



Viveô Asbl



RESEAU : Mosaïque

PERSONNE DE CONTACT : Pascale Wautié

TELEPHONE : 0474 78 48 44

MAIL : viveo.asbl@gmail.com

SITE WEB : <https://viveo-asbl.com/>

Viveô est un espace de convivialité, d'expression, d'écoute et de partage, ouvert à tous publics du lundi au vendredi de 10h à 17h.

Située à Thuin (Hainaut), en plein cœur de ville, l'asbl Viveô travaille à l'intégration des personnes qui rencontrent des consommations problématiques. Des ateliers créatifs, de la cuisine, du jardinage, du bricolage, des sorties, ... rythment la semaine. Ces activités sont proposées à partir de la demande des participants. Les usagers qui le désirent peuvent animer eux-mêmes les ateliers qu'ils proposent. Ils sont accompagnés dans leur démarche par un éducateur.

Chaque personne est accompagnée à son rythme, aussi longtemps que nécessaire. Le travail est axé sur l'amélioration des compétences pour augmenter progressivement confiance en soi et estime de soi. L'accent est mis sur la motivation et le sens à donner aux actions afin de répondre au besoin fondamental de réalisation.

Viveo is een plaats waar men elkaar vindt, naar elkaar luistert, ervaringen deelt, vriendschappen opbouwt. Viveo staat open voor iedereen en is open van de maandag tot de vrijdag van 10u tot 17u.

Gesitueerd in Thuin (Henegouwen) in het centrum van de stad, de vzw Viveô zet in op de integratie van personen met middelenmisbruik. Er zijn creatieve ateliers, een aanbod in de keuken, de tuin, klusjes, uitstapjes, ...die het ritme van de week bepalen. De vraag van de deelnemers bepaalt het aanbod. Indien de gebruikers dat wensen kunnen zij de activiteit die ze voorstellen zelf leiden. Zij worden daarbij begeleid door een opvoedkundige.

Elke persoon wordt op zijn ritme begeleid zolang als nodig. Het werk is gericht op de verbetering van de competenties om op die manier progressief het geloof en vertrouwen in zichzelf te verhogen. Het accent wordt gelegd op de motivatie en het zin geven aan de activiteiten om op die manier een antwoord te bieden op de fundamentele nood van zelfrealisatie.

1. Introduction

L'asbl Viveô est située dans le Hainaut, en plein cœur de ville, place du chapitre, 3 à Thuin. Thuin est une commune semi-rurale : un noyau de population relativement dense au centre et plusieurs villages tout autour. Sa particularité est d'être enclavée et très mal desservie par les transports en commun.

Espace de convivialité, d'expression, d'écoute et de partage, l'asbl Viveô est ouverte à tous publics, du lundi au vendredi de 10h. à 17h. Cet espace, existe depuis 2012 et est destiné à créer du lien social et à favoriser les échanges intergénérationnels.

Viveô est né de l'observation de la réalité de terrain : beaucoup de personnes isolées éprouvent un mal être général. La tentation est grande alors de se réfugier dans des paradis artificiels tels qu'alcool, tabac, cannabis, écrans, jeux en ligne...

Concrètement, des activités aussi diverses et variées que de la cuisine, des ateliers créatifs, des jeux de coopération, de l'écriture, la fabrication de meubles en palettes, etc sont proposées. Nous disposons d'un coin bibliothèque bien fourni et de jeux de société. Une autre « porte d'entrée » vers notre a.s.b.l est le jardin potager didactique et communautaire

Au départ, l'objet social de notre a.s.b.l était « l'intégration des personnes qui rencontrent des consommations problématiques ».

- Par intégration, nous entendons que toutes nos activités sont ouvertes à tous.
- Les consommations problématiques rencontrées en milieu semi-rural sont essentiellement liées au mésusage de l'alcool.
- Nous nous adressons aussi bien aux consommateurs qu'à leurs proches.

Au fil du temps, en travaillant à l'intégration, l'espace s'est ouvert de plus en plus à de nombreuses personnes isolées.

2. Description du projet

Notre projet intitulé « Troquer une assuétude contre un projet de vie » est ambitieux.

Pour favoriser l'intégration de notre public-cible (les personnes qui rencontrent des consommations problématiques), nous proposons de travailler à partir de la demande des participants. Dans l'espace convivial, des activités diverses et variées sont proposées chaque jour de la semaine. Les usagers qui le désirent peuvent animer eux-mêmes les ateliers qu'ils proposent. Ils sont accompagnés dans leur démarche par un éducateur et soutenus dans leurs projets au travers d'une formation en accompagnement au changement alliant coaching et sophrologie : « Du problème à la solution ».

L'intégration se veut transversale : notre a.s.b.l s'intègre dans le paysage socio-culturel de notre localité.

L'équipe est très réduite : une coordinatrice qui assure également les fonctions de secrétaire, de déléguée à la gestion journalière et d'animatrice deux jours par semaine et une éducatrice qui anime et encadre les ateliers 3 jours par semaine.

Nous proposons de nombreuses activités : des ateliers de cuisine, du jardinage, des sorties culturelles, des balades, du tricot, des ateliers créatifs, un atelier d'écriture, un atelier « Prendre soin de soi », etc.

Nous disposons d'un coin bibliothèque et de jeux de société, d'un espace cuisine, d'un « jardin d'hiver » et d'un vaste jardin dans les jardins suspendus.

Nous organisons une formation en gestion de projets, alliant coaching et sophrologie, intitulée « Du problème à la solution ».

Nous ménages régulièrement du temps pour des rencontres individuelles avec les personnes que nous accompagnons.

Une réunion d'équipe est programmée chaque semaine.

Nous accompagnons chaque personne à son rythme, aussi longtemps que nécessaire.

C'est une manière de développer la confiance en soi et de s'émanciper. L'émancipation passe aussi par un gain d'autonomie : un des projets stratégiques est de cultiver un potager géré par les participants dans la perspective d'utiliser les produits du jardin dans les ateliers de cuisine

Nous permettons ainsi d'enclencher chez les participants des processus alternatifs afin de redevenir des citoyens responsables et actifs.

3. Concrètement ...

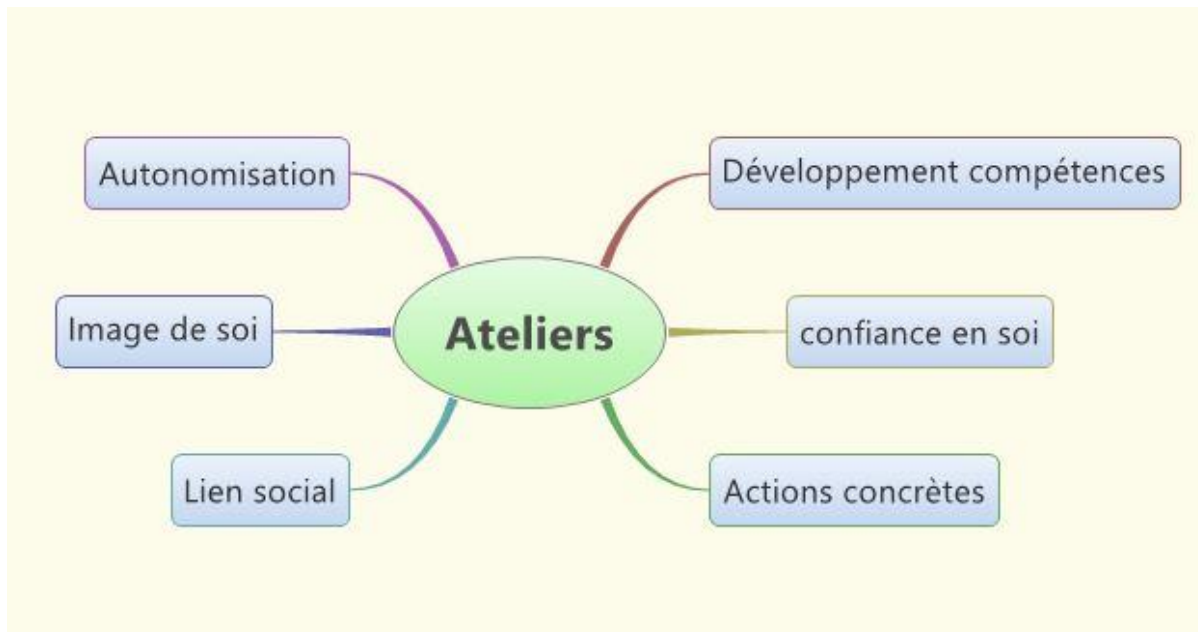
Ce projet s'articule autour de trois grands axes

- Des ateliers
- Une formation en gestion de projets
- Des accompagnements individuels

Mis en œuvre simultanément, ils favorisent une meilleure insertion sociale.

• Les ateliers

Les nombreux ateliers sont orientés vers le développement de nouvelles compétences et soutiennent ainsi une plus grande confiance en soi et une meilleure estime de soi
Ces ateliers rythment la journée, la semaine, le mois et favorisent aussi la régularité.



➤ **Animés par le personnel (rémunéré ?)**

▪ **Les ateliers cuisine**

Les ateliers de cuisine sont organisés chaque semaine. Ils sont l'occasion d'acquérir de nouvelles compétences dans plusieurs domaines : aussi bien en préparations culinaires qu'en informatique, en lecture, ou encore en calcul.

En effet, les participants sont invités à utiliser internet pour la recherche de recettes et le traitement de texte ainsi que d'autres outils informatiques en vue de l'élaboration progressive d'un recueil.

Les participants lisent chacun leur tour à haute voix le déroulement de la recette. En cas de difficultés, la solidarité se met en place, les apprentissages en douceur sont favorisés.

Régulièrement, en fonction du nombre de participants, un calcul de proportions des ingrédients s'impose. Ce sont les usagers qui s'en chargent.

Les tickets de caisse sont passés au crible, commentés..., le prix de revient de la recette est calculé.

Chacun y va de sa méthode de calcul jusqu'à ce que le groupe s'accorde sur le résultat final.

Ce mode de fonctionnement participatif, au cours duquel l'animateur veille à distribuer la parole à tout un chacun, favorise les échanges, le lien social, la solidarité et les apprentissages dans la bonne humeur.

Les productions du jardin sont préférentiellement utilisées

Au fil du temps, des relations privilégiées se sont nouées avec les intervenants du CPAS de Thuin, notamment avec le service ILA. De ce fait des réfugiés participent de temps à autre à nos activités, c'est l'occasion de s'ouvrir à plus de diversité, de découvrir des recettes plus exotiques, et éventuellement de les adapter.

Les recettes sont parfois modifiées en fonction des spécificités de notre public, telles que des intolérances alimentaires, le budget, des problèmes de dentition ou autres.

A l'issue de chaque atelier, une évaluation est menée. Elle permet à tout un chacun de s'exprimer, de mettre des mots sur son humeur du moment, de mesurer son intégration dans le groupe, d'estimer les compétences acquises.

- **Le jardin potager**

Un espace sur plusieurs niveaux dans les jardins suspendus de Thuin a été mis à la disposition de l'asbl. Cet espace est divisé en plusieurs parcelles individuelles que les usagers peuvent cultiver pour leur propre compte après avoir signé une charte (co-élaborée par un comité d'utilisateurs et retravaillée collectivement). Pour bénéficier d'une parcelle, les jardiniers s'engagent à donner de leur temps à l'espace collectif.

Des réunions trimestrielles sont organisées en vue de décider collectivement des actions concrètes à mener au jardin dans l'espace communautaire. Ainsi, l'an dernier, des tables et des bancs en bois de récupération ont été fabriqués.

L'aménagement d'un coin barbecue, d'une mare, la création de bacs à compost et de structures permettant aux moins valides de jardiner debout sont à l'agenda 2018.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une parcelle individuelle pour participer au collectif. Grâce à cela, des personnes provenant d'horizons plus diversifiés peuvent travailler de concert et échanger des bonnes pratiques de jardinage, notamment en bio-dynamie et en permaculture.

- **Conscience du corps**

Dans cet atelier, les participants partent à la (re)découverte de leur corps.

Des petits gestes en pleine conscience, des exercices permettant d'apaiser le système nerveux, de retrouver la conscience spatiale, d'ouvrir la vision périphérique et de mieux respirer sont proposés.

- **La musique sous toutes ses facettes**

Aller à la rencontre de différents mondes musicaux. Chacun peut faire découvrir son univers musical aux autres.

Des exercices sont mis en place pour permettre à chacun et à son rythme d'émettre un son, de mettre sa voix en avant et ainsi d'acquérir confiance en soi. Des sessions d'improvisation musicale sont mises en place. Au cours de celles-ci, les participants utilisent des instruments ou leur voix selon leur choix.

- **Découverte de l'univers de l'art plastique et ses artistes par la pratique :**

L'idée est ici de découvrir des artistes, de s'en inspirer et au fur et à mesure de s'en détacher pour créer selon sa personnalité propre.

Par le biais de cette activité, plusieurs techniques différentes sont mises successivement à l'honneur.

L'échange de savoirs et de connaissances est au cœur de ces ateliers : chacun, tour à tour peut faire découvrir un artiste qu'il apprécie ; une manière vivante d'élargir son patrimoine culturel.

- **Activités autour du livre et de l'écriture :**

Sont abordées différentes manières de travailler le livre, de le manipuler et d'en faire un objet différent.

Les livres sont détournés, chacun peut écrire ses pages, s'exprimer à l'envi.

Un carnet de créativité est mis en place progressivement pour permettre à chacun de pouvoir déposer ses émotions, ses états d'âme avant de commencer l'activité proprement dite.

- **Papote informatique :**

Sans donner de véritable cours d'informatique, ces ateliers nous permettent de travailler sur la fracture numérique. Sans gros enjeu, sans pression, les participants se prennent facilement au jeu et les apprentissages dans le domaine informatique sont favorisés.

- **Jeux de société et jeux coopératifs**

Pour apprendre à s'exprimer, à s'organiser, à découvrir sa place dans le groupe et à aborder la collaboration et la coopération au sein d'un groupe.

- **Sorties extra muros**

Une fois par mois, grâce au minibus prêté par la ville, une sortie est programmée : balade, détente, sortie culturelle sont prévues. Les participants sont consultés, des propositions leur sont faites et ensemble, nous établissons un programme.

Pour certains des participants, une sortie au théâtre ou une journée à la mer semblaient être des rêves inaccessibles.

Le fait de se déplacer en petit groupe, de mutualiser ainsi les frais, et d'être encadrés avec bienveillance leur permet de sortir de leur zone de confort plus facilement.

➤ **Animés par des bénévoles**

La plupart de ces ateliers sont animés en binôme : un usager et un membre du personnel :

- **Atelier tricot** qui stimule le lien social entre des personnes isolées et où les participantes s'entraident régulièrement.
- **Créations manuelles** : cet atelier hebdomadaire est animé par une bénévole que nous encadrons. Diverses techniques sont mises en œuvre en fonction de la demande des participants. L'atelier évolue aussi au rythme des saisons : décoration pour les fêtes de fin d'année, création de nichoirs pour le jardin, ...

- **Atelier d'écriture** : deux heures de détente pour stimuler la créativité.
- **Improvisation musicale** : en lien avec l'atelier « la musique sous toutes les facettes », un participant qui a progressivement pris confiance en lui anime cet atelier une fois par mois.
- **Balade photo** : selon le même principe : un participant encadré par un membre du personnel prépare, guide et anime la balade ainsi qu'un atelier théorique sur la photographie

Toutes ces activités permettent de

- **mieux se connaître et de connaître les autres,**
- **être à l'écoute de soi et de l'autre,**
- **prendre sa place et respecter celle de l'autre.**

Ces ateliers permettent aussi à tout un chacun

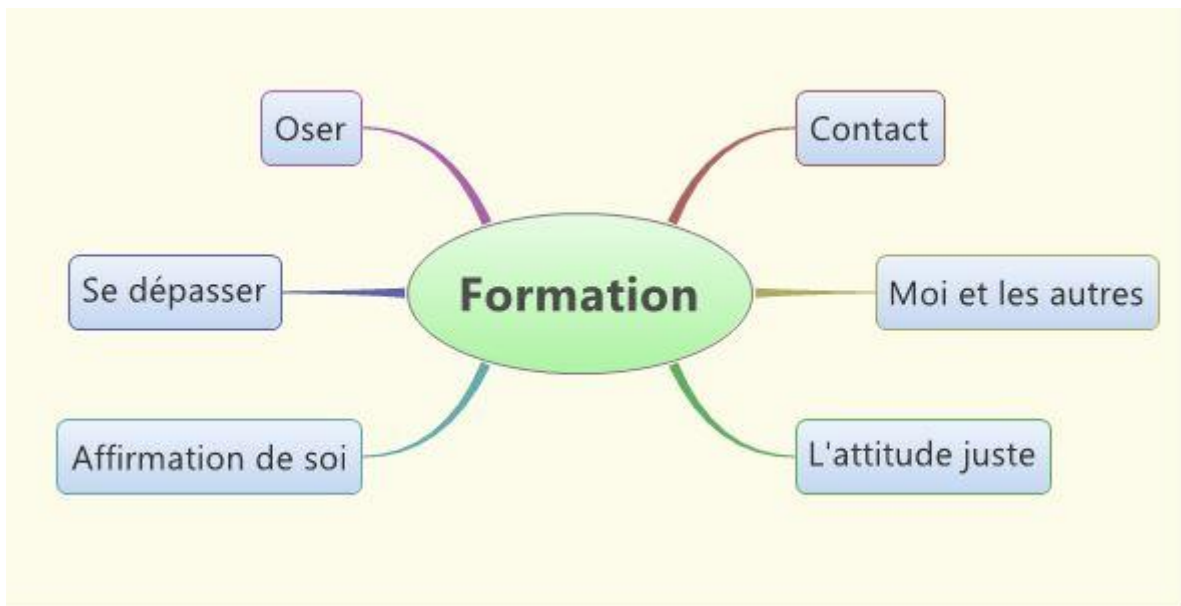
- **d'élargir ses connaissances,**
- **de développer sa créativité et son imagination,**
- **d'exprimer ses émotions**
- **de développer la confiance en soi.**

En proposant à nos usagers de participer à des ateliers, de définir eux-mêmes les activités qui les intéressent et d'éventuellement animer des ateliers, nous leur permettons de répondre à un besoin fondamental de réalisation.

Nous travaillons à favoriser l'accès à l'information par le biais de la « papote informatique » à tisser du lien et à orienter vers les services adéquats : CPAS, planning familial, service de santé mentale... Nous veillons à proposer aux personnes qui sont en demande d'aide des solutions accessibles : Thuin est une ville enclavée avec une offre de transports en commun assez maigre.

Vu l'historique de notre a.s.b.l (nous venons du secteur des assuétudes), la plupart de nos bénévoles ont reçu une formation en « Addictologie et bases de la relation d'aide ». Ils sont de ce fait des « experts de terrain », aptes à travailler la prévention de l'usage addictif d'alcool et la prévention de la rechute.

- Formations en gestion de projets « Du problème à la solution »



Cette formation en 7 modules allie des outils issus du coaching et de la sophrologie. Des techniques issues du monde de l'entreprise viennent enrichir les apprentissages.

Ces sept séances sont axées sur les niveaux logiques de Robert Dilts (cfr. Infra). Elles ont pour but la réalisation d'un projet personnel fixé en début de formation par chaque participant.

Au cours de chacune des étapes, les participants pourront améliorer la connaissance qu'ils ont d'eux-mêmes, ils pourront progressivement mieux évaluer et apprivoiser l'image qu'ils renvoient vers le groupe et noter leurs progrès. Des notions de communication sont dispensées ainsi que des éléments de Communication Non Violente®. Les outils que les participants vont acquérir au cours de la formation sont reproductibles dans tous les domaines de la vie.

L'objectif de cette formation est d'augmenter progressivement l'estime de soi. Celle-ci est mesurée par un test au début du premier et du dernier module. Le processus est interactif, les apprentissages se font en douceur au rythme de chacun. Un cadre bienveillant est installé.

- Les accompagnements individuels



Ces accompagnements viennent en soutien au travail effectué tant dans les ateliers que dans la formation.

Les usagers peuvent à tout moment du parcours solliciter un soutien individuel.

Si les compétences des membres du personnel sont suffisantes, cet accompagnement est assuré en interne. Une méthodologie similaire à celle de la formation en gestion de projets est utilisée.

En cas de besoin, il est fait appel au réseau et la personne est orientée vers le service compétent.

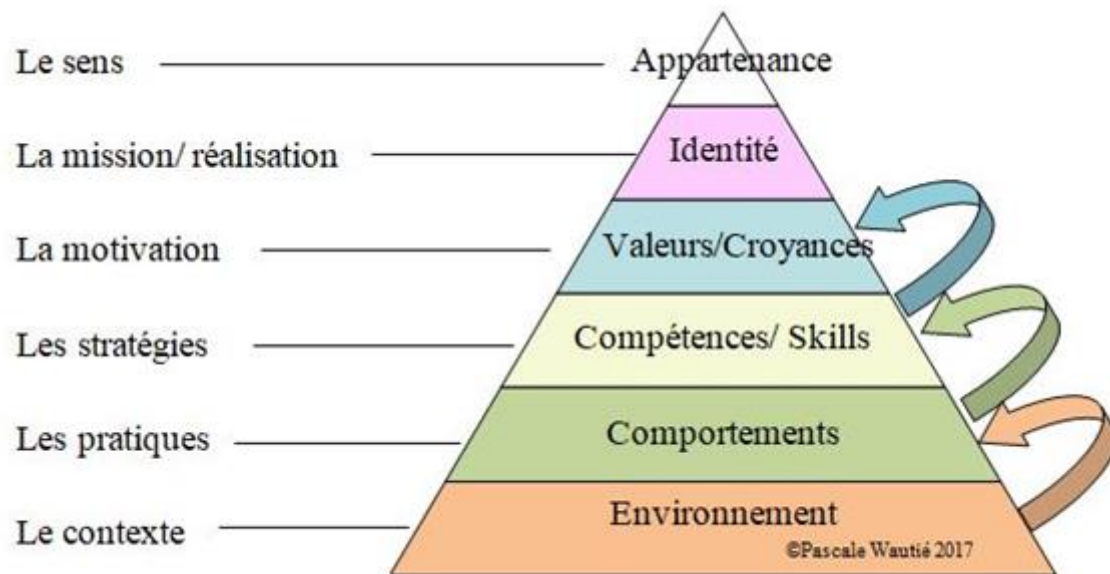
Au cours de la réunion d'équipe hebdomadaire, les données pertinentes sont collectées dans un dossier individuel.

4. Pourquoi et comment cela fonctionne ?

Pour le comprendre, il faut se pencher sur le travail de Robert Dilts et plus particulièrement sur sa pyramide des niveaux logiques.

« Une problématique qui ne peut pas être réglée à un niveau, doit être explorée sur les niveaux supérieurs »

Robert Dilts (1955)



C'est grâce à cette grille de lecture qu'il est possible d'appréhender pourquoi notre projet fonctionne.

Si l'on se cantonne à améliorer les comportements et les compétences, il ne faut pas s'attendre à obtenir des résultats durables.

Si, en parallèle, l'accent est mis sur la motivation, la réalisation de soi et le sens à donner aux actions, les participants se prennent en main et peuvent commencer à s'investir dans des actions communautaires.

Le rapport d'activités annuel figure sur notre site internet <https://viveo-asbl.com/> sous l'onglet mission.

Nous avons défini deux types d'indicateurs :

- Quantitatifs : le nombre de participants, leur régularité, leur ponctualité.
- Qualitatifs : l'attitude des participants, leurs commentaires, leur motivation, leur implication.

Au cours de chaque activité, nous observons de visu l'attitude des participants, nous sommes à l'écoute de leurs remarques et sommes proactifs dans le réajustement.

Régulièrement, des réunions d'équipe sont organisées afin de tirer les enseignements et conclusions en ce qui concerne l'implication et la satisfaction des participants. Ces informations sont collectées et il en est tenu compte lors de la préparation des activités suivantes.

L'évaluation est indispensable pour estimer l'efficacité des actions menées ainsi que pour évoluer en fonction de notre public cible et soit nous adapter, soit replacer le cadre.

Une méthode visuelle sert de base à notre travail ; elle est basée sur la roue des émotions et utilise des boîtes de différentes tailles et mises en différentes couleurs par les participants. Cette méthode offre l'avantage de pouvoir mener une évaluation facilement, même quand le langage verbal est un obstacle.



5. Conclusion

Le cadre réglementaire excessivement rigide est un frein énorme au développement de nouvelles initiatives. Pour obtenir un financement, il faut « entrer dans le moule » : viser les bonnes cases, avoir le bon diplôme ; avoir un projet qui sied à l'administration ET au cabinet. Bref, il faut avoir les reins solides et/ou être l'émanation d'une grosse institution.

Nous avons bénéficié pendant environ 3 ans de 11 points APE et d'une subvention facultative pendant 2 ans.

Cette forme de subventionnement crée énormément d'instabilité. Nous envisageons, sur les conseils de la Ministre compétente, de demander un agrément comme Service d'Insertion Sociale.