

# Vous!

par Macif

Solidarité | Engagement | Avenir | Environnement

## Tous humains, tous fragiles





Corinne A. sociétaire a dit:

“**Quand j’ai perdu mon emploi, la Macif a pris en charge mes frais d’assurance.\***”

On s’emploie à toujours vous épauler, Corinne.

**La Macif propose des dispositifs de solidarité en cas de coups durs.\*\***



La Macif,  
c’est **vous.**

Pour en savoir  
plus sur nos  
engagements



\*Dispositif soumis à conditions, non rétroactif, réservé aux sociétaires ayant plus de 18 mois d’ancienneté, permettant, après étude du dossier, une prise en charge d’une partie des cotisations d’assurance pendant un an en cas de perte d’emploi et de baisse significative des revenus. Conditions complètes et contrats concernés auprès de votre conseiller.

\*\*Sous conditions.

Campagne réalisée à partir de témoignages de sociétaires Macif. Photos prises par les sociétaires.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L’INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d’assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.

# Bienvenue chez Vous!

Vous avez dans les mains le nouveau magazine *Vous!* par Macif. **Philippe Perrault**, président de la Macif, vous présente cette formule innovante.

## us avez décidé de changer la formule du magazine des sociétaires, pourquoi?

La Macif est une entreprise dont l'ambition est de se placer au cœur de la société et cette nouvelle formule veut renforcer encore le lien entre la Macif et ses sociétaires, en étant en cohérence avec leur réalité, en illustrant leur quotidien le plus justement possible. Nous avons choisi de raconter le monde à hauteur d'hommes et de femmes, au travers de sujets qui concernent tout le monde.

## Comment avez-vous fait pour réussir ce pari?

Le nouveau magazine a été co-construit avec la participation active de sociétaires venus de toute la France, de tous âges, de toute origine. Ils et elles ont pu exprimer librement leurs attentes. Une large partie des sujets et les deux témoins clés de ce numéro (André Comte-Sponville et Thierry Marx) sont issus de cette consultation. À ma connaissance, c'est la première fois qu'une telle démarche collaborative est entreprise en

France. C'est une réalisation inédite, absolument hors norme.

## Pourquoi avoir choisi de poursuivre l'envoi d'un magazine papier?

Le digital n'a pas remplacé le papier, les deux sont complémentaires. Pour nous, le papier faisait sens parce qu'un magazine de qualité – aussi bien dans sa forme que dans ses contenus – se partage, se conserve. Par ailleurs, nous avons travaillé dans une logique de production écoresponsable exigeante. Notre volonté a été de préserver les emplois de proximité en Europe, et de n'utiliser que du papier issu de forêts gérées de façon écologique.

## Si vous deviez résumer le lien entre le magazine et la Macif?

Je dirais qu'il met en avant de manière très concrète cette différence mutualiste que nous incarnons. Sa ligne éditoriale, engagée pour nos sociétaires et plus proche des réalités territoriales, contribue à en faire



un objet singulier prônant des valeurs de solidarité et de responsabilité à une époque où nous en avons tant besoin. Comme l'affirme notre slogan, «la Macif, c'est vous». Je crois qu'on ne peut pas dire mieux!

PROPOS RECUEILLIS PAR FRANCK ANNESE, FONDATEUR DE SO PRESS

© FRANCK BELONCLE

## Participez à l'aventure!

Des idées, des remarques, des envies pour le prochain numéro de mai 2024?

Visitez notre plateforme de contribution via ce QR Code ou écrivez-nous ici:

[ousparMacif@macif.fr](mailto:ousparMacif@macif.fr)



## us pré érez le numérique?

Vous souhaitez lire votre magazine en numérique?

[lessentiel.macif.fr/magazine](https://lessentiel.macif.fr/magazine)

Vous ne voulez plus recevoir la version papier?

Désab [onnementv\\_ousparMacif@macif.fr](mailto:onnementv_ousparMacif@macif.fr)



Pas envie de conserver votre magazine une fois lu ? N'oubliez pas de le recycler !

# Ils ont fait Vous!

Illustrations Phoukham Phongphila pour Vous!



**Alexandra Aimard**  
Sociétaire (Cannes)



**Vanessa Aimard**  
Sociétaire (Cannes)



**Louise Audibert**  
Journaliste



**Thibault Barle**  
Journaliste



**Arnaud Clichy**  
Sociétaire (Paris)



**Elisa Covo**  
Journaliste



**Hervé Dangi Mambu**  
Sociétaire (Paris)



**Gerome Darmendrail**  
Journaliste



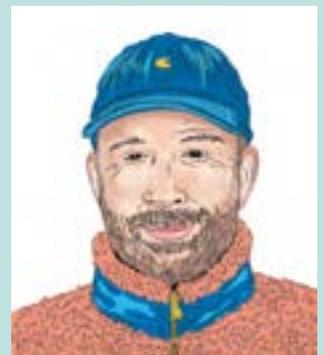
**Tristan Fabre**  
Sociétaire (Anglet)



**Clara Ferrière**  
Sociétaire (Clermont-Ferrand)



**Léo Frère**  
Sociétaire (Lens)



**Arthur Jeanne**  
Journaliste

Voici l'équipe de journalistes et de sociétaires qui ont collaboré pour réaliser ce premier numéro de *Vous!*. Ce pictogramme signale les sujets proposés par les sociétaires.



**Grégoire Belhoste**  
Journaliste



**Ana Boyrie**  
Journaliste



**Hélène Brunet-Rivallon**  
Journaliste



**Andrea Chazy**  
Journaliste



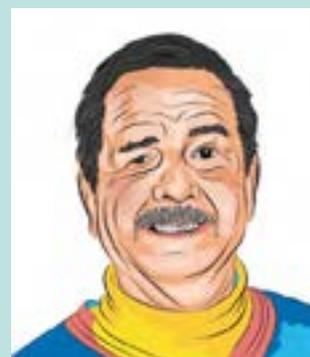
**Constance Decorde**  
Journaliste



**Théo Denmat**  
Journaliste



**Pauline Ducouso**  
Journaliste



**Gérard Duffort**  
Sociétaire (Perpignan)



**Ndeye NDiaye**  
Sociétaire (Niort)



**Victoire Radenne**  
Journaliste



**Medhi Tronçon**  
Sociétaire  
(Colleville-Montgomery)



**Vincent Riou**  
Journaliste

# Mots croisés

Par Grégoire Belhoste

Le monde évolue, le vocabulaire aussi. **Chaque année, des mots surgissent** : des mots-valises, des mots concepts, des mots curieux... Tour d'horizon des termes apparus ces dernières années et que vous allez croiser de plus en plus souvent.

## Solastalgie

Voir la banquise fondre ou des forêts entières partir en fumée vous plonge dans un profond désarroi ? Vous souffrez de « solastalgie ».

Ce terme inventé en 2003 par le philosophe australien Glenn Albrecht renvoie à l'anxiété causée par les ravages du réchauffement climatique. Les symptômes vont de la tristesse passagère à la dépression pure et simple, en passant par l'insomnie ou l'anorexie. Attention toutefois : il ne faut pas confondre cette notion avec l'éco-anxiété, désignant une inquiétude abyssale liée à des dégâts qui pourraient advenir. Sans surprise, les climatologues sont particulièrement exposés à la « solastalgie ».

## Mook

Un mook, vous en tenez un entre vos mains. Il s'agit d'un mot né de la contraction de magazine et de livre (book en anglais) pour présenter une forme hybride de publication journalistique, privilégiant les enquêtes et les reportages sur des formats longs et multipliant les formes de traitements (reportages en BD, entretiens au long cours...). Forgé aux États-Unis dans les années 1970, le terme mook n'est apparu que tardivement en France, notamment avec le succès de la revue *XXI*, née en 2008. Attention, là où les choses se compliquent c'est qu'il existe aussi des mooc avec un C, qui sont des cours proposés gratuitement en ligne par des universités ou des écoles.

## Métavers

Le tout-puissant Mark Zuckerberg y croit dur comme fer et des marques de toutes sortes se ruent dessus par peur de louper le coche. Il n'empêche : le concept reste flou pour beaucoup. Qu'est-ce donc que le métavers ? Plusieurs définitions existent, la plupart convergent vers quelques notions simples : un monde virtuel immersif, en 3D, à la fois jeu vidéo, réseau social ou plate-forme d'e-commerce, dans lequel nous pourrions déambuler sous la forme d'un avatar. Pour le moment, c'est le métavers promis par Facebook qui suscite le plus d'attente et de curiosité. S'agit-il du futur d'Internet, comme certains l'annoncent déjà ? Réponse d'ici quelques années.

## Slacktivism

Fusion des termes activisme et slacker (paresseux en anglais), le slacktivism désigne une forme de militantisme allégé, pour ne pas dire moins. Concrètement, le slacktivist va s'engager pour une cause sans bouger de chez lui, en likant une photo sur Instagram, en changeant sa photo de profil sur Facebook ou en signant une pétition en ligne. Souvent raillée par les adeptes du militantisme pur et dur, cette forme de mobilisation n'en reste pas moins utile : une étude américaine de 2015 a montré qu'elle contribue fortement à augmenter la visibilité des causes soutenues.

# Gen Z

Derrière eux, la Génération Y ; devant, la Génération Alpha. Les membres de la Gen Z sont nées entre 1997 et 2010 et n'ont connu qu'un monde numérique, doté d'Internet, ce qui leur vaut également l'appellation de « digital natives ». On dit de cette génération qu'elle est fortement préoccupée par la crise climatique, que son attention est volatile ou que le réseau social Tik Tok est devenu son Google. On dit aussi qu'elle représente près de 2,5 milliards d'individus à travers la planète, soit plus de 30 % de la population mondiale.

## Transhumanisme

On n'arrête pas le progrès. Voilà du moins ce que pensent de nombreux transhumanistes de la Silicon Valley, persuadés de pouvoir transformer l'homme en un être aux capacités supérieures grâce à la science. Il y a quelques années, le futurologue et directeur de l'ingénierie chez Google Raymond Kurzweil affirmait par exemple que nos méninges seraient directement connectées à Internet d'ici 2030. De son côté, Elon Musk investit dans le développement de technologies permettant d'insérer un appareil connecté dans le cerveau humain. En attendant de telles avancées, l'essor du transhumanisme fascine autant qu'il inquiète : certains crient au génie, d'autres craignent des dérives éthiques.

## Démission silencieuse

En faire le moins possible sans aller jusqu'à démissionner ou se faire renvoyer, tel est le principe de la démission silencieuse, aussi appelée « quiet quitting » outre-Atlantique. Dans le détail, il peut s'agir de n'effectuer aucune tâche qui ne relève pas de son poste, d'éviter toute heure supplémentaire ou bien de ne répondre à aucun e-mail en dehors de ses heures de travail. Une manière de faire pencher la balance du côté de sa vie privée, au détriment du professionnel. Aux États-Unis, où le phénomène est apparu au sortir de la pandémie, les « quiet quitters » sont perçus comme une réponse à la « hustle culture », désignant le culte de la surperformance au travail.

## Transidentité

Ces dernières années, les questions de genre sont au cœur des conversations, au point d'imposer dans le débat public le terme de transidentité. Selon le Larousse, le mot désigne « *le fait d'avoir une identité de genre qui n'est pas en adéquation avec le sexe assigné à la naissance* ». Une personne dans une situation inverse (dont l'identité correspond à son sexe biologique) sera quant à elle nommée cisgenre. La transidentité ne renvoie pas seulement aux genres masculin et féminin : certaines personnes se considèrent non binaires, et ne s'identifient donc ni exclusivement homme, ni exclusivement femme.

## Binge watching

Si vous avez déjà passé un week-end entier à enchaîner sans relâche les épisodes d'une série, vous connaissez le binge watching. Le terme désigne un visionnage excessif, sorte de boulimie télévisuelle que rien n'arrive à freiner. Cette façon de dévorer les séries en rafale serait apparue pour de bon en 2013, lorsque Netflix a cessé le principe de diffusion épisode par épisode, pour mettre en ligne d'un coup l'intégrale de la première saison de sa nouvelle série, *House Of Cards*. Dix ans plus tard, de nombreux professionnels de santé alertent sur les méfaits de cette pratique.

**TÉLEX** Le salon de l'automobile de Lyon se déroule du 28 septembre au 2 octobre au parc des expositions Eurexpo. Allez-y en bus ● **Préparez vos sacs-poubelles et rejoignez le mouvement du World Cleanup Day, le 16 septembre partout en France** ● Le Nautic - salon nautique de Paris jette l'ancre en décembre 2023 au parc des Expos de la Porte de Versailles, avec 800 exposants répartis sur 95 000 m<sup>2</sup>.

# Le vrai / faux du télétravail



Par Elisa Covo - Illustration Nicolas Dehghani pour Vous !

## Alors que le télétravail se démocratise, les questions se multiplient. On fait le point avec Élise Fabing, avocate au Barreau de Paris, spécialiste en droit du travail.

### Si je me casse la cheville en télétravail, c'est forcément un accident du travail

#### ► FAUX

« Ai-je cassé ma cheville en étendant mon linge ou en glissant de ma chaise en pleine réunion zoom ? Le Code du travail pose une présomption d'accident de travail quand l'accident intervient sur le lieu de télétravail (défini au préalable avec son employeur), et pendant les horaires de travail. Mais il doit y avoir un lien direct entre l'accident et l'activité professionnelle. Si je suis graphiste, il est peu probable que mon employeur m'ait demandé de faire sécher mes jeans un mardi à 15 h ! L'enjeu est donc de prouver qu'on était bien chez soi, mais aussi que l'on exécutait ses tâches. Et pour quelqu'un qui n'est pas au forfait jour, et n'a pas d'horaires de travail fixes, cela peut s'avérer plus difficile. On manque de recul jurisprudentiel sur ces cas-là. »

### Mon employeur peut me refuser le télétravail

#### ► VRAI

« L'entreprise peut s'organiser comme elle le souhaite, tant qu'il ne s'agit pas d'un refus discriminant, c'est-à-dire un cas de figure où le salarié occuperait un poste éligible au télétravail, avec un accord collectif ou une charte en place dans l'entreprise, mais qu'on lui refuserait sans raison. »

### Je peux utiliser mes tickets-resto en télétravail

#### ► ÇA DÉPEND

« Difficile de trancher... Le Tribunal Judiciaire de Paris estime que le titre-restaurant doit permettre aux salariés de manger quand ils accomplissent leur horaire de travail journalier, qu'ils disposent ou non d'un espace personnel pour préparer le repas. Mais, du côté du Tribunal Judiciaire de Nanterre, c'est une autre histoire : il considère que l'objectif de l'entreprise, en finançant des titres-restaurant, est de permettre à ses salariés de faire face à un surcoût lié à la restauration hors de leur domicile seulement. Mon conseil ? Affirmer quand même son droit aux tickets-restaurant, en s'appuyant sur l'argumentaire de Paris. Tout est question de négociation collective. »

### Je peux télétravailler à l'étranger

#### ► ÇA DÉPEND

« Cette décision revient à l'entreprise, qui peut prévoir des dispositions spécifiques dans l'accord collectif, le contrat du salarié ou la charte de télétravail. L'entreprise peut choisir d'exclure le télétravail à l'étranger pour des questions de sécurité sociale et d'accidents du travail, complexes à l'international. Il n'est pas rare non plus de retrouver dans la charte une clause demandant au salarié de revenir en cas d'urgence. Moins facile de rentrer de Buenos Aires que de Normandie... Mieux vaut donc obtenir l'accord de son employeur avant de sauter dans l'avion ! »

### Mon employeur doit rembourser mes frais de déplacement, mon matériel, ma connexion wi-fi, mes dépenses liées au chauffage et à l'électricité...

#### ► ÇA DÉPEND

« En règle générale, quand il y a du télétravail régulier, l'employeur est censé fournir, installer et entretenir les outils nécessaires au télétravail. Il est aussi censé couvrir les coûts directement causés par ce travail, en particulier ceux liés aux communications. Il y a une liste des frais pris en charge et l'employeur peut opter pour un remboursement sous forme d'allocation forfaitaire via l'Urssaf, qui sera alors exonérée de cotisations dans certaines limites. Néanmoins, en 2021, la Cour d'appel de Poitiers a publié un arrêt qui précise que l'indemnisation n'est plus obligatoire si le salarié dispose de locaux où il peut exercer son activité professionnelle. Donc, si je reste chez moi parce que cela m'arrange, je ne toucherai pas cette indemnité, à moins qu'un accord allant dans ce sens n'ait été négocié avec l'entreprise. En revanche, si mon employeur m'impose des jours de télétravail, là, l'indemnité m'est forcément due. Il est essentiel que ces modalités soient clairement définies en amont. » ●

# Jeu d'eau

PRÉSENTÉ PAR LES 5 CÉLÈBRES

## Testez vos connaissances H<sub>2</sub>O

Par Romain Salas

**Elle est le berceau de toute vie. La première chose que cherchent les astrophysiciens. La raison de nos branchies au stade d'embryon. Une petite molécule, vieille de 4,5 milliards d'années, qu'on appelle l'eau. Mais aujourd'hui, face à un monde chaud et sec, celle qui nous abreuve risque de nous assoiffer. Pour se préparer, voilà de quoi se mouiller la nuque.**

### Combien de personnes vivront dans des régions touchées par les pénuries d'eau en 2025 ?

- 700 millions
- 1,8 milliard
- 2,5 milliards

**Réponse :** 1,8 milliard. Oui, près d'un tiers de la population mondiale sera touché pas des pénuries d'eau d'ici deux ans, c'est-à-dire des situations où la consommation d'eau sera supérieure au stock réel. Près des trois quarts des pays arabes sont déjà touchés, tout comme l'Inde, la Chine et une partie de l'Afrique.

Source : Dexia AM

### Quel est l'écart de consommation d'eau quotidienne entre un Américain et un Sud-Africain ?

- 250 litres pour un Américain, 90 pour un Sud-Africain
- 250 litres pour un Américain, 50 pour un Sud-Africain
- 250 litres pour un Américain, 15 pour un Sud-Africain

**Réponse :** 250 litres d'eau pour un Américain, 10 à 20 litres d'eau seulement pour un Sud-Africain. Faut dire qu'on n'a pas tous un jardin à arroser le dimanche matin.

Source : Eurostat, Ifen, Conseil mondial de l'eau

### Quel pourcentage des nappes phréatiques françaises affichent un niveau modérément bas voire très bas ?

- 35 % des nappes phréatiques
- 55 % des nappes phréatiques
- 75 % des nappes phréatiques

**Réponse :** 75 % des nappes phréatiques françaises affichent un niveau en dessous des normales mensuelles. Une situation causée par l'absence de pluies significatives pendant l'automne dernier et d'un phénomène de sécheresse d'hiver particulièrement inquiétant. Sachant que les deux tiers de l'eau de nos robinets proviennent en moyenne des nappes souterraines, cet été, la piscine risque de rester à la cave. ●

Source : Bureau de recherches géologiques et minières (BRGM)

### Combien de litres d'eau faut-il pour dévorer une entrecôte de bœuf d'un kilo ?

- 1 200 litres d'eau
- 4 000 litres d'eau
- 15 000 litres d'eau

**Réponse :** 15 000 litres d'eau. Ce chiffre, pharaonique, est obtenu en calculant « l'empreinte d'eau », soit la quantité directe et indirecte d'eau nécessaire

à la fabrication d'un produit, ici une côte de bœuf pour deux personnes affamées. L'eau de pluie qui terminera dans l'estomac du bœuf, sous forme d'herbe et de céréale, est donc incluse dans le calcul. Selon cette méthode, les légumes consomment en moyenne 300 litres d'eau, les légumineuses 4 000 litres.

Source : Water Footprint Network

### Qui remporte la palme de la vaisselle économe en eau ?

- Le lave-vaisselle
- Le lavage à la main
- La vaisselle en carton

**Réponse :** le lave-vaisselle. Désolé pour les partisans de la low-tech qui voient dans le geste manuel un rejet de la singularité technologique, mais les études sont sans appel. En effet, le lave-vaisselle consomme environ douze litres d'eau, contre une quarantaine à la main. Mais il reste possible de laver sobrement votre vaisselle avec vos mimines, en acceptant un lavage à l'eau tiède et un rinçage à l'eau froide. Quant à la vaisselle en carton, pour en fabriquer 1 kg, il faut déjà plusieurs centaines de litres d'eau. Et c'est sans compter le recyclage.

Source : Eurofins

### Quelle est la capacité d'absorption de CO2 de l'océan ?

- 20 % des émissions mondiales de carbone
- 30 % des émissions mondiales de carbone
- 40 % des émissions mondiales de carbone

**Réponse :** 30 %. Un tiers des émissions mondiales de CO2 sont absorbées par l'océan, notamment grâce aux phytoplanctons, des microalgues qui photosynthétisent le CO2 en matière organique. Mais cette absorption du gaz carbonique acidifie les écosystèmes, notamment les coraux, dont le rôle d'hôtelier du monde sous-marin est crucial à la survie des espèces.

Source : Ocean Climate

### Quel animal d'élevage consomme le plus d'eau avant de terminer dans notre assiette ?

- Le porc
- Le bœuf
- Le poulet

**Réponse :** Le bœuf, qui remporte la médaille haut la main avec plus de 15 000 litres d'eau pour un seul kilo de chair. Il faut dire que son poids de forme, 600 kg en moyenne, nécessite de gros gueuletons pour arriver à maturité – et donc beaucoup d'eau pour faire pousser sa nourriture. En second vient le porc, avec 4 800 litres d'eau par kilo, puis le poulet, avec 3 900 litres. Pour info, certaines noix montent à 9 000 litres d'eau le kilo. Mais si vous avalez un kilo de graines par jour, posez-vous des questions.

Source : Water Footprint Network

### Quelle est la part de l'eau potable mondiale dessalée en usine ?

- 1 % de l'eau potable mondiale
- 3 % de l'eau potable mondiale
- 8 % de l'eau potable mondiale

**Réponse :** 1 %. Ce chiffre timoré s'explique par le coût économique et énergétique important du dessalement d'eau de mer. Mais haut les cœurs, le prix des systèmes de filtrage à membrane est en train de baisser tandis que le dessalement par énergie photovoltaïque se développe. L'été dernier, la plus grande usine de dessalement d'Espagne, à côté de Barcelone, a ainsi garanti l'accès à l'eau potable à 4,5 millions de personnes.

Source : Global Water Intelligence

### De combien de mètres le niveau de la mer pourrait-il monter d'ici 2050 ?

- 0,3 mètre
- 0,8 mètre
- 1,4 mètre

**Réponse :** 1,4 mètre. C'est le pire scénario, celui d'un monde où les émissions mondiales de gaz à effet de serre ne baissent presque pas d'ici 2050. Jusqu'à présent, les résultats tablaient plutôt sur 0,3-0,4 mètres d'élévation. Autant vous dire que la fonte s'accélère. Pour en prendre la mesure, sachez que la fonte des glaciers du Groenland et de l'Antarctique représente à elle seule l'équivalent de six piscines olympiques par seconde.

Source : Nature Communication

### L'équivalent de combien de « piscines olympiques » pleut-il sur la France chaque année ?

- 30 milliards de m3 d'eau, soit 12 millions de piscines olympiques
- 120 milliards de m3 d'eau, soit 48 millions de piscines olympiques
- 510 milliards de m3 d'eau, soit 200 millions de piscines olympiques

**Réponse :** 510 milliards de m<sup>3</sup> d'eau. L'équivalent de 200 millions de piscines olympiques donc, qui tombent sur la France métropolitaine chaque année pour désaltérer arbres, nappes et vertébrés en tout genre. Les deux tiers de cette eau de pluie retournent vers l'atmosphère par évaporation pendant que le dernier tiers, appelé « pluie efficace », finit dans les cours d'eau, le sol et les nappes phréatiques.

Source : Les directions régionales de l'environnement, de l'aménagement et du logement (DREAL)

**TÉLEX** Le vieillissement (52%), la santé (43%) et le maintien du pouvoir d'achat (32%) restent les principales préoccupations des Français selon l'Observatoire de la protection Aéma Groupe-Ifof ● **Greenpeace propose cet été des voyages écolos... et sans prendre l'avion.** [www.greenpeace.fr/voilage-ecologique](http://www.greenpeace.fr/voilage-ecologique) ● Moins d'une personne sur trois dit avoir déjà expérimenté le cannabis en 2022, en baisse de dix points par rapport à 2017 (enquête Escapad)

# Sur la route des festivals

Illustration Alice Des pour Vous!



L'été, c'est la saison des festivals.  
Musique, sport, théâtre, arts circassiens...  
Choisissez sur notre carte de France,  
il y en a pour tous les goûts.

## Nez rouge et parades

### Le très grand conseil mondial des clowns

Du 16 au 18 juin à Niort

Tous les deux ans depuis vingt ans, le nez rouge est de rigueur à Niort, où des clowns venus du monde entier se retrouvent pour proposer spectacles et parades. Et ce n'est pas une blague !

---

## Solidarité en musique

### Solidays

Du 23 au 25 juin à Paris

Pour ses 25 ans, le festival organisé par Solidarité Sida retrouvera l'hippodrome de Longchamp et une programmation faisant la part belle aux artistes français (Angèle, Bigflo & Oli, Laurent Garnier...). **Retrouvez la Macif sur place.**

---

## Du beat et des amplis

### Garorock

Du 29 juin au 2 juillet à Marmande

Rock, rap, électro et valeurs sûres seront une nouvelle fois à l'affiche du festival lot-et-garonnais, où l'on pourra notamment écouter David Guetta, Louise Attaque et Macklemore. **Retrouvez la Macif sur place.**

---

## Du sport et un viaduc

### Natural Games

Du 29 juin au 2 juillet à Millau

De la musique, avec des groupes rock et électro comme Skip The Use, N'To ou Yuksek, mais aussi des initiations à de nombreux sports de plein-air tel que le BMX, le VTT ou l'escalade... pour un défolement maximum.

---

## La gloire de mon texte

### Festival de la chanson à texte de Montcuq

Du 19 au 22 juillet

Que serait la chanson française sans ses textes ? Pour la dix-huitième fois, la ville du Quercy Blanc les met à l'honneur à l'occasion d'une édition conjuguant ambition, exigence, éclectisme et impertinence.

---

## Face à la mer

### Midi Festival

Du 21 au 23 juillet à Hyères

Un festival à taille humaine dans un magnifique site archéologique face à la mer, avec la crème des musiciens de la scène émergente, rock, rap et électro, tel que le groupe anglais Porridge Radio ou le Français Aïme Simone.

---

## Six-cordes m'était conté

### Nuits de la guitare

Du 21 au 25 juillet à Patrimonio

Acoustique ou électrique, classique, flamenco, jazz, blues, toutes les guitares sont les bienvenues dans le nord de la Corse. Cette année, on pourra y entendre M ou Bernard Lavilliers.

---

## Touches d'ivoire

### Festival international de piano de La Roque-d'Anthéron

Du 22 juillet au 19 août

Depuis 1981, le gotha du piano classique mondial se donne rendez-vous chaque été dans le cadre magnifique du parc du Château de Florans. Un rendez-vous incontournable au cœur de la Provence.

---

## Des santiags et des merguez

### Festival country de Craponne

Du 27 au 30 juillet

Pour les amoureux de l'Amérique des westerns, un des rares festivals de musique country en France. Craponne-sur-Arzon, dans la Haute-Loire, est le rendez-vous depuis plus de trente ans des amateurs de danse en ligne avec de nombreuses démonstrations. Une institution.

---

## Folkore et châteaux

### Festival de Montoire

Du 8 au 15 août à Montoire-sur-le-Loir

Afrique du Sud, Kirghizistan, Pérou, Philippines... Le monde entier se donne rendez-vous dans le Loir-et-Cher pour ce festival de danse folklorique renommé, qui fête ses 50 ans.

---

## Le son de l'écologie

### Cabaret Vert

Du 16 au 20 août à Charleville-Mézières

Les nostalgiques des années 1990 se réjouiront de retrouver les Chemical Brothers et Cypress Hill. Mais la scène musicale actuelle ne sera pas délaissée avec Calvin Harris, Damso ou Lomepal. **Retrouvez la Macif sur place.**

---

## Amplis et bulots

### La Route du Rock

Du 16 au 19 août à Saint-Malo

On n'y voit peut-être pas toujours les plus gros groupes de rock, mais depuis 1991, les plus grands sont passés dans ce festival à taille humaine, à la programmation exigeante.

---

# Le circuit court

# dans tous ses états

Par Constance Decorde



## L'essor des préoccupations écologiques et la volonté de réduire l'impact environnemental ont confirmé l'intérêt des Français pour **la consommation en circuit court**, phénomène encore accentué avec l'épidémie de Covid-19.

**L**es difficultés récentes vécues par certains producteurs ont parfois été perçues comme des indices du déclin des modes de vente en circuit court. Pourtant, une enquête menée en juin 2022 par le Réseau mixte technologique alimentation locale (ou RMT alimentation locale, qui fédère une trentaine d'organismes de recherche, de développement et de formation en vue d'améliorer la connaissance sur ces circuits) auprès de plusieurs centaines d'acteurs révèle une réalité plus nuancée, avec une stabilisation du chiffre d'affaires global du secteur par rapport à 2019. En zone rurale et en milieu urbain, du Morbihan à la Charente, de la Seine-Saint-Denis à la Mayenne : tour d'horizon auprès d'acteurs et consommateurs de cinq initiatives du circuit court alimentaire.

### Une définition trop restreinte du circuit court

Magasins coopératifs, plateforme alimentaire locale, Amap, agriculture urbaine, vente directe à la ferme : il existe de nombreuses formes de vente en circuit court et il est parfois difficile de s'y retrouver. Le ministère de l'Économie définit un circuit court comme « *un mode de vente mobilisant, au plus, un intermédiaire entre producteur et consommateur* ». Aucune exigence de distance kilométrique ou de certification bio n'est donc prévue. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, un produit en circuit court n'est pas forcément local, et à l'inverse, un produit local n'est pas forcément issu d'un circuit court.

Le Labo de l'Économie Sociale et Solidaire (un groupe de réflexion qui mène régulièrement des études sur des thématiques variées en lien avec l'économie sociale et solidaire) considère, lui, que cette définition du ministère est trop restreinte puisqu'elle ne se focalise que sur le secteur agricole et marchand et omet certaines caractéristiques

spécifiques : « *Le circuit court est en réalité aussi une forme d'échange économique de proximité qui valorise le lien social, la coopération, la transparence et l'équité entre les acteurs de l'échange* », explique le labo de l'ESS. Ce qui est ici mis en avant est le développement d'écosystèmes vertueux contribuant à une dynamisation du territoire.

### Épicerie coopérative en Bretagne

Ainsi à Augan, Morbihan, petit village de mille six cents habitants branché à la N24, la voie rapide qui relie Rennes à Ploërmel, l'ouverture de l'épicerie le *Garde-Manger* en 2010 offre aux habitants bien plus que la possibilité de faire leurs courses. Quand Christian accompagne ici sa belle-sœur âgée, il lui permet ainsi de tisser ce fameux lien social et intergénérationnel. « *Ici, elle a ses repères. Ils sont gentils, c'est plus facile pour elle et pour moi.* » Derrière

lui, l'aïeule fait ses emplettes comme elle les ferait en ligne, montrant du doigt les articles qu'une employée va patiemment lui chercher. « *On travaille avec dix grossistes et soixante producteurs locaux* », explique un des salariés de la Scic (Société Coopérative d'Intérêt Collectif). Beaucoup plus donc, que dans une épicerie classique, ce qui occasionne un surplus de travail pour le suivi des livraisons et la gestion des factures. Mais l'objectif est avant tout de mettre en avant la qualité des produits et le bien vivre de ceux qui les font. C'est ce qui a décidé Benoît, agriculteur de la ferme des Écotones, non loin de là, à investir dès le début dans cette coopérative. La ferme laitière vend ses produits transformés « *à tout le monde sauf à la grande distribution, pour nourrir de nouveau les gens du coin avec ce qui se*



*produit dans le coin*», et place yaourt, riz au lait, fromage blanc, beurre et crème fraîche sur les linéaires de l'épicerie.

### Agriculture Urbaine dans le 93

En février 2021, la ville de Romainville (Seine-Saint-Denis) a vu pousser les deux tours de la Cité maraîchère, première ferme urbaine verticale dédiée au maraîchage en France. Sur les six étages de ce bâtiment municipal, en plein cœur du quartier populaire Marcel Cachin, tomates, aubergines, poivrons, légumes feuilles, navets, aromates sont cultivés. Le frais du sous-sol accueille une endiverie et une champignonnière de shiitake et pleurotes. Afin de favoriser l'accès à des produits frais, sains, de saison et en circuit court, la production, qui vise un objectif de dix tonnes de légumes par an, approvisionne à la fois le restaurant Cheffes, situé dans les locaux de la tour, mais aussi les habitants, qui peuvent les récupérer au point de vente chaque mercredi, à des prix indexés selon leur quotient familial. Mais la Cité maraîchère est plus qu'un site de production : structure d'insertion, avec l'accompagnement de vingt personnes éloignées de l'emploi par les quatre salariés permanents, lieu d'éducation populaire avec l'animation d'ateliers autour des thématiques du développement durable à

destination des scolaires et des retraités. Et enfin, essaimage, avec l'ouverture du jardin Casse-Dalle cet hiver, où cent soixante-dix bacs de culture non utilisés ont trouvé un nouvel emplacement. « *C'est avant tout un projet social et éducatif* », que nous présente Yuna, la directrice.

### Association pour le Maintien d'une agriculture paysanne en Mayenne

On ne peut évidemment pas parler de circuit court sans parler des Amap, ces Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne nées il y a vingt ans des réflexions d'organisations de paysans, de consommateurs et d'écologistes. Estimées en 2021 à environ deux mille pour plus de deux cent mille amapiens et amapiennes et 3 700 fermes, elles forment aujourd'hui un mouvement défendant l'instauration d'une véritable démocratie alimentaire et agricole territorialisée. Plus nombreuses en Île-de-France qu'ailleurs, elles s'implantent pour autant aussi dans les villes moyennes. À Laval, en Mayenne, Les Resses de la semaine, une Amap créée en 2012 à la demande des cinq jeunes paysans du Gaec (Groupement agricole d'exploitation en commun) Radis & Co pour vendre leurs produits, regroupe désormais une vingtaine de producteurs pour 200 adhérents. Chaque mardi, les clients affluent dans cette maison

Les circuits courts alimentaires proposent une alternative vertueuse et un modèle de société plus participatif



de quartier pour la distribution. Certains viennent de l'école, avec les enfants, d'autres sortent du travail. Chacun pèse ses légumes, responsabilisation oblige et gain de temps phénoménal pour les producteurs. Sébastien, 47 ans, habitant de Laval, est ravi. Et il se fiche éperdument de ne pas choisir ce qui arrive dans son assiette : « Ça me plaît justement de suivre la saisonnalité, surtout par rapport à la surabondance dans les supermarchés. Je prends ce qu'on me donne et je fais avec. » Quelques paniers supplémentaires sont livrés à Montflours et à Andouillé, une commune limitrophe, ou vendus à des cantines scolaires et à la BioCoop en cas de surplus. « C'est pour ça que ça marche, répète à l'envi Catherine Renou, la trésorière. Les gens ne viennent pas seulement acheter des légumes. C'est un lieu d'échange avec les producteurs, où l'on apprend et comprend leur métier. »

### Plateforme alimentaire locale en Île-de-France

Et pour celles et ceux qui cherchent du sur-mesure, d'autres initiatives existent. Kelbongoo, par exemple, une entreprise de l'économie sociale et solidaire créée en 2013 a un double objectif : proposer des produits frais et locaux à des prix accessibles dans les quartiers mixtes et populaires, tout en assurant une juste rémunération à cent deux productrices et producteurs locaux aux pratiques respectueuses. Selon Kelbongoo, ces derniers touchent 70 % du prix de vente, alors qu'ils touchent seulement 20 % en moyenne dans la grande distribution. Le principe ? On choisit et commande en ligne les produits frais qui viennent tous d'une distance de 250 kilomètres maximum. Les commandes sont ensuite préparées et peuvent être récupérées en magasin ou dans un des points de livraison assurés par camion. Régine, 66 ans, utilise ce système depuis un an. « Ce que ça m'apporte ? Tout d'abord, la proximité de la maison, ensuite, par rapport aux Amap, je peux choisir ce que je commande. Il y a aussi une démarche relationnelle avec les équipes, en plus d'une démarche éthique. Puis au moins, je sais d'où ça vient : je mange local, en circuit court, et je connais les producteurs. »

### Vente directe à la ferme en Charente

Plus au sud, en Charente, au lieu-dit de Chatignac, Chez Tata Caro, toute la production part en vente directe, sans aucun intermédiaire. Pain, viande (cochon, bœuf), volaille, jus de pomme, œufs, mais aussi pizzas, brioches et bientôt fougasse font partie de l'éventail de produits vendus par l'infatigable Carole, capitaine éponyme de cette ferme aux airs de bateau pirate. La moitié de ses clients viennent à la ferme, et pour l'autre moitié, elle effectue une tournée de livraison sur une distance de quarante kilomètres avec des points de retrait.



En mai, une guinguette va ouvrir aussi ses portes tous les vendredis, pour permettre aux clients de déguster sur place leurs achats, le tout en écoutant des concerts tous les deuxièmes samedis du mois. « Pour les produits qui nous manquent, comme les légumes, on mutualise avec des copains maraîchers, même si ça demande plus de travail de gestion. Parce qu'autant c'est sympa pour les consommateurs de venir à la ferme en été, mais quand c'est l'hiver, qu'il pleut, qu'il faut mettre des bottes et marcher dans la boue, ça leur plaît moins de devoir aller dans six lieux différents. » Selon elle, le circuit court ne peut pas se penser sans prendre en compte les kilomètres parcourus par le client pour faire ses courses, principale raison du succès des supermarchés : pouvoir tout trouver en un seul lieu. « Leur faciliter la vie, c'est ça le levier, pas le prix », conclut la dynamique agricultrice. Mieux connaître les aliments que l'on mange, rapprocher le consommateur du producteur, contribuer à la dynamique sociale du territoire, et toujours en toile de fond la volonté de réduire son impact écologique. Plus qu'un simple mode de vente, les circuits courts alimentaires proposent en réalité une alternative vertueuse et un modèle de société plus participatif, créant ainsi un écosystème bénéfique pour les consommateurs autant que pour les producteurs. ●



# L'animal,

Ils sont doux, affectueux, sincères... Il y a tant de raisons de préférer la compagnie des animaux. D'ailleurs, en France, ce n'est pas 30, mais 80 millions d'amis que l'on compte. Ce nombre s'explique notamment par **les bienfaits de l'animal sur la santé de l'homme**. Ces dernières années, chiens, chats, chevaux, lamas et même dauphins sont mobilisés à des fins thérapeutiques pour améliorer le bien-être des personnes âgées ou traiter le stress post-traumatique.

Par Ana Boyrie - Illustration Anne-Gaëlle Amiot pour Vous !



*Un lama en maison de retraite ? » Voilà ce qu'a pu entendre Benjamin Leroy-Blanc après avoir émis l'idée d'un élevage de camélidés, éduqués pour travailler en zoothérapie. C'était en 2014. Trader à la City de Londres puis à Paris, Benjamin se lasse. Son travail manque de sens. Cet amoureux des animaux décide alors de quitter la capitale britannique et de se former spécifiquement à l'élevage de lamas et – surtout – à la médiation animale. Seul hic : à Six-Fours-Les-Plages, commune située dans le département du Var, les lamas ne courent pas les rues. « Ceux que j'ai pu trouver appartenaient à des activités agricoles qui les utilisaient pour débroussailler, raconte Benjamin. J'en ai trouvé un dans un cirque, aussi. » Aujourd'hui, la ferme pédagogique compte cinquante lamas, dont Jules. La star. C'est avec lui que l'institut*

*de zoothérapie baptisé Le Corral des lamas a démarré. « J'ai très vite constaté les qualités des lamas pour la zoothérapie, poursuit l'éleveur. Ils sont très calmes, domestiques, patients, intelligents et d'une gentillesse inouïe. Leur côté laineux est rassurant, aussi. Ils savent s'adapter aux besoins de la personne et adorent les câlins. » On est très loin du lama crachant sur les gens par agacement, que Hergé dessine dans *Tintin au Tibet*. Au minimum cinq fois par mois, Benjamin embarque ses compagnons laineux et part à la rencontre de résidents d'Ehpad. Certaines visites le marquent particulièrement : « Il y avait un monsieur complètement éteint, qui ne parlait à personne. Son insertion au sein de l'Ehpad était visiblement très compliquée, se souvient-il. Dès qu'il m'a vu arriver avec le lama, il a commencé à sourire, à me parler et à me poser*

bon

pour le moral

*des questions. En psychiatrie, j'ai pu grâce à l'animal être témoin de réconciliations familiales. Des moments très forts.»*

Le succès est tel qu'on parle même de «lama thérapie». Une tendance qui se développe un peu partout dans le monde : des États-Unis, où l'alpaga Napoléon – comptant quatre mille trois cents abonnés sur Facebook – est devenu une coqueluche pour différentes maisons de retraite de l'Oregon, jusqu'au centre de l'Équateur, où la création d'un centre de lama thérapie est en projet. La médiation animale «encourage la prise d'initiative, favorise l'expression, les interactions, crée du lien, fait travailler l'autonomie, apaise les angoisses, améliore la mémoire», et plus encore, peut-on lire sur le site de l'association Le Lama et ses ressources, qui propose des séances de lama thérapie en Essonne.

### **La zoothérapie, remède au stress post traumatique**

Si les pouvoirs thérapeutiques du lama sont indéniables, il semblerait qu'ils s'appliquent à l'ensemble des animaux, formés à la médiation animale. Le nombre de fermes pédagogiques ne fait que confirmer la tendance : en 2003, on comptait en France près de mille quatre cents fermes spécialisées. Un chiffre qui, vingt ans plus tard, a augmenté. Surtout si l'on ajoute certains refuges, également mobilisés pour accueillir des séances de zoothérapie.

**Grâce à l'animal, les patients recréent du lien, sortent de leur bulle de solitude et retrouvent de l'estime de soi.**

C'est le cas d'Ava (Agir pour la Vie Animale), situé en région Normandie – à Cuy-Saint-Fiacre plus exactement. Tous les quinze jours, l'association reçoit des victimes d'attentat ou de viol, tous patients de l'Institut de victimologie, spécialisé dans le traitement du stress post-traumatique. À l'origine de ce programme : Delphine Morali-Courivaud, psychiatre et directrice médicale de l'institut. «La particularité de ce programme est que

*ces animaux ne sont pas formés à la zoothérapie. Les patients passent la journée avec des chiens, chats et chevaux abandonnés ou maltraités dont le refuge a la charge, explique-t-elle. Il y a comme un effet miroir. Les patients deviennent à leur tour soignants.»* Après de longues balades parmi le troupeau de daims, après avoir nourri les chevaux ou câliné la centaine de chats, la psychiatre s'émerveille face aux progrès de ses patients. «Le stress post-traumatique développe une hypervigilance qui progressivement les isole aussi bien socialement qu'affectivement, détaille-t-elle. Grâce à l'animal, ils recréent du lien, sortent de leur bulle de solitude et retrouvent de l'estime de soi.» L'animal apaise, reconforte et, dans certains cas, sauve : «Des patients m'ont confié que la seule chose qui parfois les empêchait de se suicider, c'était leur lien avec leur chat ou leur chien.»

### **lair, premier labrador d'assistance**

À ce jour, très peu d'études françaises existent sur l'impact de la pet-therapy (ou thérapie par les animaux) auprès de patients qui souffrent d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Elles représentent moins de 2% des études publiées sur le sujet. Mais Benjamin Borg n'a pas besoin de preuves scientifiques pour être sûr des bienfaits de l'animal dans le traitement du TSPT. Il y a presque trois ans, cet ancien militaire et sapeur-pompier professionnel a créé la CAPE, une association de chiens d'assistance aux personnes en état de stress post-traumatique. La toute première en France. «En voyageant en Europe, j'ai pu constater qu'il existait des chiens pour des personnes en état de stress post-traumatique. Un peu partout, sauf en France, déplore-t-il. Lorsqu'il y a eu la 131<sup>e</sup> victime des attentats de Paris – personne qui s'est suicidée deux ans après – sans oublier les militaires qui rentraient d'opérations extérieures et qui, quelques mois après, mettaient fin à leurs jours, j'ai décidé d'agir.» C'est ainsi que le 14 juillet 2022, Frédéric, un militaire des forces spéciales et blessé de guerre, accueillait Éclair, première chienne d'assistance. Si l'on en croit Benjamin Borg, elle sait tout faire : «En cas de cauchemar, elle va réveiller son maître, allumer la lumière. En journée, même chose. Elle peut constater une anomalie dans le comportement de son maître – des tocs par exemple – et l'interrompre. S'il est pris d'une agoraphobie, il peut s'accrocher à elle. Elle peut alerter les voisins

en aboyant ou même appeler les secours en appuyant sur téléassistance... » Si Super-Éclair est la première, elle ne sera pas la dernière. D'ici 2025, Benjamin espère remettre une vingtaine de chiens d'assistance.

## L'empathie, le propre de l'animal

Ces dernières années, la zoothérapie fait beaucoup parler d'elle. En réalité, cette pratique est loin d'être nouvelle puisqu'elle remonte, précisément, à 1792, lorsque des protestants Quakers anglais ont décidé de placer des patients en compagnie de lapins ou de poules. L'objectif : aider ces personnes à mieux contrôler leurs émotions. Après cette première expérimentation, les animaux font progressivement leur entrée dans les hôpitaux psychiatriques britanniques. Mais c'est de l'autre côté de l'Atlantique que les premières études scientifiques sont conduites. Dans les années 1960, le pédopsychiatre américain Boris M. Levinson obtient des résultats bénéfiques en utilisant le chien comme « cothérapeute » de l'enfant présentant des troubles psychiatriques. Il fait aujourd'hui figure de pionnier. Pour autant, comment explique-t-on les pouvoirs thérapeutiques que possèdent nos amis les bêtes ? *« L'éthologie (l'étude du comportement des animaux en milieu naturel, ndr) a bien fait ressortir le fait que les animaux, et spécifiquement les chiens, ressentent des émotions, dont certaines peuvent être associées à une forme de compassion. La relation avec l'animal crée les conditions d'un soin sans les mots, écrit Elisa Chelle, professeure des universités en science politique à Paris Nanterre, dans un article publié sur The Conversation. L'animal permet à l'être humain de développer une communication non verbale. [Il est] une présence, un être vivant auquel on peut parler, même confusément, ou ne pas parler du tout. »* La chercheuse pointe d'ailleurs la place singulière qu'occupe l'animal dans notre imaginaire collectif, en citant quelques exemples : le jeune Mowgli élevé par des loups dans *Le Livre de la jungle*, Tarzan grandissant parmi une tribu de gorilles, ou encore le Petit prince apprivoisant le renard qui deviendra pour lui « unique au monde ». *« L'animal apparaît comme un semblable avec qui nous partageons des réactions et des émotions »,* conclut la chercheuse.

## « UN ANIMAL SANS SE RUINER »

- Adopter dans un refuge (annuaire sur le site : [www.30millionsdamis.fr](http://www.30millionsdamis.fr))
- Échelonner les paiements chez le vétérinaire (certains le permettent)
- Faire une demande d'aide auprès d'une association (Vetericare, Vétérinaires pour tous (VPT)...) )
- Se rendre dans un dispensaire de la SPA (douze en France) ou de la fondation Assistance aux animaux (six en France)
- Miser sur les accessoires d'occasion en regardant sur les sites de petites annonces (Leboncoin.fr, paruvendu.fr, wamiz.fr)
- Cuisiner soi-même la nourriture de l'animal
- Acheter de gros volumes, notamment pour la litière, les croquettes ou les boîtes de pâté
- Pour le toilettage, investir dans un pulseur (disponible à partir d'une cinquantaine d'euros)

Plusieurs études montrent l'impact positif de la présence animale. Selon celle publiée en 2019 dans le journal de l'*American heart association*, les propriétaires de chiens voient leur risque de mortalité baisser de 24 % et celui de subir une attaque cardiaque de 31 %. Une autre étude réalisée par des chercheurs du Centre Médical de l'Université du Michigan en février 2022, confirme la tendance. Communiqués par le site EurekAlert!, les résultats sont sans appel : vivre avec un animal de compagnie pendant cinq ans ou plus permettrait de réduire le stress et de ralentir le déclin cognitif. Est-ce pour cette raison que la France figure parmi les pays d'Europe où l'on compte le plus de chiens et de chats (le haut du podium revenant aux poissons) ? Sans doute. Au total, on recense en France – selon les statistiques de Faccokantar –, 80 millions d'animaux de compagnie. Et comme à peu près tout, le Covid n'a fait que renforcer l'expérience. Selon un sondage Ifop réalisé en 2020, plus de la moitié des Français déclare posséder un animal de compagnie et un quart de ceux qui n'en ont pas encore, pensent en acquérir un. Pourquoi pas un lama ? ●



L'assurance chien chat de la Macif protège votre compagnon à quatre pattes avec deux formules possibles. [En savoir plus sur le site Macif.fr](http://www.macif.fr)

# Travailleurs et indépendants

Aux quatre coins de la France,  
**de plus en plus de travailleurs  
optent pour l'indépendance**  
et épousent ainsi une vie  
de liberté et d'autonomie  
qui nécessite tout de même  
quelques concessions.

# URS ndants

# D

Depuis une dizaine d'années et malgré le Covid, le nombre de travailleurs indépendants ne cesse de croître en France métropolitaine. Selon l'Urssaf, il aurait même dépassé les quatre millions en 2021. La notion même de travailleur indépendant apparaît pour la première fois dans les années 1980 sous l'appellation « d'auto-emploi ». Cette nouvelle forme de travail voit le jour sous l'impulsion de Raymond Barre alors Premier ministre et ministre de l'Économie et des Finances, qui souhaite créer un dispositif d'aide à la création d'entreprise pour les demandeurs d'emploi. Désignée sous le nom d'aide aux chômeurs créateurs et repreneurs d'entreprise (ACCRE), acronyme encore existant aujourd'hui dans certains cas de figure, elle offre une indépendance et une autonomie au travailleur. Aussi bien en matière de gestion de son temps, de sa clientèle que de tarification de ses prestations. Au regard de l'histoire du travail indépendant et de son évolution, pour Flora Bajard,

sociologue du travail au CNRS, il est important de faire une distinction sociologique entre les termes travail et emploi. « Il y a tout d'abord l'idée d'être un travailleur non salarié avec des formes d'emploi, une protection sociale et un cadre juridique différents. Après il y a le travail, le contenu, c'est-à-dire ce qu'on fait », explique la chercheuse. Le travail indépendant est donc complexe à définir, d'autant plus que sous certaines étiquettes communes, les conditions de travail peuvent différer. C'est le cas des autoentrepreneurs qui seraient plus de 2,5 millions à travers l'Hexagone en 2023 selon l'Urssaf. « Ils disposent d'un même cadre juridique, mais peuvent avoir des conditions de travail différentes. Comme les autoentrepreneurs ubérisés qui sont en réalité dans un lien de subordination, contrairement à d'autres autoentrepreneurs qui vont accomplir des missions chez des clients », poursuit Flora Bajard. Pour essayer de mieux comprendre leurs profils, leur quotidien et leurs motivations, nous leur avons donné la parole.



© BRIAN REYMAUD

## Vaïana Seneca, 26 ans

Conceptrice designeuse graphiste écoresponsable  
en print et autoentrepreneure à Bordeaux

Un peu plus au nord-ouest, à quelques kilomètres de là, dans le dédale des ruelles bordelaises, la nuit enveloppe les petits

immeubles en pierre de taille. Un joyeux brouhaha parcourt le centre-ville. Vaïana Seneca, 26 ans, s'apprête à rejoindre des amis à Saint-Seurin. Cette jeune graphiste parisienne s'est délocalisée en 2018 à Bordeaux pour profiter d'une meilleure qualité de vie. Elle y débarque munie d'une licence de « conceptrice designer graphiste écoresponsable en print » (*impression, ndr*) et décide de se créer un statut d'autoentrepreneure. Lors d'une mission, elle rencontre les créateurs d'une marque de textile et se laisse emporter dans l'aventure. Elle met les mains dans la comptabilité, s'investit dans la gestion,

la logistique et même les relations avec les distributeurs. Elle touche à tout et conserve l'aspect créatif de son poste. « *En gros toutes les images qui sortaient passaient forcément par mon ordi* », précise-t-elle. Au bout de quatre années riches en expériences diverses, Vaïana a finalement décidé de s'éloigner de ce projet pour se consacrer aux siens. Forte de nouvelles compétences, elle envisage de mettre un pied dans l'évènementiel voire de proposer un travail d'agence de communication ou de consultante. Être indépendante est primordial pour la jeune femme : « *Les différences entre indépendante et salariée, c'est comme propriétaire et locataire. Quand le salarié s'en va, la boîte continue à tourner alors que l'indépendant construit lui-même son travail. Un peu comme un locataire qui paie son loyer, mais ne possédera jamais son toit et qui est interchangeable, et un propriétaire qui rembourse son crédit, mais bâtit quelque chose qui restera.* » Flora Bajard, pourtant spécialiste du travail et de surcroît indépendante, n'avait jamais entendu pareille comparaison.

Sillonnant les pistes cyclables de la Capitale avec ses filles Juliette et Lila, Mikael Meulle, la quarantaine, est un véritable papa poule. Dans l'appartement dont il a récemment fait l'acquisition avec sa compagne, des milliers de vinyls habillent les murs. Mikael ne travaille pourtant pas dans la musique. Non. Il est ingénieur en mathématiques appliquées et docteur en informatique spécialisé en Drupal (un logiciel open source). Il débute chez Orange, comme chercheur. Au bout de quelques années, il comprend que malgré ses performances, il se heurte à un plafond de verre. « *J'étais mal payé parce que je n'avais pas fait l'école polytechnique* », se souvient-il. Désillusionné, son enthousiasme se tarit et l'envie de voler de ses propres ailes se fait de plus en plus pressante. Il lui faut près de six mois d'après négociations pour parvenir à quitter son poste dans de bonnes conditions. L'ovni, tel qu'il se qualifie lui-même, fait alors le grand saut.

Il lance sa propre boîte : Leading Fellows, un logiciel capable de déployer un grand nombre de sites web, incluant l'hébergement et la mise en ligne. Mais le concept est dur à vendre et Mikael doit changer son fusil d'épaule. Il décide de se vendre lui-même. « *Comme je présente un profil très qualifié, je n'ai eu aucun problème à décrocher des missions* », rembobine-t-il. Mikael devient alors prestataire, mais avec ses propres conditions. Ne jamais consacrer 100 % de son temps à un seul client, en avoir plusieurs et entretenir des relations franches et directes avec tous. Autre clé de sa réussite : se former et s'informer en permanence. Grâce à son indépendance, il peut choisir ses horaires et s'assurer des revenus plus confortables que s'il était salarié, mais il n'écarte pas la possibilité de revenir un jour en CDI, « *pour avoir le confort du salaire qui tombe tous les mois sans avoir à aller chercher les missions* », sourit-il.



© ANTHONY MICALLEF

## Pascale Seguin, 60 ans

Auxiliaire de vie sociale CESU, à Nîmes

Dans un tout autre registre, Pascale Seguin est aussi une travailleuse indépendante. À bientôt 60 ans, elle s'occupe pendant près de quarante heures hebdomadaires de quatre personnes qu'elle appelle « ses patients ». Plusieurs fois par semaine, à pied ou à vélo, elle traverse Nîmes, pour se rendre chez eux. Avec beaucoup de précautions, Pascale les lève, leur fait la toilette, les habille et passe un peu de temps avec eux. De quelques heures à une journée en fonction des demandes et des moyens des familles. Un quotidien qu'elle connaît bien. Elle a repris son activité d'auxiliaire de vie sociale à temps plein, en 2005 après vingt ans de coupure pour élever ses enfants. Entre avant et après, Pascale a constaté une évolution conséquente de la profession : *« Quand j'ai commencé, nous étions des femmes de ménage, et maintenant on est plus des aides-soignantes. C'est plus intéressant, mais aussi plus difficile physiquement et on a plus de responsabilités. »* Pascale a en effet souvent l'impression d'être la psy, l'infirmière, voire la médecin. *« Quand l'état des personnes âgées se détériore, ce n'est pas évident de le faire accepter à leurs proches »,* regrette-t-elle. Au début de sa reprise, elle travaillait dans une association, mais les conditions et les exigences de ses supérieurs ne correspondaient pas à la réalité du terrain. Trop de contraintes et un manque de temps pour accomplir toutes les tâches en prenant soin des « patients ». *« Maintenant que je suis à mon compte, je choisis mes patients et mes tarifs. Le seul inconvénient c'est de trouver un binôme pour pouvoir se faire remplacer quand on part en vacances »,* précise-t-elle. Si Pascale a hésité à se faire un statut d'autoentrepreneur, elle préfère se faire payer en chèques emploi-service, et profiter ainsi des avantages qui en découlent en matière de protection sociale et de cotisations. ●



© LOUISE AUBERT

# Tous

P. 27

**Tribune**  
Les publics fragiles

P. 28

**Enquête**  
Les 500 000 jeunes aidants  
en France

# humains,

P. 34

**Santé**  
Se former aux premiers  
secours en santé mentale

P. 32

**Portraits**  
La santé mentale des  
jeunes

P. 42

**Enquête**  
Comment le regard sur le  
handicap a changé

# tous

P. 48

**Rencontre**  
Rencontre avec Loïc Blaise

P. 52

**Société**  
Où en est le parasport  
en France

# fragiles

P. 56

**Portfolio**  
Au village alzheimer  
des Landes

# « Être solidaires, pas charitables »



**Mais il ne faut pas s'y tromper, si la Macif se porte à l'écoute de toutes les difficultés du quotidien, il ne s'agit pas pour elle de verser dans le misérabilisme.**

Depuis 2020, nous avons connu une série de crises, sanitaire, économique et sociale, vécues douloureusement par les plus publics les plus fragiles. Consciente des difficultés rencontrées par ses sociétaires, la Macif a mis en place très rapidement des services d'aide et d'écoute, en élargissant ses dispositifs de solidarité, en adaptant ses contrats et en effectuant des dons financiers importants à des structures clés dans l'aide aux personnes en difficulté\*.

Inventant les solutions au fil des situations nouvelles, elle s'est ainsi toujours attachée à accompagner ses sociétaires tout au long de leur parcours et des accidents de la vie, handicap, maladie, accident, perte d'emploi ou de revenus...

Mais il ne faut pas s'y tromper, il ne s'agit pas de verser dans le misérabilisme. La Macif n'est

pas charitable, elle est solidaire et respectueuse de la diversité. Elle n'est pas compassionnelle, elle est engagée. Et ces valeurs de solidarité et d'engagement sont d'autant plus concrètes qu'elles s'intègrent dans une démarche désintéressée sur laquelle repose le modèle de l'économie sociale et solidaire qu'elle défend avec force.

Vous le constaterez au fil des pages de ce dossier, l'engagement de votre mutuelle d'assurance dans les différentes thématiques abordées est pluriel : tantôt en se plaçant en première ligne à travers les services et les partenariats qu'elle développe, tantôt de façon plus discrète en soutenant des structures ou des initiatives ; mais toujours fondée sur une réelle proximité, au plus près des sociétaires et des territoires, et notamment grâce à l'implication de ses délégués, présents partout en France.

**Louise Lefèvre, administratrice Macif**

\* Dons en 2021 aux soignants via la Fondation de l'AP-HP, au Samu social de Paris, aux Restos du Cœur, au Secours populaire et aux entrepreneurs sociaux via le réseau France Active notamment.



JEUNE  
AIDANT

des SOURIRES  
pour les JEUNES aidants

# Au chevet des jeunes aidants



Le phénomène des **jeunes aidants** **reste** encore peu connu en France, pourtant, il concernerait trois à quatre élèves par classe. Des jeunes confrontés à la maladie ou au handicap d'un proche, qui grandissent plus vite que les autres, non sans conséquences sur leur avenir. Les dispositifs de soutien sont encore rares, mais depuis quelques années deux associations leur viennent en aide.

Par Gérome Darmendrail

**S**

elon l'association nationale Jeunes aidants ensemble (JADE), ils seraient cinq cent mille jeunes aidants en France. Cinq cent mille jeunes de moins de 25 ans qui apportent une aide significative et régulière à un proche en situation de maladie, de handicap ou d'addiction. Amine

est-il l'un d'entre eux? Il n'en est pas certain. À vrai dire, il n'a jamais employé ce terme, «jeune aidant». Et s'il a bien conscience que son enfance n'a pas ressemblé à celle de la plupart des autres enfants, il a le sentiment que la façon dont il a agi et continue d'agir est «*juste normale*». Sa mère a été diagnostiquée schizophrène lorsqu'il avait 1 an. Il en a 19 aujourd'hui.

«*Elle est schizo-affective, précise-t-il, c'est une pathologie psychiatrique qui fait qu'elle va avoir des troubles de la personnalité. Pendant quasiment dix ans, quand j'étais petit, je la voyais six mois dans l'année, les six autres elle était en hôpital psychiatrique. On vivait avec ma grand-mère, vu que ma mère était jugée trop dangereuse et instable. Pour donner un exemple, un été, quand j'étais en CM1, je me suis retrouvé seul avec ma mère pendant deux mois. La journée, elle était normale, mais vu que j'étais un enfant, elle voulait que je dorme avec elle, elle ne voulait pas qu'on soit à l'opposé dans la maison. La nuit, elle parlait aux voix qu'elle entendait. Les voix lui disaient que je ne dormais pas, que je faisais n'importe quoi. Moi je dormais. Je ne comprenais pas pourquoi elle me disait d'arrêter. Et le premier soir, je la vois sortir de la pièce, elle revient avec une paire de baskets et elle me savate. Le deuxième soir, rebelote, le troisième, quatrième... Je commence à comprendre que ça va être comme ça tous les soirs, donc j'essaie de trouver des stratagèmes, de rester plus longtemps dans le salon devant la télé, histoire d'attendre qu'elle s'endorme avant moi. Parce que si je m'endors avant elle, je vais me faire réveiller à coups de baskets.*» Sa grand-mère décède lorsqu'il est en troisième. «*Mais j'avais pris en âge, en taille, en poids, je n'ai plus rencontré de soucis. Et puis sa schizophrénie est devenue beaucoup moins agressive, plus sentimentale. Elle peut s'effondrer en larmes d'un seul coup.*»

Depuis trois ans, Amine, aujourd'hui étudiant en alternance, vit chez son père, qu'il n'a jamais connu avec sa mère. Celle-ci loge désormais chez sa sœur et sa nièce. Mais le contact reste fréquent. «*Je suis bien aidé par ma tante et ma cousine, raconte-t-il, mais je la vois quand même souvent et je l'ai tous les jours au téléphone. Aujourd'hui, elle va mieux, et puis j'ai l'œil pour déterminer quand elle ne va pas bien, si elle prend son traitement ou non. Parfois, elle va parler toute seule, accorder de l'importance à des détails futiles. Au téléphone, si elle entend une note de piano, elle va faire une fixette dessus et elle peut me rappeler trente minutes après pour m'en parler. Je suis habitué, mais je*

*pense que quelqu'un qui ne connaît pas cette maladie va la prendre pour une folle. » L'aide dont a besoin sa mère se décline sous plusieurs aspects. D'ordre financier, déjà. « Elle n'a pas de loyer à payer, mais son pouvoir d'achat est quasiment nul. Par exemple, si elle veut s'acheter un pull, elle galère, alors je lui offre. » Avec 943 euros de salaire, plus quelques primes et compléments de revenus annexes, Amine estime qu'il n'est pas à plaindre. « Je lui fais des virements parfois, d'autant que c'est une personne très manipulable, elle est très naïve. Il y a des abus de faiblesse. Très récemment par exemple, on lui a fait prendre un abonnement téléphonique à cinquante euros, qu'elle n'a pas la capacité de payer. » L'autre aide concerne les tâches administratives. « Mais c'est moins moi qui m'en occupe, plus ma cousine, explique-t-il, avant de préciser que l'aide la plus importante qu'il fournit est d'ordre affective. Des fois, elle s'effondre, elle va pleurer, relater toute sa vie. Donc il faut la reconforter, la rassurer. Elle demande beaucoup d'amour aujourd'hui, ce que j'essaie de lui apporter, mais... J'ai quand même du mal, parce que je ne suis pas trop comme ça. D'autant que je suis fils unique. C'est à moi d'endosser l'aide affective. » Lui-même, aurait-il besoin d'aide ? La question lui semble presque incongrue. « Ce n'est pas moi la personne à aider, s'étonne-t-il, c'est ma mère. »*

### La reconnaissance d'un statut

Aider ceux qui aident, pendant longtemps, la question ne s'est même pas posée. En France, la prise en considération du rôle des aidants est relativement récente, au début des années 2000, quand émergent les premières études, puis une reconnaissance du statut d'aidant à travers la loi Handicap en 2005. D'autres avancées suivront, comme le congé pour les proches aidants en 2020, mais sans prendre en compte le sujet spécifique des jeunes aidants. « Les grands invisibles », comme les désigne Aurélie Untas, professeure de psychopathologie à l'Université Paris Cité qui a lancé aux côtés de Géraldine Dorard un projet de recherche dédié aux jeunes aidants : JAID. « Au départ, je faisais des recherches dans le domaine de la psychologie avec l'envie de mieux comprendre comment les patients qui ont des maladies chroniques graves s'y adaptent et l'impact que ça a sur leur entourage. C'est là que j'ai découvert l'impact que cela avait sur les plus jeunes. » Les deux universitaires lancent alors en 2017 une première étude intitulée Adocare, visant à identifier les jeunes aidants chez les lycéens. Les résultats de l'étude sont édifiants, puisque 14,3% des lycéens interrogés s'avèrent être concernés.

*« On ne s'attendait pas à des proportions aussi importantes. Notre échantillon n'est pas représentatif de la France entière, mais c'est trois ou quatre jeunes par classe. Ça ne veut pas forcément dire qu'ils sont tous en difficulté, mais qu'ils aident un proche malade. »*

Car les formes d'aide peuvent être larges et variées, comme le souligne Rebecca Billy, coordinatrice de La Pause Brindille, une des deux associations en France, avec JADE, à œuvrer pour la cause des jeunes aidants. « L'aide peut concerner un parent, un frère, une sœur ou un grand-parent, mais aussi les membres de la famille qui ne sont pas en situation de maladie ou de handicap. Il peut s'agir d'une aide pratique destinée à soulager ses parents : faire le ménage, la cuisine, les courses, aller chercher d'autres frères et sœurs à l'école, gérer la logistique familiale. Il peut également y avoir toute une notion de tâches administratives, de gestion des rendez-vous, des budgets, de papiers à remplir. Et pour certains, cela peut concerner directement des soins

*médicaux, comme des injections, des transferts d'un lit médicalisé à un fauteuil roulant. Mais le plus souvent, la principale aide est d'ordre psychologique, un soutien moral. »* Une dimension qu'on retrouve dans les témoignages recueillis et mis en ligne par l'association. Ainsi, Rose, 10 ans, dont le grand frère est atteint d'une maladie dégénérative, raconte qu'elle ne peut « pas faire grand-chose pour aider », mais que lorsque sa maman fait la cuisine et que son père n'est pas encore rentré du travail, elle s'installe dans le canapé avec son frère et lui raconte des histoires « pour ne pas qu'il attrape des ustensiles, mette la main sur le feu. » Pour Éléonore, ancienne

## «Le plus souvent, la principale aide est d'ordre psychologique, un soutien moral.»

Rebecca Billy, coordinatrice  
de La Pause Brindille

jeune aidante d'un père décédé du cancer, il s'agissait, au retour de l'école, d'aller s'asseoir à côté de ce dernier en attendant que sa mère rentre, tandis que pour Dana, 25 ans, dont le petit frère est autiste, toute la vie de ses parents étant concentrée sur celui-ci, « il fallait faire en sorte que tout aille bien à la maison, ne pas poser moi-même des problèmes, aider au niveau des tâches ménagères. Dès 8 ans, on prend presque un rôle de coparent. »

Des actes qui ne sont pas sans conséquences sur l'avenir de ces jeunes, comme le relève Aurélie Untas. « Il y a eu beaucoup de travaux là-dessus au Royaume-Uni, le pays le plus en avance sur la question, depuis une trentaine d'années. Et on a observé des éléments similaires dans nos recherches. Il y a un impact sur la santé physique et mentale des jeunes aidants, avec par exemple des épisodes de dépressions. Un impact sur leurs activités sociales, un



• Ateliers théâtre avec l'équipe de JADE

isolement. Le temps qu'ils passent à aider, c'est du temps qu'ils n'ont pas pour des activités extrascolaires, voir leurs amis. On a observé aussi que les collégiens sont plus souvent victimes de harcèlement scolaire. Il peut y avoir un impact sur leur scolarité, évidemment. Plus d'absences, parce qu'ils vont rester à la maison s'occuper du proche ; de moins bons résultats, parce qu'ils ont moins de temps à consacrer à leurs devoirs. Quant aux étudiants, ils font des choix d'études influencés par ce paramètre, en restant proches de chez eux ou en ayant recours à l'enseignement à distance. »

## La maturité avant l'heure

Mais « l'aïdance », comme l'appellent les professionnels, peut également avoir des effets positifs, note Rebecca Billy. « Même si c'est dur, même si certains éprouvent de la honte, beaucoup de jeunes sont très fiers de ce rôle. Ils ont le sentiment d'être utiles, ça donne un sens à leur vie. Ça leur amène une forme de maturité, qui crée d'ailleurs des décalages avec les autres jeunes de leur génération, plus insouciantes et naïfs. Il y a tout un ensemble de compétences qu'on acquiert en tant qu'aïdant, que ce soit des capacités d'organisation, d'adaptation, d'autonomie. Ça développe leur empathie, leur ouverture d'esprit. Un savoir-faire qui fait que, par la suite, ils se destinent souvent à des carrières dans le médical et le social. » Amine va dans son sens : « Je pense que j'ai dû être adulte avant les autres. J'ai eu la notion de l'argent très tôt. Je savais ce qui valait la peine d'être acheté ou pas. Je me suis toujours fixé un délai d'un mois avant d'acheter quelque chose. Si au bout d'un mois, je le voulais encore, je me l'achetais. »

Les dispositifs de soutien vers lesquels les jeunes aidants peuvent se tourner restent rares. JADE, créé en 2016 en Essonne, et La Pause Brindille, en 2019 à Lyon, sont pour l'heure les deux seules associations à leur être consacrés. La première met notamment en place des ateliers artistiques et des séjours de répit gratuits, afin de permettre aux jeunes de souffler. Chez

La Pause Brindille, on se concentre plus sur l'aspect écoute, avec un service accessible partout en France par appel, SMS ou chat. Des façons de répondre aux deux principaux besoins des jeunes aidants : se reposer et échanger. L'autre grand enjeu de ces associations est la sensibilisation autour de cette problématique. « C'est un sujet très récent et très peu connu aujourd'hui, rappelle Rebecca Billy, que ce soit dans le monde de la jeunesse, dans la société civile en général ou auprès des professionnels de l'enseignement et du médico-social. Le premier objectif est de permettre aux jeunes de se reconnaître comme aidant et de connaître les dispositifs existants. On va notamment développer des partenariats avec l'Éducation nationale pour intervenir dans les classes. » Même ambition chez JADE. « On essaie d'éveiller les consciences, résume Camille Vassort, responsable du développement et de la coordination en région de l'association. L'idée est d'apporter le maximum d'informations et de connaissances, notamment aux professionnels de l'éducation nationale, de santé, du social, qu'ils puissent repérer les jeunes, informer leurs parents et les orienter. Ça reste un public invisible. D'une part, les personnes qui les entourent ne sont pas forcément au courant de leur situation, et parce qu'à cet âge-là, on n'en parle pas, ce qu'on veut, c'est être comme tout le monde. L'objectif, c'est que la prochaine fois qu'une jeune fille accompagnera sa mère à un rendez-vous chez l'oncologue, alors qu'elle devrait être à l'école, celui-ci se pose des questions. »

Mais c'est en train d'évoluer dans le bon sens, croit-elle. « La grande évolution, a été la stratégie nationale Agir pour les aidants 2020-2022, lancée par le gouvernement en 2019, le premier texte de politique publique qui évoquait la question des jeunes aidants. Il reste néanmoins beaucoup à faire. Au Royaume-Uni, il existe des aides financières, mais on est assez prudent sur ce type de mesures, parce que ce sont des aides qui sont conditionnées à l'absence scolaire, par exemple. Donc si les jeunes veulent en bénéficier, il va falloir qu'ils aillent moins à l'école. C'est un peu périlleux. On aimerait que les jeunes puissent avoir un référent parcours de vie, la possibilité de suivre des cours à distance durant certaines périodes de la vie aussi. Et les ateliers de répit, déjà, ça leur fait du bien, s'ils pouvaient tous en bénéficier, ce serait très bien. Si on ne prend pas soin de la jeunesse aujourd'hui, on aura des soucis plus tard. »

D'autant que le nombre de jeunes aidants devrait croître dans les années à venir, estime Aurélie Untas, qui indique que « les hôpitaux proposent de plus en plus des soins ambulatoires ». « Quand on a des soins ambulatoires, précise Rebecca Billy, c'est-à-dire une courte hospitalisation avant de rentrer à son domicile, on s'appuie sur des aidants. Le maintien à domicile, c'est ça finalement : des aidants qui prennent le relais. » ●

LA PAUSE BRINDILLE - LAPAUSEBRINDILLE.ORG  
JADE - JEUNES-AIDANTS.COM - 07 67 29 67 39

La journée nationale des aidants se déroulera le 6 octobre prochain



# Des jeunes au service des jeunes

Avant même que la question de la santé mentale des jeunes ne fasse les gros titres après la crise du Covid-19, le dispositif **Ambassadeur Santé Mentale** tentait déjà d'apporter des solutions. Depuis 2019, des **volontaires en service civique** partent à la rencontre de jeunes de leur âge, entre 16 et 25 ans, pour les sensibiliser à ces problématiques.

Par Thibault Barle -

Illustration Antoine Maillard pour *Vous!*

C'est devant sa webcam et en plein confinement que Maïssa Fadhlouï, 25 ans à l'époque et en service civique pour Ambassadeur Santé Mentale (ASM), a compris l'importance de sa mission. Face à elle sur l'écran, un jeune homme de presque son âge se confie. Isolé et en grande détresse, il vit extrêmement mal la situation. « *Il était perdu. Avec nous il a pu se livrer, on l'a aidé à tenir et on a pu l'aiguiller vers des professionnels* », raconte-t-elle. Alors que la crise sanitaire battait son plein, les acteurs du programme ASM avaient pris les devants en proposant un salon Discord (*un forum en ligne, ndr*) et des lives sur l'application Instagram. Une manière de poursuivre leur activité durant une

période particulièrement délicate. « *Nous discutons chaque jour avec des jeunes qui n'avaient quasiment pas eu d'interactions sociales pendant des semaines* », se souvient l'ambassadrice.

## Une médiation entre pairs

Au cœur du dispositif ASM, il y a la mise en œuvre d'une approche « pair à pair ». Pour parler aux jeunes des questions parfois tabous de santé mentale, les équipes de la Fondation l'Association du Rhône pour l'Hygiène Mentale (ARHM) ont imaginé une médiation par des intervenants du même âge. C'est à Lyon qu'en 2019, l'idée a germé de faire intervenir des volontaires en service civique auprès d'un public jeune parfois éloigné des structures d'accueil, dans des MJC, des missions locales, des associations ou encore des établissements scolaires. L'objectif : réduire la stigmatisation de la santé mentale, favoriser la détection précoce des souffrances psychiques et permettre l'orientation vers les dispositifs de prévention et de soins. « *Face aux besoins, on voulait proposer une solution complémentaire à celle déjà existante. Il fallait apporter quelque chose de nouveau et nous avons été surpris par les résultats* », raconte Arnaud Goulliart, directeur de l'Institut régional Jean Bergeret, pôle transversal de la Fondation ARHM, spécialisé dans le champ de la prévention et de la promotion en santé mentale.

Dès le début de cette expérimentation dans la métropole lyonnaise, l'association Unis Cité, pionnière du service civique en France, a été associée au projet. « *L'avantage d'Unis-Cité c'est son savoir-faire, leur implantation dans la toute la France et sa capacité de recrutement* », insiste Arnaud Goulliart. L'association propose aux 16-25 ans des contrats en service civique de huit mois pour aider les plus démunis, pour l'environnement, la culture, le sport, ou bien l'éducation. « *Pour ce programme comme pour les autres, nous nous efforçons de privilégier la diversité au sein des équipes. Que ce soit de niveau scolaire ou d'origine sociale. Nous avons, néanmoins, une légère surreprésentation d'étudiants en psychologie qui font une césure pour avoir une première expérience de terrain* », explique Caroline Scherrer-Pincas, responsable développement santé, éducation et numérique chez Unis-Cité.

Avant de commencer les interventions, les ambassadeurs reçoivent une formation donnée par des professionnels de la santé mentale. Construite par la Fondation ARHM, elle vise à initier les volontaires aux premiers secours en santé mentale, à l'animation en éducation sur la santé, la promotion en santé ou encore l'écoute active. « *La formation est construite de manière à ce qu'ils aient des outils pour prendre en charge quelqu'un qui parle d'une souffrance. Ce n'est pas inné* »,

assure Anouk Cambecedes, psychologue à l'Institut Jean Bergeret et formatrice pour ASM. L'apprentissage de l'écoute active permet aux volontaires d'appréhender la parole de leurs interlocuteurs de la façon la plus neutre, la plus bienveillante et ouverte possible. « *Pas nécessairement pour conseiller, mais pour permettre à la personne de s'ouvrir afin de pouvoir l'orienter au mieux.* » Les ambassadeurs vont aussi à la rencontre de toutes les structures de soin et de prévention de leur territoire. « *Après ça, ils connaissent parfaitement les dispositifs et ils peuvent donner des conseils personnalisés. Pouvoir dire "va voir telle personne de ma part dans tel lieu", c'est autre chose que de donner simplement une adresse* », explique Caroline Scherrer-Pincas.

## La parole libérée

Aujourd'hui âgée de 28 ans, Maïssa Fadhlouï a fait partie de la première promotion d'ambassadeurs en région lyonnaise. Elle venait à l'époque de terminer une licence de psychologie. « *Je souhaitais faire un Master de psychologie du développement et travailler sur la question du handicap* », précise-t-elle. Mais après le refus de sa candidature pour le diplôme qu'elle avait choisi, l'étudiante entreprend une inscription en service civique. « *Même si ce n'était pas forcément mon domaine, quand on m'a présenté les programmes, je me suis dit "pourquoi pas".* »

Entre 2019 et 2020, l'ambassadrice accompagnée de son binôme a rencontré des dizaines d'adolescents et jeunes adultes. « *Lorsqu'on discute des questions de santé mentale avec des personnes du même âge que nous, on sent qu'une confiance s'installe, ils parlent librement* », juge-t-elle. L'isolement, le harcèlement, les addictions, les symptômes de la dépression : ensemble, ils évoquent tous les sujets. Mais ces volontaires deviennent surtout un relais entre ces jeunes et les structures spécialisées. « *On se rend compte qu'il y a un vrai manque de connaissance de tous les lieux ressources auxquels on peut avoir accès lorsqu'on rencontre des difficultés* », constate l'étudiante.

Après la fin du confinement, la page Instagram qu'elle a créée avec les ambassadeurs de la première promotion est restée active. Chaque jour, des vidéos de vulgarisation sur la santé mentale, des interviews et des ateliers de prévention en ligne, sont diffusées. Le tout animé par des psychologues et des volontaires. Les ateliers portent sur différents thèmes de santé mentale prioritaires pour les jeunes : conduites à risque, prévention du suicide, gestion du stress ou encore des

troubles psychiques. Ils sont enregistrés sous forme de vidéo et peuvent être consultés à tout moment.

Le programme ASM et le service civique en général ont également un impact positif sur les volontaires eux-mêmes. Cette expérience permet de valoriser les jeunes et de renforcer les compétences psychosociales pour leur bien-être futur. « *Cet engagement citoyen, le fait d'apprendre à vivre ensemble pour les autres, c'est aussi quelque chose qui aide à conforter sa santé mentale et à se structurer pour l'avenir. C'est une expérience positive qui permet d'avoir le moral et de gagner en confiance en soi* », insiste Caroline Scherrer-Pincas.



**Lorsqu'on discute des questions de santé mentale avec des personnes du même âge que nous, on sent qu'une confiance s'ins alle, ils parlent librement**



Maïssa Fadhlouï

Comme l'ex-ambassadrice lyonnaise, les différents acteurs qui animent le dispositif ASM ont noté que le nombre de jeunes qui connaissent un mal-être avait considérablement augmenté depuis le début de la crise sanitaire. « *Elle a contribué à dégrader la situation, mais aussi à rendre ce sujet moins difficile à aborder. C'est une période où on a plus parlé de la santé mentale sans stigmatisation* », note tout de même Arnaud Goulliart. Depuis, le nombre des demandes pour faire intervenir les ambassadeurs n'a cessé de croître partout en France et avec lui, celui des volontaires et des bénéficiaires. Trois ans après sa création, ce projet a déjà permis de former soixante volontaires et soutenir neuf mille cinq cents jeunes dans près de cent structures. Depuis octobre 2022, ils sont quatre-vingt-douze volontaires en service civique à s'être engagés

sur cette mission, désormais à visée nationale et répartis dans onze villes et quatre régions françaises.

Pour Maïssa Fadhlouï, la découverte du projet Ambassadeur Santé Mentale a même influencé la suite de ses études. Alors qu'elle s'est s'orientée vers une carrière sur les questions de handicap, elle a décidé au terme de son service civique de suivre un Master de Psychologie sociale et de prévention. « *On peut dire que cette mission a changé ma vie. Et cette expérience a été une plus-value sur mon dossier et surtout au quotidien pour mes cours. J'étudie des notions théoriques que j'avais rencontrées sur le terrain* », se réjouit Maïssa Fadhlouï, aujourd'hui en stage de fin d'études au sein de l'ARHM. ●



**Pour en savoir plus sur la santé mentale des jeunes**

Ça va (pas) la tête ?, le podcast pour décrypter le mal-être étudiant

# Formez-vous aux premiers secours en santé mentale !

Par Hélène Brunet-Rivaillon

**En France, depuis 2018, des professionnels de santé et de simples citoyens apprennent les techniques de premiers secours en santé mentale. L'association PSSM France a déjà permis de former plus de 43 000 secouristes dans l'Hexagone.**

La situation est si banale que nous y avons tous été confrontés au moins une fois. Il s'agit de cette voisine qui confie qu'elle ne dort plus depuis des mois, de ce parent continuellement triste, de ce collègue dépendant à l'alcool, ou encore de cet inconnu sujet à une crise suicidaire qui hurle au milieu de la foule qu'il veut « en finir ». Chaque année, un Français sur cinq est en effet touché par un trouble psychique. Et, selon l'OMS, un quart d'entre nous le sera au cours de sa vie. Or, face à cette détresse, nous nous sentons souvent désarmés, incompetents et impuissants. Pourtant, quelques heures de formation peuvent permettre d'acquérir les bons réflexes pour porter secours. C'est ce que propose l'organisme à but non lucratif PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) France créée en 2018 en partenariat avec Santé Mentale France, l'Unafam (Union nationale des familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques) et l'Infipp (Organisme de formation professionnelle spécialiste de la santé mentale). Le programme initial auquel il se réfère est né en Australie il y a plus de vingt ans : le Mental Health First Aid (MHFA). Les secouristes sont entraînés à repérer les troubles tels que la dépression, l'anxiété ou la psychose, et préparés à adopter les bons comportements, à aiguiller les victimes vers les ressources existantes et les services ou les professionnels de santé adaptés. La formation a fait ses preuves dans le monde entier et elle est prise très au sérieux par le gouvernement. Les premiers secours en santé mentale sont d'ailleurs mentionnés sur la feuille de route de la délégation ministérielle sur la santé mentale et la psychiatrie du ministère des Solidarités et de la Santé.

## Porter secours avant ou pendant une crise

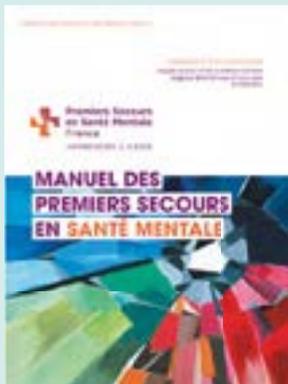
Jacques Marescaux, le cofondateur et ancien président de PSSM France a présidé la Fédération Santé Mentale France et plusieurs établissements de santé auparavant. « Les troubles psychiques les plus fréquents sont les troubles anxieux, explique-t-il. Ils concernent entre 10 % et 15 % de la population, et deux fois plus de femmes que d'hommes. On constate également des troubles de l'humeur, répartis en deux grandes familles : les troubles bipolaires et les troubles dépressifs. » Autant de pathologies qui sont susceptibles d'être minimisées, voire niées par l'entourage, parfois par peur de la stigmatisation. Ce qui conduit à priver les personnes concernées de soins. D'où l'importance du rôle des secouristes. « À la différence du secouriste classique qui n'intervient qu'en cas d'urgence, précise Jacques Marescaux, le secouriste en santé mentale peut intervenir en situation de

crise, mais également en amont. » Carla Chabanol, étudiante en licence de psychologie s'est formée aux PSSM dans le cadre d'une collaboration professionnelle avec l'hôpital psychiatrique de Dijon. « Au cours de la formation, on nous a posé pas mal de questions sur nos a priori sur la santé mentale et, plus spécifiquement, sur les troubles, les addictions et la dépression, se souvient-elle. Ensuite nous avons abordé les différents symptômes, ainsi que la différence entre une crise d'anxiété et une crise de panique. » La jeune femme a été amenée à agir auprès d'une camarade de promotion quelques jours seulement après la formation. « J'ai appliqué le plan d'action AERER », relate-t-elle. Cet acronyme est un moyen mnémotechnique pour retenir les cinq phases à mettre en œuvre avec une personne à secourir : approcher, écouter, réconforter, encourager, renseigner.

## Objectif : 750 000 secouristes en 2030

Ainsi, sans se substituer au médecin ou au thérapeute, qui sont les seuls habilités à poser un diagnostic, le secouriste guide l'intéressé vers le parcours de prise en charge ad hoc. PSSM France revendique plus 43 600 secouristes formés (ils sont 5,3 millions dans le monde) et 780 formateurs accrédités. Si des citoyens se tournent spontanément vers l'association, le plus souvent parce qu'ils ont été confrontés directement ou indirectement à des cas de personne victime de troubles psychiques, de nombreux salariés bénéficient de la formation à l'initiative de leurs employeurs (dont Pôle Emploi, Macif, EDF, l'université de Bordeaux, la mairie de Nantes, etc.) pour les aider à gérer des situations pouvant survenir dans le cadre de leurs activités professionnelles. La formation comprend quatorze heures d'apprentissage et de mises en contexte, souvent en groupes et parfois sous la forme de jeux de rôles, pour un coût moyen de 250 euros par personne.

« Le programme apporte des compétences comportementales telles que les capacités de non-jugement et d'observation, ou l'aptitude à lever des craintes et des tabous sur les troubles psychiques », énumère Jean Labache, formateur en Nouvelle-Aquitaine. L'expérience est intense. « Elle peut déstabiliser certains stagiaires sur le plan émotionnel, car l'apprenant s'interroge aussi sur sa propre santé mentale ou sur un traumatisme vécu par lui ou par un proche », ajoute le professionnel. Les secouristes repartent avec un manuel pour les aider à mémoriser les pratiques. L'association vise 75 000 secouristes en 2023 et 750 000 en 2030. Après avoir mis au point un module « Jeunes », à destination des adultes vivant ou travaillant avec des adolescents, elle a développé un module « Ados » (pour les collégiens et les lycéens amenés à intervenir auprès de leurs camarades) et travaille sur un module « Seniors ». Ce dispositif pourrait permettre de réduire significativement les risques psychosociaux à l'échelle nationale.





*Lire*

*entre*

*les*

Pousser la porte de leur bureau, c'est prendre le pouls de la société française. Été comme hiver, à Lyon, **une équipe de conseillers de vie sociale** aide les Français à faire face aux imprévisibles coups durs de la vie. Reportage.

Par Victoire Radenne - Illustration Jeanne Detallante pour *Vous !*

*lignes*

« *Je remonte doucement la pente et c'est grâce à vous.* »

À l'écoute de ces mots, le casque vissé sur la tête et les yeux rivés sur son écran d'ordinateur, Sylvana laisse

échapper le genre de sourire qui s'entend à l'autre bout du fil. Elle n'est ni la psychologue, ni une vieille amie de Sarah, mais conseillère Macif Solidarité Coups Durs. Son but? Apaiser et guider les personnes quand survient la précarité, la maladie, la séparation du couple, la perte d'un proche, de son emploi ou encore des violences intrafamiliales... En bref, les imprévisibles coups durs de la vie.

Leur première rencontre téléphonique remonte à quelques semaines de cela, à l'approche des fêtes de fin d'année. Ce jour-là, Sarah, mère célibataire et sans emploi, lui confie être inquiète de ne pouvoir offrir de cadeaux de Noël à ses enfants (34% des Français avaient cette crainte en 2022 selon un sondage Ifop)<sup>1</sup>. Comme à son habitude, Sylvana dégage son arsenal de solutions, financières, matérielles ou autres. Quelques semaines plus tard, l'aide psychologique gratuite proposée par la Croix rouge, le fonds de solidarité pour le logement (FSL) et les aides alimentaires, suggérés dès le premier appel, ont permis à Sarah de sortir la tête de l'eau, au moins provisoirement.

### L'art et la manière de chasser la honte pour tendre la main

Réaliser des diagnostics de situations de vie et orienter les personnes vers des aides sociales méconnues en bravant le brouillard administratif français, c'est précisément le métier de Sylvana et de ses collègues. Lancé en septembre 2020 dans un contexte qui relevait de l'extraordinaire, quand la crise du Covid-19 et les mesures associées ont bouleversé le quotidien des Français, le dispositif a, trois ans et demi plus tard, accompagné près de 44 000 personnes sur tout le territoire. Si chaque conseiller est singulier dans son approche, tous doivent maîtriser l'art et la manière de chasser la honte pour pouvoir tendre la main. Car si la détresse sociale existe bel et bien et tend à progresser en France (deux millions de personnes touchent moins de sept cent cinquante euros par mois, quatre millions de personnes ont recours à l'aide alimentaire<sup>2</sup>), elle peine à être verbalisée

par ceux qui la vivent. « *Les fragilités sociales sont embarrassantes pour tout le monde. Au téléphone, elles se révèlent au compte-gouttes* », souligne Maud, elle aussi conseillère du dispositif Macif Solidarité Coups Durs. Capter les signaux faibles et les non-dits devient alors indispensable pour les conseillers, car bien souvent, une demande exprimée au téléphone en cache une ou plusieurs autres.

### « Un travail de traducteur-interprète »

Une simple demande de renseignement sur la prestation solidarité chômage proposée par la Macif peut en effet dériver sur un échange qui révèle une détresse financière importante, voire un environnement familial durement affecté. « *Je me souviens d'une femme, la quarantaine, qui s'est d'abord présentée comme une mère célibataire et salariée en CDI. Ce n'est qu'à la fin de l'appel qu'elle m'a confié dormir dans sa voiture suite à des impayés de loyer* », raconte Maud avec émotion. « *Notre métier, c'est un travail de traducteur et interprète. Entre les problèmes énoncés, ceux qui sont tus, et les conséquences sous-jacentes sur le quotidien, on doit constamment lire entre les lignes* », confirme Vincent, conseiller du dispositif.

Pour déchiffrer le niveau de gravité d'une situation, les conseillers affûtent leur diagnostic, rebondissent subtilement sur les informations livrées lors des appels précédents, soigneusement ajoutées à chaque dossier. Un changement d'adresse soudain peut par exemple révéler une difficulté économique possiblement liée à un divorce, qui entraîne une réorganisation familiale et des frais d'avocat. « *On a l'habitude de démêler les nœuds, les points de bascule dans un parcours de vie présentent souvent de fortes similitudes* », souligne Vincent.

### Le nombre d'aînés isolés a plus que doublé

Alors quand l'intime vient se percuter à une voix inconnue, aussi douce soit-elle, la dimension humaine de l'échange est cruciale. « *Il faut se montrer rassurant, s'adapter au tempérament et à l'humeur de la personne qui n'accepte pas toujours de se confier* », témoigne Sylvana. Parfois sur plusieurs semaines ou mois selon les situations, les rendez-vous téléphoniques tentent alors de ritualiser le suivi social, pour vérifier que les démarches administratives ont bien été engagées et

Si la détresse sociale existe bel et bien et tend à progresser en France, elle peine à être exprimée par ceux qui la vivent.



que la situation s'améliore ou est résolue. Il est parfois bon de s'armer de patience. La montagne à gravir que peut représenter l'administratif français est source de nombreux découragements.

Parmi les vingt mille personnes accompagnées par le dispositif en 2022, des fragilités sociales majeures se dessinent. L'isolement des personnes âgées et leur renoncement aux soins sont devenus quasiment systématiques. Majoritairement, les conseillers observent un net refus d'appeler à l'aide enfants ou petits-enfants par peur de les déranger.

*« Mes enfants ont leur vie, un travail à grosse responsabilité, donc hors de question qu'ils puissent m'allouer quelques heures, je vais me débrouiller toute seule »,* débite Claudette, 78 ans, en perte d'autonomie, résignée. Avec grande bienveillance, Jenny lui suggère alors de faire la demande pour obtenir l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA), une aide à domicile prise en charge par l'État, et lui adresse le numéro d'une association locale de soutien psychologique. L'appel se terminera sans qu'elle ait la certitude que les démarches seront lancées.

Selon un rapport publié par l'association Petits frères des pauvres, le nombre d'aînés isolés des cercles familiaux et amicaux a plus que doublé (+ 122 %), passant de neuf cent mille en 2017 à deux millions en 2021, soit l'équivalent d'une ville comme Paris. Une réalité décuplée depuis les confinements successifs. Aux yeux des conseillers, les personnes âgées font

partie des publics particulièrement réticents à se faire aider. *« Ce sont des générations difficiles à convaincre, ils sont fiers et persuadés qu'ils s'en sortiront seuls »,* assure Jenny.

### « Pour l'instant, je ne souffle pas »

Cette solitude contraste paradoxalement avec le quotidien des onze millions d'aidants en France, également surreprésentés dans les dossiers suivis par le dispositif proposé par la Macif. Daniel, jeune retraité d'une soixantaine d'années, est l'un d'eux. Depuis les premiers jours de sa retraite, il s'occupe de sa femme atteinte d'une sclérose en plaques. Pour son statut d'aidant, il est rémunéré à hauteur de cinq euros de l'heure. Une goutte d'eau face aux efforts déployés, une chance au vu des neuf aidants sur dix en France qui ne perçoivent aucune contrepartie financière pour leur engagement quotidien.

*« Pour l'instant, je ne souffle pas »,* admet-il la voix serrée après quelques minutes de conversation avec sa conseillère Jenny. Alors, quand elle lui parle d'une association qui permet aux aidants de partir en village vacances accompagnés de leur proche dépendant avec, sur place, infirmières, thérapeutes et médecins pour l'alléger, sa voix se gonfle d'une nouvelle énergie. Le sourire empli de satisfaction, Jenny insiste : *« Restez en ligne Monsieur, vous allez pouvoir partir en vacances avec votre femme. »*



Parmi les vingt mille personnes accompagnées par le dispositif en 2022, des fragilités sociales majeures se dessinent.

Quel que soit le territoire ou l'âge de l'appelant, il existe en toile de fond une cause de détresse massive selon Claire Malzac, responsable des équipes Macif Solidarité Coups Durs. La généralisation de la fragilité financière, récemment renforcée par l'inflation et l'explosion du prix des factures énergétiques, irrigue le territoire et se manifeste de manière plurielle. *« C'est un étudiant qui arrête ses études parce que ses parents ne peuvent plus financer ses frais de scolarité, c'est un retraité qui continue à bosser pour compléter une trop maigre pension de retraite, c'est un actif qui galère à payer ses factures »*, énumère Vincent.

Alors qu'elle était cantonnée aux classes populaires, la grande précarité devient une réalité pour un grand nombre de foyers de la classe moyenne. En 2022, près de 14 % de la population française est en situation de privation matérielle et sociale, selon l'Insee. Concrètement, cela veut dire que pour des raisons financières, près de dix millions de personnes ne peuvent pas couvrir les dépenses d'au moins cinq éléments de la vie courante (pouvoir chauffer son logement, acheter des vêtements neufs, etc.). Cela représentait 4,8 millions de personnes considérées comme pauvres en 2020 en France métropolitaine.

## Un non-recours aux prestations supérieur à 30% en France

Pour aider les appelants à sortir de la précarité, là encore, les conseillers du dispositif Macif Solidarité Coups Durs se heurtent à une phrase souvent répétée par les appelants : *« Je ne rentre pas dans les cases de ces aides. »*

Par méconnaissance des dispositifs existants, de nombreux Français passent à côté de prestations sociales auxquelles ils auraient pourtant droit. Plusieurs études récentes montrent d'ailleurs que le taux de non-recours aux prestations sociales atteint fréquemment des niveaux supérieurs à 30%. *« La plupart des aides vers lesquelles on redirige les personnes leur sont inconnues avant l'appel »*, témoigne Claire Malzac. Il est également fréquent que les personnes dans le besoin refusent de se déplacer à l'aide alimentaire, par peur d'acter leur entrée dans la précarité.

Les appels révèlent aussi des tendances de fond, qui tendent à s'installer dans le temps. Ainsi, depuis la crise sanitaire, sur la question du travail notamment, les Français montrent de plus en plus de signes indiquant une perte de motivation et de sens. *« Travailler ? On ne*

*fait que ça, mais on doit quémander le respect et une revalorisation salariale »*, peste Héloïse, infirmière de 36 ans, qui ne cache pas son agacement. *« Les salariés expriment très souvent un besoin de reconnaissance financière et sociale dans leurs métiers, on ressent un sentiment de n'être plus à sa place »*, confirme Sylvana.

## « C'est ici que se trouve le sens de notre métier »

Au bout du fil, se succèdent ainsi un panel d'émotions, notamment la colère contre la société, le sentiment d'exclusion, parfois même la méfiance envers le dispositif d'accompagnement social. *« C'est à ce moment-là qu'il est important de personnifier l'appel, assurer à la personne qu'elle ne parle pas à un chatbot (programme informatique qui simule une conversation humaine, ndr) »*, éclaire Inès. Si la charge mentale d'un dossier est trop lourde, ou provoque un effet miroir à la situation personnelle du conseiller, il peut s'appuyer sur un collègue ou un responsable pour que celui-ci prenne le relais de l'accompagnement *« Ce matin, un papa m'a demandé de l'aide sur le financement de frais d'obsèques pour un enfant de 6 ans, je n'ai pas hésité une seconde à transmettre le dossier à un collègue plus expérimenté »*, confie Inès, conseillère de 24 ans, récemment reconvertie dans le secteur du social. Si l'effet miroir et la nécessité d'instaurer une distance sont des aspects primordiaux à gérer, les conseillers ont conscience de l'utilité publique de leur métier. *« Après un décès, en dehors de tout ce que ce drame représente, sur lequel nous n'avons aucune prise, c'est satisfaisant d'aider quelqu'un à prendre en main le mille-feuille administratif que personne n'a envie de faire à ce moment-là »*, explique Maud. Face aux drames de la vie, la confusion et les réticences des premiers appels laissent toujours place aux premiers pas encourageants et à une nouvelle motivation. *« C'est à cet endroit que se trouve le sens de notre métier »*, sourit Jenny. ●

<sup>1</sup> Achats de Noël & précarité - 3<sup>e</sup> baromètre IFOP pour Dons Solidaires

<sup>2</sup> Rapport - Observatoire des inégalités : *Minima sociaux, aide alimentaire, mal-logement : la misère persiste en France*, 2022

<sup>3</sup> Non-recours aux prestations sociales : le manque d'information en tête des motifs selon les Français, Rapport DREES 2022



**Pour contacter la plateforme  
Macif Solidarité Coups Durs**

macifsolidaritecoupsdurs@  
vousaccompagne.com



• Les acteurs de la série *Lycée Toulouse-Lautrec*



# Handicap, moteurs

Par Théo Denmat

**Vestiaires, Hors Normes, Le Papotin, Philippe Croizon...** Portée par des figures médiatiques reconnues, des programmes diffusés à heure de grande écoute et même des groupes de musique « atypiques », **la représentation du handicap dans la société** n'a jamais été aussi variée. Le signe, peut-être, de la fin d'une ère « d'invisibilisation » des différences, que le regard public est aujourd'hui prêt à considérer. Et aimer.

**Q**

uand il avait ses cheveux bouclés un peu plus longs, on a souvent dit à Adda Abdelli qu'il ressemblait à son idole, Diego Maradona. C'est important qu'il le répète, car là s'arrête le jeu des similitudes. L'un est footballeur, peut-être le meilleur que les pelouses n'aient jamais porté,

l'autre comédien, les jambes raides comme des piquets à cause d'une poliomyélite contractée à un an, incapable de marcher sans ses deux béquilles. Gamin, il adulait cet artiste issu des quartiers populaires, comme lui, capable de dribbler des défenses entières avec un ballon dégonflé, pas comme lui. À 19 ans, Adda Abdelli regarde la Coupe du Monde 1986, organisée au Mexique. Un journaliste rapporte : Maradona, au sommet de sa gloire, aurait croisé un enfant handicapé en bord terrain, se serait arrêté, aurait enlevé sa chaîne en or et lui aurait mise autour du cou.

« C'est la première fois que j'entendais qu'une star entrait en contact avec un handicapé, développe l'acteur depuis Marseille, où il vit. *Je n'ai jamais su si l'histoire était vraie.* » À l'époque, l'un rêve de gagner la Coupe du monde, l'autre de faire de la télévision. L'Argentin y arrivera quelques semaines plus tard, Abdelli à la fin de l'année 2011 avec *Vestiaires*, une mini-série

diffusée tous les jours à 21 h sur France 2, un horaire crucial puisqu'il sert de catapulte au programme du soir.

Dans un décor de vestiaire – pas de foot, mais de piscine –, le Marseillais et sa troupe de comédiens y dévoilent des jambes atrophiées, des bras trop courts ou carrément absents, appellent un chat un chat et un nain un nain, donnant la réplique à Brigitte Macron, Clémentine Célerié ou Florent Manaudou. « *Longtemps, j'étais amer en songeant à la représentation des handicapés, confie Abdelli. Les médias mettaient en avant des bankables, pas les bancals, comme nous.* » Enfant, il ne se reconnaissait nulle part « à part dans *Casimir* », dit-il, rodé à l'art de la *punchline*. « *Aujourd'hui, il y a les Jeux paralympiques, Philippe Croizon, Théo Curin (vice-champion du monde de natation handisport du 100 m et 200 m, acteur et mannequin, ndr), moi. On est enfin visibles. Toujours dans des rôles d'handicapés, certes, mais il y a dix ans, on n'aurait même pas imaginé râler. On râle parce qu'on est enfin visibles. C'est con, hein?* » Pas tant que ça.

### « Ta maman Françoise, c'est pas Françoise Hardy la chanteuse ? »

Pour beaucoup d'acteurs du milieu, Abdelli a été Vasco de Gama et la série *Vestiaires* la découverte des Indes : un explorateur découvrait un nouveau continent audiovisuel. Soudain, on pouvait montrer des handicapés aux téléspectateurs, mieux : ils aimaient ça. La première saison, diffusée à 16 h 40 sur la deuxième chaîne, explose les chiffres



d'audience de la case horaire. Au même moment, *Intouchables* réunit 17 millions de Français au cinéma, Stephen Hawking parraine la cérémonie d'ouverture des Jeux paralympiques de Londres, et un inconnu du grand public, Philippe Croizon, traverse la Manche sans rien dans les siennes. Cet « alignement d'étoiles » va tout changer.

En 2023, jamais le handicap et l'autisme n'ont autant été mis en avant par les arts culturels et la télévision. Au total, plus de cent heures de programmes ont été consacrées à la retransmission des Jeux paralympiques de Tokyo en 2021, contre une vingtaine seulement pour l'édition londonienne de 2012, pour des audiences boostées sur France 4 (+295 % sur la tranche 11 h-13 h), et France 3 (+212 % entre 7 h et 11 h 30). Dans son dernier rapport sur la représentation du handicap à l'antenne et l'accessibilité des programmes aux personnes en situation de handicap, l'Arcom, le « gendarme de l'audiovisuel », souligne que 0,8 % des personnes montrées à l'antenne sont perçues comme « en situation de handicap ». Ce chiffre, largement insuffisant au regard de la part de la population française concernée (12 millions de personnes, soit 20 %, selon l'INSEE) ou des taux anglais (8,3 %), est toutefois en amélioration par rapport aux précédentes vagues d'enquête. « Longtemps, il était à 0,5 %, souligne Jean-François Amadiou, sociologue auteur du remarquable ouvrage *La Société du paraître – les beaux, les jeunes et les autres*, paru chez Odile Jacob en 2016. Les entreprises sont soumises à une politique de quotas sans laquelle les discriminations à l'embauche seraient catastrophiques.

*En revanche, on a trop peu contraint l'audiovisuel public à la diversité. Les études démontrent que les programmes TV humoristiques peuvent jouer un rôle positif en ce qui concerne le regard des gens sur le handicap. Les Rencontres du Papotin par exemple, ça marche très bien. J'ai été scotché par le numéro avec l'actrice Camille Cottin. »*

Devant la rédaction du *Papotin*, une assemblée de « journalistes atypiques » porteurs de troubles du spectre autistique, la comédienne y expliquait, larmes aux yeux, son rapport à la mort de son père, après avoir défini ce qu'était un abricot. Conviés à rencontrer l'équipe à l'occasion de la sortie d'*Intouchables*, les réalisateurs Olivier Nakache et Éric Toledano en sortirent eux « bouleversés ». *Le Papotin* n'est alors qu'un magazine papier, créé en 1990 entre les murs de l'hôpital de jour d'Antony. Ils apprennent que Leos Carax,

**En 2023,  
jamais le  
handicap et  
l'autisme  
n'ont autant  
été mis en  
avant par  
les arts  
culturels  
et la  
télévision.**



• Jarry et Adda Abdelli dans la série *Vestiaires*



• Tournage de l'émission *Le Papotin* avec Virginie Efra

La rédaction  
du *Papotin*,  
une assemblée  
de «journalistes  
atypiques»  
porteurs  
de troubles  
du spectre  
autistique.

qui esquivent les médias traditionnels, est venu y donner une interview, comme Barbara, Brel et Goldman avant lui. Naît un rêve : porter *Le Papotin* sur le petit écran.

Mission accomplie en 2022 sur France 2, avant la consécration début 2023 : après Jacques Chirac et Nicolas Sarkozy, la rédaction a reçu son troisième

président, Emmanuel

Macron. Le montage final des 2 h 30 d'interview, long de 32 min, a été vu par 4,54 millions de personnes le soir de sa diffusion, et 640 000 fois en replay la semaine suivante. Une manière de plus de faire rentrer la question de la marge dans la normalité, et de coller au slogan de la grande campagne de sensibilisation lancée en 2021 par le gouvernement : « *Voyons la personne avant le handicap.* » En deux mois, le compte Instagram du *Papotin* est passé de 200 à 70 000 abonnés.

Jean-François Amadiou en est convaincu : les politiques récentes et l'apparition de programmes plus inclusifs et de personnalités reconnues du grand public, de Philippe Croizon à Greta Thunberg (atteinte du syndrome d'Asperger) en passant par les films *Rain Man* ou *Hors Normes*, ont des effets positifs à long terme sur les nouvelles générations. Dans son rapport 2016 sur *Le regard des Français sur l'autisme*, l'Ifop a ainsi établi que 35 % des personnes âgées de moins de 35 ans considéraient les personnes autistes comme « *une richesse pour la société* », contre seulement 17 % pour les plus de 65 ans. Preuve que la dynamique va dans le bon sens ? Chrystèle Bina, éducatrice spécialisée depuis 25 ans et cofondatrice du festival Reg'Art, en est persuadée. Ce dernier mêle artistes valides et en situation de handicap à Ancenis-Saint-Géréon (44) dans « *un festival qui n'aurait pas pu être financé il y a vingt ans, jure-t-elle. Pour la troisième édition, en 2023, on a 30 000 € de budget, trois fois plus que l'an dernier. C'est la conséquence de trente ans de militantisme et de représentations dans*

les médias. Avant, on organisait ce genre de festivals en autarcie car les handicapés n'étaient pas vus comme des vrais citoyens. Maintenant, le public est mixte». D'abord organisé dans un gymnase avec un «son pourri», Reg'Art a accueilli 550 personnes en 2022 et devrait, cet été, s'étaler sur deux jours, soutenu par la région Loire-Atlantique et 60 partenaires, dont «un boucher qui nous file des merguez pour le barbecue».

## Une politique de coup d'État

L'inclusion par la culture est «la plus sincère», estime Christophe L'Huillier, le nez dans un café-crème. En septembre 2012, son groupe de musique, Astérotypie, dévoile son premier album éponyme. Cet éducateur spécialisé à l'IME de Bourg-la-Reine accompagne à la guitare Stanislas, Johann, Kevin et Aurélie, quatre jeunes chanteurs atteints d'autisme, sur des instrumentaux punk, comme si Jacques Brel slamait sur les Wampas. L'art est brut, la réception aussi. On accuse Christophe de «laisser dire trop de trucs», quand dans la chanson «Le Cachet», Kévin demande : «La pilule bleue, quand est-ce qu'on va l'arrêter? (...) Je veux pouvoir réfléchir, ne pas passer ma vie à dormir.» «Dans la tête des gens, un texte écrit par des autistes doit être porteur d'espoir, gentillet, un peu "projet de fin d'année", résume l'éducateur dans un hôtel branché de Pigalle. Mais ils ont aussi de vraies choses à dire. Ma plus grande fierté, c'est que les gens nous qualifient de moins en moins de groupe formé pour "raisons médico-éducatives".» Astérotypie a eu droit à son concert à l'Élysée en 2018 et aux honneurs des *Inrocks*, de *Libération* ou du *Monde*. Au programme du festival Art Rock, organisé en mai prochain à Saint-Brieuc, son troisième album, *Aucun mec ne ressemble à Brad Pitt dans la Drôme*. Voir le nom d'Astérotypie aux côtés de Christine and the Queens et Alt-J, en gros sur l'affiche du festival, a bouleversé Christophe L'Huillier. «On n'est ni porte-voix, ni revendicateurs, tranche-t-il pourtant. Juste la preuve qu'on peut aller loin.» À commencer par la première chaîne de télévision d'Europe. Avec *Lycée Toulouse-Lautrec*, série en six épisodes diffusée sur TF1, la représentation du handicap à l'antenne a franchi début janvier une nouvelle digue : désormais, ce sont les valides qui doivent s'intégrer à un groupe d'handicapés. L'idée trottait depuis plusieurs années dans la tête de Fanny Riedberger, jeune autrice pour des programmes comme *Scènes de Ménages* ou *Clem* : «On a fait un coup d'État», sourit-elle. Dans cette histoire basée sur le vrai lycée Toulouse-Lautrec à Vaucresson (92) qu'elle a côtoyé, le personnage de Marie-Antoinette, joué par l'actrice Ness Merad, est tétraplégique. Un «tabou» brisé par une pétillante jeune femme dont le fauteuil électrique roule aussi bien que son moral. «Les diffuseurs ont longtemps eu une

véritable volonté de traiter le handicap mais y allaient à tâtons, par peur du rejet des spectateurs, déplore Fanny Riedberger. Quel handicap fait le moins peur? Lequel est le plus esthétique? L'autisme, par exemple, est fort représenté. Il y avait des discriminations dans les discriminés.» Le soir de la première, toute l'équipe et elle se réunissent dans une guinguette de la rue Royale, à Paris, télévision allumée au mur. Personne n'en parle, mais ils anticipent le crash. *Toulouse-Lautrec* affronte ce soir-là *Vortex* sur France 2, porté par Tomer Sisley, carton d'audience assuré. Fanny repense à ses années de développement : les doutes, ceux qui opposent à son «*pari fou de changer le regard sur le handicap*» l'argument qu'elle traite «un sujet de niche»... «D'un coup, j'ai réalisé l'enjeu», dit-elle. En cas de bide, que dira-t-elle aux acteurs qu'elle appelle «ses gamins»? Que la France ne voulait pas les voir? Qu'elle n'était pas prête à les voir? «*Et miracle, ça a pris.*» Quinze millions de personnes ont regardé la première saison, «*autant de gens qui ne détourneront pas le regard dans la rue en voyant une personne en situation de handicap*», espère son autrice, en cours d'écriture de la saison 2. Succès critique et public, *Lycée Toulouse-Lautrec* est la preuve qu'une série qui traite le handicap peut être une fiction sur un lycée, tout simplement.

## Un fauteuil de plus à l'Assemblée

Et parfois, la fiction rejoint la réalité. Récemment, la députée Patricia Lemoine qualifiait l'Assemblée nationale de «*cour d'école*» en y évoquant son volume sonore durant les débats sur la réforme des retraites : 90 dB. Le samedi 24 janvier dernier, avant ces débats trop souvent houleux, au premier rang de l'Hémicycle, Sébastien Peytavie observait, silencieux. C'était le jour de sa première question au gouvernement. Le député de la Dordogne, élu à 59 % aux dernières législatives, avait prévu de pointer la faillite du système de santé. Le premier député en fauteuil roulant de la V<sup>e</sup> République a pris la parole, derrière un pupitre pivotant spécialement construit pour lui. Encore un moment important dans l'évolution du regard sur le handicap. Puis, il est sorti de la salle sans plus d'esclandre, respectant la promesse faite lors de son élection : «*La place du handicap dans la société n'est pas forcément le combat que je vais mener, mais j'y serai vigilant.*» Un politique traité, jugé, et regardé comme tous les autres. À une exception près : Sébastien Peytavie ne pourra pas faire partie de l'équipe de football de l'Assemblée. Chacun son truc. Diego Maradona, lui, n'a jamais été bon politique. ●

**Vous pouvez joindre Autisme Info Service, plateforme d'accompagnement et d'orientation sur les troubles du spectre de l'autisme soutenue par la Macif sur [www.autismeinfoservice.fr](http://www.autismeinfoservice.fr)**

ou au **0 800 71 40 40** Service & appel gratuits

# Loïc



Par Vincent Riou

**L'aviateur-explorateur  
qui défie la sclérose  
en plaques et la crise  
climatique**

# Blaise

**Enfant, Loïc Blaise avait peur de l'avion. Adulte, il est devenu aviateur avant de tomber malade, touché par une sclérose en plaques. Privé de sa licence de vol, il se lance un défi inédit : réaliser, en compagnie d'un co-pilote, le tour du monde des glaces le long du cercle polaire arctique. Rencontre avec un aventurier du climat.**

**R**éférant mener une vie de « chat de gouttière », Loïc Blaise quitte l'école adolescent. Mais à 23 ans, il reprend ses études pour devenir pilote d'avion. Pas n'importe quel pilote : l'un des plus jeunes, par exemple, à être qualifié pour piloter l'un des derniers hydravions PBY Catalina opérationnels, un patrouilleur-bombardier vétéran de la Seconde Guerre mondiale. Et puis, patatras : le 3 juillet 2012, à 34 ans, il apprend qu'il est atteint d'une sclérose en plaques. À l'annonce d'une détérioration inéluctable de son état de santé, s'ajoute la plus grande des privations : le droit de voler. Mais l'homme n'est pas du genre à capituler : il va convaincre les

autorités de l'autoriser à remonter dans un cockpit, et le cosmonaute russe Valeri Tokarev d'être son copilote pour une aventure inédite, le premier tour aérien du Cercle arctique. Six ans jour pour jour après le diagnostic, il s'envole pour un tour du monde des glaces, le long du cercle polaire arctique. Près de 23 000 km à travers trois continents, trois océans et sept mers pour sensibiliser l'opinion publique à la nécessité de ne pas se résigner face à la fatalité d'une maladie ou d'une catastrophe écologique. Une expédition qui lui vaudra le prix de l'aventurier de l'année 2018, décerné par le Festival international du film d'aventures de Dijon. Depuis, Loïc Blaise travaille à un nouveau projet d'expédition à bord d'un avion zéro émission. Il compte y faire embarquer des héros de la transition écologique œuvrant dans les zones les plus isolées et menacées du globe pour les faire connaître au plus grand nombre. Avec toujours cette obsession en tête : prouver que rien n'est impossible et que face à l'urgence il y a obligation de moyens et de résultat.

### **Voler a toujours été votre rêve ?**

Gamin, je trouvais ça beau, les avions dans le ciel ou le ballet des Canadairs dans la mer, à La Ciotat. Mais je n'ai jamais considéré que ce métier était pour moi. Déjà, j'avais super peur de l'avion ; ensuite, il n'y avait pas spécialement d'argent à la maison pour imaginer faire ce genre d'études ; et enfin, parce que je les ai arrêtées à 16 ans, les études ! Je m'ennuyais, ça ne m'intéressait pas. J'avais envie de gagner ma vie, de bouger. Quand j'ai arrêté l'école, j'ai fait plein de petits boulots, comme servir des couscous à Strasbourg, puis je suis tombé amoureux d'une Allemande, je suis parti vivre là-bas...

### **Quand et comment l'aviation est-elle devenue une passion ?**

C'est parfois le hasard, la chance, qui permet de rencontrer son destin : un pilote fraîchement retraité m'a emmené faire un baptême de l'air. C'était vraiment très bizarre : lors de ce vol d'initiation, à la seconde même où j'ai touché le manche, j'ai su que j'étais à la maison. Il y a peut-être une question de génétique là-dedans, parce que j'avais un grand-père pilote dans l'armée, puis pilote de ligne. Mais il est mort longtemps avant ma naissance.

### **Devenir pilote, sans diplômes, est déjà une belle aventure.**

Quand j'ai rencontré l'aviation, j'ai trouvé mon but. C'est comme quand on est amoureux : on déploie une énergie folle pour séduire cette jolie fille – ou ce joli garçon – dont on rêve ! J'ai repris mes études à 23 ans. Bac par correspondance, cours du soir, etc. Puis je suis devenu steward chez Air France – j'ai adoré être hôtesse de l'air ! –, tout en prenant des cours – très chers – de pilotage en aéroclub. Ensuite j'ai passé le concours de pilote de ligne, obtenu des bourses à la vocation... On a dû me trouver méritant !

### **Qu'est-ce qui vous a rendu amoureux de l'aviation ?**

J'étais surtout intéressé par la dimension « artisanale » du métier, qui est la moins éthérée, celle qui fait le moins rêver, mais la plus noble. L'avion, c'est comme un instrument de musique, tu fais corps avec lui, c'est une chair vivante, tu le sens vibrer, bouger, et tout le jeu réside dans l'harmonie qu'il faut que tu preserves, l'équilibre. Tu fais des échanges polis avec ta machine et l'environnement. Les bonnes décisions peuvent faire gagner en énergie, en sécurité. Je me dis que le monde se porterait mieux s'il était gouverné ainsi, en ayant conscience que pour aller de A à B, on a le droit à tant de ressources et basta. On ne triche pas avec un avion : quand il n'y a plus d'énergie, les moteurs s'arrêtent et tu tombes. Tu ne traînes pas quand l'alarme dans le cockpit dit « feu moteur », tu as sept secondes pour régler le problème, sinon tu es mort. Depuis combien de temps sait-on qu'on est en « feu moteur » pour la planète ?

**Il y a dix ans, en 2012, on vous a diagnostiqué une sclérose en plaques. Quand on vous annonce cette maladie très grave, la conséquence la plus cruelle est de ne plus pouvoir voler, vraiment ?**

Je ne supportais pas l'idée de ne plus être en l'air. Voler, c'était ma pulsion de vie, mon moteur. En perdant le ciel, j'ai perdu le désir de vivre, de me lever le matin. Cela a été très compliqué durant deux ans. J'ai paniqué et passé des mois dans mon canapé à enchaîner les pizzas surgelées en jouant à la PlayStation. Une catastrophe. Jusqu'au moment où j'ai réalisé que même sans avion j'étais encore pilote... de mon propre destin.

**Sachant que cette maladie ne peut que s'aggraver, comment vous êtes-vous accrochés à l'idée d'obtenir à nouveau le droit de voler ?**

Ça a pris du temps, ça a commencé par une rencontre avec un moine qui m'a enfermé durant trois mois. Des semaines à se lever et se coucher avec le soleil, manger végétarien, réfléchir à éliminer tout ce qu'il avait de toxique en moi. La toxicité a de nombreuses significations différentes, du tabac à l'alcool en passant par la nourriture, le stress qui bousille la santé... J'ai compris que si je ne coupais pas les poisons, je n'arriverais pas à avancer. Que je n'étais pas étanche au monde autour de moi. S'il va mal, je vais mal. Ce n'est pas métaphysique, la qualité du monde dans lequel on vit, ce que l'on respire, que l'on mange, influe très concrètement sur notre santé. Cette retraite ayurvédique

au Monténégro a été un déclic. J'ai retrouvé l'envie et l'énergie de me battre, pour moi, mon environnement et les autres parce qu'au fond c'est la même chose. Et puis, en me documentant, je me suis rendu compte de ce qu'était la réalité des mondes arctiques aujourd'hui, et j'y ai vu un parallèle évident avec ce que je vivais : un effondrement inexorable et permanent. Et si mon avenir devait signifier l'isolement et la paralysie, je devais mettre le cap sur les glaces, puisque ceux qui connaissent le mieux ces problématiques sont les gens du Grand Nord !

« On ne triehe pas avec un avion : quand il n'y a plus d'énergie, les moteurs s'arrêtent et tu tombes. »

**Dans un premier temps, l'idée est simplement de vous rendre sur place, à pied ?**

Oui, j'ai puisé dans mes rêves de gosse. *L'Appel de la forêt*, de Jack London, est un des premiers bouquins que j'ai lu enfant, ma première grande évasion. C'est une énergie sous-estimée, les rêves de gosse. Il faut savoir retourner honnêtement vers celui qu'on était à 7 ans... C'est très jungien de s'adresser à son enfant intérieur ! Bref, en tirant les fils, j'ai découvert qu'il y avait un tour du monde inédit en avion du cercle arctique. Il y a eu des pilotes isolés, quelques pionniers français même, mais ils n'avaient fait que des portions du trajet. Je me suis dit qu'unifier des territoires qui sont tous sous le coup de la même menace, au nom d'une cause commune, était un bon préambule.

**Ne pouvant voler, vous avez monté ce projet sans être certain de pouvoir être aux commandes ?**

Oui, et cela a été une autre grande leçon : accepter de taire son ego. Mais j'ai finalement obtenu une dérogation pour pouvoir être commandant de bord à condition d'avoir un autre pilote qualifié dans la machine. Et puis j'étais limité sur la taille, le poids de l'avion, tout un tas de restrictions. Mais si je n'avais pas eu ces autorisations, je l'aurais fait en tant que passager. L'important c'est que les choses soient accomplies, ce n'est pas qui les fait. Si on arrive à comprendre ça, d'ailleurs, on ira beaucoup plus vite pour résoudre tous nos problèmes collectifs.

**Cela a été une prouesse géopolitique de monter cette expédition Polar Kid à travers trois continents, sept mers et trois océans.**

Ah oui, il s'agissait de traverser notamment la Russie et les États-Unis – et avec un avion et un copilote russes ! Pour convaincre chacun, il a fallu jouer sur des leviers différents. Pour les Russes tu fais appel à leur ego, la possibilité de participer à une aventure inédite – ainsi Valeri Tokarev, pilote d'essai et de chasse, cosmonaute qui a passé 189 jours dans la station spatiale internationale, n'avait pas besoin de mettre son nom dans l'Histoire encore une fois, mais c'était une opportunité qu'il a voulu saisir, un super bonhomme. Pour les Américains, tu vas leur présenter davantage le côté Rocky, l'abnégation, la combativité du grand malade... Il y a la conscience écologique et la préservation de la planète pour les Scandinaves. La lutte contre la sclérose en plaques pour les Canadiens. L'important, c'est que chacun a un moteur pour faire cause commune.

**Comment est-ce de constater de ses propres yeux les effets du dérèglement climatique dans le Pôle Nord ?**

Ce que j'ai vu sur place est bien pire que ce que je pouvais imaginer. Il y a 25 degrés d'écart dans l'Arctique entre les normales saisonnières et les pics de



température. Au moment où nous nous parlons, il fait plus chaud au Groenland qu'à Paris. Il y a des endroits où il y avait deux mètres d'épaisseur de glace il y a quinze ans, et quarante centimètres aujourd'hui. On en est là. Je devrais être sur place en ce moment même avec des chiens, mais on a dû annuler parce que la glace est trop fragile. L'Arctique se réchauffe à une vitesse exponentielle par rapport au reste du monde. Ce sont des gens qui meurent, des villages rasés, des terres qui s'effondrent. Les pôles agissent comme un climatiseur pour l'ensemble du climat planétaire. Et les glaciers qui fondent, c'est la hausse du niveau de la mer, c'est de l'eau douce qui se mélange à de l'eau salée, ce qui bouleverse les courants et modifie les climats. Mais on n'est pas obligé d'aller si loin pour constater les dégâts : la mer de glace dans les Alpes recule à vue d'œil. Que faut-il pour que le monde comprenne l'urgence ?

### **Cette reconversion en explorateur lanceur d'alerte vous aide à accepter la fatalité de la maladie ?**

Voler malgré la maladie est une façon de refuser la fatalité. La difficulté avec les maladies chroniques, quelles qu'elles soient, c'est de trouver l'énergie de se battre tous les matins. À chaque fois que je parle avec des gens malades qui me demandent comment je fais, je leur réponds que l'envie est un moteur puissant. Il faut trouver en soi quelque chose qui motive. Peu importe ce que c'est, mais il faut une motivation, sinon on ne tient pas ! L'essentiel, c'est aussi de comprendre qu'on n'est pas étanche au monde, que prendre soin de la planète, et des autres, ça revient à prendre soin de soi-même. Ce n'est même pas de l'altruisme. Mais des

moteurs j'en ai d'autres – un petit garçon notamment. Que vais-je lui laisser comme image de l'homme qu'il peut devenir si son père devient un type en fauteuil ou dans le canapé qui a lâché l'affaire ?

### **On vous sent impliqué. Pas résigné, mais très en colère.**

La colère est une énergie sous-estimée. Elle est perçue parfois comme destructrice, mais elle peut aussi être un moteur puissant. Notre devoir d'être humain est de protéger la planète et notre avenir, quel que soit le prix à payer. Quand on détruit les écosystèmes barrières, on ouvre la porte à une pandémie mondiale. En 2012, une transition énergétique complète pour l'ensemble de la planète coûtait 4 500 milliards de dollars. C'est énorme ? Mais combien ont coûté le Covid-19, les mégafeux, la désertification ? Beaucoup plus ! J'ai grandi avec Tchernobyl et l'Amazonie en péril. Qu'a-t-on fait depuis ? À un moment, je pense qu'il faut accepter de réagir par la contrainte et les limites planétaires.

### **Vous restez optimiste ?**

Aujourd'hui ça bouge dans le bon sens, à plein d'endroits. Mais quand je vois des groupes pétroliers qui vantent leur investissement dans la transition énergétique, électrique, les fermes solaires, etc. Ce sont des gens qui ont toujours méprisé la vie. Ils connaissaient les conséquences de leurs actions sur le climat, mais qui ont fait passer le capital avant l'humain. Ce n'est pas seulement par le financier que l'on va réussir à changer la donne et parvenir à un arrêt massif de ces comportements de prédation vis-à-vis de la planète et du vivant. C'est par l'humain, le désir, l'empathie, la bienveillance.

### **L'impact de l'aviation civile sur le climat est de plus en plus vilipendé.**

Je discute parfois avec des gens qui voyagent beaucoup pour leur plaisir, des courts séjours, loin. Ils me disent : « J'ai le droit, j'ai beaucoup travaillé. » Mais c'est quoi cette histoire de droit ? Un aller-retour Paris-Marrakech c'est grosso modo l'empreinte d'un village burkinabé pendant un an. Il faut arrêter de se faire des allers-retours en avion pour des week-ends, privilégier des voyages longs et de qualité. Bientôt, avec mes équipes, nous allons faire voler un avion de recherche et de sauvetage. C'est un avion qui pourra transporter du matériel et dix-neuf personnes, avec une empreinte zéro. C'est aujourd'hui, c'est possible et c'est le minimum. Il n'y a pas de recette magique, ni de technologie miracle. Il faut voler moins et mieux. Se poser la question de la fin et des moyens. Trop souvent, on nous vend des conquêtes spatiales ou de grandes aventures technologiques qui ne servent qu'à flatter l'ego de milliardaires comme Jeff Bezos. C'est obscène. Il faut se dépasser pour les bonnes raisons : au service de la planète et des populations, de l'intérêt général. ●

# Les nouveaux défis du parapente

Par Andrea Chazy



**Vecteur d'intégration, le sport permet également aux personnes en situation de handicap de se réaliser socialement et de sortir d'un quotidien parfois morose. À plus d'un an des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, qu'en est-il en France ?**

• Perle Bouge, associée à Stéphane Tardieu, lors des Championnats d'Europe à Munich en août 2022.



**C'est** un mercredi comme un autre à Douai.

Sur les coups de 9h du matin, le bal des voitures parties en direction de Lille et de son agglomération, à même pas quarante kilomètres au nord, est déjà terminé. Son beffroi, lui, est toujours là. Ce géant de pierre observe, du haut de ses cinquante-quatre mètres, la Scarpe, un affluent du fleuve de l'Escaut, traverser les entrailles de cette cité du sud des Flandres. C'est en suivant ce cours d'eau que l'on tombe sur le complexe sportif Gayant et son gymnase en forme de Toblerone. À l'intérieur, Philippe Delieusche et son collègue Jean-Luc préparent la séance du jour. Cela fait six ans que Philippe est le président des Ch'tis Dragons de Douai, l'un des plus gros clubs de foot-fauteuil de la région Nord avec soixante-six licenciés. Autour d'un café, ce sexagénaire à lunettes présente ce sport

inventé en France dans les années 1970, un dérivé du football se jouant à quatre contre quatre, pratiqué en fauteuil électrique handicap. « *Un ami qui avait deux enfants myopathes voulait me montrer leur activité sportive, se remémore Philippe au sujet de son arrivée au club. Comme beaucoup, au début, je me suis dit : "Du foot en fauteuil ? On va s'embêter." Finalement, j'y suis allé et j'y suis resté. Depuis, ma petite fille répète à qui veut l'entendre : "Papy, si tu veux le trouver, tu vas au foot-fauteuil !"* »

Deux fois par semaine, le mercredi et le samedi matin sous l'œil de plusieurs bénévoles, une dizaine d'adhérents se retrouvent là pour taper le ballon, parfois même à plus de 10 km/h. Mickaël, 26 ans, fait partie de la joyeuse petite troupe du jour. « *Le mercredi, c'est plutôt de l'amusement mais on essaye de travailler les passes* », glisse celui qui évolue depuis six ans chez les Ch'tis Dragons. Non loin de lui, il y a aussi Kamel qui, du haut de ses onze piges, se fond facilement dans la masse. « *Ça fait quatre ans qu'il est ici, pose difficilement Hamid, son père, qui garde un œil sur lui depuis les tribunes. Il a toujours aimé le foot. C'est important pour lui, il rigole quand il est là. J'aime bien le voir comme ça, car ce n'est pas toujours facile.* » En plus des entraînements, la plupart des joueurs font également de la compétition, dans l'une des trois équipes du club nordiste, ce qui les emmène parfois loin de chez eux mais aussi de leurs difficultés quotidiennes.

« *On revient de deux gros déplacements rapprochés, à Brest et Rouen, il faut laisser du temps aux bénévoles pour souffler, détaille le président. Quand c'est comme ça, on roule le vendredi, on joue le samedi et le dimanche matin, puis on rentre. Participer à un grand déplacement, c'est dormir à l'hôtel, rigoler pendant le voyage, et même s'il y a*

*des contraintes logistiques, on retrouve le fonctionnement d'une association standard. »*  
 Mickaël abonde : *« Ça fait du bien de changer de cadre, on a cette chance de pouvoir faire ça. Entre nous, adversaires ou pas, on est tous une famille. »*

### « Cela reste difficile d'attirer du monde »

Une véritable bouffée d'air frais pour ces femmes et ces hommes qui, au quotidien, souffrent avant tout d'une société qui les a longtemps stigmatisés. *« Trop souvent, les personnes handicapées sont perçues à tort comme des incapables, avance le sociologue Jean-Pierre Garel. De plus, on ne mesure pas suffisamment le plaisir qu'il y a pour des jeunes handicapés de faire du sport, à l'image du foot-fauteuil, On pourrait penser qu'ils n'ont pas envie d'en faire, de bouger, mais c'est faux. Faire un déplacement par exemple, psychologiquement, c'est un accroissement de l'estime de soi. »*  
 Une richesse dont ne jouit qu'une infime part des personnes handicapées françaises, si l'on en croit les chiffres.

En France, seulement cent mille personnes en situation de handicap sont affiliées soit à la Fédération française de sport adapté (FFSA) (environ deux tiers, ndr), soit à la Fédération française de handisport (FFH). La différence ? *« Le handisport, pour beaucoup, c'est le sport pratiqué par des personnes handicapées. Alors que ça concerne uniquement les personnes qui ont des déficiences auditives, visuelles ou motrices, rappelle Jean-Pierre Garel. Ça laisse de côté la plus grande part des personnes handicapées, qui ont un handicap psychique ou mental et qui sont accueillies par la Fédération française du sport adapté. On parle donc plutôt de parasport. »*

Lorsque l'on regarde le verre à moitié plein, on constate que le nombre de licenciés dans les deux fédérations a doublé en vingt ans. À moitié vide, par contre, les obstacles entre un public plus sédentaire que la moyenne nationale et les portes d'une structure sportive adaptée restent encore trop nombreux. *« Dans le cadre du foot-fauteuil, il faut déjà accepter le fauteuil et ce n'est pas toujours évident, témoigne Philippe Delieusche. On a récemment rencontré un petit garçon, à Arleux, non loin d'ici, qui ne voulait pas entendre parler du fauteuil. À force de persuasion, il a fini dedans à la fin de la journée. Ça a donné à la maman un espoir, car elle sait maintenant qu'il y a une activité sportive pour lui. »*  
 Pour pousser ces barrières, certains clubs s'organisent pour proposer une offre plurielle qui mélange même parfois les personnes valides et handicapées. C'est le cas à l'US Joué-lès-Tours Handball, dans l'Indre-et-Loire, qui a ouvert depuis plus d'une décennie une section Hand'Ensemble qui comporte notamment du hand-fauteuil.



• L'équipe de foot-fauteuil des Ch'tis Dragons

La proportion d'athlètes handicapés avec un handicap mental aux Jeux olympiques est très réduite par rapport aux athlètes avec un handicap physique

Jean-Pierre Garel, sociologue

« Je voulais défendre cette idée de pouvoir jouer tous ensemble », avance Oriane Perot. Si cette éducatrice spécialisée et responsable de la section reconnaît « que cela reste difficile d'attirer du monde », elle vante ce mélange au hand fauteuil entre valides et handis qui casse le côté sectaire des sports réservés aux personnes handicapées. « On a un adhérent handi qui est là depuis deux ans, et ce qu'il apprécie, c'est qu'il fait les mêmes exercices que nous sur le terrain, abonde Oriane. Il vient au tournoi comme nous, il est intégré comme dans n'importe quelle équipe. Cela change de son quotidien. »

## Un effet JO 2024 ?

Alors que se profilent les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 dans un an, une question se pose : y aura-t-il un effet d'entraînement et des retombées concrètes pour l'ensemble du monde associatif lié au sport adapté, et donc plus de licenciés dans les années à venir ? Philippe et Oriane ont du mal à y croire, et ils ne sont pas les seuls. Si leurs disciplines ne sont pas présentes aux Jeux – le foot-fauteuil étant considéré comme un sport mécanique et le hand-fauteuil n'ayant pas encore glané sa place parmi les vingt-trois disciplines –, ils regrettent avant tout le manque de visibilité, d'investissement et d'accessibilité en général au sujet du parasport. Jean-Pierre Garel avance deux explications, basées sur des études scientifiques menées après les Jeux de Londres 2012 qui ont montré « qu'il n'y avait pas forcément eu l'effet escompté ». La première : « Les personnes handicapées ont du mal à s'identifier à ces "super-héros" que sont les athlètes paralympiques et que l'on voit à la télé, déroule le chercheur. Il y a un tel écart, sans oublier la forte proportion de personnes handicapées qui ne se retrouvent pas dans les images car elles en sont exclues. Car oui, la proportion d'athlètes handicapés avec un handicap mental aux Jeux olympiques est très réduite par rapport aux athlètes avec un handicap physique. » La seconde, plus pratique : « Les Britanniques n'ont pas fait suffisamment d'efforts après les Jeux pour avoir des effets d'entraînement. Pour cela, il faut donner une suite en investissant dans l'accessibilité en général, payer des fauteuils qui coûtent cher ou encore former des éducateurs, des entraîneurs ou même des profs d'EPS dans les écoles pour inclure les enfants handicapés dès le plus jeune âge. » À bon entendeur. ●

## TROIS QUESTIONS À...

**Perle Bouge, athlète para aviron (médaillée d'argent à Londres 2012 et de bronze à Rio 2016), membre de la commission des athlètes Paris 2024.**



## « LE SPORT EST CAPABLE DE CHANGER LE REGARD SUR LE HANDICAP »

### Comment abordez-vous ces Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 ?

On a la chance d'avoir les Jeux en France, et j'en suis bien consciente en tant qu'athlète qui se prépare pour gagner la médaille d'or, la seule qui me manque... Au-delà de mon cas personnel, on veut montrer que la France peut organiser de grandes manifestations sportives, montrer aussi qu'on va former une seule et même équipe, avec les Jeux olympiques et les Jeux paralympiques. Les gens sont de plus en plus sédentaires dans notre société et les Jeux, c'est ça : faire rêver les gens, les faire bouger, et pour parler de la partie handicap, faire prendre conscience au niveau des collectivités de l'accessibilité sous toutes ses formes. Faire du sport c'est bien, mais encore faut-il avoir un club adapté, avec des gens formés à proximité.

### Comment expliquer la complexité de l'accès au parasport en France ?

C'est parfois lié à une forme de méconnaissance du mouvement handisport ou paralympique. Quand j'ai commencé au début des années 2000, suite à mon accident (Perle a été handicapée à l'âge de 19 ans suite à un accident de moto, ndr) il y avait beaucoup moins d'activités proposées et je pense qu'aujourd'hui, on peut être orienté plus facilement. Il faut se rapprocher des comités départementaux handisports, des fédérations handisports et sports adaptés. Il y a une vraie structuration sur le territoire, mais il ne faut pas que l'on base notre communication uniquement sur le haut niveau. Le sport est capable de changer le regard sur le handicap.

### C'est l'accessibilité en général pour les personnes handicapées qui est souvent mise en cause. Les Jeux peuvent-ils être un levier pour faire bouger les choses ?

Les Jeux de 2024 sont un tremplin : il faut s'attendre à des résultats, mais on ne va pas tout révolutionner. On ne va pas rendre Paris accessible en quatre ans. Ce n'est pas grave qu'une station de métro ne soit pas encore accessible pour les Jeux, mais là où on va être attendu, c'est sur ce que l'on met en place comme solution pour compenser cette réalité. Je prends l'exemple ces derniers jours de la RATP, qui veut embaucher massivement en prévision des JO et JP. Très bien, mais ce n'est pas suffisant. Il faut former les gens à accueillir des personnes en situation de handicap. Commencer la démarche avec les Jeux et la continuer après, c'est l'objectif.



# La mémoire dans la peau

Par Pauline ducousso • PHOTOS Brian REYNAUD pour VOUS!



Loin des Ehpad, 120 personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer mènent une vie à leur propre rythme au cœur du Village Alzheimer. Installé à Dax, et financé par les résidents, l'Agence régionale de santé et le Conseil départemental des Landes, ce lieu de vie sécurisé et où il fait bon vivre a été pensé comme un vrai village. L'approche de ce modèle expérimental et unique en France? Améliorer le bien-être des malades et de leurs aidants par un accompagnement centré sur la personne et des méthodes non médicamenteuses. Ici, pas de blouses blanches qui pourraient rappeler l'environnement traditionnel d'un Ehpad, mais des soignants et des aidants au petit soin et qui tissent des liens avec leurs villageois.



Dans son salon niché au cœur du village, Nathalie, une coiffeuse dévouée et attachante, accorde un moment privilégié à « ses » villageois. L'occasion de « réveiller leurs sens » et d'échanger « des mots, un regard ou un sourire, après un massage ou un coup de peigne ».



Avec sa place centrale décorée d'arcades et de coursives en bois, avec ses grands espaces et sa végétation luxuriante, le Village Alzheimer a été construit comme un village traditionnel landais et fonctionne comme tel. Une épicerie côtoie un café-restaurant, un salon de coiffure mais aussi une médiathèque, un auditorium, un pôle médical et une salle de sport.

Ce matin, l'atelier dessin occupe une petite troupe de villageoises imperturbables. Entre tricot, écoute musicale, écriture, peinture, lecture, judo ou encore jardinage, les résidents ont l'embaras du choix. Les activités stimulent les capacités cognitives et les aptitudes à communiquer des patients, tout en leur permettant de conserver leur autonomie.



Pour immortaliser les souvenirs, Nathalie conserve précieusement des albums contenant des clichés capturés avec « ses » villageois. Elle a mis à leur disposition un livre d'or, désormais parsemé de petits mots attendrissants et autres fables de La Fontaine.

Une villageoise a chaussé ses baskets pour une séance footing organisée par un bénévole. Ensemble, ils sillonnent les cinq hectares du parc paysager entourant le village. Quand ils le souhaitent, les villageois sont libres de déambuler entre les maisonnées, le potager, la mini-ferme et les étangs au bord desquels flânent deux ânesses.





#### En haut

Pour le déjeuner, Christiane est plus que ravie de recevoir la visite de son amie Rose-Marie, qu'elle n'a pas vue depuis un mois. Installée ici depuis plus d'un an, la villageoise compte sur sa famille qui, comme les autres, débourse entre 300 et 2 000 € par mois, en fonction des ressources de chacun.

#### À droite

Dans le village, pas de mobilier Ikea ou bien hospitalier, mais des meubles réalisés sur mesure, des vieux fauteuils chinés, des bibliothèques garnies ou encore des postes radio vintage. Dans le salon de coiffure, une douce mélodie résonne : un 45 tours du célèbre pianiste Richard Clayderman.

#### Page de droite haut

Marie-Christiane a fait de sa chambre un véritable musée de souvenirs. « *Voir tout ça m'aide à me rappeler* », confie-t-elle. De son ancien appartement, elle a aussi ramené son fauteuil, son bureau et sa commode vintage, « *ce qui lui tenait le plus à cœur* ». Une manière de se sentir « à la maison ».

#### Page de droite bas

Accompagnée par deux bénévoles et munie d'une liste rédigée par sa maîtresse de maison – des aides-soignantes ou auxiliaires de vie chargées de s'occuper des résidents et de l'entretien des maisons partagées –, Marie-Christiane vient faire ses courses tous les jours à 10 heures pétantes à l'épicerie du village. Ici, tout est gratuit, il n'y a pas d'échange d'argent.





Le

temps

de

l'échange

P. 63

**Rencontre**

Entreprises et crises climatiques, quelle vision, quelle légitimité et quelles solutions ?

P. 70

**Grand entretien**

Rencontre avec le chef étoilé Thierry Marx

# Face à Face

Photos Philippe Lévy pour *Vous !*

**André  
Comte-Sponville**

---

**Jean-Philippe  
Dogneton**

---



# Urgence climatique



Les entreprises  
ont-elles un rôle  
à jouer ?



**Le philosophe André Comte-Sponville et le directeur général de la Macif Jean-Philippe Dogneton se sont retrouvés dans les locaux parisiens de la Macif pour dialoguer en toute liberté autour d'un sujet qui nous concerne tous : l'urgence climatique. L'occasion d'évoquer le rôle que doivent jouer les entreprises, notamment mutualistes, face à ce défi majeur.**

---

**Pourquoi avoir accepté cet échange autour des entreprises face à la crise climatique ?**

**Jean-Philippe Dogneton :** En tant qu'assureur, chef d'entreprise, mais surtout comme simple citoyen, je me suis toujours intéressé à la question du climat. Le grand historien Emmanuel Le Roy Ladurie a montré à quel point le climat influençait les sociétés<sup>1</sup>. Aujourd'hui, les assureurs, qui constatent depuis vingt ans une accélération des catastrophes, sont parmi les premiers témoins de l'impact des changements climatiques. Les événements climatiques ont également jalonné l'histoire de la Macif, avec des épisodes de grêle, de tempêtes, d'inondation qui ont impacté son équilibre. Notre sensibilité à ces questions est donc extrêmement forte.

**André Comte-Sponville :** J'ai volontiers accepté cet échange, car le rôle du philosophe est de penser le monde. La philosophie se fait au présent ou ne se fait pas. Or nous sommes confrontés aujourd'hui à des problèmes cruciaux, notamment autour de l'écologie et du dérèglement climatique. De plus, j'ai cette singularité, par rapport à beaucoup de mes collègues philosophes, de m'intéresser à l'économie en général et à l'entreprise en particulier.

**Justement, les entreprises sont-elles légitimes à s'engager pour faire changer la société ?**

**André Comte-Sponville :** Les entreprises ont d'abord un rôle économique, qui est de créer de la richesse, accompagné d'une fonction sociale, qui est de faire vivre leurs

salariés. Mais elles possèdent aussi une fonction sociétale, concernant par exemple la lutte contre les discriminations, l'égalité hommes-femmes ou la préservation de l'environnement. Elles ont en particulier un rôle majeur à jouer dans la lutte contre le dérèglement climatique, qui est sans doute l'enjeu principal de ce siècle.

**Jean-Philippe Dogneton :** En toutes circonstances et plus encore dans une époque de crises, les entreprises jouent à l'évidence un rôle sociétal. À un moment où les corps intermédiaires sont passablement chahutés, elles ont une responsabilité d'autant plus forte. Elles sont par nature engagées dans la vie de la société, et pour ce qui nous concerne directement dans le quotidien des Français. De plus, les entreprises sont les seules à pouvoir mobiliser des flux financiers importants, et, avec le concours de l'État, à les orienter vers les investissements nécessaires. Cela me semble une évidence.

Les entreprises sont les seules à pouvoir mobiliser des flux financiers importants, et, avec le concours de l'État à les orienter vers les investissements nécessaires.

---

Jean-Philippe Dogneton

**André Comte-Sponville :** Je partage ce point de vue. Il faut bien sûr compter sur la conscience individuelle. Prenez des douches plutôt que des bains. Chauffez un peu moins vos maisons. Tout cela est vrai, mais on va vite atteindre les limites de ce modèle. Je compte davantage sur les entreprises que sur les individus pour sauver la planète. D'abord parce que les entreprises sont plus faciles à contrôler que les individus. Ensuite, parce que ce sont des professionnels, alors que dans notre vie privée nous sommes tous des amateurs. Par exemple, les constructeurs automobiles ont beaucoup plus contribué à réduire la consommation d'essence de nos voitures que les conducteurs individuels que nous sommes, en adoptant une conduite plus

souple. Troisièmement, c'est aussi l'intérêt des entreprises, qui ne peuvent que pâtir d'un environnement dégradé. Enfin, comme je le rappelle souvent aux chefs d'entreprise, il ne s'agit pas de choisir entre faire du

La pression que l'on peut connaître dans une entreprise purement capitaliste, contrairement à une entreprise mutualiste, est celle d'une rentabilité immédiate. Or, la transition écologique exige une vision et des engagements sur le temps long.

---

Jean-Philippe Dogneton



profit et sauver la planète – car alors la planète serait foutue –, mais de faire du profit en sauvant la planète ! Les entreprises commencent à comprendre qu'elles ont un rôle majeur à jouer face au dérèglement climatique. Encore faut-il que l'État les y aide, voire, parfois, les y contraigne.

**Existe-t-il une différence d'approche entre les entreprises capitalistes et les entreprises issues de l'économie sociale et solidaire pour assumer cette fonction sociétale ?**

**Jean-Philippe Dogneton :** Si toutes les entreprises ont des champs de contraintes concurrentiels, l'entreprise mutualiste a la particularité d'être un observatoire social et de bénéficier d'une gestion différente du

temps. En effet, la pression que l'on peut connaître dans une entreprise purement capitaliste, contrairement à une entreprise mutualiste, est celle d'une rentabilité immédiate. Or, la transition écologique exige une vision et des engagements sur le temps long. Comment rester constant dans l'engagement ? Une entreprise mutualiste connaît certaines formes de pression, concurrentielles ou du marché, mais elle n'a pas la pression immédiate des actionnaires. Et cela change la donne pour répondre aux enjeux auxquels nous sommes confrontés.

**André Comte-Sponville :** Une entreprise mutualiste n'échappe pas au capitalisme : elle a ses propriétaires privés, les sociétaires, ses salariés, ses concurrents... Mais ce n'est

pas une entreprise tout à fait comme les autres. Un assureur sans actionnaire, ça ne change pas tout, quoi que dise une publicité fameuse, mais ça change bien quelque chose!<sup>12</sup> D'abord le fait de n'être pas vouée au temps très bref de la spéculation boursière. N'ayant pas d'actionnaire à satisfaire, une entreprise mutualiste peut davantage gérer le temps long. Or, s'agissant du dérèglement climatique, le moins qu'on puisse dire, c'est qu'on est voué au temps long. Et en même temps, il y a urgence!

**Jean-Philippe Dogneton :** L'ampleur et le rythme du changement climatique, la fréquence et l'intensité des phénomènes qu'il engendre nous contraignent d'agir vite et de faire évoluer notre modèle. Concrètement, nos investissements verts doivent continuer de s'intensifier sous toutes les formes. Avec une mondialisation qui a limité son expansion et une forme de régionalisation de l'économie, nous devons aussi soutenir les initiatives locales, ce que nous faisons avec «le fonds à impact ESS»<sup>3</sup>. Nous observons et soutenons par exemple des initiatives intéressantes concernant la production de l'hydrogène, qui permettent de rayonner sur un espace régional.

**André Comte-Sponville :** Je retrouve là l'attachement traditionnel du mutualisme aux territoires. Une entreprise cotée en Bourse n'a pas de territoire. Le marché est mondial, elle peut être achetée ou vendue à des Américains, des Japonais, ou que sais-je. En revanche, s'agissant de la mondialisation, s'il y a en effet un petit mouvement de recul après l'hyper mondialisation des années 2000-2010 – et c'est heureux pour nos économies, qui en ont beaucoup souffert –, ça ne veut pas dire que la mondialisation soit derrière nous. Nous ne vivons plus jamais dans un monde fermé. La maxime bien connue reste vraie : «*Penser global, agir local.*» D'ailleurs, même les entreprises les plus capitalistes redécouvrent que si elles n'ont pas de territoire, leurs clients en ont un, auquel ils sont attachés. La proximité est redevenue un argument, y compris pour des raisons écologiques!

**Les gouvernements se sont engagés depuis quelques années dans une réduction des impacts environnementaux. Certaines politiques se sont soldées par des mouvements de colère ou un sentiment d'injustice. Comment l'expliquez-vous?**

### UNE EXPLOSION DES COÛTS DANS LES TRENTE PROCHAINES ANNÉES

La Fédération française de l'assurance (FFA) a produit en 2021 un rapport alarmant sur l'impact financier des changements climatiques. L'étude prévoit une explosion des coûts (en %) engendrés par les événements climatiques sur les trente prochaines années par rapport aux trois dernières décennies. C'est en particulier la sécheresse et ses conséquences qui impacteront le plus le quotidien des Français.

#### Sécheresse (+311%)

1989-2019 :  
13,8 milliards d'euros  
2020-2050 :  
43 milliards d'euros

#### Submersion marine (+187%)

1989-2019 :  
28,8 milliards d'euros  
2020-2050 :  
54 milliards d'euros

#### Inondation (+181%)

1989-2019 :  
27,6 milliards d'euros  
2020-2050 :  
50 milliards d'euros

#### Tempête (+145%)

1989-2019 :  
31,6 milliards d'euros  
2020-2050 :  
46 milliards d'euros

Source : FFA, *Impact du changement climatique sur l'assurance à horizon 2050*, 2021.

**André Comte-Sponville :** Rêver d'une écologie sans aucune contrainte, c'est se raconter des histoires. Reste à avoir un débat démocratique sur les contraintes écologiquement nécessaires et socialement acceptables. Aucune coercition ne marchera si elle est foncièrement injuste.

**Jean-Philippe Dogneton :** Oui, je partage. Est-ce que l'on peut imposer aux citoyens un changement radical en usant de coercition ? Non, bien sûr, mais c'est pourtant ce que l'on constate pour partie. Prenons l'exemple des Zones à faibles émissions (ZFE) qui entendent favoriser l'accès aux villes pour les véhicules peu polluants, au détriment des modèles thermiques. Ce sont les conducteurs les moins aisés qui vont pâtir de ce dispositif. Il ne faut pas croire que nous serons capables, dans un temps court, de changer dix-sept millions de véhicules pour des véhicules électriques, dont on sait par ailleurs que leurs coûts les rendent difficilement abordables. Parfois, le mieux est l'ennemi du bien. Certes il faut accélérer le mouvement de décarbonation, c'est évident, mais la transition ne doit pas générer de l'exclusion. De même, aujourd'hui, un quart des jeunes n'a pas accès à l'emploi parce qu'ils sont privés de moyens de transport. La mobilité s'envisage dans sa globalité avec tous ses impacts et à la recherche de toutes ses alternatives. C'est ainsi que la Macif travaille sur la logique de navettes autonomes collectives pour désenclaver les territoires. La Macif est engagée dans la recherche d'alternatives crédibles qui ne priveraient pas certains jeunes d'emploi et des seniors d'autonomie. Il faut tirer tous ces fils quand on est un observateur social engagé.

**André Comte-Sponville :** Le coercitif seul ne marchera pas. Mais on ne peut pas non plus s'en passer. Il y aura forcément une dimension de coercition qui ne sera acceptable qu'à la condition d'être justement répartie. Effectivement, si on ne laisse entrer dans les villes que les voitures les moins polluantes, cela revient à interdire l'entrée des villes au tiers le plus pauvre de la population, ce qui serait socialement, politiquement et moralement inacceptable. Sinon, on tombe dans ce que Ségolène Royal appelait l'écologie punitive. L'une des difficultés à faire passer le message écologique, c'est que beaucoup de gens, notamment dans les milieux les

plus modestes, et pour des raisons très légitimes, ont le sentiment qu'on veut les punir alors qu'ils n'ont pas péché. Ce n'est pas leur faute s'ils n'ont pas les moyens de s'acheter une voiture neuve tous les dix-huit mois ! On n'arrivera pas à réduire l'impact carbone sans augmenter le prix de l'essence. Pourtant, quand on a voulu le faire, nous avons eu la révolte des gilets jaunes. Je les comprends, la réforme était mal ficelée, les classes moyennes en étaient les principales victimes. C'était injuste, donc inacceptable. Mais ça ne veut pas dire qu'on pourra échapper à une augmentation des prix de l'essence. Prenons l'exemple de l'aviation. Quelle est l'énergie la plus polluante ? Le kérosène. Quelle est l'énergie la moins taxée ? Le kérosène. Cherchez l'erreur ! Il faudra bien changer cela un jour, et cela passe par la politique, y compris internationale.

#### **Les entreprises mutualistes ont-elles un rôle supplémentaire à jouer ?**

**Jean-Philippe Dogneton :** Je le pense. D'abord parce que nous sommes présents sur les territoires. Nous avons donc une force de frappe supplémentaire, au plus proche du quotidien des personnes. Grâce à nos actions de prévention, nous pouvons sensibiliser largement aux grands enjeux autour du climat. Ensuite parce qu'à la Macif, nous avons le sentiment d'avoir une responsabilité particulière. Cela nous conduit à proposer des produits et des services simples et innovants, qui ont été conçus dans un but particulier : le prix le plus juste, pour le plus grand nombre. Ce qui induit aussi des prises de paroles régulières - on entend beaucoup les mutualistes autour de ces grands sujets de société - mais aussi une puissante capacité de lobbying, par exemple avec la création d'Aéma Groupe<sup>4</sup>, qui protège onze millions d'assurés et dont la voix porte. Enfin parce que concrètement, le conseil d'administration de la Macif est composé de sociétaires clients élus par leurs pairs. C'est aussi un exemple de démocratie d'entreprise, une voix, une personne et l'élection de ses représentants. Dans les instances du Conseil d'administration, les administrateurs insistent sur les initiatives locales, sur le niveau de protection de nos produits d'assurance, sur le financement de la transition écologique, sur l'accessibilité

au plus grand nombre... La raison d'être de la Macif, c'est « protéger le présent et permettre l'avenir ». Assurer et protéger le présent, c'est répondre à toutes les crises qui se présentent à nous. Permettre

l'avenir, c'est proposer un accompagnement dans la confiance. Cela nous oblige évidemment vis-à-vis de nos sociétaires.

#### **André Comte-Sponville :**

Les entreprises mutualistes sont dans le marché, elles font partie du capitalisme, mais avec un principe de gouvernance foncièrement anticapitaliste : « Une personne, une voix. » Dans une entreprise mutualiste, le pouvoir d'un homme est donc proportionnel à son être et non à son avoir, contrairement à l'entreprise capitaliste où le principe est plutôt : « Une action, une voix ; dix mille actions, dix mille voix. » Là encore, ça ne change pas tout, mais ça change bien quelque chose ! C'est pour ça qu'il est très

précieux qu'existe au sein d'une économie capitaliste cet îlot de résistance, qui défend des valeurs mutualistes, donc humanistes, plutôt que capitalistiques.

#### **Pensez-vous que l'engagement des entreprises a une valeur d'exemplarité ? Permet-il de sensibiliser ses clients, ses sociétaires et ses salariés ?**

**André Comte-Sponville :** Oui, il y a une valeur d'exemplarité vis-à-vis des sociétaires, des clients et des salariés. Sans compter que les grandes sociétés d'assurance ou de banque ont une force de frappe communicationnelle qui est un important outil pédagogique. Cette valeur d'exemplarité implique aussi le recrutement. Aujourd'hui, si vous voulez recruter les meilleurs élèves qui sortent de nos grandes écoles ou des facultés d'économie ou de droit, vous avez intérêt à avoir une politique RSE très affûtée, et pas seulement en faisant du « greenwashing » ! La responsabilité sociétale des entreprises, c'est d'avoir une vraie politique environnementale,

Il est très précieux qu'existe au sein d'une économie capitaliste cet îlot de résistance qui défend des valeurs mutualistes.

---

André Comte-Sponville



de respect des minorités, de promotion des femmes, etc. C'est la seule façon de recruter, fidéliser et motiver les meilleurs éléments. La RSE a donc bien une valeur d'exemplarité, mais ses différentes composantes sont aussi des outils de management. Recruter, fidéliser, motiver les meilleurs, ça ne passe pas seulement par le salaire ! Cela vaut pour toute entreprise, mais peut-être spécialement dans le monde du mutualisme parce que, justement, faire partie de l'économie sociale et solidaire, c'est une raison de plus de développer un fort sentiment d'engagement. Mettre la rentabilité au service de la solidarité, ce qui est l'esprit du mutualisme, c'est quand même plus motivant que la création de valeur pour l'actionnaire !

**Jean-Philippe Dogneton :** Je voudrais conclure en citant Jacques Vandier<sup>5</sup>, notre fondateur, qui reste une inspiration pour cette entreprise même après sa disparition en 2020. Il indiquait : « *La Macif fait de l'assurance, mais de l'assurance autrement.* » Les salariés sont attendus sur leurs résultats, mais aussi sur autre chose, qui les dépasse et qui n'est pas rémunéré : leur engagement. Je crois beaucoup à la culture

d'entreprise. Et quand vous avez comme culture d'entreprise l'idée de l'engagement chevillé au corps pour les sociétaires et pour la société, vous pouvez aller beaucoup plus loin. Au fond, cela se résume par un mot : le sens. Une entreprise qui vit autour du sens a une chance formidable. ●

<sup>1</sup> Emmanuel Leroy-Ladurie, Histoire humaine et comparée du climat, en trois tomes, éditions Fayard.

<sup>2</sup> La Macif, par exemple, est une Société d'Assurance Mutuelle (SAM), qui, à ce titre, fonctionne sans capital social, n'émet pas d'actions et n'a donc pas d'actionnaires.

<sup>3</sup> Il s'agit précisément du « véhicule d'investissements Macif Impact ESS ».

<sup>4</sup> Aéma Groupe, groupe mutualiste de protection, a été fondé par Macif et Aésio Mutuelle.

<sup>5</sup> Jacques Vandier, fondateur de la Macif, a dirigé la Macif de 1960 à 1997.



Dernier livre publié par André Comte-Sponville : *La Clé des champs et autres impromptus*, PUF, 2023, 288 p. 16 €.



# Thierry Marx

« La cuisine est un moteur d'intégration puissant »

Pour **Thierry Marx**, chef étoilé et médiatique, l'éducation s'est faite en cuisine. C'est sans doute pour cette raison qu'il mène aujourd'hui des combats liés à l'inclusion sociale et au mieux manger. Rencontre avec un chef en mission

Par Arthur Jeanne

**Q**uand vous étiez jeune à Champigny, la cuisine était quelque chose qui vous attirait ?

La cuisine n'était pas un référent dans ma famille. On mangeait utile, il fallait faire un peu attention à l'économie de l'assiette donc était très pratico-pratiques en termes de cuisine.

**Malgré tout, vous faites un CAP de pâtisserie.**

Oui, ça commence un peu par hasard. Au départ, je voulais être boulanger mais on m'a conseillé de plutôt faire de la pâtisserie. J'ai suivi un cursus de pâtissier chez les Compagnons du Devoir. Après mes études, j'ai compris que la France n'avait alors pas grand-chose à m'offrir professionnellement et je suis parti vivre en Australie avec mon CAP de pâtisserie sous le bras. Rapidement,

je me suis retrouvé à faire plusieurs jobs : un en pâtisserie boulangerie et l'autre en cuisine du Regency, un hôtel de Sydney. Tout le monde me prêtait des compétences parce que j'étais français alors que je n'en avais aucune ! C'est pour ça que j'ai coutume de dire que je suis entré en cuisine par effraction. Et j'ai fini par prendre conscience que la cuisine m'intéressait un petit peu. En rentrant en France, j'ai décidé de passer mon CAPES à l'école Belliard à Paris, et j'ai toqué à la porte des grands chefs.

**C'est à ce moment que naît vraiment votre vocation de chef ?**

Oui, notamment grâce à ma rencontre avec Bernard Loiseau. Un monsieur qui était vraiment inspirant, lumineux. Il n'avait pas de travail pour moi mais m'avait quand même invité à déjeuner dans son restaurant et nous avons pu échanger. Finalement,



C'est ça aussi la magie de la cuisine. Si l'on prend l'histoire de la cuisine française, elle a accepté beaucoup de diversité, plus que le monde politique finalement.

j'ai intégré les cuisines du restaurant gastronomique Taillevent. Et très vite, j'ai compris que la cuisine c'était passionnant ! Qu'en étant curieux, discipliné et en ayant la volonté d'apprendre, vous avez la possibilité de sortir un peu des codes, de faire une cuisine différente de celle de votre voisin.

**À vous entendre, on a la sensation que la cuisine a des pouvoirs spéciaux ?**

Mais oui, bien sûr, parce que la cuisine est un moteur d'intégration et d'acceptation de la diversité extrêmement fort. C'est ça aussi la magie de la cuisine. Si l'on prend l'histoire de la cuisine française, elle a accepté beaucoup de diversité, plus que le monde politique finalement. Beaucoup de communautés se sont imposées par la table. Il suffit de voir que le couscous est l'un des plats préférés des Français pour l'entendre. À Belleville où j'ai grandi, ce sont tour à tour les communautés juives, maghrébines et du sud-est asiatique qui ont ouvert des échoppes et se sont intégrées. Le moteur d'intégration par l'alimentation est fort.

**Vous avez été parachutiste pendant la guerre du Liban. Là-bas aussi, vous avez pu voir ce que la nourriture était capable de faire ?**

À Beyrouth, toutes les communautés en guerre observaient une trêve tacite pour manger. J'ai un souvenir d'arômes de rue, de tahini. Il y avait plein de choses qui cramaient à droite, à gauche, mais les gens arrivaient quand même à faire de modestes barbecues. La pouvoir de la cuisine, c'est de faire du lien social, c'est la commensalité : avec qui j'accepte de manger ? De partager un moment autour d'un repas ? C'est dans cet esprit que nous sommes en train de créer une école à Medellín, en Colombie, pour réintégrer les anciens FARC (*mouvement armé d'opposition au gouvernement colombien né dans les années 1960, ndr*).

**Vous êtes devenu flexitarien, pourquoi ?**

Je ne cherche pas à imposer ma façon de manger aux autres. Moi je suis très content quand les gens mangent de tout. Ça me va très bien. Mais je pense que si on parle d'impact environnemental, alors effectivement, il va falloir diminuer notre consommation de protéines animales. Parce que le circuit de production est très polluant. Donc je préfère que l'on consomme un peu moins de viande mais de meilleure qualité.

**Comment ça se traduit dans vos restaurants ?**

Schématiquement, je fais en sorte que l'on soit à 20% de protéine animale dans nos menus. En fait, si on voulait simplifier, on dirait qu'au lieu de faire du bœuf-carottes, on va faire du carottes bœuf. C'est une formule, ça vaut ce que ça vaut. Mais ça parle à tout le monde. Vous aimez le goût du bœuf-carottes ? Très bien alors on va vous proposer un carottes-bœuf, vous allez voir que c'est pas mal non plus.

**Vous venez d'ouvrir ONOR, le premier restaurant gastronomique à portée « économie sociale et solidaire ».**

**Concrètement cela veut dire quoi ?**

Je crois que l'économie sociale est une économie du futur : c'est une économie qui fait de la croissance en conscience, en ayant impact social et un impact environnemental. ONOR est plus qu'un restaurant, c'est un engagement. Nous avons dix écoles d'inclusion professionnelle et nous proposons aux personnes qui ont suivi nos parcours chez Cuisine Mode d'Emploi(s) ou Boulangerie Mode d'Emploi(s) d'intégrer le restaurant ONOR en tant que salariés. ONOR était un peu le chaînon manquant dans le sens où pour certaines personnes que nous formons, c'était parfois un peu plus dur d'obtenir un poste à responsabilité dans un restaurant gastronomique en raison de leur parcours atypique. ONOR leur permet de rencontrer l'exigence du haut niveau et d'acquérir cette expérience pour la mettre sur leur CV. Nous avons d'ailleurs 10% de personnes en inclusion sociale dans cette entreprise. Concernant l'impact environnemental, 80% des produits servis viennent de filières d'agriculture régénérative, c'est-à-dire qu'on sélectionne des fournisseurs au travers du label bleu blanc cœur. Donc l'entreprise ONOR a un impact social et un impact environnemental. Ce qui ne l'empêche pas d'ambitionner de faire de la croissance dans l'économie du luxe, parce que notre but est d'aller chercher la reconnaissance des guides récompensant une cuisine de haut niveau.

**Comment est née l'idée du restaurant ?**

Elle est l'aboutissement de vingt ans de travail et d'engagement sur l'inclusion. En 2004, j'ai été suis désigné chef de l'année et on a beaucoup parlé de ce que je faisais.



Là, je me demande comment aider les gens qui viennent des mêmes quartiers populaires que moi, qui ai grandi entre Belleville et la Cité du Bois-l'Abbé à Champigny-sur-Marne. À l'époque, je rencontre Véronique Colucci. Elle m'invite aux Restos du cœur où je donne des cours de cuisine. Je rencontre une dame qui, elle, donne des cours de français et d'arithmétique. Je me dis alors : « *Est-ce qu'on ne peut pas mettre quelque chose en place pour proposer à ces personnes en situation de précarité un projet métier ?* » C'est ainsi qu'a démarré la première école Cuisine Mode d'Emploi(s), rue Ménilmontant. Cela a répondu à une demande de gens qui ne pouvaient pas se payer une formation ou de personnes qui souhaitaient retourner à l'emploi au travers d'un projet. En onze semaines, on formait les personnes à retourner dans un projet de cuisinier ou de boulanger et à intégrer une entreprise afin de monter en compétence. Et le mécanisme est parti comme ça. Aujourd'hui, Cuisine Mode d'Emplois, ce sont 10 écoles en France, près de 8 500 personnes formées et 92 % de retour à l'emploi.

#### **À qui s'adressent vos formations ?**

Essentiellement à des gens qui ont été à un moment donné à l'écart d'une intégration économique dans ce pays. Cela peut-être des gens en reconversion et qui n'ont pas les moyens de se payer une formation opérante. Des gens éloignés de l'emploi voir très éloignés de l'emploi, en situation de précarité ; par exemple

des personnes qui ont connu des accidents de parcours, des vies un peu dures et qui cherchent un moyen de revenir dans une vie active.

#### **Qu'avez-vous appris en vingt de travail sur l'inclusion ?**

Je me suis aperçu qu'il y a trois grands modèles qui fonctionnent bien dans l'inclusion : l'art, l'artisanat et le sport. Pourquoi ? Parce que ce sont des cadres éducationnels où vous vous retrouvez face à vous-même Et donc ça vous impose de mettre une énergie et une rigueur particulière au service de votre projet personnel. C'est un engagement qui nécessite par moments un petit accompagnement pour lâcher la main du passé et vous donner la régularité de vous présenter tous les jours pour vous former. Quand vous avez compris cette nécessité, vous avez aussi compris que vous allez pouvoir réussir comme au même titre que tout le monde. Cela va vous permettre de retrouver une verticalité pour vous engager dans la vie. L'ambition au-delà du fait de trouver un emploi, c'est de retrouver un projet. Je crois qu'on n'est plus dans le siècle où l'on va prendre pour argent comptant un emploi par défaut. On veut un projet qui nous ramène à l'emploi.

#### **Pour vous aussi, le sport et la cuisine ont été des écoles de vie ?**

Le sport, c'est le premier cadre éducationnel que j'ai rencontré après l'école. Je n'étais pas très bon au collègue, donc le judo est devenu

un cadre éducationnel. Pourquoi ? Parce qu'on est dans le faire pour apprendre. Si on traduit en français le concept de *uchi komi*, on pourrait traduire par « observe et tais-toi, apprends et comprends ». Ensuite tu pourras innover. L'école du judo, c'est ça. Observer le geste de l'enseignant, essayer de le reproduire au travers d'un apprentissage régulier. Et ensuite, créer son propre judo. C'est sans nul doute un cadre de vie. Je pense d'ailleurs qu'on n'apprend pas suffisamment aux enfants à observer, à écouter.

**La cuisine fonctionne de la même manière ?**

Totalement. Mais au-delà de cela, le point commun entre la cuisine et le sport, c'est qu'à un moment donné, vous êtes face à vous-même. La clé pour réussir dans ces deux domaines c'est : rigueur, engagement, régularité. La rigueur est un mot un peu galvaudé, la langue française en a fait quelque chose de très dur. Mais quand vous avez un projet et que vous y mettez la discipline et la détermination nécessaire pour vous y tenir, ça fonctionne.

Que ce soit dans le sport ou la cuisine. En revanche, c'est vous qui devez vous l'imposer, pas une autorité quelconque, c'est cela qui fait toute la différence.

**C'est aussi ça que vous transmettez ?**

J'ai une conviction : l'apprentissage d'un métier est non seulement une arme contre le chômage, mais également le moyen de faire des hommes libres. La première des choses que je dis à mes jeunes collaborateurs est : « *Ce n'est pas votre employeur qui protège votre travail, c'est votre curiosité.* » Plus vous allez être curieux, plus vous allez apprendre, plus vous allez vous émanciper et moins vous serez dépendant d'une autorité. C'est cette force-là que je souhaite transmettre. Et plus vous êtes instruit dans un métier ou dans une compétence, plus vous avez confiance en vous et en votre valeur. Si vous faites ce métier avec passion, c'est encore plus vrai.

**Qu'est-ce que ça veut dire « bien manger » en 2023 ?**

Je crois qu'il faut être humble. Il y a une forme d'élite qui donne des leçons en permanence sur ce qu'on doit manger, pas manger. Moi, j'essaie déjà de convaincre les gens de refaire la cuisine : même si c'est un œuf dur, une boîte de thon, une salade, ça fait déjà un plat sympa. Il ne faut pas oublier qu'on a un pays qui a construit une fracture sociale dont la conséquence est une alimentation à deux vitesses. Il y a une partie de la population qui a un reste à vivre suffisant pour manger correctement et qui comprend un peu mieux ce qu'elle mange. Et puis une population qui a un reste à vivre qui n'est pas suffisant et qui ne peut se caler que sur les produits ultra-transformés et très peu chers.

**C'est impossible de bien manger quand on gagne le SMIC ? Le bien manger n'est pas accessible à tous ?**

C'est possible de bien manger si on ne se laisse pas piéger par la consommation. Ma génération est une génération de surconsommateurs. Nous avons vu arriver la grande distribution qui était une sorte de caverne d'Ali Baba où l'on nous promettait de l'opulence et du pouvoir d'achat en échange d'un certain renoncement à la qualité des produits. Nos parents qui travaillaient beaucoup, ont trouvé ça très



Un restaurant doit faire une bonne cuisine avec des produits de proximité. Le rôle d'un restaurateur, c'est de faire plaisir à ses convives.

pratique. Maintenant, on est dans une queue de comète et on voit que ça n'était pas la solution et qu'il faut passer à autre chose. Mais il va falloir éduquer. Pour cela, il n'y a pas mieux que l'école et je pense qu'il faut mettre en place des cours de cuisine à l'école pour former les mangeurs de demain.

#### **Quelles sont les solutions alors ?**

Le flexitarisme, reprendre la cuisine, manger moins d'aliments transformés. Là où on se trompe, c'est quand on croit qu'on va gagner de l'argent parce qu'on ne fait pas la cuisine, et qu'on fait ses courses dans un supermarché. L'alimentation est quand même une question de santé publique, la médecine a prouvé que quelqu'un qui mangeait bien présentait moins de risques de pathologie qu'une personne sédentaire qui ne mange que des produits ultra-transformés.

#### **Quel rôle peut jouer le restaurant dans tout ça ?**

Un restaurant doit faire une bonne cuisine avec des produits de proximité. Le rôle d'un restaurateur c'est de faire plaisir à ses convives. Aujourd'hui il doit le faire en offrant un peu moins de choix et plus de qualité dans les produits. Je pense qu'on doit retrouver ce qui était l'essence même de nos cuisines : c'est-à-dire un menu avec deux ou trois entrées, un ou deux plats du jour et deux ou trois desserts. Le tout avec des circuits d'achats extrêmement courts et pas de stock.

#### **Vous avez la sensation que les choses vont dans le bon sens ?**

Il y a des signaux faibles qui sont enthousiasmants, avec de jeunes restaurateurs qui essaient de faire bouger les lignes et une agriculture française qui est en train de se réformer pour être plus qualitative. Et en même temps d'autres signaux sont inquiétants à mes yeux. Quand je vois que certaines entreprises lèvent cinquante millions de dollars pour faire de la viande in vitro, je me dis qu'on ne va pas dans la bonne direction.

#### **Pour vous ça n'est pas le futur ?**

Un futur un peu angoissant alors. Il est essentiel de ne pas couper le mangeur de sa culture, de ses racines, du lien du vivant. Le mangeur ne devient plus qu'un

consommateur. Or manger, c'est un acte culturel, quand vous restaurez simplement les gens pour qu'ils tiennent debout, vous faites rapidement des gens qui sont nettement moins intéressants pour partager quelque chose. L'appauvrissement par l'assiette est aussi un appauvrissement culturel, il ne faut pas le négliger.

#### **Un autre de vos combats, et c'est une chose dont on parle assez peu en cuisine, c'est la lutte contre le gaspillage de l'eau ?**

Oui parce qu'on refuse de comprendre que l'eau est un ingrédient comme un autre, et que la première chose que nous annonce la recherche pour 2050 et que l'on commence déjà à vivre, c'est le stress hydrique.

Quand on voit que pour produire un kilo de champignons, il faut cent litres d'eau, il faut s'interroger. Un légume, c'est en gros 80 % d'eau. Pourquoi met-on dix litres d'eau pour cuire un kilo de haricots verts ? Alors qu'il est possible de faire cuire les légumes quasiment à sec. C'est que l'on a découvert en travaillant avec le chercheur en physico-chimie Raphael Haumont, au Centre français d'innovation culinaire à l'Université Paris-Saclay.

#### **C'est pour mener tous ces combats que vous êtes devenu président de l'Union des métiers et des industries de l'hôtellerie ?**

Et aussi pour que l'État prenne conscience que les restaurateurs ont besoin d'aide pour impulser une meilleure alimentation. Aujourd'hui, vous avez de grandes plateformes qui font beaucoup d'argent sans toujours être fiscalisées en France, en jouant sur les faibles marges de petits restaurants et en faisant pédaler des gens qui sont très mal payés. À l'inverse, un artisan qui essaie de défendre un certain nombre de valeurs et de produits paye des charges, des impôts locaux, et tout un tas de choses pour faire vivre sa maison. Il faut savoir que pour réaliser 20000 € de chiffre d'affaires par semaine, un restaurant a besoin de sept ou huit personnes. Les entreprises qui font de la cuisine numérisée au travers de Uber Eats ou de Deliveroo ont besoin de beaucoup moins de personnel pour le même résultat. Les taxations devraient être un peu revues en conséquence. En tant que président, j'essaie de faire qu'il y ait au moins un peu de parité et l'égalité à ce niveau-là. ●

# Gérard, un type engagé

La vie de **Gérard**, sociétaire depuis vingt-cinq ans, a été (et reste) riche d'engagement, en particulier dans la lutte contre les violences sexuelles. Une vie à l'écoute des autres, racontée en bande dessinée.



SOCIÉTAIRE À LA MACIF DEPUIS 25 ANS, GÉRARD EST RETRAITÉ ET HABITE DEPUIS TOUJOURS À PERPIGNAN. IL A PASSÉ UNE PARTIE DE SA VIE À RENDRE SERVICE AUX AUTRES.



La première fois, j'avais 30 ans et j'étais tâcheron dans le bâtiment. Un week-end, j'écoutais la radio et une auditrice annonce qu'elle veut se suicider.

Si un auditeur veut lui venir en aide. Appelez-nous. Nous vous mettrons en relation.



J'ai appelé. Ça a été instinctif!



Je lui ai parlé pendant des heures, pour l'apaiser et la convaincre de rester en vie.

ARMÉ DE SA VOIX ET DE DOUCEUR, GÉRARD PARVIENT À LUI FAIRE CHANGER D'AVIS.

C'était un moment de ma vie où je galérais. Ça m'a rendu heureux d'avoir fait quelque chose d'utile !

J'ai aussi pris conscience de ce qu'on peut changer juste avec des mots.

À 45 ANS, GÉRARD FAIT UNE RENCONTRE DÉCISIVE.

J'étais en boîte à Argelès-sur-Mer et là mon regard a croisé celui qui allait devenir mon mari. Une histoire d'amour qui a duré 22 ans.



Le soir même, on s'est dit toute la vérité.

EN 1993, IL DIVORCE ET S'INSTALLE AVEC GÉRARD QUI VA S'OCCUPER DE LUI. LA TRITHÉRAPIE VIENT D'APPARAÎTRE ET LES EFFETS SECONDAIRES SONT NOMBREUX, NOTAMMENT LA DÉPRESSION.

JP EST MARIÉ AVEC DEUX ENFANTS ET... SÉROPOSITIF.

C'est là que les gros problèmes ont commencé.

LORS D'UNE CONSULTATION AVEC UN PSY, JP A DES SOUVENIRS QUI RESSURGISSENT DE SON ENFANCE. IL SE RAPPELLE...



JP DEVIENT TRÈS INSTABLE, DÉVELOPPE DES ADDICTIONS ET FAIT PLUSIEURS TENTATIVES DE SUICIDES.



Je sais ce que tu ressens car...



moi aussi ça m'est arrivé!



C'était la première fois que j'en parlais.



Entre victimes, c'est surprenant mais souvent on se reconnaît. On s'attire presque. D'ailleurs lors d'un séjour en clinique de repos, JP rencontre d'autres victimes qui s'ouvrent à lui et à moi lors de mes visites.



JP DÉCIDE DE LES AIDER À LIBÉRER LEUR PAROLE.

J'aimerais créer une association. Tu veux m'aider?



EN 2015, «PLUS JAMAIS ÇA» VOIT LE JOUR.



À L'ÉPOQUE, DANS LE DÉPARTEMENT ET EN FRANCE, PRESQUE RIEN N'EXISTE AUTOUR DES VIOLENCES SEXUELLES. LE SUJET EST TABOU.



LA VILLE DE PERPIGNAN FINIT PAR LEUR PRÊTER UN LOCAL.



PETIT À PETIT DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES VIENNENT S'OUVRIRE À EUX, LA PLUPART POUR LA PREMIÈRE FOIS.





EN FRANCE,  
5,5 MILLIONS DE PERSONNES  
ONT ÉTÉ CONFRONTÉES À  
DES VIOLENCES SEXUELLES  
AVANT L'ÂGE DE 18 ANS.\*

SOIT 1 À 2 ENFANTS  
PAR CLASSE.



\* Enquête Inserm 2022



C'EST PLUS FORT QUE LUI...



Et si vous nous racontiez  
votre histoire d'engagement?

Vous avez vous aussi mené une vie au services des autres ,  
racontez-nous votre histoire, vos combats sur  
[vousparmacif@macif.fr](mailto:vousparmacif@macif.fr).

# Pour contacter la Macif

## Rencontrer votre conseiller Macif :

Dans l'une de nos 450 agences. Pour connaître la plus proche de chez vous, connectez-vous sur [agence.macif.fr/assurance](http://agence.macif.fr/assurance)

## Votre espace personnalisé sur Internet :

Renseignements sur les tarifs, suivi de vos contrats, gestion de votre dossier, possibilité de télécharger les principales attestations. Votre espace personnalisé en ligne, sur [macif.fr](http://macif.fr), est accessible 24 h/24.

**Sur votre mobile:** Retrouvez vos services personnalisés sur votre mobile, avec l'application Macif, disponible pour Android et iOS.

**Par mail :** [VousparMacif@macif.fr](mailto:VousparMacif@macif.fr)

## Sur les réseaux sociaux :

- **Facebook :** [www.facebook.com/MacifAssurances](http://www.facebook.com/MacifAssurances) ou @MacifAssurances
- **Instagram :** [www.instagram.com/macifassurances/](http://www.instagram.com/macifassurances/) ou @macifassurances
- **Twitter :** [twitter.com/MacifAssurances](http://twitter.com/MacifAssurances) ou @MacifAssurances
- **LinkedIn :** [fr.linkedin.com/company/macif](http://fr.linkedin.com/company/macif)
- **TikTok :** [www.tiktok.com/@macifassurances](http://www.tiktok.com/@macifassurances) ou @macifassurances

## Personnes sourdes ou malentendantes :

Vous pouvez échanger en langue des signes avec votre conseiller via le service de visio-interprétation ou par chat adapté. Services disponibles sur [macif.fr](http://macif.fr), rubrique Urgence et contact. Vous pouvez également nous contacter par SMS au 07 57 50 04 17 (coût selon opérateur).

## Personnes mal-voyantes et non-voyantes :

*Vous ! par Macif* et le catalogue Macif Avantages sont disponibles en braille, caractères agrandis, CD audio et également consultables en ligne.

Pour en savoir plus, contactez notre partenaire HandiCaPZér

Service & appel gratuits

## En cas de panne, de vol ou d'accident (exclusivement) Un seul numéro:

• En France :

**0 800 774 774**

Service & appel gratuits

• De l'étranger : + 33 5 49 774 774 (coût selon pays et opérateur) Macif Assistance, 24h/24, 7 j/7

## Un baromètre qualité à l'écoute des attentes

La Macif s'est engagée depuis plus de quinze années à consulter quatre fois par an sur la qualité de ses services un panel de sociétaires tirés au sort. En 2022, près de 400 000 sociétaires ont été contactés pour répondre à ce Baromètre Qualité\*.

Voici 3 indicateurs qui rendent compte des retours sociétaires.

74,3% sont satisfaits de l'accompagnement proposé par la Macif pour couvrir leurs différents besoins.

90,7% soulignent la qualité des conseils apportés au téléphone.

87,5% sont satisfaits de la simplicité à trouver des informations en ligne sur [macif.fr](http://macif.fr).

\*Source: Baromètre Expérience Sociétaires Clients, enquête réalisée par e-mail en 2022

### Le magazine *Vous ! par Macif* a fait l'objet d'une attention particulière en matière d'éco-conception.



Les papiers intérieurs et de couverture sont issus de forêts gérées durablement et certifiés par la chaîne de contrôle PEFC. Le papier intérieur contient 55% de fibres d'origine recyclées. Le grammage (60g) est volontairement limité. Les encres utilisées sont « blanches » à teneurs réduites en substances pétrolières et sans alcool, permettant le recyclage sans

restriction de réutilisation des fibres. Imaye Graphic est certifié PEFC et ISO 14001 (management environnemental), labellisé RSE Ec Vadis et Imprim vert. Il est signataire du pacte mondial des Nations-Unies.



Vous préférez lire votre magazine en numérique ?  
**essentiel.macif.fr/magazine**  
Vous ne voulez plus

recevoir la version papier ?

**DésabonnementvousparMacif@macif.fr**



Pas envie de consulter votre magazine une fois lu ?  
N'oubliez pas de le recycler !

## *Vous ! par Macif*

Magazine édité par la Macif.  
17/21, place Étienne-Pernet, 75015, Paris  
[vousmacifmag@macif.fr](mailto:vousmacifmag@macif.fr)

### Directeur de la publication :

Jean-Philippe Dogneton

**Directeur éditorial :** Alban Gonord.

**Directeur de la rédaction :**

Philippe Moucherat.

**Comité de rédaction :** Christelle

Boudet-Zanon, Anne Cosset, Rémi Cerdan, Marion Coutel, Bertrand Delignon, Laure Duquesne, Delphine Le Bastard, Alain Lebrun, Catherine Le Gac, Philippe Moucherat, Claude Verne.

### Rédaction So Press

**Édition :** Éric Karnbauer

**Rédacteur en chef :** Alexis Bernier

**Journalistes :** Louise Audibert, Thibault

Barle, Grégoire Belhoste, Ana Boyrie,

Hélène Brunet-Rivaillon, Andrea Chazy,

Elisa Covat, Gerome Darmendrail,

Constance Decol, Théo Denmat,

Pauline Ducousso, Arthur Jeanne, Vincent

Riou, Victoire Radenne.

**Direction artistique :** Xavier Pouleau,

Élyse Delahaie

**Secrétaire de rédaction :** Benoît Carretier

### Rédaction Macif

**Responsable du Pôle Communication**

**affinitaire :** Jonathan R. driguez.

**Responsable de la stratégie éditoriale :**

Stéphane Mauran.

**Rédacteur en chef :** Daniel Pasquereau.

### Illustrateurs

Anne-Gaëlle Amiot, Jeanne Detallante, Nicolas Dehghani, Alice Des, Antoine Maillard, Phoukham Phongphila, Marie Dubois (BD).

### Photos de couverture

Getty Images (Rubberball Production, 500px Plus, Manuel Faba - R.L)

### Photographes

Louise Audibert, Constance Decol, Ludovic Étienne, Marshall Kappel, Philippe Lévy, Elise Llinares, Anthony Micallef, Chloé Rafat, François Relants, Brian Reynaud.

### Impression

**Agir Graphique**, 96 boulevard Henri Becquerel, BP 52207, Zone industrielle des Touches 53000 Laval. Certifié ISO 14001

ISSN en cours. Dépôt légal : mai 2023.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.



La Macif,  
c'est vous.

# MACIF AV T



Pour votre  
**POUVOIR D'ACHAT,**  
nous sommes là !



[WWW.MACIFAVANTAGES.FR](http://WWW.MACIFAVANTAGES.FR)

Les offres Macif Avantages sont soumises à conditions et non rétroactives, elles sont réservées aux sociétaires de la Macif et accessibles aux adhérents d'Apivia Macif Mutuelle, hors personnes morales.

Les offres "Macif Avantages" vous sont proposées par des entreprises sélectionnées par la société **M.A & S**, SAS au capital de 37 000 € - RCS Niort 509 462 636 - Siège social : 1, rue Jacques Vandier - 79000 Niort. Immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours Atout France, sous le numéro IM079110011.

Crédit photos © Shutterstock



Thierry S. sociétaire a dit :

**“J’ai fait la formation  
aux gestes qui sauvent,  
c’est 3h de sa vie pour  
sauver une vie.”**

Vous avez tout dit en 3 secondes, Thierry.

**La Macif forme aux gestes  
de premiers secours partout en France.**



La Macif,  
c’est **vous.**

Pour en savoir  
plus sur nos  
engagements



Campagne réalisée à partir de témoignages de sociétaires Macif. Photos prises par les sociétaires.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.