, partagé et échangé. »

Pascal



Manger bio coûte cher

« Les magasins bio sont chers mais il faut chercher par rapport à son pouvoir d'achat » Isabelle

« Au marché les légumes bio ou pas sont au même prix » Cédric

« Pour la santé, il faut manger de la viande tous les jours »

« C'est le thème des participants »

Les produits bio ont moins de goût



« Le bio est meilleur chez le producteur local. Le bio industriel a moins de saveur » 4
Murielle




Avoir un colis c'est mieux que rien

« Non ce n'est pas la seule solution, on est dans l'accompagnement » Aurélien

« Pas d'accord, c'est encore mieux de pouvoir acheter soi-même »



« En rapport aux questions sur le Bio , on est dans le doute. Moi je fréquente les magasins bio et le local. J'ai appris de nouvelles choses »





On [Oumou et moi] avait plein de photos et on devait choisir des images de notre alimentation rêvée.

On a mis « manger des plats de chez nous » donc elle a mis le tiebe du Sénégal, on a mis une pizza parce que Oumou elle venait d'Italie, elle a vécu 10 ans en Italie, on a mis un couscous, une tajine....

On a mis « partager des moments ensemble, cuisiner ensemble », on trouvait que c'était important. On a mis aussi « la nourriture halal, des produits de qualité, de l'huile de qualité, des produits de chez nous, des produits exotiques »

On a présenté notre affiche au groupe et on a échangé. Y en avait qui n'était pas d'accord avec nous parce qu'en fait ce sont des aliments qui ne poussent pas ici, le manioc par exemple. Donc du coup ça fait beaucoup d'exportation, ça prend l'avion, ça pollue la terre. Donc certaines personnes n'étaient pas d'accord avec cette image là. Mais nous on l'a mise parce que pour nous c'est important de manger de l'alimentation de chez nous, ça fait partie de notre alimentation rêvée

Brenda



Les partenaires invités ont eux aussi rêvé (extraits)

...Je rêve d'une grève générale des lieux de distribution alimentaire, des organisations mais aussi des personnes, pour montrer que cela n'est plus possible...

...Je rêve qu'il y ait en France plus d'1 million de paysans...

...Je rêve de former les élus à écouter la parole des gens, de donner envie aux personnes en précarité de s'engager, d'être elles-mêmes élues...

...Je rêve de mettre la mobilisation citoyenne au programme dans les écoles, que les jeunes apprennent à s'indigner...



Clair
LÉTO

La poésie pour rêver alimentation

NOS RÊVES

je rêve qu'on distribue des produits frais aux gens qui en ont besoin
moi mon rêve c'est que tout le monde puisse se nourrir sans galère
moi mon rêve c'est que les fruits et légumes aient du goût
moi mon rêve c'est que les gens arrivent à partager et à donner
naturellement simplement
moi mon rêve c'est qu'il y ait moins de gaspillage
dans les restaurants
moi mon rêve c'est qu'il n'y ait plus de SDF qui manquent de
nourriture et de logement
moi mon rêve c'est que tout le monde puisse bénéficier d'une
nourriture équitable et durable
c'est qu'il y ait des champs de légumes partout et que tout le monde puisse
se servir quand il a besoin
je rêve que tous les enfants de la terre mangent des légumes
et qu'ils les apprécient à leur juste valeur.
Moi, je partage tous vos rêves.

*Pascale, Roberte, Claude, Corinne, Christophe, Sabine, Jean-Claude, Christophe,
Oriane, Olivier, Mamou, Marie-France*



Photolangage « construire une bibliothèque humaine »

Les participants sont invités à écrire la préface de leur livre « l'alimentation dans ma vie ».

Chacun sélectionne ensuite les extraits qu'il accepte de partager. De nombreuses photos sont à disposition pour illustrer ces extraits, dans un montage qui représente l'idéal de chacun.

La Fresque Agri Alim

Entrer dans la complexité du système alimentaire

Pratique de la fresque Agri Alim, un outil d'animation passionnant.



Une table, des affiches « causes » (pratiques agricoles et sociétés humaines), des affiches « conséquences (impacts sur les sociétés humaines et impacts sur les écosystèmes), des cartes illustrées, et des participants prêts à échanger... Nous voilà partis pour la fresque agri-alim !

A l'image de sa grande sœur, la fresque du climat, cet outil propose de croiser nos regards sur différents éléments (engrais, appauvrissement des sols, habitudes alimentaires, tensions et migrations, urbanisation...) et leurs interactions.

L'objectif ? comprendre le système pour une mise en mouvement du changement sans jugement, notamment sur les sujets clivants. Il s'agit également de remettre en perspective les crises alimentaire et environnementale inévitablement liées.



Le principe : des cartes imagées au recto et au verso, des explications techniques et chiffrées. Chaque participant présente, avec ses propres mots, une des cartes qui lui a été distribuée. Il la situe ensuite sur la fresque entre cause et effet, et fait le lien avec les cartes déjà présentes.

Les autres participants réagissent, interpellent, alimentent la réflexion... le débat est lancé : « et si la cause était plutôt là ? » « Les agriculteurs ont-ils vraiment le choix sur ce point ? »

Evidemment, on arrive à un énorme maillage d'interactions, comme on s'y attendait... Toutefois, l'exercice a permis d'échanger et de prendre conscience de nuances dans les positionnements, propres à chacun.....

Pour finir, nous nous sommes appuyés sur notre fresque pour visualiser et réfléchir sur les éléments qui pourraient être des points de levier pour agir collectivement.

Parole de participants : Fabienne et Henry

« Nous étions déjà tous sensibilisés à la question, et pourtant on a pu constater des différences dans les interprétations dues à nos territoires et nos positionnements personnels »

« Très bon outil à utiliser avec les bénévoles, en réunion de territoire, avec un public averti, mais les outils CIVAM me semblent plus accessibles (voir la boîte à outils ci-dessous) »



Cécile Lamare



Nous et les inégalités alimentaires

Brevés

Des achats groupés



Emplettes et Cagettes a été présenté par le collectif Terre de Lorraine. C'est une association où chaque adhérent peut s'exprimer à la différence de certains groupements d'achats où seulement quelques personnes décident. Les achats de produits sont effectués auprès de producteurs locaux après négociation. Chaque adhérent peut acheter via internet un panier une fois par mois, sans aucune condition de ressources. « Ensemble on peut y arriver » est leur fil rouge.



VRAC (Vers un réseau d'achat en commun). C'est un un réseau présent dans 13 villes de France. Il intervient en contact direct par exemple au pied des immeubles dans les quartiers. Les achats sont négociés et les produits sont revendus au prix coutant. En organisant un concours annuel de cuisine, VRAC revalorise également ses adhérents. « Prix, goût, proximité et convivialité » est la devise de VRAC.

Portrait

Ducange

L'Oiseau Bleu a rencontré Ducange, représentant de Concert'Action et partenaire Haïtien du Secours Catholique. Ducange nous raconte son engagement auprès des agriculteurs Haïtiens.

Comment l'agroécologie amène vers le Faire Ensemble ?

« A Haïti, le travail agricole se fait déjà en groupe, d'autant plus qu'il n'est pas mécanisé. L'agroécologie est vue comme une pratique nouvelle. Seules les personnes qui la connaissent la pratiquent.

Mais dans un esprit de partage, nous pouvons tendre vers une vision commune, un même objectif. Les échanges de savoirs et matériels permettent d'essayer ces nouvelles pratiques et consolident l'expérience de chacun. »

Quel est ton rêve si on parle d'alimentation ?

« Je vois un monde où toute personne peut manger à sa faim, mais surtout de façon équilibrée.

Je revois cet homme, dans ma jeunesse, qui a pris une baguette et de la marinade pour se remplir le ventre après son dur labeur. Ce n'est pas ma conception d'un repas équilibré. »



Du maraîchage bio version Laudato Si

Une vingtaine de participants sont partis à la rencontre d'Aurélien, un jeune maraîcher qui produit en permaculture des légumes bio et pour qui le travail paysan s'ancre pleinement dans sa vie spirituelle.

Ce mercredi après-midi, une vingtaine de participants embarquent dans le minibus pour rendre visite à Aurélien, maraîcher bio à Lourdes. A l'arrivée, Aurélien les accueille pour leur faire découvrir son projet qui intègre une dynamique plus large. Son engagement paysan est très lié à sa vie spirituelle. « *Je cherchais avec mon frère des chrétiens autour de Laudato Si [l'encyclique du pape François]* », explique-t-il. « *J'ai lu Laudato Si, et même s'il n'y avait rien de nouveau pour moi, beaucoup de catholiques s'y sont mis, tout le monde en parlait* », poursuit-il. Avec son encyclique, le Pape François a lancé une impulsion qui a vu l'émergence d'éco-lieux et d'éco-villages. « *On s'est dit que ce serait pas mal de faire ça !* », raconte Aurélien.

Après un Baccalauréat professionnel agricole sur la gestion de la faune sauvage puis un BTS sur la gestion et la protection de la nature avec une option animation, « *je suis parti en vacances pendant six ans* », plaisante le jeune maraîcher. Un petit tour du monde où il a fait du bénévolat et du *woofing*, un concept où des personnes intègrent des exploitations pour donner un coup de main et apprendre les métiers de la terre.

De retour en France, il s'installe avec sa compagne à Lourdes et commence à faire du maraîchage avec des amis. Mais les chemins amicaux se séparent et Aurélien est en recherche d'un nouveau terrain. Dans le même temps, un couple qui emmène depuis de nombreuses années des jeunes placés en foyer dans les montagnes de Lourdes, décide de monter un projet : acheter un bâtiment sur les 2000 mètres carrés appartenant aux Petites Sœurs de la Charité. Mais il n'est possible que d'acheter l'ensemble des bâtisses. Le projet évolue, le couple contacte d'autres personnes et de fil en aiguille un diacre les met en lien avec Aurélien : « *quand j'ai lu leur projet, je me suis aperçu que j'aurai pu écrire la même chose !* », s'exclame-t-il. Il contacte le couple et le projet se met en place. Aurélien achète une partie des terres et vit sur place. En parallèle, un projet de vacances pour les jeunes placés en foyer suit son cours tout comme un lieu pouvant accueillir des personnes en situation de handicap et une maison de retraite.



Tout est lié

Allier le maraîchage en permaculture à un volet social fort est un enjeu pour Aurélien pour qui le sens des actions est le moteur. Il lie ainsi sa vie de maraîcher à l'ensemble de sa vie : « *pour moi, la permaculture je la mets en parallèle avec Dieu. Un jour un prêtre m'a dit : « dans ta vie, il n'y a pas un tiroir pour Dieu, un tiroir pour ta vie amoureuse, etc. Dieu est l'armoire tout entière.* » Aurélien aborde le maraîchage de la même façon où c'est un tout avec des techniques respectant la nature sans utilisation de pesticides et en n'étant le moins invasif possible pour le sol.



Il défend le non travail du sol car « *une terre travaillée engendre de l'érosion* » et sa principale préoccupation est : « *qu'est-ce que je mets sur mon sol pour qu'il ne soit pas nu ?* »

Installé depuis un an et demi, il est en période d'ajustement pour sa production. « *Pour les prix, je regarde ce qui se fait sur le marché et je me mets en dessous parce que je débute mais aussi parce que je veux qu'il y ait un aspect social.* » Il propose ainsi ses tomates bio à 4,20 euros le kilo et ses salades à un euro.

Les visiteurs du jour le questionnent beaucoup sur sa réalité et se demandent pourquoi, en général, le bio est si cher. « *Il y a déjà un effet de mode qui fait monter les prix même si ce n'est pas mon cas* », répond Aurélien. Mais il explique aussi que les petites exploitations ne sont pas subventionnées et que les petits producteurs bio paient le prix des pertes. « *Dans le conventionnel, comme ils traitent, il y a moins de perte* », poursuit-il. Le sens, toujours, pour Aurélien qui défend aussi des semences paysannes et peut ainsi faire ses propres plants en faisant des hybridations.

« *On est maraîcher, gestionnaire d'entreprise, producteur de plants, on est même vendeur et on a une vie privée des fois* », rigole-t-il pour donner à voir tout l'engagement qu'il porte avec ses proches dans son travail. Après une visite des lieux qui accueillera les différents publics dans les années qui viennent, les participant.e.s repartent sous les premières gouttes de pluie. Aurélien monte dans sa voiture pour aller vendre sa production du jour.

NICOLAS SÈNE

Portfolio

L'Oiseau Bleu vous a suivi lors des rencontres avec les producteurs et initiatives du bassin Lourdais. Voici un retour en images.



41



Le pain juste enfourné, nous entrons dans Le Fournil d'en Haut

embaumé de cette douce chaleur.

Ici, on prend le temps. Le temps pour nourrir son levain, pour phraser, pour pétrir, pour faire ensemble.

Cinq boulangers se relaient au four entre farine locale

et cuisson au feu de bois.



Aurélien Girard

LA FERME D'AYZI

Savourez nos Produits
de la Ferme dans
Notre Restaurant

La Table d'Ayzi

15, rue Pasteur - 65400 ARGELES-GAZOST

05.62.94.56.21

Niché au plus près des nuages,
vaches, veaux et taureaux vont paître dans ce décor
sorti tout droit de la « Terre du Milieu » ...



Ici, le stress n'est pas de mise,
autant pour
les hommes que pour les bêtes.

12

L'heure venue, elles raviront vos papilles au restaurant *La Table d'Ayzi*
aux côtés des autres produits régionaux.

... Vue sur la permaculture
chez Aurélien



Amassa : tiers - Lieu et épicerie

Nous sommes partis à la découverte de l'histoire et du fonctionnement d'un tiers-lieu au cœur de Lourdes.

Des oiseaux roses, en crochet, suspendus semblent surveiller le petit salon. Un espace jeu côtoie un présentoir de produits régionaux. Dans un espace co-working un peu à l'écart, un homme se concentre sur son ordinateur. Une bonne odeur de café et de convivialité nous invite à entrer dans ce monde à part.

Ce tiers-lieu (un espace entre le lieu de travail et le domicile) s'est construit autour d'une épicerie franchisée Day by day. Pourquoi ce choix ? Pour être soutenus et rassurés, notamment sur l'hygiène et la réglementation.

Cette partie magasin, séparée du reste et ouverte à tous, propose des produits alimentaires et hygiène en vrac, principalement de producteurs français. Pas de tarif différencié mais des prix au plus juste pour tout le monde. Les produits typiquement régionaux sont venus par la suite pour répondre à une demande des touristes.

Dans l'espace multi activités, un « café joyeux » a été mis en place, fonctionnant sur le principe du café suspendu. De nombreux ateliers y sont proposés : tricot, création de jeux, débats, fabrication de produits d'entretien, etc.. Tous sont partis des envies des personnes elles-mêmes, de dons reçus ou des talents de chacun.

De l'autre côté du couloir, des salles sont louées pour des réunions de travail ou des activités bien-être (yoga du rire, taï chi).

Enfin, on apprend qu'à l'étage vivent des colocataires, handi et séniors, à la base même du projet

Les activités et les portes d'entrées sont multiples, mais toutes sont prétexte à la rencontre et aux échanges dans ce lieu qui se veut beau et bon.

Décidemment ici on sort des sentiers battus....

13



*Bécile
damare.*



Concept du
Café suspendu

2 café achetés =
1 seul consommé, et
partagé à disposition

1/2 café = 1 café



Les clefs de réussite pour chercher et agir ensemble

Témoignage de Mélanie, du réseau CIVAM (Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural) et de Geneviève, du projet alimentaire de la maison Campredon à Montpellier. Retour et échanges sur leur méthode d'action.

Dans le cadre du projet « Chercher et agir ensemble », le réseau CIVAM avait pour objectif de comprendre comment améliorer l'accessibilité de tous à une alimentation saine et durable. De leur côté, la maison Campredon souhaitait repenser le modèle de leur épicerie.

Deux expériences, un constat commun : pour une action réussie, tant au niveau des résultats que dans la pérennité du projet il faut partir de la demande des personnes.

Mélanie nous invite à ne pas « être prescripteur », ne pas avoir de « discours sur comment il faut produire ou manger ». Geneviève nous alerte sur le fait de « ne pas avoir d'idées préconçues sur l'action, on ne sait pas où l'on va arriver ».

Il faut donc accepter d'être déstabilisé, remis en question dans nos méthodes et nos façons habituelles de penser.

Il faut également trouver le temps, l'espace, le vocabulaire et la méthode adaptés à nos interlocuteurs :

- Tenir compte des contraintes horaires, par exemple des agriculteurs, peu disponibles.
- Adapter le vocabulaire utilisé dans nos démarches aux interlocuteurs dans leur diversité

Geneviève insiste sur le fait de ne pas proposer de réunion formalisée à des acteurs qui pourraient avoir peur, pourraient ne pas se sentir légitimes. On profite en revanche de leur présence sur d'autres temps, par exemple autour d'un café.

Une adaptation permanente est bien nécessaire à chaque étape du projet ainsi qu'à chaque personne. Tout cela prend inévitablement du temps, mais c'est à ce prix que l'on renforce le pouvoir d'agir des différents acteurs. Le sens de nos actions en dépend.



Fudo Brigitte ~ Cécile Lamarre

2 Femmes - 1 Association



"Je suis agricultrice et fille de militant", sont les premiers mots de **Nathalie**. Engagée fortement dans plusieurs associations de mobilisations citoyennes, elle partage les valeurs de l'éducation populaire.

Elle fait preuve de beaucoup de pédagogie lors de ses accueils à la ferme et accueille des jeunes en grande difficulté.

Elle aime la rencontre, le partage d'expérience, la transmission avec des publics et dans des lieux différents : écoles, EHPAD, prisons.



J'ai fait mon stage de fin d'études dans l'association et 10 ans après je suis toujours en poste au réseau national. L'accueil social à la ferme l'a particulièrement marqué.

Sa mission est de chercher et agir avec tous les acteurs (producteurs et consommateurs). Elle aime chercher, améliorer et tester

Brigitte Budo



Interview crisées



Mercredi matin, un temps à destination des animateurs qui ont vécu des expériences d'animation de groupe de personnes vivant la précarité, était proposé par notre partenaire Aequitaz.

Suite à cet atelier, j'ai réuni Véronique et Nicolas, tous les deux salariés du SCCF sur des postes différents, pour reprendre avec eux ce qu'ils avaient vécu

Pouvez-vous vous présenter tous les deux ?

- Je m'appelle Véronique, je suis animatrice de réseaux de solidarité dans la délégation Ariège-Garonne, dans un territoire plutôt rural, hyper rural même. J'anime 7 équipes. Mon territoire c'est l'Ariège où on a enlevé le Couserans, tout le coté contre la Haute-Garonne.



- Et moi Nicolas Séné, je suis chargé d'animation France, à la Direction Engagement et Animation dans le département Territoire et Développement social, où on accompagne les dynamiques de mobilisation des personnes dans le cadre de l'accompagnement au changement social local (ACSL). Et avant j'étais animateur de réseaux de solidarité à Montpellier.

Véronique, pourquoi avais-tu choisi cet atelier?

L'atelier était destiné aux animateurs de groupe, et j'en fais partie. J'anime des groupes d'activité, des groupes de projets, des groupes avec des partenaires, différents groupes. J'anime ces groupes directement parce que je n'ai pas d'animateur de groupe bénévoles, parce que je n'ai pas un réseau dans le rural qui bouge assez. Aujourd'hui ça va mieux, on est en train de faire monter des gens en compétence mais ce n'est que le début.

Et j'y suis allée parce qu'on se sert quelque fois d'outils d'Aequitaz à la délégation et c'était pour voir en vrai ce que pouvait nous apporter quelqu'un qui avait de l'expérience, et pouvoir discuter un petit peu sa façon d'animer ses groupes à lui.

Est-ce que vous reprenez particulièrement de ce que vous avez entendu lors de l'atelier ?

Nicolas : On a bien insisté dans l'atelier sur la question de « processus ». Dans l'animation de groupe au SCCF, on souhaite garantir le processus de mobilisation et l'animation d'un groupe, sans garantir le contenu : le contenu c'est le groupe qui va produire. Ce qui va sortir du groupe, comment on va le faire, vers quoi on va partir en terme de mobilisation c'est le groupe qui le détermine en fonction de ses besoins et de ses envies. Les exemples qui ont été donnés allaient bien dans ce sens. [...]

Pour moi cela demande un lâcher prise assez phénoménal car ça veut dire qu'on fait de l'animation qui va émanciper les personnes et donc je ne vais plus te dire « tiens ça, c'est ça qu'on fait demain, on va faire ça, ça et ça... » non non ! C'est l'animateur qui va lancer le processus, mais le contenu c'est le groupe qui en est responsable. Moi je facilite les choses, je ne contrôle plus les choses. C'est vers ça qu'on va aller.

Véronique : J'ai beaucoup appris sur le cycle de vie d'un groupe. Notamment sur la partie des entretiens individuels, que je ne mets pas en place de manière systématique pour tous les membres du groupe. Moi je faisais plutôt en collectif car c'est des groupes qui se connaissent, je ne faisais des individuels que quand il le demandait. Mais maintenant je vais le faire car comme ça tu as la parole de chacun et t'as pas quelqu'un qui phagocyte par rapport à un autre, même si la confiance est établie, même s'ils se connaissent et qu'ils vivent ensemble, y a toujours des personnalités un peu plus fortes. Ce qui m'a manqué un peu dans ce cycle, c'est qu'on n'ait pas plus mis le doigt sur la célébration et la fête. Moi j'écris l'histoire du groupe au fur et à mesure et après on peut s'en servir. Cela me permet de valoriser ce qu'ils ont dit et de leur dire « à ce moment-là vous avez dit ça, avec vos mots » et pour moi c'est important de voir à la relecture de voir d'où on est parti et où on est arrivé. Et le célébrer, pour moi, c'est indispensable. Même je trouve qu'au SCCF on ne fête pas assez, on ne célèbre pas assez. Sur cette session-là oui, mais c'est fait exprès. Mais dans notre délégation c'est trop triste. On ne prend pas le temps, et moi qui suis quelqu'un qui aime célébrer ça me frustre. D'abord parce que c'est gratuit : se dire les bonnes choses, on ne se le dit pas assez, se dire merci, on ne se le dit pas assez.

Atelier à refaire, mais sur un plus long temps, car pour moi cela a été intense. On ne va pas jusqu'au bout des choses, on ne peut pas rebondir sur ce que les autres ont dit.



Regard d'une animatrice ...

Le fil rouge de mon expérience lors de cette rencontre a été la question du collectif.

J'ai été également très impressionnée par tous les projets ambitieux et solidaires qui ont été partagés.

Lors de ma visite à l'association « Le Fournil d'en Haut » à Ger, j'ai rencontré Camille, une des boulangères, qui pétrit son pain à la main dans un four à bois avec du levain qu'elle entretient chaque semaine. « Le Fournil d'en Haut » est une association, portée par dix personnes (dont deux boulangers qui vivent de leur activité de boulanger et trois qui sont en apprentissage). La dimension collaborative et collective de son activité m'a particulièrement intéressée.



En effet, le four à pain appartient à l'association et a été financé par un crowdfunding : 13 000 euros ont été récoltés (sur un total de 20 000 euros investis). Camille nous a partagé qu'elle avait été très impressionnée par la somme récoltée mais aussi le fait qu'avoir investi à plusieurs était rassurant pour elle.

Cela avait permis de porter son projet plus sereinement. Par ailleurs, si demain l'un des boulangers décide de quitter la région, il y aura toujours du pain à Ger ! C'est un aspect primordial pour tous les membres de l'association.

Camille vend la grande majorité de son pain via le site cagette.net où les clients passent commande : elle vend donc ses pains de 1 kilo à 5 euros (6 euros pour les pains faits avec une farine spéciale), une fois par semaine à un point de distribution précis, avec d'autres producteurs, qui passent également par le site. Cette dimension collective est visible aussi grâce à des activités pédagogiques. Par exemple, des enfants de 3 à 5 ans sont venus récemment faire leur pain dans les locaux de l'association.

L'autre atelier, que j'ai préféré est celui porté par Jérôme (association Aequitaz), Nicolas, Francine, Marcelle, Jean Noël, Christophe et Jean Claude de la délégation de Picardie. Ils nous ont partagé la méthodologie du « Carrefour des savoirs », qu'ils ont expérimenté lors d'un stage vécu ensemble. Le « carrefour des savoirs » permet aux personnes qui vivent la précarité de s'exprimer librement. Chacun est invité à devenir un chercheur et à partager son expérience. La confiance s'est installée entre tous et toutes, comme l'a très justement souligné Jean Noël, et peu à peu les langues se sont déliées sur l'alimentation, mais encore sur la santé et sur la solitude. A l'issue de ce stage, le groupe s'est aperçu qu'il avait développé une expertise de la débrouille : Le fait d'avoir un congélateur, la consommation d'énergie, les promotions au supermarché ou encore l'omniprésence de la publicité ont un réel impact dans leur alimentation. Enfin, j'ai eu très envie aussi d'expérimenter l'outil du paysage alimentaire, qui permet de se raconter qu'importe sa réalité de vie. C'est finalement la force des témoignages, que j'ai entendus, qui m'a porté pendant cette semaine. Merci aux acteurs de la Picardie, à Angélique du Gard, à Danielle des Bouches-du-Rhône, à Yves du Hérault, à Sonya... et à beaucoup d'autres... Merci plus largement à celles et ceux avec qui j'ai pu échanger cette semaine !



GABRIELLE
COURTY

Pou
- Je
délé
7 é
cont



Ensemble de mobiliser et faire
bouger les lignes

Portrait

Geneviève

L'oiseau Bleu a rencontré Geneviève, bénévole Montpelliéraine impliquée dans l'expérimentation de la Caisse Alimentaire. Geneviève témoigne de la forte mobilisation autour de ce projet.



11

Comment le changement a été amorcé dans ton équipe ?

« Certains bénévoles commençaient à voir les défauts de l'aide alimentaire tout en se disant qu'il est possible de mieux faire pour recevoir les personnes en précarité. Nous avons commencé par inviter et aller à la rencontre de ces personnes et ainsi réfléchir ensemble à un nouveau modèle. Nous nous sommes également donnés le droit de rêver, ce qui a permis une forte mobilisation de tous [bénévoles, partenaires, personnes en précarité et autres]. »

Quel est ton rêve en lien avec l'alimentation ?

« Je vois l'alimentation au même niveau que la santé et le logement, comme un droit fondamental. La Sécurité Sociale de l'Alimentation est le fruit d'une recherche-action qui me semble être le modèle le plus juste et non stigmatisant. »

Theatre-Forum



Le théâtre-forum naît au Brésil avec le théâtre de l'opprimé où, sur scène, des personnes jouent une situation où l'un des personnages est opprimé. Le public a la possibilité d'intervenir pendant le jeu des acteurs pour proposer une piste de solution et se mettant lui-même en scène. Ce matin-là, l'équipe propose deux saynètes. L'une présentant l'accueil d'une personne diabétique dans une restaurant social où le menu proposé est en contradiction avec le régime de la personne, car trop gras et trop sucré. La seconde saynète met en scène une mère de famille qui accède à une épicerie sociale où elle a accès à des légumes. Mais son mari et ses enfants ne sont pas habitués à en manger. La mère se retrouve désemparée pour faire évoluer les pratiques alimentaires de sa famille.

13 Pour Patricia et Isabelle qui ont vécu le théâtre-forum, « l'équipe théâtrale est formidable. Chacun tient bien son rôle », pose la première. Pour la seconde, « ce qui m'interpelle c'est d'avoir entendu certaines expressions comme la présentation du fonctionnement de l'association [dans la seconde saynète] qui propose des légumes.... Il faut revoir notre langage et nos certitudes pour accueillir les personnes".

Le problème de la santé et le ressenti d'isolement ont bien été compris et interprétés par les acteurs. Les saynètes caricaturales sensibilisent le public et, à travers l'exercice, le public prend conscience que c'est difficile de faire changer les habitudes alimentaires au sein d'une famille. Il faut préparer ce changement tout en évitant des paroles blessantes. Sous cette forme ludique, il apparaît qu'il est possible de réussir ce changement. « C'est un puissant outil pour aider les personnes à trouver des solutions aux difficultés rencontrées dans des situations précises. C'est extrêmement concret », conclut Jean-Jacques.



Si vous aviez une baguette magique, qu'est-ce que vous changeriez pour un accès digne à une alimentation de qualité pour tous ?

Que tout le monde puisse choisir ce qu'il veut manger et manger à sa faim

Gratuité de l'alimentation (surtout les bonbons !)

Je rêve de prix justes et accessibles pour les producteurs et les consommateurs !

Moi avec ma baguette j'aimerais transformer le monde, aider les gens à mieux vivre et mieux manger

Qu'il y ait des lieux où partager et cuisiner ensemble avec des produits sains achetés par chers

Que la sécurité sociale de l'alimentation soit mise en place

Que la viande soit moins chère, ainsi que le poisson

L'art au service de notre message 20

Des expositions pour changer le regard



Trois délégations du SCCF, les Hauts-de-Seine, la Seine et Marne et le Rhône, ont décidé de travailler ces questions autour d'outils communs : la photographie et le témoignage. Mettre en lumière les personnes qui vivent des situations de précarité alimentaire, raconter leurs histoires de la façon la plus juste possible, transmettre ces récits au grand public pour faire bouger les lignes, sont les objectifs de ces trois démarches qui partagent une même visée : changer le regard que le public porte sur les personnes en précarité. Une grande attention à l'esthétique, au beau, est apportée. « On a essayé de rendre quelque chose de joli à travers l'art, faire quelque chose qui soit beau, même si le message est quand même assez dur à entendre, à vivre » souligne Violaine, qui a mis en place l'exposition lyonnaise *l'Esquisse*, composée à la fois de portraits photo et de témoignages audios.

Ces trois expositions ont été présentées jeudi matin aux participants de la session. Et même le sujet ne leur était pas inconnu, les émotions ont été très fortes pour tous. « Quand je vois ces expositions je me dis que ce n'est pas vrai, que ce n'est pas possible, et c'est super que les gens témoignent. Il faut qu'ils n'aient pas honte car ça ouvre beaucoup de portes » raconte une bénévole de Gardanne. « Ces photos sont un vrai support, quand on va dans la rue, ça attire l'œil. J'ai moi-même versé ma petite larme ; c'est monté tout seul, je ne sais pas pourquoi. C'est affreux de se dire qu'en 2022 des gens vivent encore dans ces situations et qu'on est impuissant, même si on fait des petits bouts dans nos actions » ajoute Geneviève, bénévole à l'épicerie solidaire de Montbellier.



« A travers notre exposition on a voulu créer de l'émotion, on a voulu toucher les gens dans nos délégations qui étaient assez loin de ces questions d'accès digne à une alimentation », ajoute Myriam, animatrice à l'origine de l'exposition *En quête de dignité* de Seine et Marne.



Même si l'alimentation est le sujet phare de ces expositions, de nombreux sujets sont également abordés comme les questions de logement et d'hébergement, d'isolement et de rupture sociale, de culture et de traditions. « Je suis pourtant bénévole et habituée à rencontrer des personnes en précarité alimentaire, mais je n'avais jamais réalisé la situation des personnes hébergées à l'hôtel » témoigne une participante à l'atelier.

21 Ces outils, qui partent de ce que vivent au quotidien les personnes rencontrées par le Secours Catholique Caritas France, sont utilisables par tous pour aller rencontrer les habitants, pour aller sensibiliser les élus, pour montrer ce que fait l'association au quotidien et présenter les plaidoyers qu'elle porte. L'exposition *Mieux manger pour mieux vivre* des Hauts-de-Seine, inclut par exemple un panneau expliquant les grands repères de l'accès digne à l'alimentation tel que le conçoit le Secours Catholique Caritas France : dignité, ouverture à tous, participation, territoire et durabilité. Ils sont mis en lumière à partir d'actions directement menées sur le département.

Ces expositions ont été faites pour être vues et déployées au maximum, donc si vous voulez faire venir ces expositions dans vos équipes et dans vos territoires, n'hésitez pas à contacter les délégations concernées !



Claire
LE TOUQUEL



SUCCESS STORY

venue d'ailleurs

La participation des jeunes de
Blackburn with Darwen (BWD)
lors de *Food Power*,



Je m'appelle Simon et je gérais un réseau au Royaume-Uni qui s'appelle Food Power, réseau de 80 groupements locaux, qu'on a accompagné autour du sujet de la précarité alimentaire : soit à monter des actions pour répondre à la précarité (par exemple des épiceries sociales) soit par des actions pour s'attaquer aux causes de la précarité. On les a conseillés pour qu'ils mettent en place des projets territoriaux, coordonnés, avec des actions précises. Et nous les avons accompagnés pour qu'ils puissent réfléchir avec les personnes concernées, et décider ensemble des actions à mettre en place dans leur ville, dans leur région etc...

On a travaillé avec un groupe de jeunes à BWD, ville près de Manchester. On s'est rapproché d'organisations locales qui avaient déjà des liens avec ces jeunes, afin de créer un groupe. On a organisé des réunions régulières pour apprendre à se connaître, discuter, faire grandir le groupe. Pour que les jeunes puissent eux-mêmes prendre leurs décisions et être au cœur du projet, il nous fallait des outils. On a donc construit avec eux des outils adaptés pour qu'ils puissent parler aux autres jeunes, se mobiliser et faire grossir le groupe.

22

Certains de ces jeunes avaient des vies compliquées, avec beaucoup de frères et sœurs, des parents en situation de handicap... Et c'était des ados, donc il fallait également s'adapter aux réalités de cet âge (pas de réunions à 9h du matin !!). Ils n'étaient pas tous en situation de précarité. Certains étaient concernés parce que leurs amis l'étaient, et ils voulaient prendre part à la démarche. Il fallait donc trouver comment impliquer tout le monde, pour qu'ils agissent ensemble. On les a également aidés à choisir leurs combats, parce qu'on ne pouvait pas tout faire, même s'ils étaient très enthousiastes.

La première mobilisation s'est faite sur les déjeuners à l'école. En Angleterre, la cantine est gratuite pour certains enfants : ils ont une carte avec un budget de 2£/jour. Mais avec cette somme, ils ne peuvent pas acheter ce qu'ils veulent au self. Ils ne peuvent pas s'offrir un repas équilibré (juste un morceau de pizza mais pas la salade qui va avec, contrairement aux enfants qui ont plus de moyens). Le groupe a donc travaillé avec la direction de l'école pour changer les choses. Ils ont lancé une campagne « Darwen get Hangry » (avec un jeu de mots hungry = faim / angry = en colère). Et ils ont manifesté dans la ville pour attirer l'attention sur leur démarche.

Nous étions très engagés avec eux, et il y a eu un élan très positif, qui a grossi rapidement.

Ils ont souhaité s'impliquer ensuite dans un projet au niveau national : ils voulaient rencontrer le Ministre de l'Education et de l'Enfance. La difficulté fût pour les jeunes de prendre le temps de bien monter les actions, car ils étaient tellement motivés qu'ils voulaient aller vite ! On a dû leur expliquer qu'on ne pouvait pas rencontrer le Ministre tout de suite, mais qu'on pouvait commencer par rencontrer les députés locaux, la directrice de l'école, puis de se préparer avant d'aller rencontrer le Ministre...

Ils l'ont finalement rencontré avec Emma Thomson (l'actrice) qui était marraine de l'action, pour parler de droit à l'alimentation pour les enfants. Certains d'entre eux se sont également rendus chez le Premier ministre pour apporter des documents sur leur travail, avec une liste de demandes à soumettre au gouvernement.

En parallèle il y avait un travail autour de la stratégie nationale sur l'alimentation. L'équipe de ce plan est entrée en contact avec les jeunes et a discuté de la restauration scolaire.

A ce jour, les gouvernements écossais et gallois ont décidé de prendre des décisions en lien avec les propositions des jeunes. Ils ont ouvert les déjeuners gratuits à tous les enfants jusqu'à 11ans. Le mérite ne revient pas exclusivement aux jeunes, mais le fait qu'ils aient été écoutés a pu y contribuer. On espérait soumettre le même projet au gouvernement anglais pour le budget à venir, mais vu le contexte actuel, je ne sais pas si c'est le bon moment !



On a aussi appris beaucoup en tant qu'organisation car on a fait des erreurs, on n'a pas pensé à tout. Les jeunes nous ont montré comment faire, comment améliorer notre travail. J'espère qu'on a démontré comment on peut bien faire ce travail avec les personnes concernées même si ce n'était pas parfait ! Maintenant d'autres projets ont appris de nous, sur la méthode qu'on a utilisée. On a créé un guide pour nous et les autres organisations pour aider la mobilisation des jeunes, les bonnes pratiques, les choses à éviter etc....

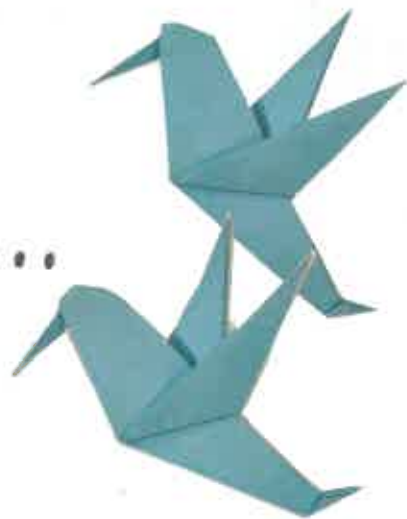
Cette collaboration a duré 3 ans et on a vu pendant ce processus beaucoup de victoires personnelles pour les personnes elles-mêmes : certains jeunes ne parlaient presque pas, ne voulaient pas se mettre en avant. Mais avec le temps, avec les années, ils ont développé leurs compétences. Ils étaient plus à l'aise pour prendre la parole avec les politiques mais aussi avec les autres jeunes.

Maintenant les jeunes ont leurs vies, ils sont allés travailler, allés à l'Université. Certains d'entre eux se sont impliqués dans des programmes pour continuer leurs engagements politiques. Deux d'entre eux sont mêmes devenus députés à la jeunesse !

Pour ma part, j'ai beaucoup appris en travaillant avec ces jeunes, issus de milieux très différents du mien (ils étaient du nord, moi du sud, on n'avait pas les mêmes réalités, et il fallait que je fasse attention à mes propres préjugés). J'ai acquis des compétences, pris confiance en moi, inventé de nouveaux outils, j'ai beaucoup évolué, travaillé sur moi. Je n'avais pas idée qu'on irait si loin ! Cette expérience était très motivante, travailler avec ces personnes, les voir s'exprimer. Il faut que je continue à être ouvert, à interroger mes préjugés et à les remettre en question, pour les projets à venir.



Contempler... S'émerveiller...



Un jardin plein de possibilités, d'espoir

Commencer la journée imprégnée de ce paysage, consacrer un temps à contempler, à s'émerveiller, cela permet de se rendre disponible, depuis notre silence intérieur, à la rencontre sacrée avec l'autre.

Les groupes de fraternité et sororité, espace d'entraide mutuelle, permettent de susciter les rencontres et de connaître les propositions de tous les ateliers.

Mais aussi de constater que les fragilités humaines n'ont pas de frontières, que la souffrance des personnes est la même, et que les causes structurelles aussi. Que l'alimentation nous nourrit, pas seulement le corps mais aussi l'âme, et qu'elle facilite les belles rencontres.

Avec Caritas nous avons la responsabilité de créer des espaces de rencontre pour que chaque personne puisse partager ses talents. C'est un vrai cadeau d'avoir pu vivre cette expérience Ensemble Bien Vivre Bien Manger. Merci pour tout

Maria Martinez, Caritas Espagne





25



La chanson du vent

Ou, ou, mon vieil ami le vent
Ou, ou, m'a fredonné ce chant.



Refrain BVBM

- « Comment faire pour m'exprimer ? »
- « Comment faire pour bien manger »
- « De la fourche à la fourchette, pour bien remplir son assiette ? »
- « Ensemble bien vivre bien manger dans la durée et la dignité ! »

TOURTE

390 gr de farine (1 bol ½)
150 gr de sucre en poudre (1 verre)
2 sachets de sucre vanillé (15 gr)
1 sachet de levure chimique (11 gr)
3 œufs
1 verre d'huile
1 verre de vin blanc
rhum

Mettre la farine et la levure dans un saladier, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Mélanger en ajoutant les œufs, puis petit à petit le verre de vin blanc, l'huile et le rhum. Il faut obtenir une pâte onctueuse et lisse. Beurrer et fariner le moule, verser la pâte, enfourner au four préalablement préchauffé à 170°C, cuire environ 45 mn.

Recettes

GATEAU HARICOLAT

240 g de légumineuses cuites (pois chiches, haricots blancs, lentilles, ...)
160 g de sucre
4 œufs
100g de beurre
40 g de cacao maigre en poudre
1 sachet e levure

Préchauffer le four à 160/170°

Mixer les légumes avec le sucre. Faire chauffer doucement le mélange pour dissoudre le sucre. Faire fondre le beurre ou le couper en dés pour qu'il fonde dans la pâte. Battre les œufs et les ajouter ainsi que la levure et les cacao en poudre. Faire cuire durant 30/40 minutes.

26

COOKIES AUX PÉPITES CHOCOLAT SANS GLUTEN

170 gr de farine de riz
125 gr de beurre
100 gr de sucre blond
50 gr de vergeoise blonde
1 œuf
1 cuillère à café de levure chimique sans gluten
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
100 gr de pépites de chocolat
1 pincée de sel

Fouetter les sucres, le beurre mou et la vanille, ajouter l'œuf et fouetter à nouveau. Ajouter la farine de riz, la levure et le sel, mélanger. Ajouter les pépites chocolat, mélanger, réserver au frigo 30 mn, préchauffer le four 180°C. Enfourner 15 mn. laisser refroidir 5 mn puis mettre sur grille.

QUATRE-QUARTS À L'AMANDE SANS GLUTEN

240 gr de sucre en poudre
140 gr de féculé de maïs
125 gr d'amandes en poudre
1 sachet de levure chimique sans gluten
4 œufs
200 gr de beurre
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 pincée de sel

Blanchir le beurre mou avec le sucre. Ajouter les œufs, l'extrait de vanille, fouetter. Ajouter la féculé de maïs, mélanger. Ajouter la poudre d'amandes, la levure et la pincée de sel. Beurrer le moule, verser la pâte puis enfourner au four préalablement chauffé à 180°C et cuire 45 mn. Faire tiédir, démouler et poser sur une grille pour refroidir.



27

Les Reporters citoyens

Rédacteur en chef: Laurent Seux

Rédacteur en chef adjoint: Nicolas Séné

Journalistes: Brigitte Audo - Marie Broxolle - Gabrielle Courty

Murélien Girard - Cécile Lamarre - Claire Le Tolguenec -
Nicolas Séné -

Mise en page et photographies: Collectif

Imprimerie: Cité Saint-Pierre