

# la Gazette de la Cloche



## BIEN DANS SES BASKETS LE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DE LA RUE

### édito.

La gazette de La Cloche est rédigée lors d'ateliers d'écriture par des contributeur-rices avec et sans domicile: habitué-es des activités, bénévoles, ami-es de l'association... Pour chaque nouveau numéro, c'est une antenne différente de La Cloche qui prend le projet en charge! Elle permet à chacun-e de s'exprimer librement et paraît deux fois par an. Pour ce numéro estival, l'équipe toulousaine a souhaité s'arrêter sur un sujet très intime mais aussi très universel: le bien-être. Daniel, bénévole, cerne les enjeux immédiatement: «*il existe plusieurs significations au bien-être: environnemental, sociétal, social, physique*» ou encore «*émotionnel et psychologique*». En effet, il n'existe pas de solution miracle qui pourrait être appliquée universellement pour se sentir bien, mais, comme l'affirme Jean-Marc «*le bien-être, c'est grandiose!*» Quels besoins doivent être comblés pour se sentir bien? Comment les satisfaire? Plus important encore: comment rechercher son bien-être quand on ne sait pas où dormir, se laver ou comment payer son loyer? Toutes

ces questions, les contributeur-rices de ce numéro se les sont posées ensemble, dans la bonne humeur et la bienveillance.

### qui sommes-nous?

La Cloche agit contre l'exclusion des personnes en situation de précarité en donnant à chacun et chacune les possibilités de créer du lien social de proximité pour que toutes et tous puissent s'épanouir librement et être acteurs et actrices d'une société plus inclusive.

Implantée un peu partout en France, La Cloche crée et labellise des espaces inclusifs (commerçants Carillon, initiatives urbaines Clochettes...) et propose des événements et activités (chorale, théâtre, atelier cuisine...) entre voisin(e)s avec et sans domicile, afin de permettre à chacune et chacun de participer à la vie de quartier et de s'y épanouir.

### sommaire.

- Pages 2 et 3 :  
Le grand dossier : LE BIEN-ÊTRE
  - La santé au cœur du bien-être
  - Prendre du temps pour soi
  - Trouver le bien-être dans son quotidien
- Au verso :
  - Les références des sonneurs
  - Les recommandations
  - Pour aller plus loin
  - Mon mémo solidaire





# LE BIEN-ÊTRE

Comment définir le bien-être? D'après Amir, «*le bien-être, c'est tout ce qui est bien, bon, agréable, joyeux, apaisant pour nous, les humain-es*». Face à cette définition large et philosophique, d'autres voix s'élèvent. Mehdi voit le bien-être en «*l'argent, la santé, [...] des activités, les amis, la moto et la famille*» tandis que David, bénévole strasbourgeois, considère que «*se réveiller chaque matin est un moment de bien-être*». Chacun-e a sa propre définition et sa propre conception du bien-être. On note toutefois des points communs à tous les discours.

### La santé au cœur du bien-être

«*Pour moi, le bien-être est vraiment lié à la santé. Le bien-être permet de réduire le stress, de se détendre et on se sent tout de suite mieux après.*» affirme Seyna, depuis Paris. En effet, tout le monde sera d'accord pour dire que lorsque l'on est malade ou qu'on a un souci quelconque, on ne se sent pas au top de sa forme : la santé physique est étroitement liée à la santé mentale.

Cédric assure que «*le bien-être mental, c'est important*» et ce n'est pas Houria qui dira le contraire! «*Être apaisé-e, c'est à la fois au niveau du corps et de l'esprit*», puis elle approfondit en ajoutant que le bien-être, c'est «*se sentir bien émotionnellement, physiquement, psychologiquement. C'est assimilé à la joie, au bonheur*». D'autres ont une âme un peu plus philosophe, comme Daniel qui considère que pour se sentir bien, il faut «*vivre comme on le ressent, comme on le veut. Être indépendant-e, être équilibré-e moralement et physiquement*.» alors que Jean-Marc, lui, a une vision plus terre-à-terre du bien-être : «*je suis dans le bien-être quand j'oublie complètement mon handicap pendant quelques minutes*». Nous ne sommes pas tous-tes égaux-ales face au bien-être et à son accès, mais il existe des solutions pour se sentir mieux. La première, relevée par nos contributeur-rices, c'est la parole.

«*Parler, parler c'est vital. Moi, moi dès que je peux, je parle*» se confie Daniel, rejoint par Sandrine qui conseille fortement «*d'aller parler à quelqu'un-e qui sait vous écouter, par exemple un-e psychologue. Moi j'y vais très souvent et ça m'aide à comprendre comment retrouver le bien-être*».

Finalement, prendre du temps pour écouter son corps et son esprit, mais aussi



pour extérioriser son mal-être permet d'en trouver l'origine.

### Prendre du temps pour soi

«*Écouter de la musique, se doucher, prendre soin de soi, [...] s'acheter un petit plaisir de temps en temps*» sont les moyens que Melhia met en place pour se sentir bien. L'hygiène et prendre soin de soi font partie intégrante du bien-être pour les contributeur-rices de ce numéro. Houria et Jean-Marc aiment prendre soin de leurs cheveux. Lui, aime «*coiffer pendant une heure [ses] cheveux tous les matins*», ils étaient «*sa grande fierté avant*», quand ils arrivaient jusque dans le bas de son dos. Seydou, quant à lui, pense automatiquement à «*être propre*» quand on lui parle de bien-être. «*Prendre le temps de se laver, c'est pour avoir confiance en soi!*» affirme-t-il.

La nature est aussi un haut lieu de bien-être pour de nombreuses personnes. *Le jardin japonais* de Toulouse permet à Benjamin de se ressourcer, «*c'est un lieu accueillant, propice [...] à la lecture, à l'écriture et à la musique*». La pleine nature ou le bord de mer, quant à eux, offrent à Jean-Marc la possibilité de déconnecter des autres personnes et de se détendre. Parfois, la nature et sa beauté peuvent même être salvatrices. Myriam, aujourd'hui rennaise, a eu des pensées suicidaires lorsqu'elle vivait

à la rue, mais observer un ciel étoilé lui a «*fait comprendre que, dans la vie, même si [on est] au fond du fond, il faut toujours trouver un interstice - même si petit soit-il - de lumière. Aussi petite soit-elle, il y en a une [...]*»

Mais il n'y a pas que l'hygiène et la nature qui procurent cette sensation de bien-être, de nombreuses activités peuvent avoir cet effet, d'après Benjamin, qui favorise «*des moments de détente [...] des moments calmes, et pour justement garder son calme - c'est primordial - [il faut] se concentrer, allongé-e, debout, assis-e - ou toute autre position - [car cela] impacte surtout une*

### LE MÉTIER DE SOCIO-ESTHÉTICIEN-NE AVEC CLÉMENCE PENNETIER

Clémence Pennetier est socio-esthéticienne en stage dans l'association Toit à moi. L'antenne nantaise de cette structure prend en charge des personnes ayant eu une expérience de vie à la rue, en les hébergeant et en les aidant dans leurs démarches de la vie quotidienne. Elle nous fait découvrir son métier. Peu connue, la socio-esthétique est «*une spécialisation du métier d'esthéticien-ne qui permet la prise en charge de personnes fragilisées*». La socio-esthétique facilite le regain de confiance en soi à travers le soin, mais ne se limite pas à ça. En effet, Clémence souligne que «*certaines personnes en situation précaire vont être très très réticentes à un soin esthétique, à cause, par exemple, de violences subies dans la rue*». Le travail de Clémence sera alors d'aborder les questions d'hygiène, de discuter avec ces personnes, puis, dans un second temps, de prodiguer d'éventuels soins esthétiques. Clémence ajoute que «*parfois, la personne qu'on a en face de nous n'a pas forcément besoin de soins, elle a juste besoin d'être écoutée, de parler, de partager, d'échanger avec quelqu'un-e, de créer simplement du lien [...] le soin lui permet en plus de lâcher prise, de se détendre et de prendre un temps pour elle, tout simplement*».



## QUAND EST-CE QUE TU TE SENS BIEN, TOI ?

**MELHIA** « Quand je fais de la natation et que j'arrive à assumer mon corps, ça me procure comme un nettoyage de moi, une vraie purification. »

**CHRISTELLE ET SANDRINE** « C'est dur de trouver un moment où on s'est senties bien dans notre vie, mais souvent c'est arrivé quand on était ensemble. Par exemple, la semaine dernière, on était à la Foire du Trône à Paris avec nos copains, c'était une super journée. »

**AHMED** « Le jour où j'ai fait mon premier voyage en France. »

**ALAIN** « Le meilleur moment de bien être que j'ai eu, c'est quand je suis parti faire ma retraite en silence, on communiquait seulement par les gestes. C'était une très bonne expérience. »

dynamique d'approche ouverte à l'ensemble environnemental qui nous entoure. »

### Trouver le bien-être dans son quotidien

Comment se sentir bien au quotidien ? D'aucun-es trouvent leur bonheur dans les petits plaisirs du quotidien. Daniel considère que « certaines activités permettent [...] de se sentir bien, de ressentir du bien-être, du plaisir, de la joie, comme par exemple le jardinage, la cuisine, la peinture, la lecture... » Tout ce qui compte, c'est que cette activité permette de « s'évader de la réalité, de penser à autre chose, d'oublier son handicap, sa solitude, ses peurs. » Myriam abonde en ce sens en expliquant qu'il faut « continuer à être curieux-euse et chercher cette étincelle qui va faire que tu vas pouvoir te sentir mieux », puis précise que cette étincelle peut se trouver partout : « une rencontre, un bon bouquin, le sourire de quelqu'un-e que tu vas croiser dans la rue, le lever du soleil [...] il faut être attentif-ve et curieux-euse de ce qui t'entoure et ne surtout pas s'enfermer sur soi-même, sinon tu tournes en rond, tu rumines et tu t'enfonces dans l'abîme. [Il faut] garder une ouverture vers l'extérieur, parce que l'extérieur peut ne plus exister même si tu n'as pas de murs autour de toi. »

D'autres apprécient les activités de la vie quotidienne. Par exemple, Odet aime « faire du sport et faire le ménage » tandis que Sandrine se sent bien « quand [elle est] bien habillée » et que Jean-Marc « ne pense plus

à rien » lorsqu'il cuisine. Cédric, de son côté, aime beaucoup jardiner. « Ça me permet de me vider la tête complètement, de m'évader de mes pensées. » Melhia est aussi sensible à la nature, elle éprouve beaucoup de bonheur à « sentir des fleurs, cueillir des plantes, se balader en forêt. »

Enfin, nos dernier-es contributeur-rices tirent de la joie d'activités collectives. Seydou se souvient de la victoire de son équipe de foot au Burkina : « j'ai marqué, j'ai participé à cette victoire... C'est pour moi l'un des meilleurs moments de ma vie. Cette joie collective, ce bonheur, c'était pour moi incroyable ! » Christelle affirme quant à elle que « quand [elle ne va] pas bien, le plus simple [...] c'est de chanter. [...] chaque semaine [elle va] à la chorale de La Cloche et ça [l'aide] à [se] sentir bien. » Le lien social est en effet primordial pour avoir confiance en soi et se sentir bien, alors aller à la rencontre d'autrui a un impact positif sur notre bien-être.

### Remédier à son mal-être par ses relations sociales

Daniel assure que « faire le bien amène le bien. Penser positif amène du positif », et la célèbre créatrice de contenu Léna Mahfouf serait sûrement d'accord avec lui, elle qui a partagé sa méthode « + = + » dans son livre *Toujours Plus*. Daniel développe sa pensée, « le bien-être est individuel, puis il devient collectif. Comment peut-on aider quelqu'un-e si nous-même, on ne va pas bien ? » Cédric, lui, puise de la force en prenant soin des autres. « Aider tous les jours est quelque chose qui fait se sentir bien, ou du moins, mieux. Disons que d'aider l'autre te permet de t'aider toi aussi en quelque sorte. »

Aller bien, c'est aussi être indulgent-e avec soi-même et les autres. Finalement, « pour éprouver du bien-être, il faut apprendre à pardonner aux autres mais aussi à soi-même. Laisser les rancunes, les rancœurs de côté pour

avancer » confie Houria avant d'ajouter que « le vrai bien-être, c'est s'écouter soi-même, s'aimer, aimer les autres. » Ainsi, voir ses ami-es, aller à la rencontre d'inconnu-es permettrait de mieux aborder les difficultés puisque, comme Seydou aime le rappeler, « l'union fait la force. »

Si Alain regrette que bon nombre de « personnes en situation de précarité [aient] tendance à s'isoler alors qu'au contraire, il faudrait qu'elles créent un réseau de confiance où elles peuvent se soutenir », Ahmed et Christian précisent qu'il faut faire attention aux personnes qui nous entourent. Le premier affirme que « l'entourage est très important, donc s'il devient nocif, il faut [en] changer », tandis que le second recommande de « faire attention aux gens qui prétendent vouloir nous aider. » Mais l'histoire d'amitié entre Amir et Seydou réchauffe les cœurs : « Depuis qu'on s'est rencontrés, explique Amir, on ne se quitte plus. C'est comme mon frère maintenant. Dès que je ne vais pas bien ou qu'il ne va pas bien, on s'appelle et on se voit. On se voit tous les jours, on s'invite chez l'un ou chez l'autre. C'est la famille, c'est très important. »

### Conclusion

« Le bien-être est très global, en rapport avec la santé, avec le corps, la tête, les émotions, avec les autres aussi, ou à travers les loisirs » résume Jean-Marc, appuyé par Benjamin. « Je vois tout cela comme quelque chose passant à la fois par les ressentis et le confort matériel ou social, qui, une fois équilibrés entre eux, ou dans l'optique de les équilibrer, procure un sentiment de bien-être. » En somme, se sentir bien est, certes, une question individuelle, mais aussi collective : on peut autant s'épanouir dans la solitude qu'en partageant des moments avec ses proches ou des inconnu-es, tant que la bienveillance et le respect règnent. ●





## les références des sonneurs.

S'entourer d'amis, c'est très important  
– AMIR

Penser à des choses positives qui vont arriver dans la semaine, s'acheter un petit plaisir de temps en temps, aérer la pièce.  
– MELHIA



Accepter d'être aidé-e, avoir envie d'être aidé-e si on n'est pas bien  
– HOURIA

Il existe des offres gratuites comme par exemple le yoga. Mon conseil serait donc de contacter ces associations/structures pour accéder à un peu de bien-être.  
– SEYNA

## recommandations.

Parce que l'été n'est pas plus facile pour les personnes sans domicile, bien au contraire, voici quelques actions simples et accessibles pour faciliter le quotidien des personnes en situation de rue.



**Proposer de quoi se rafraîchir et se protéger:** bouteille d'eau, brumisateuse, crème solaire, parapluie pour se protéger du soleil... **Attention à ne pas présumer des besoins d'une personne !** Entamez la discussion et demandez-lui ce dont elle a besoin ;)



**Transmettre la liste des commerçant-es solidaires du Carillon:** retrouvez sur [notre site internet](#) une carte interactive des commerces du Carillon.

Vous pouvez **repérer les commerces proches** de votre situation géographique en quelques clics et **accompagner la personne** dans un commerce.



**Orienter vers des lieux publics frais:** parcs et jardins publics avec de grandes zones d'ombres et/ou des étendues d'eau, fontaines d'eau potable, médiathèques ou encore mairies, **il existe de nombreux lieux pour faciliter la vie sous de fortes chaleurs.**

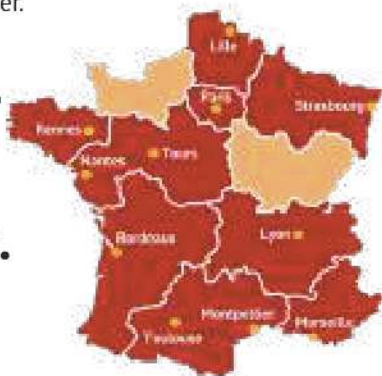
## pour aller plus loin.

Au micro de La Cloche, les personnes sans domicile ont la parole! Retrouvez *Les Sons de la Cloche* sur Ausha, iTunes, Spotify, Deezer. Au programme, des webradios et des podcasts : **Passé Moi L'Micro**, qui met en valeur les témoignages des personnes sans domicile de la France entière sur des thématiques variées et **Parcours**, pour découvrir le parcours d'hommes et de femmes sans domicile à travers la visite de leur quartier.

## mon mémo solidaire.

Pensez à créer du lien dans votre quartier: un sourire, un bonjour et un peu d'écoute c'est déjà agir pour améliorer le quotidien des personnes sans domicile! Vous pouvez aussi agir avec La Cloche en prépayant des produits en attente chez **les commerçants du Carillon**, en participant à nos événements et activités inclusives, en **devenant bénévole** ou en nous soutenant avec un **don**.

## rejoignez-nous dans 10 régions.



### REMERCIEMENTS CONTRIBUTEUR-RICES

Cette gazette a été réalisée en étroite collaboration avec l'antenne de Toulouse et le siège de La Cloche. Merci à Benjamin, Cédric, Odet, Jean-Marc, Melhia, Seydou, Amir, Daniel, Houria, qui ont participé à la rédaction de ce numéro à travers l'atelier d'écriture organisé à Toulouse. Un grand merci aussi à *Usbek & Rica*, Julia et Florent, grâce à qui nous publions cette gazette.

## envie d'agir?



Une fois lue, passe la gazette à tes voisin•es !)

© Association La Cloche. SIRET 809 267 370 000 17 – 8, rue du Général Renault, 75011, Paris  
Ne pas jeter sur la voie publique. Publication gratuite.