

## LES CLOCHES DE LA SOLIDARITÉ ONT RÉSONNÉ !

Vu et entendu ces dernières semaines dans le réseau.

Une fois par mois, les membres du réseau se réunissent pour un événement de quartier. Lors d'un apéro chez un commerçant, une partie de pétanque ou une ballade, les liens se créent et les idées pour (s')aider grandissent. Le regard porté sur « l'autre » et sur « soi-même » change.



**11 janvier Paris 11°**  
Marco et James, SDF, invitent les habitants à déguster une galette cuisinée avec amitié.



**12 janvier dans le 12°**  
Soupe impopulaire cuisinée par les bénévoles pour les habitants.



**16 janvier Paris Centre**  
Bénévoles (avec ou sans-abri) ont jardiné pour les habitants du centre.



**23 janvier Paris 11°**  
Chouette rencontre entre JS, ambassadeur et Olivier, l'artisan lunetier solidaire.



**4 février Paris 4°**  
Balade « Regard croisés » afin de mieux comprendre la vie des sans-abri du quartier.



**19 février Paris 19°**  
Rien de telle qu'une bonne pétanque pour se croire en été et se réchauffer le cœur.



**7 mars Paris 20°**  
Les ambassadeurs sans-abri répondent aux questions des élèves de CMI de l'école Lesseps.



**10 mars Paris 10°**  
« Voter est-ce vraiment utile ? » tout le monde est venu donner son opinion autour d'un bon buffet.



**17 mars Paris 11°**  
Jardinage entre voisins (avec ou sans domicile) au Jardin Partagé Truillot.

« Mais du coup, c'est qui les sans-abri présents ? Je ne les vois pas » Une habitante du 14° qui ne verra plus les SDF de la même façon... #cestpasécritsurleur tête

« Je passais apporter un duvet pour la collecte, finalement, je suis resté tout l'après-midi à discuter avec des SDF de mon quartier et c'est surtout eux qui m'ont gavé de crêpes ! » Julien, un habitant membre de Paris 11°. #plaisirdoffrir

« Bah dis donc, elles ont une bonne descente vos bénévoles haha ! Je pensais pas que les filles tenaient l'alcool comme ça... » Michel, sans domicile, basé dans le 19°. #chacunsesidéesrecues

« Je voulais aider les sans-abri à cuisiner la soupe impopulaire mais c'est moi qui ai pris une véritable leçon de cuisine par JS, ambassadeur du Carillon ! » Une bénévole lors de l'événement mensuel de Paris 12°

« C'est mon ami Djamel, ambassadeur du Carillon, qui m'a invité à la soirée. Si je peux filer un coup de main, je suis là, dites moi ! » Nordine, sans domicile, basé à Ivry. #ambassadeurlecarillon

ET AUSSI... LU SUR TWITTER



USBK & RICA ☺ LE CARILLON

# LA gazette DU Carillon

Le trimestriel d'actualités du réseau solidaire le Carillon

#LA PAROLE POUR TOUS

N°01 / Printemps



## Édito

Le printemps est arrivé... Avec lui, les premiers rayons chauds du soleil, les journées qui s'allongent, les terrasses pleines et les arbres en fleurs. Voilà ce à quoi l'on pense lorsque l'on est bien entouré, que l'on a sa famille, des amis, des voisins ou des collègues avec qui partager ces petits plaisirs. Mais pour beaucoup, c'est aussi la fin de la trêve hivernale, synonyme de reprise d'expulsions, fermeture progressive des centres d'hébergement et réduction des horaires d'ouverture des accueils de jour associatifs. « La misère n'est pas plus douce au soleil. L'hiver, il y a beaucoup de dispositifs associatifs et les marronniers sur les SDF envahissent la télé. Dès que le soleil

pointe le bout de son nez, on dirait que les SDF n'ont plus besoin d'aide... Au contraire, c'est le moment où je me sens le plus seul. » explique Nacime, sans-domicile fixe dans le 10° arrondissement.

**La solitude est bien pire que le froid. À quoi bon essayer de s'en sortir s'il n'y a personne pour prendre de vos nouvelles.**

C'est en entendant trop souvent cette phrase que le réseau de solidarité locale Le Carillon

a été créé il y a maintenant un an et demi. Parler de l'isolement des sans-domicile dans ce premier numéro de la Gazette nous est venu assez naturellement. Entre habitants, sans-domicile et commerçants, nous nous sommes réunis autour d'un café chez un commerçant solidaire. En échangeant ensemble, nous avons réalisé que la perte de lien social n'est pas l'apanage des personnes à la rue. Une enquête du Crédoc pour la Fondation de France confirme notre ressenti : En 2016, cinq millions de personnes de plus de 15 ans, soit un Français sur dix, ne rencontrent et passent du temps que très rarement avec famille, amis, voisins ou connaissances. 26% d'entre nous se sentent « exclus, abandonnés ou inutiles. »

Comme le dit un proverbe russe : « Il n'est pas d'hiver sans neige, de printemps sans soleil, et de joie sans être partagée ». Ensemble, transformons le printemps en une saison de l'amitié et du faire ensemble ! CHACUN peut, en bas de chez lui, agir POUR le bien de TOUS et nous en sommes chaque jour d'avantage convaincus grâce à vous. #chacunpourtous

Laura, coordinatrice lien social et sensibilisation



Rencontre entre les habitants, commerçants et sans domicile au Paris-New York, Paris 11°

## Les 3 missions du Carillon

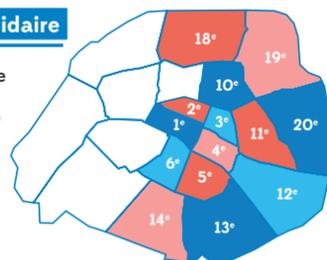
**Favoriser les liens bienveillants et de proximité, entre sans domicile, commerçants et habitants.**

**Inviter aux échanges de services simples mais qui changent la vie de chacun.**

**Promouvoir le changement de regard les uns sur les autres (et sur soi-même).**

## Le réseau solidaire

Téléchargez la liste des commerçants solidaires de votre quartier sur [lecarillon.org](http://lecarillon.org)



## Les micro-services gratuits accessibles à tous...

- Laver ses affaires en machine
- Bénéficier d'un morceau de pain
- Recharger un téléphone
- Passer un appel
- Utiliser les toilettes
- Récupérer des invendus
- Réchauffer un plat au micro-ondes
- S.O.S Appeler les urgences
- Recueillir des infos sur les services d'aide
- Lire les journaux
- Discuter
- Commander des vêtements
- Changer de la monnaie
- Garder les affaires pour une journée
- Accéder à une salle de bain pour se laver
- Envoyer un courrier
- Obtenir un livre ou une revue
- Emprunter des outils
- Prendre un verre d'eau
- Obtenir des échantillons hygiéniques
- Accéder au wifi
- Accéder à une trousse de pharmacie
- Accéder à un repas
- Se faire coiffer
- Boire un thé ou un café

Les services sous forme de bons (distribués aux sans-abri par Le Carillon & ses partenaires).

Vous souhaitez faire résonner la solidarité dans votre quartier, réagir ou nous poser une question.

09 51 06 33 24  
www.lecarillon.org  
contact@lecarillon.org

lecarillon  
le\_carillon  
lecarillon\_asso

## Sommaire

Page centrale :  
**Le grand dossier « VIVRE LA SOLITUDE »**  
→ Interviews : La parole croisée des Carillonneurs  
→ Réseaux sociaux : Votre son de cloche !  
→ La solitude en chiffres

Au verso :  
→ L'actu récente du réseau  
→ Les infos pratiques

## Comment agir ?

Le Carillon est un réseau local d'habitants, commerçants et sans domicile solidaires entre eux. Chacun peut agir pour le bien de tous.



**Les habitants** agissent dans leur quotidien en relevant des défis solidaires chez les commerçants afin d'aller à la rencontre des sans-abri (par exemple, 1 menu acheté = 1 bon pour un repas, à offrir).



**Les commerçants** solidaires ouvrent leurs portes avec bienveillance et offrent des services de première nécessité : remplir une gourde, recharger son téléphone, accéder aux toilettes, etc. Nous l'affichons sur leurs vitrines grâce au label solidaire du Carillon et à des pictogrammes.



**Les sans-domicile** utilisent les services et les bons chez les commerçants et participent aux événements. Ils favorisent le lien social et cassent les clichés. En tant qu'ambassadeurs, ils apportent leur connaissance de la rue et transmettent listes et bons aux autres sans-domicile.



**L'isolement** concerne une personne qui ne rencontre physiquement jamais quelqu'un d'autre ou que très rarement : famille, amis, voisins, commerçants etc.

**La solitude** : une personne peut être seule de façon momentanée ou durable. Si la solitude n'est pas choisie mais subie, alors elle est vécue comme une souffrance.

### La solitude ne s'expose pas, ne se déclare pas. Alors comment l'apercevoir, la reconnaître ?

D'une façon naturelle, lorsqu'un souci arrive, certains ont tendance à s'isoler pour chercher à le résoudre seul. Pourtant c'est bien le regard bienveillant, l'écoute et parfois même les conseils des autres qui permettent de faire face, de trouver les bonnes solutions et surtout la force pour s'y atteler. Mais il faut parfois un temps seul, avant de prendre conscience que l'on a besoin des autres, et sortir de soi-même pour trouver la confiance pour avancer.

D'autres, au contraire, ressentent le besoin de tout partager. Certains expriment tout de suite leur réaction, parfois vivement et s'ils se sentent entendus, vont mieux. Chacun réagit à sa manière !

Mais, que l'on soit ours ou hyper-social, on a tous besoin d'être en lien avec les autres pour faire face aux situations difficiles. Étonnamment, c'est surtout les bons moments que l'on a plus de facilité à communiquer ! Un beau paysage, un concert top, un super repas... autant de choses qui ont moins de saveur si l'on ne peut pas les partager !

Parmi nos proches il y a ceux qui sont toujours tournés vers les autres, pleins de petites attentions, d'idées de sorties, qui appellent ou envoient des sms dans tous les sens. Moins on réagit, plus cet élan devient fort ! C'est comme un cri nous demandant de saisir ces liens qui nous sont lancés... Nous voyons que pour eux, la solitude, c'est surtout celle qu'on leur renvoie en ne répondant pas à leurs appels.

### Nous voyons bien que lorsque nous avons l'occasion d'échanger, cela rend généralement le sourire.

D'autres, plus silencieux, semblent en attente de liens. Ils ont besoin que nous allions vers eux, que nous leur montrions qu'ils existent. Il faut être vigilant car ces amis là sont ceux qui ne viendront pas naturellement vers nous.



En bas de chez nous, nous croisons beaucoup de gens très différents. Inconnus les uns aux autres et qui pourtant se croisent parfois tous les jours ! Tous ont aussi besoin de se sentir en lien avec les autres. Dans le métro nous voyons tous ces gens qui ne se parlent pas. Dans la file d'attente à la caisse d'un commerce, c'est la même chose. Nous voyons bien que lorsque nous avons l'occasion d'échanger, cela rend généralement le sourire : lorsque l'on bouscule par accident notre voisin, c'est souvent un point de départ pour briser la glace. Nous échangeons trois mots, un sourire et la fois suivante nous pouvons nous saluer plus facilement. Étonnant d'avoir besoin de ça !

Récapitulons donc : lorsque l'on broie du noir, on peut avoir tendance à fuir notre problème et à vouloir éviter d'en parler. Pourtant, on se rend compte que le fait d'en parler avec notre entourage aide à le résoudre ou bien à le relativiser. À partir de là, on peut prendre conscience du rôle que l'on joue, en partageant nos peurs et nos doutes autour de soi. L'écoute et les conseils des autres deviennent donc des facteurs déterminants de notre bonheur.

Chacun prend conscience des choses différemment, mais dès lors que l'on sait que l'on a besoin des autres, on devient capable d'être présent pour eux et donc de comprendre le rôle que l'on peut avoir dans cette lutte contre la solitude. La société par définition est un groupe d'individus unifiés par des liens, elle ne peut donc exister que grâce à chacun de nous.



### LA PAROLE CROISÉE DES CARILLONNEURS

Chacun leur tour, Emma, J-S et Momo ont répondu à nos questions sur la solitude.



**T'arrive-t-il de te sentir seul-e, isolé-e ou exclu-e ?**

**Emma** - Il m'arrive de me sentir seule, et pas nécessairement lorsque je le suis physiquement. C'est souvent sans raison particulière, et c'est ce qui rend pour moi la solitude indéfinissable, ou en tout cas propre à chacun.

**J-S** - Oui. Mais avant d'être à la rue, j'étais encore plus seul parce que je souffrais de l'isolement psychique et c'est peut-être le plus dur.

**Momo** - Bien sûr, mais je pense avoir la chance d'être quelqu'un de bien entouré.

**Qu'est-ce qui t'aide à ne plus te sentir isolé-e dans ces cas ?**

**Emma** - Me confronter au réel. Sortir,

observer, sentir, sourire à des inconnus.

**J-S** - J'ai passé un an seul dans un parc, à ne quasiment pas parler. J'avais donné un nom à mon sac et je lui parlais... Maintenant je discute plutôt avec des gens.

**Momo** - Travailler au bar, voir mes amis, ma femme.

**Qu'as-tu envie de faire lorsque tu sens que tes proches ou voisins se sentent seuls ?**

**Emma** - Leur montrer que c'est temporaire et que c'est ce qui fait leur humanité. Plus on est capable de l'accepter et de l'exprimer, plus on est capable de s'ouvrir aux autres pour éviter l'isolement.

**J-S** - J'essaie d'aller vers eux mais

c'est pas évident, même si c'est une personne à la rue comme moi... Mais au bout d'un moment le lien se crée.

**Momo** - Discuter avec eux et surtout les écouter.

**Que recommandes-tu de faire à ceux qui se sentent seuls ?**

**Emma** - D'aider quelqu'un d'autre qui se sent seul !

**J-S** - Se rendre aux événements du Carillon... C'est une bonne façon de faire des rencontres, d'oublier un peu sa solitude et même de faire des rencontres qui peuvent se transformer en amitié.

**Momo** - Essayer de faire des activités, sortir pour rencontrer des personnes.

### VOTRE SON DE CLOCHE !

Notre question posée sur les réseaux sociaux : « Et vous, comment faites-vous pour lutter contre l'isolement ? »

« Si je vois une personne âgée qui porte de lourdes courses, je propose d'aider et on en profite pour discuter ! »

« Dans ma boutique, il m'arrive souvent de passer plusieurs heures à simplement discuter avec des personnes âgées. C'est ça aussi être commerçant... »

« Je me suis préparée un repas pour ce midi, mais j'ai finalement décidé de le donner au père et à sa fille qui sont assis à la sortie du métro. »

« Il faut toujours sourire ou dire un mot gentil aux personnes que l'on croise, on est peut-être la seule personne à qui elles parleront aujourd'hui. »

« Ma situation ne me permet pas de travailler... Je pourrais être très isolé mais pour lutter contre cela je suis bénévole dans différentes associations. »

### LA SOLITUDE EN CHIFFRES

Qui est touché par l'isolement ?



1 Français sur 10

est en situation d'isolement, soit 5 millions de personnes



d'hommes



de femmes



ont des revenus peu élevés (ce qui correspond à un revenu inférieur à 1700€)



des Français ont des liens réguliers avec un seul réseau. Celui du voisinage est le plus important.



Les plus de 75 ans subissent le plus fortement les effets de l'isolement (27 % en 2014 contre 16 % en 2010).



Moins de 40 ans : la solitude est passée de 3 % à 7 % durant la même période et commence à affecter les 18-29 ans.

Le lien social, pas si facile ?



de la population vit en ville.



pensent qu'il est difficile de rencontrer des gens discuter autour de chez eux.



pensent qu'il est difficile d'organiser des événements entre voisins.