

# Carnet d'expériences

L'alimentation durable,  
un outil pour le changement social !



# SOMMAIRE

<b>Préambule</b>	Page 3
• <u>La cuisine comme outil de changement social !</u>	Page 4
• <u>La cuisine comme outil pédagogique !</u>	Page 4
• <u>La cuisine comme outil de cohésion sociale et de pratique interculturelle</u>	Page 4
<b>Il en va de l'apprentissage comme de la cuisine...</b>	Page 5
<b>Les Ingrédients</b>	Page 5
<u>Rencontre des continents</u>	Page 5
• <u>Vision</u>	Page 5
• <u>L'alimentation comme thématique de travail : Quel monde crée notre assiette ? Quelle assiette crée notre monde ?</u>	Page 6
• <u>Point de départ du processus</u>	Page 6
<u>Vingt Partenaires</u>	Page 7
<u>Cent vingt participants</u>	Page 7
<b>Les grandes étapes de la recette</b>	Page 8
<b>Le processus</b>	Page 9
<u>Repères méthodologiques</u>	Page 9
• <u>L'approche systémique</u>	Page 9
• <u>L'éducation populaire</u>	Page 9
• <u>L'éducation à la citoyenneté mondiale</u>	Page 10
<u>(Se) mobiliser</u>	Page 10
<u>Phase 1 : (Se) Mettre en récit</u>	Page 11
• <u>Quelques récits : « Rencontre autour des Épices », « Manger, c'est... »</u>	Page 12
• <u>Créer un sentiment d'appartenance collective</u>	Page 14
<u>Phase : 2 Complexifier – Se former</u>	Page 16
<u>Phase 3 : Agir</u>	Page 17
• <u>Une action : les tables d'hôtes</u>	Page 18
<u>Évaluer</u>	Page 18
• <u>Construire l'intersubjectivité : les intervisions</u>	Page 20
<u>Analyse</u>	Page 20
• <u>Freins</u>	Page 20
• <u>Leviers</u>	Page 21
• <u>Recommandations</u>	Page 21
<b>Fiches techniques</b>	Pages 23-26
<b>Ressources : Partenaires et Portefeuille de lecture</b>	Page 27
<b>Remerciements</b>	Page 29

## Préambule

Ce carnet se veut un outil à disposition des éducateurs-formateurs-animateurs qui souhaiteraient mettre en place des animations ou des formations sur la thématique de l'alimentation durable avec un public issu de la diversité sociale et culturelle. Il a été conçu dans le cadre d'un processus pilote d'éducation à l'alimentation durable mené dans le courant de l'année 2013.

Le présent document est issu d'une expérience d'un an menée avec sept associations bruxelloises avec qui Rencontre Des Continents (RDC) a collaboré à partir de la thématique de l'alimentation durable (AD). Les personnes qui ont participé à ce projet étaient liées à un contexte précis : il s'agissait de citadins, d'origines culturelles multiples, bien souvent en situation de précarité et de femmes dans la grande majorité.

C'est ainsi que nous sommes passés derrière les fourneaux en janvier 2013, à la rencontre de personnes issues de la diversité sociale et culturelle de la Région Bruxelles Capitale. Avec elles, nous avons cheminé par questionnements et par essai-erreur.

Dans ce carnet, nous partageons avec vous nos principes de bases, nos essais, nos erreurs, nos apprentissages et l'intuition qui nous ont guidés tout au long de ce processus éducatif pilote.

Nous avons tenté de retirer de cette expérience, riche du regard et du vécu d'une multiplicité d'acteurs, des apprentissages qui, nous l'espérons, apporteront de nouvelles pistes d'action et de réflexion à ceux qui souhaitent construire leurs propres processus d'apprentissage et de création sur cette thématique.

L'alimentation durable est un thème mobilisateur : en respectant la culture quotidienne des gens, en permettant la libre expression dans un espace de confiance, nous avons pu commencer à penser et à construire ensemble. En combinant nos idéaux et nos besoins, nous pouvons construire des alternatives et devenir acteur à la fois de son changement personnel mais aussi d'un changement plus collectif.

Une majorité des personnes rencontrées dans le processus avait envie de s'investir, de participer, de déployer ses compétences. La culture des pays du Sud via leurs ressortissants au Nord nous a inspiré dans la recherche et la mise en place de nouvelles formes de solidarité à partir de l'alimentation durable.

En parallèle du processus éducatif lié à l'alimentation durable, c'est un parcours d'émancipation qui a été amorcé : les personnes ont (re)trouvé la liberté de maîtriser l'espace public et d'y circuler, de s'exprimer (notamment en français), de partager leur expérience avec d'autres, de pouvoir agir sur leur santé. Elles se sont affranchies de certains préjugés et de l'injonction d'uniformisation ; elles souhaitent conquérir leur autonomie, (re)devenir actrice de leur vie, et s'émanciper matériellement, financièrement, ou professionnellement pour quitter un mode de vie qui relève encore trop souvent de la survie.

Bien sûr, ce n'est pas l'alimentation durable à elle seule qui va permettre à ces personnes de transformer une situation de précarité dont les difficultés sont nombreuses et les facteurs multiples, mais elle contribue certainement, via le type de projet que nous avons mené, à apporter une certaine justice sociale aux personnes en recréant de la convivialité et de l'horizontalité, en aidant chacun et chacune à retrouver une puissance d'agir sur ses conditions de vie, et, *in fine*, d'œuvrer en faveur d'un plus grand respect de la planète et de ses habitants.

### **La cuisine comme outil de changement social !**

Ce projet construit autour de l'assiette permet de se poser la question du modèle de société que nous souhaitons collectivement au travers d'une démarche d'éducation populaire. Ce n'est donc pas uniquement un cours de cuisine ici, mais surtout une expérience démocratique qui prend sens grâce à l'acte culinaire.

### **La cuisine comme outil pédagogique !**

Au-delà d'acquérir du savoir et du savoir-faire, l'acte culinaire est un "outil pédagogique" convivial qui permet la mutualité, le partage collectif et un sentiment d'appartenance au groupe. Nous n'y faisons pas de la gastronomie, mais nous allons plutôt nous intéresser à la « cuisine des pauvres » car c'est cette cuisine du quotidien qui est intéressante. La préparation en commun des repas « fait par nous et pour nous » crée un terreau propice à des échanges, et stimule la socialisation.

Les retombées sont positives pour la personne, son entourage et le groupe qui cuisine, par la consolidation du sentiment d'appartenance.

L'assiette permet également de faire le lien avec l'environnement et d'autres thématiques comme les droits de l'Homme (le droit à l'alimentation) la liberté d'expression, le travail de l'exil et du métissage, la souffrance sociale, la santé (physique et mentale), etc.

Prendre conscience que l'on peut améliorer une situation constitue une expérience de changement positif qui obtient une reconnaissance dans le groupe : le processus permet graduellement de reconnaître que l'addition de forces est un atout pour susciter le changement de manière collective (possibilité de créer un groupement d'achat par exemple, etc.). En faisant le lien entre les animations culinaires de savoir-faire et des animations liées au savoir, la cuisine nous aide à reprendre conscience des différentes étapes du cycle de vie (de la fourche à la fourchette). L'acte culinaire fait donc le lien avec les enjeux sociaux et sociétaux : cuisiner devient ainsi un acte politique.

### **La cuisine comme outil de cohésion sociale et de pratique interculturelle**

L'atelier cuisine permet par ailleurs la rencontre de personnes qui ne se seraient jamais rencontrées (préjugés, etc.), de découvrir d'autres cultures, d'autres modes de vies, d'autres réalités et manières de penser.

Quand nous cuisinons ensemble, nous ne sommes plus dans des dimensions analytiques ou disciplinaires qui peuvent nous enfermer: dans le politique, dans l'écologie, dans la diététique, ... Nous sommes dans le vivant ! Nous sommes face à la complexité de tous les êtres présents car le groupe va échanger sur toutes les dimensions de la vie pendant l'atelier : nous allons parler d'éducation des enfants, de pratiques culturelles, d'intergénérationnel, de la dimension « sacrée » des aliments et des pratiques. Nous ne

sommes plus dans l'analyse sèche et intellectuelle, nous sommes dans le plaisir des sens, de la surprise, de la découverte : nous sommes dans l'émotion. Et cette connexion à nos sens nous permet de nous connecter à nous-mêmes et aux autres. L'atelier culinaire prend alors tout son sens car reliant toutes ces dimensions.

## **Il en va de l'apprentissage comme de la cuisine...**

*« Il n'y a pas de recettes, mais un savant mélange basé sur des principes de base, des essais et un peu d'intuition ».*

Cette petite phrase résume à elle seule la façon dont nous envisageons tant la cuisine que l'éducation.

Nous pensons en effet qu'il est essentiel de laisser un peu de côté les livres de recettes toutes faites, pour nous mieux nous rencontrer autour de la cuisine, comme acte créatif. A travers les couleurs et les saveurs, nos sens s'affinent. Nous portons une attention au processus et à chaque étape, et prenons note de ce qui se passe, de ce que nous observons, pour garder une trace. Pour cuisiner, nous utilisons tous des principes de base que nous pouvons ensuite décliner en fonction des ingrédients, puis chacun va épicer en fonction de ses goûts. Il nous arrive aussi de rater une recette, et c'est une chance d'apprendre quelque chose pour faire différemment la fois suivante ou pour développer notre intuition, notre créativité.

*Ce sont des allers-retours entre la théorie et la pratique, nous mettons la main à la pâte, nous goûtons, sentons, regardons, écoutons, touchons... et puis nous apprenons, et réajustons. Cuisiner ensemble, c'est apprendre à « faire ensemble », à nous organiser dans la convivialité. Là, nous montrons ce que nous savons faire, critiquons, partageons, confrontons, démontons, découvrons, pour reconstruire et avancer.*

Autour des plats que nous préparons, se construisent aussi la parole, la critique, la confrontation, le partage de savoirs: nous allons nous demander par exemple ce qui est caché derrière notre assiette, d'où viennent les aliments, qui les produit, où, dans quelles conditions, à quel prix social ou environnemental, ou bien à quelle pratique culturelle et cuturelle est liée notre façon de préparer les aliments : c'est une façon de co-construire les savoirs.

## **Les Ingrédients**

Une bonne dose de participants - Quelques poignées de partenaires – Un grain de sel de Rencontre des continents.

### **Rencontre des Continents**

#### Vision

Tous les jours, l'actualité nous démontre que nous vivons à une époque façonnée par de multiples crises et impasses (sociale, environnementale, économique et financière, sanitaire, énergétique, climatique, anthropologique, ...). Face à ces crises, produites par

les modèles de développement actuels, de plus en plus généralisés dans le contexte de globalisation/mondialisation, il nous semble indispensable d'interroger nos pratiques.

Parallèlement à ces crises, nous voyons se déployer au Nord comme au Sud, de nouveaux courants de pensée qui proposent des alternatives (en terme de relocation de l'économie, justice sociale, répartition des ressources, respect de l'environnement, solidarité, échanges de savoirs, ...) afin de créer un projet de société où les valeurs de respect, d'engagement solidaire, de justice sociale et de citoyenneté sont centrales.

Il est donc essentiel pour nous de démontrer qu'il existe d'autres manières de voir, de penser et d'organiser le monde, en dehors des logiques du marché, de la compétitivité, du «Toujours plus», afin que puissent cohabiter l'ensemble de ses populations, leurs nombreuses cultures et organisations sociales.

Cette coexistence harmonieuse entre communautés est au cœur également de nos préoccupations. Or la diversité des cultures du monde est parfois vécue ou pensée comme un obstacle plutôt que comme un levier de rapprochement.

Rencontre des Continents préconise donc une rencontre curieuse de cette multiplicité culturelle, pour déjouer les logiques de confrontations, et construire les clés d'une compréhension critique et humaniste de l'interdépendance de notre époque.

Nous souhaitons contribuer à ces changements profonds de perspective par des actions d'éducation et de mise en réseau d'initiatives novatrices au Nord comme au Sud visant la construction d'un projet de société écologique, éthique, conviviale et solidaire.

L'alimentation comme thématique de travail : Quel monde crée notre assiette ? Quelle assiette crée notre monde ?

Au cours de ces dernières années, l'alimentation s'est affirmée comme l'un des thèmes les plus porteurs d'enjeux et d'inquiétudes collectives, mais aussi fort révélateurs des dysfonctionnements de notre modèle de développement, tant en matière d'environnement que de santé. Les dérives de notre alimentation mettent aussi en lumière les inégalités au sein de nos sociétés et entre les populations du Nord et du Sud de la planète, ainsi que les mécanismes économiques et politiques qui en sont responsables.

Les enjeux environnementaux et sociétaux de notre modèle alimentaire nous obligent à réfléchir en terme de nouvelle proposition de modèle sociétal : quel rapport à l'économie, quel rapport à la nature et à notre environnement, quel rapport à la technique et au progrès, quel lien avec les producteurs, quel rapport à notre santé, quel rapport entre les populations du Nord et du Sud, etc. ?

Point de départ du processus

Nous sommes depuis quelques années en réflexion sur le risque que toutes les nouvelles initiatives citoyennes, alternatives en tout genre et nouveaux mouvements sociaux, restent limités à des publics plus favorisés socialement.

Nous avons depuis deux années été confrontés à ces questions sur quelques-unes de nos activités, comme dans le collectif de quartier Bouillon Malibran. Des ateliers culinaires hybrides sont organisés pour permettre la rencontre de cuisiniers issus de la diversité culturelle vivant dans le quartier Malibran et de cuisiniers professionnels habitués à

l'alimentation durable. Nous avons également collaboré avec l'association Amazone qui a proposé aux femmes de la commune de Saint-Josse, la mise en place d'un potager collectif et des ateliers de cuisine écologique et politique, et nous intervenons régulièrement comme animateurs d'ateliers culinaires auprès de groupes d'habitants des quartiers durables. Dans tous ces projets émergeait la question de la mixité sociale et de la trop grande absence de personnes issues de la diversité sociale et culturelle de Bruxelles.

Aujourd'hui, dans un contexte de crise socio-économique, il nous semble indispensable de travailler avec les personnes souvent exclues des processus d'information et de décision de notre ville.

Notre processus éducatif vise donc une mise en commun d'expériences, une construction collective de nouveaux savoirs, savoir-faire et savoir-être, et la réalisation d'actions communes, en particulier des projets pilotes de lutte contre la pauvreté croissante, et qui s'inscrivent dans une dynamique locale de solidarité et de dialogue autour de l'alimentation durable.

Nous avons eu l'opportunité de partager nos réflexions et nos préoccupations dans différents réseaux. De toutes ces rencontres sont ressortis des lectures et écrits qui sont venus renforcer nos questionnements. Au vu des quelques exemples précités, il paraît évident que cette question commence à faire sens dans nos mouvements, nos associations et à croiser les chemins de différents secteurs (environnement, social, santé, développement, éducation populaire, multiculturel, etc.). Cette transversalité permet de construire des revendications et des pistes d'actions communes.

### Vingt Partenaires

Nous avons décidé de travailler avec tout un ensemble de partenaires, à trois niveaux différents.

Tout d'abord il nous a fallu identifier des groupes de personnes avec qui nous questionner sur l'alimentation. Sept partenaires nous ont proposé de travailler avec leur public.

Nous avons également fait appel à des « experts » (santé, droit à l'alimentation, agriculture urbaine, etc.) pour venir répondre aux demandes d'information et de formation des personnes avec qui nous réfléchissions.

Enfin, nous avons organisé plusieurs réunions de travail, des interventions, avec différentes structures (associations, CPAS, etc.) préoccupées par la question de l'accessibilité à l'alimentation durable pour tous.

Ces interventions organisées après chaque grande phase nous ont permis d'analyser notre travail de terrain et d'enrichir notre pratique, tout en la rendant plus rigoureuse.

### Cent vingt participants

La majorité des personnes rencontrées participent à des groupes d'alphabétisation de différents niveaux (majoritairement des groupes d'oral débutant), à des activités organisées par une association de cohésion sociale, à des ateliers de promotion de la santé dans un hall des sports, à un collectif d'habitants de logements sociaux.



Il s'agit ici d'une diversité culturelle et d'une diversité sociale spécifique de Bruxelles, les personnes étant des femmes et cinq hommes issus de l'immigration. Bruxelles est une des capitales européennes la plus cosmopolite avec presque 60 % d'habitants allochtones. Nous avons pour notre part travaillé avec les personnes ne venant pas de pays de l'Union Européenne, qui représentent à peine 3 % de la population de la Région Bruxelles Capitale.

Les personnes sont arrivées en Belgique il y a 10 ans ou moins et n'ont généralement pas été scolarisées dans leur pays d'origine.

Dix-huit pays étaient représentés : Sierra Léone, Ghana, Maroc, Mauritanie, Erythrée, Kenya, Turquie, Tunisie, Sri Lanka, Bangladesh, Cambodge, Chine, Tibet, Bolivie, Bulgarie, Roumanie, Pologne, etc. et une femme d'origine belge !

Dans le collectif surgissent des bribes de l'histoire des gens, des difficultés qu'ils connaissent ou de leur histoire passée. Elles sont de différents ordres : violences de guerre ou d'État, destruction des liens, sentiment d'insécurité totale, difficultés dues à la domination genrée, économique ou politique. Parfois le pays d'accueil suscitait d'autres désirs et d'autres rêves qui n'ont pas trouvé de résonance dans un quotidien concret, créant de nouvelles souffrances et formes de précarité.

De nombreuses femmes ayant participé au processus nous ont parlé de leur sentiment de liberté lorsqu'elles sortaient de chez elles pour participer au processus qui leur permettait de sortir du silence. Elles nous ont fait part de difficultés très personnelles liées à un modèle intériorisé très dominateur ou à des souffrances psycho-sociales, à leur inquiétude face au modèle de société dans lequel grandissent leurs enfants, etc.

Souvent assignées depuis l'enfance à une activité très genrée comme celle de la cuisine, elles sont parties d'un terrain très familier pour découvrir l'autre culture, se penser autrement et accéder à la pensée en se disant que le savoir sur le monde était aussi pour elles.

Les hommes ont participé avec beaucoup de plaisir aux activités culinaires. Ils sont souvent venus seuls en Belgique et ont dû se nourrir et cuisiner eux-mêmes. A travers le processus, ils sont partis à la découverte d'une activité qui n'est pas toujours dans leurs habitudes quotidiennes dans leur pays d'origine et ont pu échanger avec les femmes sur un terrain d'égalité.

## **Les grandes étapes de la recette**

Nous avons proposé un parcours en trois grandes étapes,

**PHASE 1 :** A travers une vingtaine d'animations, et en partant des représentations des personnes de chaque groupe, nous avons pu collecter un grand nombre d'informations et identifier toute une série de connaissances et de compétences en alimentation durable. A partir de ce travail, nous avons commencé à réfléchir collectivement aux impasses du modèle alimentaire actuel.

**PHASE 2 :** Afin de renforcer le savoir et le savoir-faire en alimentation durable, nous avons conçu une formation de 9 journées.



PHASE 3 : A l'issue de la formation, nous avons accompagné les projets d'actions collectives portées par les groupes participants au processus.

Ces trois phases étaient notre fil rouge, mais nous nous laissons la possibilité d'arrêter le processus à tout moment, puisque ce qui nous intéressait avant tout, était de faire le chemin pas-à-pas et de nous laisser guider ou surprendre parce ce qui allait émerger du terrain.

## **Le processus**

Nous cuisinons beaucoup chez Rencontre Des Continents... Et pour nous, cuisiner, ce n'est pas appliquer une recette trouvée dans un livre et suivre scrupuleusement les quantités énoncées. L'idée est de se réapproprier notre alimentation et notre savoir-faire culinaire. Alors cuisiner est un savant mélange d'intuition, d'essai-erreur, et de principes de base. Éduquer, c'est un peu la même histoire. Les principes de base permettent une certaine rigueur pour ne pas rater la recette. Ils représentent la méthodologie que nous avons appliquée.

### **Repères méthodologiques**

Nous puisons nos repères méthodologiques dans plusieurs types d'approches éducatives comme l'éducation à l'environnement, l'éducation à la citoyenneté mondiale, l'éducation populaire, etc. et tentons de nous situer à la croisée des secteurs et des informations.

### **L'approche systémique**

A travers ses contenus et ses pratiques, Rencontre des Continents entend privilégier l'approche systémique comme référence méthodologique de base. Cette approche vise à englober la totalité des éléments observés et/ou vécus, ainsi que leurs interactions et leurs interdépendances. La systémique permet de renforcer trois dimensions essentielles :

- par sa lecture pluridimensionnelle des faits, l'approche systémique permet de mieux penser l'interdépendance et la complexité des enjeux actuels;
- cette approche propose une modification radicale d'un mode de pensée linéaire généralisé en encourageant une gymnastique de l'esprit qui permet de sortir des solutions monolithiques et des schémas de cause à effet parfois trop simplistes;
- cette approche privilégie une prise de conscience de l'interaction que chacun a avec les différents éléments du système.

La systémique nous propose ainsi une certaine philosophie de l'engagement car l'observateur, n'étant jamais dissocié du système, en fait partie intégrante. La prise de conscience de l'interdépendance entre les éléments d'un système, et notre place en son sein, induit notre responsabilité pour tout acte posé.

### **L'éducation populaire**

L'éducation populaire vise une prise de conscience et une connaissance critique des réalités de la société; cette démarche s'inspire des courants pédagogiques novateurs comme celui du pédagogue brésilien Paulo Freire. L'éducation populaire est une éducation à visée transformatrice et émancipatrices qui se réalise par la pratique collective, la confrontation, le partage de savoirs et d'expériences. C'est aussi l'éducation

de chacun par chacun, fondée sur la valorisation de la culture et des savoirs populaires. Elle accorde une égale dignité à toutes les classes de la société et vise à renforcer le pouvoir d'agir des personnes.

### **L'éducation à la citoyenneté mondiale**

Le réseau de la Semaine de l'éducation à la citoyenneté mondiale, en collaboration avec le Centre Nord-Sud du Conseil de l'Europe, propose une « éducation holistique qui ouvre les yeux des individus aux réalités du monde et les incite à œuvrer pour davantage de justice, d'équité et de droits humains pour tous dans le monde ». Dans cette perspective, « l'éducation à la citoyenneté mondiale recouvre l'éducation au développement, l'éducation aux droits humains, l'éducation au développement durable, l'éducation à la paix et à la prévention des conflits et l'éducation interculturelle. ». Elle vise à donner aux apprenants la possibilité et la capacité de réfléchir et de partager leurs points de vue sur leur rôle dans une société mondialisée et interconnectée, ainsi que de comprendre et de discuter des liens complexes qui existent entre des questions communes, d'ordre social, écologique, politique et économique, dans le but de mettre en exergue de nouveaux modes de penser et d'agir. Les objectifs du programme d'éducation à la citoyenneté mondiale s'inscrivent dans la lignée de la contribution de l'UNESCO à la Décennie des Nations Unies pour l'éducation au service du développement durable.

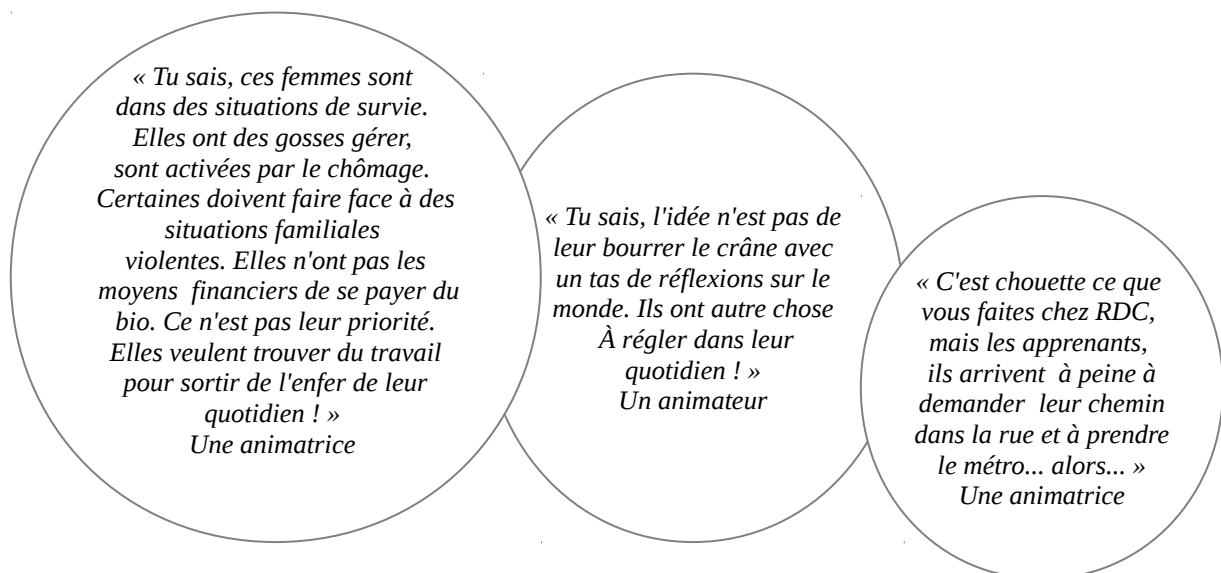
### **(Se) Mobiliser**

La majorité des personnes avec lesquelles nous avons collaboré sont issues de groupes préconstitués. Nous sommes allés dans les quartiers qui connaissent une situation sociale fragile en raison du déclin économique et de la pauvre qualité de leur bâti, et où les habitants subissent les conséquences d'un modèle socio-économique qui vient renforcer la précarité de leurs conditions de vie.

Se questionner sur l'alimentation n'est pas une demande qui a émané des personnes. Il s'agit plutôt d'une préoccupation des animateurs-relais à qui nous nous sommes associés. La démarche vient soit des animateurs de ces structures d'accueil, soit de notre part.

De manière globale, les ateliers culinaires ont été une accroche favorable pour susciter l'intérêt des participants ou pour constituer un groupe de personnes dans les logements sociaux.

Nous souhaitons souligner le fait qu'il n'était pas aisé d'amener la thématique de l'alimentation dans les différentes structures. En effet, de premier abord, les partenaires du processus ne pensaient pas que l'alimentation durable susciterait autant d'intérêt au sein de leurs groupes. Pour nous, il s'agissait d'une expérimentation collective, d'une proposition de thématique mobilisatrice à partir de laquelle déployer des processus participatifs, émancipateurs et transformationnels. Il s'agissait avant tout d'avancer avec des hypothèses.



Nous avons donc en premier lieu rencontré un à un tous les animateurs des associations avec lesquelles nous allons travailler pour clarifier notre méthode de travail. Nous avons proposé des dispositifs simples, permettant aux personnes de se raconter et de se rencontrer autour de l'alimentation.

### **Phase 1 : (Se) Mettre en récit**

- Durée : 4 mois
- Nombre de personnes rencontrées : 120 personnes issues de 7 groupes différents
- Nombre de rencontres : 2 à 4 rencontres par groupes

En tant qu'association d'éducation à la citoyenneté mondiale, travaillant à partir d'un modèle alimentaire durable, nous ne sommes pas neutres. C'est à partir de notre lecture du monde, de nos préoccupations pédagogiques, de nos objectifs et mandats que nous avons valorisé :

- leurs savoir (par exemple : connaissance des vertus médicinales des épices, etc.),
- leurs savoir-faire (par exemple : cuisiner des lentilles presque quotidiennement et manger moins de viande, etc.)
- et leurs savoir-être (par exemple : être critique par rapport au système agro-industriel, partager les repas en famille, etc.).

Nous souhaitons également identifier des freins à leur participation à la construction d'alternatives (comme la barrière de la langue), des leviers (volonté d'apprendre, curiosité) et de potentielles pistes d'actions collectives alternatives émanant des groupes.

En veillant à travailler avec les mots que les personnes utilisent pour se représenter le monde, et en essayant de rentrer dans leurs modes de représentations, nous voulions comprendre leurs valeurs, leurs parcours, pour nous créer un savoir, un langage et une culture commune.

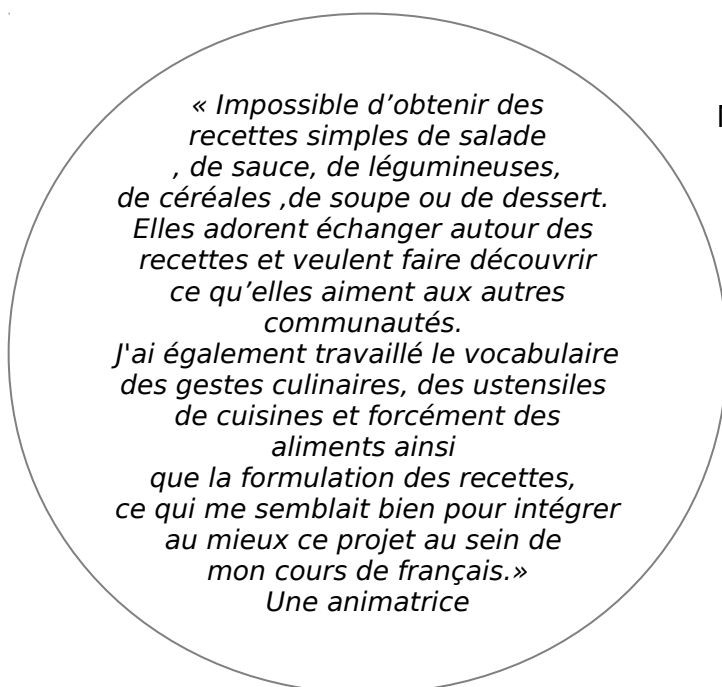
Enfin cette première phase nous a permis d'identifier plusieurs thématiques à approfondir ultérieurement, en formation: santé, viande, goût, droit à l'alimentation, etc.

En fonction des types de groupes, nous nous sommes rencontrés et racontés à travers des dispositifs variés.

### Quelques récits

Voici quelques-unes de nos histoires.

#### « Rencontre autour des épices » (Fiche technique 1)



Nous avons demandé à l'animatrice de récolter des recettes des femmes afin de pouvoir organiser un atelier culinaire à partir de leurs savoir-faire.

Basé sur 8 de leurs recettes, nous avons pu amener la dimension de l'alimentation durable en cuisinant notamment avec des produits de saison, locaux, et en n'intégrant pas de protéines animales dans le menu lors de notre seconde rencontre.

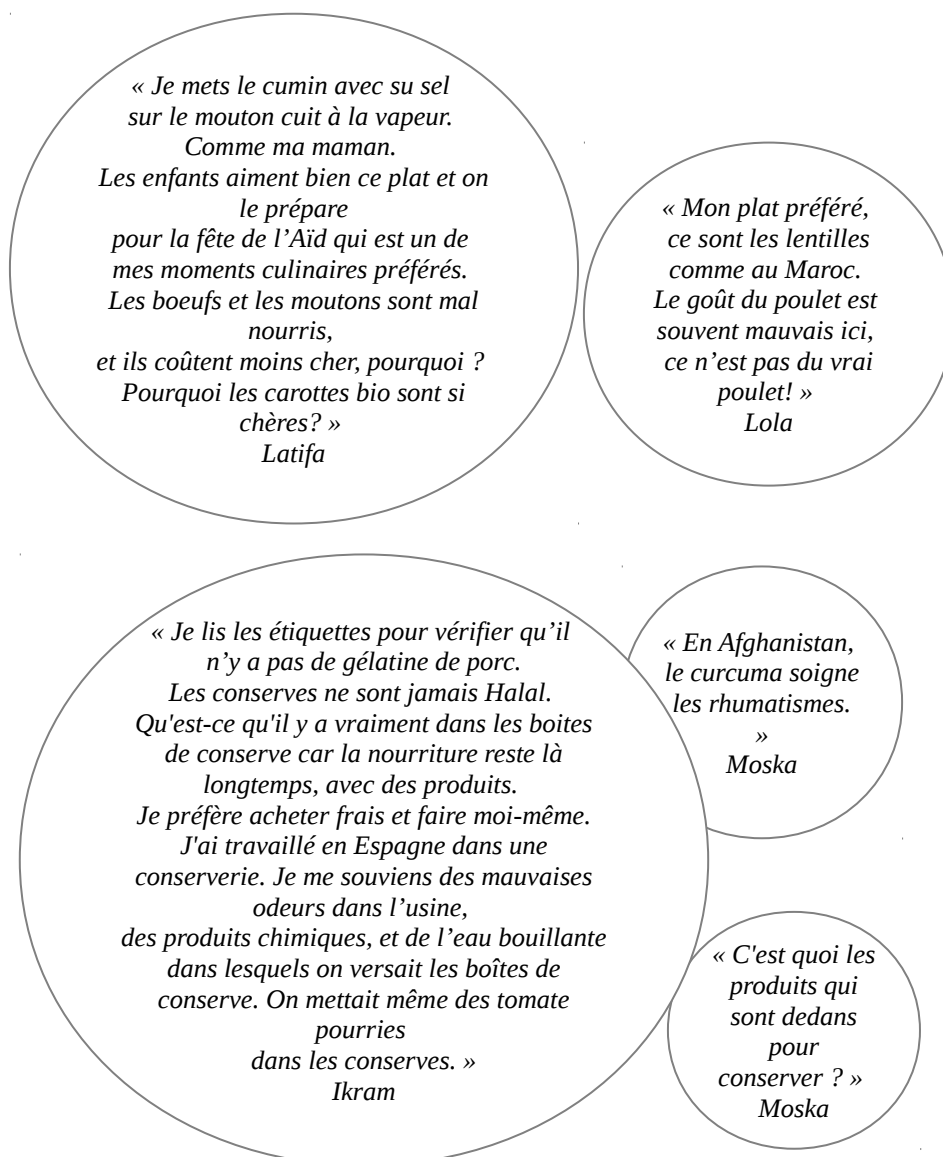
Mais tout d'abord, nous nous sommes rencontrées autour de la signification de nos prénoms (fiche technique 2), puis de plusieurs épices qui nous ont servi de supports pour aborder notre lien à l'alimentation : nos moments de repas préférés, nos souvenirs, ce qu'on aime, et nos préoccupations autour de la thématique. Cette animation a permis de créer un espace de confiance, où chacune a pu s'exprimer, parler d'elle, de son histoire et de son lien à l'alimentation. Ce procédé a également permis de mettre en lumière les interdépendances dans le groupe et celles qui existent entre l'assiette et le modèle de société actuel.

Lorsque nous avons disposé les épices sur la table centrale, nous avons vu une vingtaine de mains attraper et partager spontanément les petits pots d'épices, vingt nez les sentir, vingt bouches sourire, et vingt langues se délier, commentant énormément de choses que nous ne pouvions forcément pas comprendre. Nous sommes donc passés au français, langue commune dans la petite pièce.

Chacune a choisi une épice pour se raconter, et ensemble, nous avons tenté de répondre à 3 questions :

- *A quoi vous fait-elle penser, quel souvenir en avez-vous, pourquoi avez-vous choisi cette épice, est-ce que c'est parce que vous la connaissez, ou pas ?*
- *Quel est votre moment de repas idéal (il s'agit de décrire le contexte du repas, tout l'imaginaire qui se déploie autour de la table, la commensalité, etc.)*
- *Avez-vous une préoccupation en lien avec l'alimentation, une peur, une crainte, une inquiétude ? Y a-t-il une chose que vous ne trouvez pas normal par rapport à la nourriture ? »*

Avant de commencer, quatre Guinéennes ont exprimé l'envie de connaître les lentilles et d'apprendre à les cuisiner car elles ne connaissent que les haricots.



Ce premier tour de table nous a permis d'identifier les vécus, les besoins, les aspirations, les intérêts, les priorités, les préoccupations et les créativité des personnes, toujours en lien avec l'alimentation.

### > Analyse des premiers échanges :

Il est étonnant de constater qu'avec quatre personnes se déploient autant de liens avec différentes thématiques :

- des savoir-faire culinaires (préparation de la viande, utiliser des épices adéquates)
- l'existence de l'intergénérationnel à travers la cuisine des grands-parents aux petits enfants
- la présence de la culture et de la religion
- l'importance de la convivialité et de la joie
- accès à la pensée critique : remise en question des modes d'élevage, du modèle industriel (conserves), du prix, lecture des étiquettes
- métissage socio-culturel : ce qu'on garde du pays (exemple : le vrai poulet!)
- connaissance des vertus médicinales des épices
- savoir expérientiel : le fait d'avoir travaillé dans une usine de transformation alimentaire comme support de la pensée critique (fiche technique 3)
- volonté d'apprendre, curiosité

### « Manger, c'est... ? » (fiche technique 4)

Dans d'autres groupes, nous faisons cet exercice simple de nous questionner sur ce qui influence nos choix alimentaires. Il permettait, à partir d'une simple question, de constater toutes les portes d'entrée par lesquelles nous pouvons introduire la thématique de l'alimentation.

Réponses d'un second groupe :

*« Besoin vital. Goût. Curiosité. Ludique. Plaisir. Convivialité. Joie. Créativité. Ca rassemble. Liens. Famille. Echanges. Savoir-faire. Nature. Coopération. Qualité. Authenticité. Valeurs. Simplicité. Surrembalage. Habitudes alimentaires. Agro-industriel. Culture. Religion. Agriculture. Environnement. Uniformisation. Biologique. Budget. Politique. Mode de vie. Temps. Manque de temps. Faim. Santé. Émotions. Gourmandise. Compensation. Bien-être. Sens. Gratuité. »*

### **Créer un sentiment d'appartenance collective**

A l'issue des 4 mois de rencontre, nous avons décidé de mettre en place une journée de rencontre avec les 120 personnes et les 20 partenaires impliqués dans le processus.

Nous voulions :

- créer des ponts entre les groupes,
- leur restituer tout notre travail d'analyse à partir des premiers moments d'échange,
- leur parler de ce que nous avons identifié,
- faire les liens entre les similitudes/les convergences/divergences entre les groupes,
- montrer que chaque groupe ne faisait pas ce travail tout seul dans son coin, mais que nous étions bien plus nombreux,

- les faire sortir de leur quartier et de leurs habitudes pour élargir leur champ d'expériences,
- créer ce sentiment d'appartenance collective,
- montrer la transversalité des questionnements concernant l'accessibilité et la qualité de l'alimentation moderne (citoyens-associations-institutions).

Nous voulions aussi questionner le vivre ensemble, à travers la question suivante qui a servi d'exercice collectif : « Qu'avons-nous à partager ensemble et que pouvons-nous faire pour améliorer notre qualité de vie en prenant comme point de départ notre attention à l'alimentation ? »

Puis nous avons mis en place un World Café où, par table de travail, nous avons débattu des grands freins identifiés :

- La question du travail : Qu'est-ce qu'un travail décent, un métier de qualité, dont on est fier ?
- Diversité culturelle : Comment valoriser nos richesses culturelles, faire reconnaître nos diplômes et nos compétences ?
- Le temps : Comment faire quand on a 4 enfants à gérer, une maison à tenir, qu'on est activé par le chômage mais qu'on veut s'engager dans un projet qui nous plaît ?
- Où obtient-on de l'information sur l'AD et quelle bonne information ?

*« J'aimerais faire des ateliers d'échange culinaire pour informer, sensibiliser les femmes sur l'importance d'une alimentation saine. Je voudrais que ça devienne une activité à part entière. Faire ça avec un groupe de mamans par exemple, mais ça peut aussi être avec les hommes. Échanger des conseils, se faire plaisir à soi-même et aux autres. Le problème, c'est que je ne trouve pas de personnes motivées dans mon groupe pour faire ça. Ça ne les intéresse pas. Il y a aussi le problème du temps et des enfants. »*

Nous nous sommes rendu compte que l'AD est un point de départ pour se poser des questions qui sont plus liées aux enjeux socio-économiques (accès à l'emploi, droit de l'homme (droit à l'alimentation), parcours de migration, souveraineté alimentaire, liberté d'expression), et finalement un point de départ pour parler du modèle de société auquel on aspire. A partir d'une pratique universelle comme celle de la cuisine, la parole peut se libérer, une pensée plus globale peut émerger, amenant les membres des groupes à penser et à rêver le monde autrement.

Par exemple : un jour, nous cuisinions avec une dame afghane qui nous dit : « *Dans mon pays, tout ça ça pousse, c'est gratuit, et c'est naturel. Ici le naturel ça coûte cher, on est malade. (...) Ce n'est pas normal. On dit qu'on est libre de parler, mais on ne dit pas ce qu'on veut, on ne peut pas. C'est comme mon neveu. Il est venu en Belgique. On l'a renvoyé par avion* ».



Cette journée, clôturée par une auberge espagnole où chacun pouvait partager ses compétences culinaires de manière conviviale, nous a permis de parler de la suite du processus et d'inviter les personnes les plus enthousiastes à poursuivre avec nous.

## Phase 2 : Complexifier - Se former

- Durée : 9 journées de 6 heures, pendant 6 semaines
- Nombre de personnes formées : 23 issues de 4 associations

Nous entendons par « formation » un renforcement de connaissances et des compétences des personnes, mais aussi une meilleure compréhension des enjeux socio-économiques et culturels de notre modèle de développement. Il s'agit là de faire un pas supplémentaire dans la complexité.

Tout a été construit pour répondre aux besoins de réponses et de pistes de compréhension des personnes.

Nous avons fait en sorte d'adapter le planning à leurs horaires quotidiens, la formation étant étalée sur 3 modules, permettant à chacun de s'engager par étape (module 1 à 3) et pas directement sur le long terme.

Parce que les techniques de formation et d'animation ne sont pas semblables en fonction des personnes auxquelles nous nous adressons, il nous a semblé intéressant de croiser nos méthodes avec celles d'autres secteurs comme ceux de l'éducation permanente, de la promotion de la santé, etc.

Nous avons cherché l'équilibre en alternant 3 types de moment faisant appel à l'acquisition de savoir divers :

- Moments de formation sur les enjeux et visites (savoir)
- Moments de formation à la cuisine (savoir-faire pratiques culinaires)
- Moments de réflexion collective (savoir-être).

Des animations ont ainsi permis aux participants de développer un regard critique sur le modèle de développement actuel et de mieux comprendre les enjeux de l'alimentation grâce à une lecture pluridimensionnelle des faits. Par exemple, la mise en place d'un atelier sur l'origine culturelle et historique des ingrédients : épices, légumes, céréales... a permis une lecture à la fois historique, - Nord-Sud, culturelle et politique de l'évolution du système alimentaire et de ses dérivés.

Les ateliers culinaires participatifs ont ainsi pour but :

- de partager et de retrouver des savoir-faire: techniques de conservation, de transformation, de cuisson, anti-gaspi, cuisine métissée (recettes d'ailleurs et produits locaux), usage de protéines végétales, cuisine du pauvre, etc.
- de présenter le modèle de l'assiette écologique : accent mis sur les aliments peu transformés (complets), naturels, frais, de saison, locaux, biologiques, issus de l'agriculture paysanne, éthiques, sobres (simples et dans l'idée que la sobriété fait référence à un mode de consommation qui peut être plus frugal).

Les ateliers sont l'occasion de revisiter les recettes traditionnelles et/ou autres des participant(e)s et de les adapter aux principes du modèle de l'assiette écologique.

Le fait d'alterner 3 types de moments faisant appel à l'acquisition de savoirs divers, permet aussi de restaurer ce que l'on nomme chez Rencontre des Continents la boucle «valeurs-savoirs- actions ». C'est parce que nous avons des valeurs que nous allons acquérir une série de savoirs avec lesquels nous allons mettre en place une série d'actions qui vont donner envie à d'autres d'agir au nom de leurs propres valeurs. Ce dispositif permet également de pouvoir aborder le « cycle de vie » de notre assiette (de la semence au compost) sous différents aspects.

Nous souhaitons également favoriser la rencontre entre des consommateurs urbains déconnectés, peu ou beaucoup, des réalités de la production alimentaire en leur faisant visiter quelques initiatives de production alimentaire en bordure de ville, ainsi que des lieux de distribution et de consommation alternatifs (ferme urbaine, ferme conventionnelle familiale, groupement d'achat, restaurant social durable, etc.).

Toute la formation a été capitalisée dans une farde qui sera une ressource pour les personnes qui souhaitent poursuivre des actions ou une réflexion sur la thématique. Nous avons également fourni une liste des organismes de formation en cuisine, ou des organismes permettant de créer un projet à finalité socio-économique.

Un dessinateur a créé quatre affiches illustrant les contenus et les interactions des journées de formation, permettant ainsi de conserver les traces du processus et la réappropriation de la mémoire de la formation par ses participants. Les participantes sont devenues porteuses des valeurs véhiculées par l'alimentation durable, et à leur tour des personnes-relais.

Un certificat de participation leur a également été délivré permettant la validation d'un parcours d'engagement dans un processus qui a fait sens pour les personnes et, une reconnaissance par les institutions.

### **Phase 3 : Agir**

Au fur et à mesure des rencontres, des pistes d'actions ont vu le jour et des propositions d'actions concrètes ont été formulées comme par exemple la mise en place de tables d'hôtes, la volonté de mettre en place des cuisines durables dans les crèches, etc.

Notre intention était de travailler à partir des rêves des personnes et d'identifier avec elles les ressources dont elles disposent, leurs besoins, leurs potentiels, ce qu'il est possible de faire à court ou à long terme, ainsi que leurs attentes vis-à-vis de notre association. Nous avons ainsi établi avec et pour elles / pour elles plusieurs plans d'action très concrets.

L'ancrage du secteur associatif permet aux actions collectives de se déployer dans des lieux d'expérimentation propices à l'apprentissage de nouveaux modes d'organisation et de gestion citoyens, ainsi que de création de sens.

En revanche, les projets individuels étaient liés à une volonté de s'engager professionnellement dans le secteur de l'alimentation durable.

D'un côté, nous avons donc vu naître plusieurs projets de tables d'hôtes (itinérantes, tables du monde, etc.), la tenue d'un stand AD lors d'une fête de quartier, l'intégration de la thématique dans les processus de formation en alphabétisation.

De l'autre, des envies de création de traiteur marocain durable, d'une épicerie/restaurant biologique multiculturel, et l'engagement de certaines personnes dans des formations en Insertion-socio-professionnelle liées à la cuisine.

#### Action : Les tables d'hôtes bimensuelles :

Un des groupes de femmes a décidé d'organiser des tables d'hôtes. Nous l'avons rencontré à plusieurs reprises afin de l'accompagner dans la mise en place de cette activité.

Nous avons tenté d'identifier avec les personnes la dimension socio-économique du projet. Est-ce que ce sera économiquement avantageux pour les participantes ? Est-ce viable à long terme sans subsides?

Elles ont décidé de mettre en place deux tables d'hôtes par mois, destinées aux femmes venant suivre des cours dans l'association. Deux plats sont proposés, à bas prix, et tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique, souvent locale. Toute l'organisation est prise en charge par le noyau de cinq femmes, du choix du menu, aux courses, à la cuisine et à la gestion de l'organisation. Un suivi attentif de leur animatrice-relais a permis de les rendre de plus en plus autonomes.

Entre cinquante et septante femmes viennent manger à chaque repas.

Après 5 tables d'hôtes, après les premiers écueils, toute une philosophie est en train de naître autour de cette action, nourrissant ainsi la réflexion des femmes du noyau organisateur, questionnant leurs valeurs, afin d'affiner le sens de leur action.

A ce jour, elles demandent à être mieux formées et informées sur l'alimentation durable, aussi bien à un niveau pratique afin de cuisiner les produits locaux qu'elles connaissent peu, et de pouvoir à leur tour sensibiliser leur « clientèle » exigeante aux enjeux de l'AD. Elles souhaitent pouvoir amener du contenu et de la théorie à travers la pratique de la cuisine et ainsi défendre leur engagement dans cette action collective qui fait sens pour elles.

L'association au sein de laquelle se déroulent les tables d'hôtes s'engage de plus en plus à accompagner leur projet, aménageant la cuisine, débloquant quelques heures de travail pour les accompagner dans la bonne réalisation du processus, organisant des réunions d'évaluation après chaque table d'hôte. Le projet prend de l'ampleur au sein de l'organisme et vient renforcer les objectifs des cours d'alphabétisation, à savoir : le droit d'apprendre à lire et à écrire, mais aussi le droit de questionner et de réfléchir, le droit à l'imagination et à la création, le droit de lire et d'écrire son histoire, le droit pour tous d'accéder à une réelle participation économique sociale, culturelle et politique car, sans cette participation, il n'y a pas de raison d'apprendre ! (*Objectifs de l'Asbl Lire et Ecrire*)

#### Évaluer

Les évaluations collectives nous ont permis d'analyser le chemin parcouru, de baliser et de mettre en place de nouvelles étapes, de prendre la température du ressenti de chacun.

Le fait de créer les animations en temps réel dans la phase 1, nous permettait de nous baser sur les attentes des groupes et de réajuster ce qui avait moins bien fonctionné dans les étapes précédentes.

Il semble difficile à ce jour de donner une définition claire de l'alimentation durable. En guise de conclusion à nos animations, nous avons évalué collectivement les processus dans chaque groupe en leur demandant de définir l'alimentation durable. La majorité des participants n'en ont jamais entendu parlé. Nous leur avons demandé de définir l'adjectif « durable » et de le mettre en lien avec le mot « alimentation » pour proposer une définition. Voici leurs réponses :

- « Aujourd'hui, on ne s'alimente plus, on est alimenté ! On n'agit plus, on n'a plus le choix d'agir. C'est le premier point de la définition de l'alimentation durable : retrouver notre pouvoir d'agir ! »
  - « Durable, c'est changer notre manière de penser ! »
  - « L'AD, elle n'a pas de date de péremption, c'est un mode d'alimentation qui doit pouvoir durer dans le temps, sans limite. »
  - « L'AD, c'est le reflet d'une société durable, bien installée. »
  - « Cela n'existe pas, c'est invisible, on a besoin d'être informé pour l'intégrer dans notre vie ».
  - « L'AD, c'est la vie, la santé. Si tu as l'argent mais pas la santé, tu n'es rien ! »
  - « L'AD, c'est se poser la question de ce que ceux qui cultivent vont recevoir. Ce qu'on leur paye est-il le prix normal ? C'est aussi une meilleure santé. C'est aussi s'inspirer de ce qui fonctionnait mieux avant pour qu'on change tous ! »
    - « L'AD c'est bon pour la santé et l'environnement. »
    - « L'AD c'est la santé, l'élégance (adopter ce mode de vie pour être mieux, plus élégant). »
    - « L'AD est naturelle, sans produit chimique . »
    - « L'AD, ce serait un moyen pour revenir au sens sacré de la vie. »

L'alimentation durable serait donc un moyen de recréer du lien : un lien avec soi, un lien avec l'autre, un lien avec l'environnement.

Les évaluations nous ont également permis de produire des savoirs pour les actions futures. Par exemple, à plusieurs reprises, les participantes de la formation nous ont fait part dans leur plaisir à pouvoir rencontrer des femmes d'autres pays, d'autres cultures, et de partager avec elles des techniques de préparation, de découvrir des aliments, et d'apprendre à cuisiner ensemble. Tous ces savoirs ont été capitalisés sous forme de notes et ont servi de base pour mettre en place un projet de table d'hôtes au sein d'une des associations partenaires.

Elles nous ont aussi permis de nous rendre compte des retombées de la formation dans le quotidien des gens :

- le plaisir et le besoin d'apprendre ensemble, par l'autre et de transmettre ce qu'on connaît

- le besoin de se raconter et de rencontrer l'autre à travers la parole
- l'accès à la mobilité et à une forme de liberté : « Quand je viens ici, je suis libre ! »
- il s'agit souvent d'une première mise en mouvement depuis leur arrivée en Belgique et à une première participation sociale collective
- un changement d'habitude dans la consommation alimentaire
- l'acquisition d'un mieux-être
- etc.

*"Dans cette société précaire, le fait de savoir que l'on peut demander de l'aide et que l'on peut se débrouiller, même dans des situations difficiles, est un signe de santé mentale. Être précaire au bon sens du terme, c'est être capable de demander de l'aide." Jean Furtos*

Connaissant leur parcours, nous avons été étonnés par le courage des participantes à se lancer dans des projets à inconnues multiples. Sans connaître le résultat à l'avance, le processus semble avoir été un support « suffisamment bon » pour qu'elles osent, ensemble, passer à l'action :

« Dans la vie, il faut savoir prendre des risques quand on y croit ! » nous a dit l'une d'entre elles.

### **Construire l'intersubjectivité : les intervisions**

Nous rappelons que les différents partenaires n'étaient pas impliqués de la même manière dans le projet. Certains collaboraient directement avec nous au niveau des animations avec les participants alors que d'autres s'impliquaient plutôt dans la réflexion et le processus plus global qui accompagnait le projet, ses différentes phases et contenus.

Nous avons organisé trois journées de travail afin de leur présenter le travail de terrain, d'ouvrir l'espace de réflexion afin de laisser de la place à leurs apports. Ces trois journées nous ont permis d'évaluer le travail en cours, d'intégrer les points d'attention identifiés par nos partenaires, et de croiser les regards sur nos pratiques respectives, les rendant dès lors plus rigoureuses.

Retour d'une animatrice-relais après la formation:

*« Mon lien à l'alimentation, je l'utilise comme une accroche... parce que j'ai constaté que quand il y a atelier cuisine, il y a une forte présence. C'est un moment convivial où ils se retrouvent, où ils montrent leur savoir-faire, et donc j'utilise ce thème pour rapprocher les habitants. Rapprocher les femmes. Et c'est un moment d'une richesse inexplicable. L'atelier cuisine... je disais à ma collègue l'autre jour : « Dommage qu'on ne sache pas filmer ! ». Elles sont épanouies, elles sont épanouies dans ces moments-là. Voilà mon lien avec l'alimentation et après la formation j'ai pris conscience qu'il faut continuer à travailler là-dessus. Il ne faut pas lâcher. Et même avec les participantes on en parle, depuis la formation on en parle souvent. Et ça c'est génial ! »*

## Analyse

### Freins

Les différents moments de rencontres avec les participants et les discussions que nous avons avec eux sur leurs comportements alimentaires, sur ce qui influence leurs choix, et sur les sujets qui les préoccupent, nous ont aidé à mieux comprendre les difficultés de changer des habitudes, des modes de vie ou de consommation pour intégrer l'alimentation durable dans leur quotidien.

1. Tout d'abord, le facteur « **temps** » entre en jeu : Comment pouvons-nous partager/s'engager/faire quand nous n'avons pas le temps ? (Des enfants à élever, des formations à suivre, du travail ménager à faire, des cours à prendre, etc.)

Manger des plats préparés, aller faire les courses dans le magasin le plus proche semble plus **facile**.

2. Puis est arrivée la **préoccupation de plusieurs femmes concernant leur rôle dans le foyer** et plus spécifiquement dans la cuisine. Elles sont en charge de l'organisation des repas, des courses. Aller faire leurs courses plus loin dans des magasins biologiques, de prendre plus de temps à cuisiner, etc semblerait augmenter leurs nombres de responsabilités dans la famille, qui ne sont souvent pas issues d'un choix délibéré mais plutôt en lien avec le fait qu'elles soient des femmes et que traditionnellement, c'est un rôle qui leur est attribué.
3. La majorité des personnes ayant participé au processus ont un savoir-faire en lien avec l'alimentation : production agricole, transformation, cuisine, commercialisation. Mais il n'est pas reconnu. Comment **valoriser leur richesse culturelle** dans leurs projets, leurs partages, la vie ici ?
4. Nous voulions également avoir toute une réflexion sur le travail. Qu'est-ce qu'un **travail de qualité**, un métier dont on est fier, y retrouve-t-on des valeurs humanistes, environnementales, de solidarité et d'équité ? Quel métier pourrait répondre à nos valeurs dans le secteur de l'alimentation durable sans reproduire les impasses d'un modèle productiviste ?
5. Nous avons également identifié un **manque d'accès à l'information de qualité**, et à la cohérence des différentes sources d'information (qu'est-ce que le « bio », quelle différence entre le « bio » de supermarché et le « bio » des circuits-courts, les alternatives existantes sont-elles réellement des alternatives au système dominant ou reproduisent-elles un modèle qui marchandise le monde ? Etc.)
6. Venait ensuite tous les freins liés à un **parcours psychosocial fragile**, à la souffrance sociale : Comment rompre notre **sentiment d'isolement** grâce à l'alimentation ? Où tisser des liens, faire des rencontres, échanger, partager nos expériences, nos craintes et nos joies ? Comment **retrouver notre pouvoir d'agir** sur notre alimentation ? Plusieurs personnes sont critiques par rapport au système alimentaire actuel, cependant il n'est pas évident dans la pratique de faire se rencontrer les intentions et les passages à l'action concrète, pour différentes

raisons. Par conséquent, certaines personnes vont nous dire qu'elles font « comme si elles ne savaient pas » et pratiquent la politique de l'autruche pour ne pas **se sentir impuissantes**. Comment faire de l'alimentation un espace de rencontre et d'expérimentation ? Une des participante nous disait qu'il fallait avant tout **réapprendre à vivre ensemble !**

7. Il paraît parfois aussi difficile de **s'engager sur le long terme** lorsque l'on vit des situations d'urgence. Aussi les **alternatives existantes ne sont pas toujours adaptées** à ces modes de vies (exemple des groupes d'achat : engagement sur 6 mois, petit panier pas suffisant pour une famille nombreuse, etc.)
8. Le **prix** est également un frein majeur. Les personnes ne sont pas à convaincre sur la qualité des produits de l'alimentation durable. En revanche, leur prix semble souvent inaccessible, même si l'on mange de saison, si l'on achète en vrac ou si l'on diminue sa consommation de viande. De nombreuses personnes n'en consomment déjà qu'une à deux fois par semaine. Tout un travail d'éducation et d'information est à faire pour déconstruire la question du prix et comprendre comment il est défini.
9. Il y a une question de **norme sociale**. Certaines personnes nous répondaient qu'elles souhaitent faire « comme tout le monde » et ainsi appartenir aux groupes qu'elles choisissent. La **publicité** concourt à ce phénomène. Les jeunes et les enfants vont aussi être influencés par ces modes, et **les parents veulent faire plaisir à leurs enfants** en préparant des plats qui conviennent à leurs goûts.
10. Et les **goûts** sont comme les couleurs... Les « crasses ont aussi bon goût et on n'a pas ce goût avec des aliments sains : burger, frites, chips, sauces, etc. » nous disait une participante. « L'odeur des snacks sent bon ! »
11. Il existe aussi un **manque de conscience des savoir ou des savoir-faire acquis** par l'expérience. De nombreuses personnes pratiquent déjà une cuisine correspondant à certains critères de l'AD : préparation des céréales et des légumineuses, connaissance de la qualité des produits grâce à leur goût, devinent le mode de production en fonction de la texture de l'aliment (tomate pleine d'eau, viande pas fraîche ou sans goût), etc. En revanche, elles **manquent de formation** pour renforcer leur pensée critique du système, la complexifier, pour pouvoir s'approprier cette pensée et la partager, et pour acquérir des techniques qui leur permettraient d'appliquer les principes de base d'une AD au quotidien ou dans une pratique professionnelle.
12. **Le manque de maîtrise de la langue** ne favorise pas non plus la compréhension des termes utilisés comme « alimentation durable, « table d'hôte », etc. **Les moyens de communication utilisés** (affiches) ne touchent pas les habitants des quartiers.



## **Leviers :**

Les freins identifiés ont toujours la possibilité d'être dépassés, notamment en s'appuyant sur de nombreux leviers, dont certains sont mentionnés ci-dessous, la liste n'étant pas exhaustive :

- la volonté d'être mieux informé et formé
- la présence de valeurs de simplicité et de sobriété de par un mode de vie connu au pays d'origine et qui permet parfois de résoudre cette question du prix (Certains disaient : « Si on mange comme avant, moins de viande, on peut manger biologique. »)
- travailler à partir du vécu des personnes pour relier au global et développer le pouvoir d'agir
- les thématiques leviers comme la préoccupation autour des questions de santé ou de la viande
- la force du collectif pour agir et développer la créativité
- la force de l'ancrage associatif pour proposer un suivi et mettre à disposition des lieux d'expérimentations sécurisant pour créer des liens, pour s'organiser autrement collectivement, pour s'autogérer, et pour créer un territoire visible
- les personnes ont besoin d'être engagées dans des processus transformationnels, pas occupationnels : mise en mouvement (il n'y a plus d'inertie, de sentiment d'impuissance, mais plutôt la création d'appartenance), la formation est une expérimentation à visée émancipatrice
- passer de précaire (inconscient de ma propre richesse de savoir et de savoir-faire), à conscient de ce que « je sais, je sais faire » = j'ose agir et je deviens acteur = et développe mon pouvoir d'agir!

## **Recommandations :**

Pourquoi pensons-nous que le processus a eu des retombées positives dans la vie des 25 personnes étant allées jusqu'au bout de la formation et de l'engagement dans des actions collectives ?

- La méthodologie était adaptée aux personnes : nous sommes partis du vécu des personnes, avons avancé pas à pas, par questionnements, et par essai-erreur, tout en créant l'horizontalité « éducateur-éduqué » (« *Nous sommes tous pédagogues !* » JP Nossent). Nous avons adopté un processus formatif ascendant pour ne pas instrumentaliser les personnes mais bien les accompagner vers où elles souhaitent aller.
- La posture de l'animateur est celle d'un chercheur, qui ose ne pas savoir, qui sait se décentrer tout en assumant son positionnement politique.
- Il s'agissait d'un travail suffisamment inscrit dans le long terme pour un processus éducatif pilote : une année nous a permis d'ouvrir le dialogue, d'écouter les gens et d'être flexibles pour nous adapter à leur réalité
- Tout le travail en réseau nous a permis d'enrichir notre pratique, de la rendre plus rigoureuse et d'ouvrir le champ de réflexion
- Ce processus a créé des liens à trois niveaux, ce que le philosophe Félix Guattari nomme les trois écologies : écologie mentale (relation de l'être humain avec lui-même), l'écologie sociale (relation entre les êtres humains), l'écologie

environnementale (relation être humain-nature) et un sentiment d'appartenance collective.

- Les pistes d'actions identifiées dessinent un horizon concret réalisable et accessible à tous.

## Fiches techniques animations

### Fiche technique 1 : Rencontre autour des épices

**Objectifs :** Faire émerger des savoir, des savoir-être et des savoir-faire dans le groupe et les partager. Cela permet aussi, en relevant les mots clés, de repérer les thématiques principales avec lesquelles les personnes relient l'alimentation et de trouver de multiples portes d'entrée pour pouvoir l'aborder.

#### **Matériel**

Des chaises disposées en rond, une vingtaine d'épices disposées sur une table au centre du groupe

**Durée :** 2h30 à une demi-journée pour un groupe de 20 personnes

**Déroulement :** 4 consignes :

- Choisissez une épice au choix
- Dites pourquoi vous l'avez choisie : ce peut être parce que vous ne la connaissez pas, parce que vous l'utilisez fréquemment, parce qu'elle vous rappelle quelque chose, quelqu'un, quelque part, etc.
- Quel est votre meilleur moment de repas : espace, temps, avec qui, pourquoi, etc. ?
- Avez-vous une préoccupation, peur, crainte, une question ou un doute par rapport à l'alimentation de manière générale (santé, info reçue à éclaircir, etc.) ?

Chaque participant va pouvoir choisir, sentir, toucher, regarder les épices et choisir celle qui lui évoque spontanément une idée, un souvenir, une envie de partager.  
Partage en groupe.

## Fiche technique 2 : L'origine des (pré)noms :

### **Objectifs :**

- Briser la glace
- Se rendre compte de la diversité du groupe
- Écouter l'autre se raconter
- Réaliser l'importance de la diversité culturelle pour mieux comprendre le fonctionnement individuel des membres du groupe

### **Matériel**

Des chaises disposées en rond

**Durée :** 15-20 minutes à 2h en fonction de l'objectif

### **Déroulement :**

Pour briser la glace, on demande juste la signification et la traduction du prénom.

L'exercice dure 15-20 minutes dans un groupe de 20 personnes. Il pourrait durer plus longtemps si on demandait comment chacun a reçu ce prénom et comment il influence sa vie.

Occasionnellement on peut demander qui donne le prénom dans son pays, si c'est un prénom courant dans la culture, si ce prénom est attribué à tous les premiers enfants, comment sont construits les noms...

L'animateur commence par donner son prénom et sa signification, en montrant l'exemple, soit il donne juste la définition, soit la signification cachée, et raconte comment il l'a reçu, son origine et sa nationalité. Les participants suivent. En fonction du niveau de français et de connaissance mutuelle du groupe, soit on fait le tour des participants dans l'ordre, soit chacun prend la parole comme il le souhaite, cela en fonction du niveau de confiance existant dans le groupe.

### **Fiche technique 3 : Le voyage de la tomate**

Source : *Story Of Stuff*

Cette animation a été renommée « Le Voyage de la Tomate » par une des participantes qui a pu partager avec nous son vécu personnel à travers l'animation.

#### **Objectifs :**

- Comprendre le parcours de notre alimentation, de l'exploitation/production, à la transformation, à la distribution/commercialisation, à la consommation et à la gestion des déchets.
- Comprendre les impasses du modèle agroindustriel
- Comprendre la place des êtres humains dans cette chaîne
- Comprendre les jeux de pouvoir de ce système
- Développer une réflexion critique sur...

**Matériel :** 5 images clés de *Story Of Stuff*

**Durée :** 1h30

**Déroulement :** En prenant comme base de réflexion la tomate (ou autre aliment) essayer de comprendre d'où elle vient, son parcours et les différentes étapes en questionnant les participants. L'idée est de comprendre comment sont effectuées chaque étapes, les impasses, les excès, les dérives et les conséquences humaines et environnementales.

## **Fiche technique 4 : Brainstorming autour de l'alimentation : « Manger, c'est... »**

### **Objectifs :**

- Réaliser qu'il existe de multiples portes d'entrées pour aborder la question alimentaire
- Réaliser que l'alimentation touche nos vies de différentes manières et dans différents domaines.
- Se rendre compte que cette thématique est liée à un vécu à la fois personnel/intime, et touche à des enjeux globaux.

### **Matériel**

Un panneau/flipchart/tableau, des marqueurs.

**Durée :** 15-20 minutes

**Déroulement :** L'animateur demande à chacun ce que « Manger » représente pour lui, en 1 mot, et/ou « Ce qui influence nos choix alimentaires ».

On peut aussi demander aux participants de venir avec un objet qui représente pour eux l'alimentation et là où ils en sont sur le chemin. En se racontant, nous pourrions noter les idées clés.

Une fois tous les mots notés sur le tableau, si possible par catégories, le groupe obtient une image claire des interdépendances autour de l'assiette, tout ce qu'elle relie, et toutes les portes d'entrées (individuelles ou collectives) par lesquelles on peut passer pour parler d'alimentation.

## Ressources

### Partenaires:

Amazone : <http://www.amazone.be/>

Amis d'Aladdin : <http://www.cultureetdeveloppement.be/spip.php?article21>

Bouillon Malibran : <http://bouillonmalibran.be/>

Cactus Asbl

CPAS Bruxelles Ville : <http://www.cpasbru.irisnet.be/fr/>

Culture et Développement : <http://www.cultureetdeveloppement.be/>

Culture et Santé : <http://www.cultures-sante.be/>

Début des Haricots : <http://www.haricots.org/>

Equipes Populaires : <http://www.equipespopulaires.be/>

Espace Senghor : <http://www.senghor.be/>

FDSS : <http://www.fdss.be/index.php>

FIAN : <http://www.fian.be/>

F.I.J. : <http://www.fij.be/>

GAFFI : <http://www.gaffi.be/>

GASAP : <http://www.gasap.be/>

Hall des Sports Hyvaert, Molenbeek : <http://heyvaertsport.be/>

Logement et Harmonie Sociale

Maison Verte et Bleue : <http://www.maisonverteetbleue.be/>

UFLED

Vie Féminine, Espace Femmes de Jette : <http://www.viefeminine.be/spip.php?rubrique261>

Village Partenaire : <http://www.villagepartenaire.com/>

### Portefeuille de lecture :

- Le réseau Culture & Développement a défini sa thématique de campagne pour 4 ans autour de la thématique «Croissance de Pauvreté, Société consumériste,quelles alternatives en marche ? » : Comptes-rendus de la formation-réflexion "Les alternatives, pour qui, pour quoi, comment ? » : <http://www.cultureetdeveloppement.be/spip.php?article271>
- « Associations de lutte contre la pauvreté et simplicitaires : Ensemble vers une autre société ? » <http://www.mondequibouge.be/index.php/2013/03/associations-de-lutte-contre-la-pauvrete-et-simplicitaires-ensemble-vers-une-autre-societe/>
- « Vers des inégalités durables » : <http://www.etopia.be/spip.php?article2149>
- « Concilier justice sociale et protection de l'environnement : c'est possible ! » : [http://www.vivre-ensemble.be/IMG/pdf/2011-10\\_justice\\_environnement.pdf](http://www.vivre-ensemble.be/IMG/pdf/2011-10_justice_environnement.pdf)
- « Pauvreté subie, simplicité choisie : à la recherche d'un nouveau vivre ensemble » : <http://www.vivre-ensemble.be/?Pauvrete-subie-simplicite-choisie>
- « Cultures en transition : Changer, maintenant et ensemble » : <http://www.vivre-ensemble.be/?Cultures-en-transition-changer>



- Guide pratique à l'usage des professionnels de l'action sociale, de la santé et de l'alimentation : « Une alimentation favorable à la santé pour les personnes précarisées » : <http://kbs-frb.be/publication.aspx?id=295007&langtype=2060>
- Culture et Santé : dossier thématique « Alimentation et Précarité » : <http://www.cultures-sante.be/centre-doc/coin-thematique/338-alimentation-precarite.html>
- Comptereendu de la journée du 17 octobre à namur, « journée mondiale du refus de la misère »  
en lien avec la thématique de l'alimentation : <http://www.associations21.org/17-octobre-journee-mondiale-du>
- Compte-rendu sonore d'un atelier intitulé « Pas touch' à mon alimentation ! » ayant eu lieu durant les Rencontres de l'Ere en 2010 sur le thème de l'alimentation : <http://www.reseauidee.be/rencontres/2010/programme/marmite/index.php>
- Au Festival des Libertés avec Bruxelles Laïque avec l'organisation de table-rondes intitulée « D'autres mondes en chantier » : [http://www.bxllaique.be/docs/ble/Bruxelles\\_Laique\\_Echos\\_2012\\_03.pdf](http://www.bxllaique.be/docs/ble/Bruxelles_Laique_Echos_2012_03.pdf)
- <http://www.festivaldeslibertes.be/2011/fase5.php?event=481#D%C3%A9bats>
- Participation de Rencontre des Continents à un « Midi-débat Contrastes » organisé par « Les équipes populaires » sur le thème « Ma ville en transition, une utopie ? » suite à une de leur publication sur le sujet : <http://www.equipespopulaires.be/spip.php?article1837>
- Soirée co-organisée avec l'ONG Quinoa pour réfléchir à cette question autour du livre de Saul Alinsky "Être Radical" et de son travail de mobilisation populaire.
- Groupe de travail du RABAD en 2012 intitulé « Alimentation durable et publics précarisés ».
- L'émancipation, entre l'éducation permanente et l'aide sociale : aJean-Pierre Nossent : [http://www.iteco.be/\\_Jean-Pierre-Nossent\\_](http://www.iteco.be/_Jean-Pierre-Nossent_)
- Guide pratique sur l'éducation à la citoyenneté mondiale. Concepts et méthodologies en matière d'éducation à la citoyenneté mondiale à l'usage d'éducateurs et de responsables politiques. Élaboré par le réseau de la Semaine de l'éducation à la citoyenneté mondiale, en collaboration avec le Centre Nord-Sud du Conseil de l'Europe : [http://www.coe.int/t/dg4/nscentre/ge\\_FR.asp](http://www.coe.int/t/dg4/nscentre/ge_FR.asp)
- Enquête exploratoire : « Retrouver notre pouvoir d'agir ! C'est le premier

point de la définition de l'alimentation durable !»

La « clinique culinaire », lieu de métissage

[et d'expérimentation à visée émancipatrice.](#)

[Astrid GALLIOT](#)

- Le site web du CBAI – Centre Bruxellois d'Action Interculturelle <http://www.cbai.be/>

- Le site web de l'association « Green Halal » : <http://greenhalal.net/>
- Le site web de l'association « Vivre Ensemble » : <http://www.vivreensemble.be/>
- Le site web du groupe local « Li Cramignon » de l'asbl « De bouche à oreille » qui travaille sur les enjeux sociaux et environnementaux de l'alimentation  
<http://www.dbao.be/LiCra.htm>

## **Remerciements**

Tous nos remerciements vont aux personnes qui ont participé à ce processus et qui ont enrichi notre travail d'éducation.

Nous remercions également tous les partenaires du processus, les associations, collectifs et mouvements qui nous ont inspirés.

Merci à Cécile Imberechts et à Daniel Cauchy pour leur accompagnement et leur relecture.

Merci à Bruxelles Environnement pour son soutien financier.

## **Coordination**

Astrid GALLIOT - Rencontre des Continents Asbl – 35, rue rue Van Elewyck -1050  
Bruxelles – 02/734.23.24