

# Capacitation Citoyenne

Ce livret est financé par :

**RhôneAlpes** Région  
Région Rhône-Alpes

© «arpenteurs» - Periferia - 2o1o

Réseau Capacitation Citoyenne

Au Marché Conté à Bourg-en-Bresse

# Capacitation Citoyenne

## Raconte-moi Au Marché Conté

une épicerie  
pas comme les autres  
à Bourg-en-Bresse

# Sommaire

Capacitation Citoyenne	3
Au MARCHÉ CONTÉ	9
une épicerie pas comme les autres	
Au MARCHÉ CONTÉ	13
et Capacitation Citoyenne	
Il était une fois, AU MARCHÉ CONTÉ...	14
Le public	23
Les activités	28
Des règles, garanties des valeurs du projet, mais parfois difficiles à accepter	40
La grande famille des bénévoles et des salariées	44
La décision	51
La question du territoire	53
Apolitique et militante!	54
L'épicerie et l'extérieur	56
Transformation des participants	59

# Capacitation Citoyenne

Ce livret fait partie d'une série, d'une histoire. En 2000, un premier ensemble de treize livrets a été réalisé par des groupes de la région Nord-Pas-de-Calais, de l'agglomération grenobloise en France, du Sénégal et du Brésil. Réunis en septembre à Dunkerque, ils ont souhaité renouveler régulièrement les rencontres.

A partir de 2004, de nouveaux groupes de Wallonie (Belgique), du Nord-Pas-de-Calais, de la région parisienne et de l'Isère (France) ont rejoint la démarche et ont réalisé le livret retraçant leur expérience singulière. Les 13 premiers livrets étaient jaunes, les 13 suivants bleus, la couverture est ensuite devenue rouge de Sienna, puis vert émeraude, violette et maintenant jaune d'or.

Les collectifs viennent de tous horizons : lieux de formation, associations de citoyens, secteur de l'économie solidaire, espaces de concertation initiés par l'action publique et d'autres formes d'action collective qui visent à agir sur les conditions de vie.

Les livrets rendent compte d'une réflexion commune portée sur leur propre action par les personnes impliquées dans un projet collectif. C'est une forme d'auto-évaluation qui tente de mettre en valeur les capacités citoyennes mobilisées dans leur expérience.

## **Capacitation !?**

Le mot "capacitation", emprunté à la fois aux Brésiliens et aux Sénégalais, a fait son chemin dans le mouvement participatif depuis la parution des treize premiers livrets. Cousin de "formation", il place davantage l'individu et le groupe au centre de la démarche, comme acteur de sa propre transformation, dans un contexte et des processus collectifs. « *La capacitation citoyenne, c'est le développement de nos capacités d'action collective pour améliorer les situations.* »

## **Ecrire un livret, une étape essentielle**

Chaque livret est élaboré dans un contexte particulier même s'il suit en général le même cheminement. Un groupe est contacté par Capacitation Citoyenne. S'il est intéressé, il se lance dans la rédaction de son livret. Il choisit les personnes invitées à composer le groupe de travail. Trois à quatre réunions permettent de décrire l'action réalisée par le groupe, puis de répondre collectivement et contradictoirement à une série de questions ouvertes. Un ou deux animateurs de Capacitation Citoyenne, ont pour mission d'animer ces réunions et de consigner par écrit ce qui s'y dit. Ensemble, on relit l'intégralité du texte.

On prend le temps de modifier, préciser, améliorer la formulation jusqu'à la validation. Le groupe choisit les illustrations du livret. Il reçoit ensuite une cinquantaine d'exemplaires qui deviennent carte de visite, plaquette, document de présentation et de réflexion pour le groupe.

Des livrets sont distribués à tous les collectifs afin de découvrir les expériences des autres. Un certain nombre est conservé pour les futurs groupes. Enfin, les institutions qui financent l'action et les animateurs de Capacitation Citoyenne diffusent également à la demande, et les livrets sont toujours téléchargeables sur le site internet: [www.capacitation-citoyenne.org](http://www.capacitation-citoyenne.org).

## **Se rencontrer**

Au-delà de l'échange de livrets entre les groupes, Capacitation Citoyenne est un programme de rencontres entre les personnes. Ce programme est décidé collectivement, pendant les séances plénières annuelles, qui développent aussi des ateliers sur des thèmes de capacitation citoyenne.

Sur la base de ce programme commun, des rencontres thématiques sont organisées et rassemblent les groupes souhaitant travailler sur un sujet particulier.

Le programme permet aussi des échanges entre deux groupes, pour approfondir la compréhension d'un dispositif, ou des invitations sur un sujet à l'initiative d'un collectif. Les dernières rencontres thématiques se sont déroulées à Fontaine « *Parlons-en ou cause toujours, le débat, qu'est-ce qu'on y gagne quand on est à la rue* » le 18 novembre 2008, à Dunkerque « *les cris de l'eau* » le 4 juin 2009, à Namur « *Osons changer les richesses!* » le 26 octobre 2009...

### **Un programme à vivre**

Plus de soixante-dix expériences participent à présent au programme Capacitation Citoyenne. Lors des premières rencontres à Dunkerque, en septembre 2000, les participants avaient souhaité un prolongement de l'action, qui favorise le développement de nos moyens d'agir collectivement.

Les rencontres plénières annuelles, à Roubaix en mars 2005, Mons en mai 2006, Roubaix en juin 2007, Bruxelles en mai 2008 et en juin 2009, confirment l'intérêt d'échanger et de travailler sur une meilleure conscience de l'organisation sociale, économique et politique, pour la transformer. Comme plusieurs participants l'affirment, « *Capacitation Citoyenne, il faut venir y participer pour bien en comprendre la richesse et le caractère exceptionnel.* »

C'est pourquoi la **Karavane** a appareillé le 19 septembre 2009 dans le Dunkerquois sur une péniche avec "les cris de l'eau", puis a fait escale à Grenoble à la Bifurk le 20 novembre 2009 pour un cinéma-forum "Silence, on parle!" avant de s'installer dans l'espace public du centre-ville de Grenoble le 28 mai 2010.

Ainsi les participants souhaitent sensibiliser le grand public sur ses propres capacités à réagir et l'inciter à faire mouvement!

...

## AU MARCHÉ CONTÉ

### une épicerie pas comme les autres

Quand on entre dans l'épicerie pour la première fois, c'est un bouillonnement qui nous accueille, ça grouille, ça court dans tous les sens: la directrice s'affairant à droite à gauche, les utilisateurs venus faire leurs courses, les producteurs du marché paysan, les salariés, les bénévoles, les rayons, les ateliers, les dégustations préparées en cuisine, ...  
*«Ce n'est pas une surface de vente traditionnelle. C'est avant tout un lieu où il se passe quelque chose.»*

*L'entrée de l'épicerie: local mis à disposition gratuitement par la ville de Bourg-en-Bresse.*



## Une aide à l'alimentation

Il s'agit d'abord d'offrir à des personnes en difficulté une forme d'aide alimentaire non stigmatisante, alliant le choix, la qualité, le respect du goût, des cultures et des habitudes. *«Au départ, il y a l'idée de retrouver de la dignité.»*

L'épicerie solidaire vend des produits à prix réduits (entre 10% et 30% du prix du marché). L'accès à l'épicerie est limité dans le temps (de 1 à 6 mois), et conditionné par l'existence d'un projet formulé par l'utilisateur: les économies réalisées par le passage à l'épicerie doivent permettre de faciliter la réalisation financière de ce projet.

L'alimentation peut porter des valeurs essentielles: le plaisir associé à la préparation et à la consommation, un partage des savoir-faire, des expériences variées, la création de lien familial et/ou social, la valorisation de compétences... Voici quelques convictions qui fondent le Marché Conté.

## Un accompagnement

Au-delà de l'aide alimentaire, l'association effectue un vrai travail d'accompagnement, qui peut prendre aussi bien la forme d'une aide dans les choix alimentaires,

de prévention santé, d'un atelier informatique, d'une sortie au hammam, d'une discussion autour d'un café, ou simplement d'une écoute. Cela commence lors du passage à l'accueil: loin d'être une simple formalité, c'est le moment du premier contact entre utilisateurs, avec les bénévoles et avec la conseillère en économie sociale et familiale (CESF). L'accueil est aussi le lieu où l'on peut s'informer des divers ateliers mis en place par l'épicerie: atelier cuisine, informatique, marche à pied, théâtre, santé, etc.

*Atelier cuisine: partage de savoirs et de plaisirs...*



## AU MARCHÉ CONTÉ

L'objectif de cet accompagnement est de proposer une réflexion et une démarche apportant un mieux-vivre à la personne, en partant du postulat qu'un travail sur l'équilibre alimentaire et la santé entraîne une amélioration de l'équilibre individuel. Il vise aussi à inscrire ceux qui passent à l'épicerie dans d'autres réseaux, à élargir leurs horizons.

Que ce soit à l'accueil, à l'espace vente ou dans les ateliers, l'épicerie est un lieu où la parole des personnes reçues peut s'exprimer et être entendue, reconnue.

## et Capacitation Citoyenne

*Participants du Marché Conté à la Karavane Capacitation Citoyenne de Grenoble "Silence, on parle!"*



## Il était une fois, AU MARCHÉ CONTÉ...

### Des associations motivées et une ville engagée

Il était une fois une ville de 42 000 habitants, située dans l'Ain, à 80 km au nord de Lyon, qui s'appelait Bourg-en-Bresse. En décembre 1997, lors de la réunion annuelle des associations caritatives de la ville, le constat est fait qu'une partie des besoins alimentaires ne sont pas couverts pour des habitants de la ville. Plusieurs associations sont en difficulté: elles ne peuvent pas aider certaines personnes qui sont au-dessus des critères de la grille d'accès. C'est dans ce contexte qu'émerge l'idée d'une épicerie solidaire. La réflexion est organisée avec les associations et la ville de Bourg représentée par le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale).

L'épicerie solidaire s'oriente vers un fonctionnement complémentaire, distinct de la logique de l'urgence. *« Dans d'autres structures, on impose: quand il n'y a plus de café, on doit faire les gendarmes, s'il n'y a plus qu'un seul gâteau, on le donnera plutôt à un enfant... On ne voulait pas refaire ça. »*

Le projet est construit par la participation active d'associations caritatives (voir page 62), de structures d'insertion et de personnes bénévoles. L'association "AU MARCHÉ CONTÉ", à but non lucratif, porteuse

de ce projet, a été créée le 15 novembre 2000. *« La mise en route a nécessité un engagement important des associations; on était beaucoup, ça a été une vraie négociation pour mettre tout le monde sur la même longueur d'onde. »*

Le nom "AU MARCHÉ CONTÉ" est un clin d'oeil au groupe scolaire Charles Perrault, voisin des locaux de l'épicerie, et donc à l'idée de conte. Il fait aussi référence au célèbre fromage et à compter son argent.

*La mascotte de l'épicerie, créée au cours d'un atelier en partenariat avec l'Association pour le Développement de l'Enseignement de l'Ain, par une des participantes « les souris sont les seuls animaux qui ne se laissent jamais mourir de faim. Quand il n'y a plus de fromage, elles mangent le papier. »*



## Le partage contre l'assistantat

Les épiceries solidaires s'inscrivent comme un maillon du réseau d'aide alimentaire. Un de leurs principes fondamentaux est de faire que la lutte contre l'exclusion ne s'accompagne pas d'une forme d'assistantat. Il s'agit plutôt d'envisager la sortie des dispositifs d'aide sociale. Ainsi, en s'acquittant d'un prix, l'utilisateur reste un acteur de la société.

La démarche implique un lieu et l'apport de divers outils pouvant aider les personnes à agir elles-mêmes sur leur situation. « *Nous ne sommes pas dans l'urgence alimentaire. On n'est pas là pour donner une béquille mais pour réapprendre à marcher. Avant que les pieds ne se prennent dans le tapis.* »

Tous sont unanimes, « *ici, on peut choisir les produits qu'on veut, on a un caddie, et puis on paye une contribution. Ça n'a rien à voir avec ce que d'autres peuvent faire. Ici le mot "dignité" est très important.* »

Cela permet aussi de responsabiliser les comportements: « *il y en a qui arrivent en grosse voiture, on les retrouve dans toutes les associations... c'est écœurant. L'autre fois, je les ai vu balancer des poireaux dans le caniveau car ça ne leur plaisait pas.* »

## Le parcours des utilisateurs

La première fois qu'un utilisateur vient à l'épicerie, il est accueilli par la conseillère en économie sociale et familiale (CESF), qui lui explique le fonctionnement de la structure pour ses achats et cherche à établir un climat de confiance. Elle lui délivre une carte d'accès personnelle, qui lui permet de se rendre librement à l'espace vente et à la salle d'accueil, aux jours et heures d'ouverture.

*Bonjour, nous vous accueillons à l'épicerie solidaire, je vais vous en expliquer le fonctionnement.*



## L'accueil

Tout commence et tout finit à l'accueil. Après ou entre deux courses, les utilisateurs sont invités à l'accueil, où des bénévoles sensibilisés sont toujours présents, à l'écoute. L'accueil est un lieu vivant, convivial. On peut y boire un café, manger des gâteaux, discuter, échanger, demander un renseignement sur l'équilibre alimentaire, la santé, l'emploi, laisser les enfants quelques instants, ou simplement prendre un peu de temps pour soi. Un coin enfant est installé pour qu'ils se sentent à l'aise et laissent leurs parents réaliser les achats à côté. Des jeux sont mis à disposition.

La CESF et les bénévoles sont là en soutien pour informer et orienter sur les thèmes de la santé, l'alimentation et l'emploi, mais aussi sur les ateliers ou activités proposées par l'épicerie. Ils en profitent pour distribuer de l'information, des recettes pour l'équilibre alimentaire et proposent une inscription pour réaliser un bilan de santé individuel. Des magazines disponibles à l'accueil facilitent les échanges que l'on peut approfondir à partir de documents spécifiques (livrets, planches publiées dans le classeur "alimentation atout pris", etc.).

Le passage à l'accueil est aussi l'occasion d'accompagner les personnes pour établir un lien avec les

structures de droit commun (centre d'examen de santé, centres sociaux, point d'information emploi...). Une représentante du planning familial passe tous les deux mois pour discuter avec les femmes.

Certains passent sans s'arrêter à l'accueil et sans s'intéresser aux activités. Ils sont pressés, ont d'autres choses à faire, ou n'ont pas envie de parler. Il faut parfois plusieurs fois avant d'oser s'arrêter.

---

*«À l'accueil, on s'assoit... on se pose... on reprend son souffle même. Et tout en buvant un café ou un jus de fruit, on partage les préoccupations du moment»; «on se met à parler cuisine, on s'échange des recettes.»*



*« La démarche de venir à l'épicerie est difficile. Au départ, on n'a pas forcément envie de raconter sa vie. Moi, la première fois, je suis sortie en pleurant. »* Mais finalement, environ 80% des gens s'arrêtent à l'accueil.

### **Le magasin**

Comme dans une surface de commerce alimentaire ordinaire, on y trouve des caddies (ceux de l'épicerie sont équipés de calettes pour aider les utilisateurs à gérer leur budget), des paniers, des caisses enregistreuses, et des rayons alimentaires : des produits frais (légumes, fruits, laitages, viande), des conserves surgelées ou en boîte, et des produits d'hygiène et d'entretien. Pas de rendez-vous, chaque personne choisit son moment et ses produits ; c'est un libre-service, comme dans une supérette de quartier. Les personnes qui le souhaitent peuvent être soutenues au cours de leurs achats, que ce soit pour les échelonner ou en matière de choix alimentaire. Des recettes simples sont disposées sur un présentoir pour que les gens se servent.

Les utilisateurs respectent un étalement de leurs achats en fonction du montant de l'aide obtenue. Le montant de l'aide est variable, il peut aller jusqu'à 45-50€ pour une famille de 6 par exemple, ce qui représente jusqu'à 150€ d'achat par mois en magasin classique.

Il est calculé, pour chacun des produits, en tenant compte du prix moyen pratiqué dans les commerces, d'une part, et des coûts d'acquisition, d'autre part. Ces montants de participation sont très inférieurs aux prix du commerce (au maximum 30% du prix du marché). À chaque passage en caisse, le montant des achats est déduit de la carte. *« On avait droit à 29€ par mois, mais ça faisait beaucoup! »*

*Chaque botte à sa place, chaque poireau à sa cagette.*



## Le public

### La salle d'activités: la cuisine

Une cuisine bien installée permet de préparer des repas collectivement. On peut aussi y manger et accueillir jusqu'à 25 personnes. C'est ici que se tiennent les tables d'hôtes. C'est aussi là qu'on s'est réuni pour l'écriture de ce livret. Un coin pour les plus petits leur offre le loisir de s'exprimer sur un tableau. Certains jours, la cuisine diffuse une bonne odeur dans tout le magasin.

*Une compote de convivialité et d'échange de recette.*



### Modalités d'accès

L'épicerie est ouverte à des personnes ayant préalablement obtenu un accord auprès d'une des associations fondatrices ou d'un travailleur social. 85% des personnes viennent par le biais d'une assistante sociale. L'épicerie accueille à ce jour 125 personnes.

### Le projet

Le candidat qui souhaite avoir accès à l'épicerie doit avoir formulé un projet. Celui-ci est élaboré en liaison avec les ressources des personnes pour l'obtention de l'accord. Cela peut être le remboursement d'une dette, ou une acquisition permettant d'améliorer les conditions de vie familiale. Le passage à l'épicerie doit participer au financement, à la réalisation de ce projet. **« Malheureusement, avec la crise, ce sont surtout des factures ou des dettes. Mais ça peut être aussi des vacances! » « J'ai eu le droit de venir car j'avais une grosse facture de voiture à payer. »**

L'accès à l'épicerie est limité dans le temps (1 à 6 mois). Pour pouvoir renouveler, les utilisateurs doivent présenter un autre projet ou effectuer un bilan de la période précédente et de la réalisation du projet visé.

## Le passage en commission

Au départ, l'accès à l'épicerie dépendait de divers critères, rassemblés dans une grille. Si les critères étaient réunis, la personne en ayant fait la demande était automatiquement acceptée, sans passage en commission, sauf en cas de demande de renouvellement. Aujourd'hui, tout le monde passe en commission, la grille n'étant plus adéquate. La commission est composée d'un bénévole, de représentants des associations, de la directrice, de la CESF, de l'apprentie CESF, de la secrétaire, d'un représentant de la CAF, et des assistant(e)s sociaux(ales). Elle se réunit tous les 15 jours et fait une analyse des dossiers, vérifiant qu'il y a bien un projet, et que le passage à l'épicerie participe au financement ou à la réalisation de ce projet. La décision est prise en consensus. Très peu de gens sont refusés.

## Ceux qui ne viennent pas

Mais il y a ceux qui ne viennent pas, parce qu'ils n'osent pas, parce qu'il y a un sentiment de gêne. Une bénévole : *« à l'accueil il y a souvent des personnes qui me disent qu'elles ont un peu honte. D'autres font des demandes d'accès et ne viennent jamais. Il faut faire le pas. »*

Une ancienne utilisatrice : *« au début j'avais honte. »*

D'autres ne viendront pas parce qu'ils ne sont pas en lien avec les services sociaux. *« Certains en ont tellement marre des travailleurs sociaux qu'ils refusent de passer par eux, donc ils ne viennent pas. Il y en a qui se prennent des boutons rien qu'en entendant parler des services sociaux ! »* Ainsi, il y a peu de gens très jeunes et de personnes très âgées. *« Les jeunes de 18-19 ans, on les voit aux Restos du cœur mais pas ici ; car là-bas on ne paye rien du tout. »* Une expérimentation avec la Mission Locale est en cours pour accueillir les jeunes de moins de 26 ans.

Peu d'hommes sont présents. Les bénéficiaires sont surtout des femmes seules avec des enfants. À l'accueil, on reçoit en moyenne un homme pour 10 femmes. *« Les courses, ça reste féminin. »* Les ateliers cuisine sont exclusivement féminins. Qu'est ce qui empêche les hommes de venir dans ce lieu ? Plusieurs explications sont avancées par les femmes : *« on a très rarement eu des histoires, mais quand il y a des problèmes, c'est le plus souvent avec des hommes »* (rires). *« Je crois que ça leur est plus dur. Une femme, qu'est-ce qu'elle ne ferait pas pour faire manger ses enfants ? Les hommes se plient moins facilement au règlement. »* À l'accueil, les quelques hommes qui s'arrêtent, changent de sujet : *« ils se mettent à parler foot ou politique... Ils ne souhaitent pas se confier. »*

## Un public en évolution, l'épicerie en question

---

Les salariés, les bénévoles, comme les utilisateurs, remarquent qu'il devient plus difficile d'intéresser les gens à venir participer aux ateliers. *« Avant, il y avait un roulement plus important à l'atelier cuisine, des nouveaux arrivaient régulièrement... Aujourd'hui, il y a une retenue. Le monde a changé. »*

Cela s'explique entre autres par le fait que depuis quelques années, le public de l'épicerie change. On voit de plus en plus de couples, et tout récemment, des hommes venir seuls à l'épicerie, un public qu'on ne voyait pas avant.

Les jeunes et les retraités sont davantage présents. La crise amène aujourd'hui beaucoup de gens qui se retrouvent dans des situations de précarité économique difficiles, mais ne sont pas du tout en demande d'activités.

Une bénévole : *« On insiste à l'accueil pour proposer des ateliers, mais on a souvent les mêmes réponses : j'ai un petit, je n'ai pas le temps, etc. C'est dommage. »* *« Certains ont trop de problèmes, ils ne s'en sortent pas. Tu leur parles de cuisine, mais ils ont trop de soucis en tête. »*

La première participation à l'atelier cuisine est difficile, témoigne une ancienne participante désormais adepte : *« moi, j'avais peur de venir au début, j'avais peur de faire tache, de gâcher le plaisir des autres. »* *« Il faut faire attention à ne pas laisser la personne dans son coin. Il faut encourager les nouveaux »* explique une bénévole encadrante de l'atelier cuisine.

L'évolution du public questionne l'épicerie dans ses pratiques et dans son organisation. Comment faire pour encourager plus de monde à venir participer aux ateliers ? *« On devrait venir cuisiner à l'accueil ! »* Il existe des épiceries qui font la cuisine pendant les heures d'ouverture aux utilisateurs, pour attirer de nouveaux participants à coup de bonnes odeurs ! C'est une idée encore en chantier que l'épicerie aimerait développer.

## Les activités

**A**u-delà de l'accompagnement pédagogique lié à l'alimentation, l'association a développé une série d'activités accessibles aux utilisateurs: ateliers culinaires, ateliers santé, rencontre avec le théâtre, visites... Les ateliers se nourrissent d'échanges de savoir-faire, de compétences enfouies parfois depuis longtemps et qui trouvent là un terrain pour être réconfortées. Il s'agit de tisser des liens avec des partenaires extérieurs, d'ouvrir des portes, de trouver des accès auxquels on n'aurait pas pensé, pour aider les personnes à sortir de leur isolement, souvent partenaire de la précarité. De permettre aux utilisateurs de connaître les lieux de droits communs dans lesquels ils peuvent s'inscrire pour réaliser des activités sur leur secteur d'habitation, au-delà du temps de passage à l'épicerie. Les bénévoles et les accompagnants les aident à faire le pas.

### Les ateliers cuisine

Ils sont animés par la conseillère et par une bénévole. Les participants arrivent le matin, les courses sont prêtes pour faire le menu qui a été décidé collectivement lors du dernier atelier. Le menu est inscrit sur une ardoise exposée à l'entrée du magasin pour inciter de nouvelles personnes à rejoindre l'atelier. Le repas est ensuite partagé. Ce sont des repas économiques à base de produits de saison, des recettes facilement

reproductibles à la maison, et dont les ingrédients sont disponibles dans l'espace vente. Les personnes manient les ustensiles, les ingrédients tels que les fruits et légumes pour se réhabituer parfois à eux. C'est ainsi que des personnes ont pu découvrir des aliments tels que le "boulgour" ou le "quinoa" à cuisiner chaud ou en salade. L'atelier cuisine de l'épicerie se déplace dans les centres sociaux de Bourg, ou les reçoit. Les tables d'hôtes, pendant lesquelles l'atelier invite un groupe extérieur au moment du repas, permettent de rencontrer tout type de partenaire (agricultrices, artistes, la Caisse d'Allocation Familiale, etc.). Ce sont des moments d'ouverture, de rencontre et de partage.

*Les mains dans la pâte, on papote.*



En 2009, les personnes de l'atelier cuisine ont préparé un apéritif pour l'assemblée générale, pour 70 personnes. Le duo choco-poire en verrine a été goûté à cette occasion. En effet, au concours organisé par le ministère, le groupe cuisine a remporté 200€ avec cette recette. Cela a permis de faire une sortie au restaurant lors de la journée de la femme.



## **DUO CHOCO-POIRE** **EN VERRINE**

**Pour 6 personnes**  
**Préparation, réfrigération et cuisson 2h**

**- Ingrédients :**  
200g de chocolat noir,  
5 œufs,  
4 poires,  
1 sachet de sucre vanillé,  
noisette de beurre.

**- Recette :**

➤ En premier lieu, réaliser une mousse au chocolat :  
Faire fondre le chocolat avec une cuillère d'eau, dans une casserole au bain marie ou au micro-ondes.  
Dans un saladier, casser les œufs en séparant le jaune du blanc.  
Battre les blancs en neige avec une pincée de sel.  
Mélanger délicatement les blancs au chocolat et aux jaunes battus ensemble.  
Placer dans les verrines remplies à moitié et réfrigérer au moins 1 heure.

➤ Ensuite la préparation des poires :  
Laver, éplucher et couper les poires en petits morceaux.  
Faire cuire doucement avec un sachet de sucre vanillé et une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.  
Les laisser refroidir puis les ajouter sur les verrines de chocolat.  
Replacer le tout au frais.  
Pour la déco, un copeau de chocolat ou des amandes effilées dorées.



**Bon appétit**

Une autre histoire est issue de l'atelier cuisine: des femmes qui y participaient ont monté une entreprise. La présidente de l'association se souvient: « *C'était un groupe soudé de 5 femmes qui participaient à l'atelier cuisine, elles n'avaient pas travaillé depuis longtemps. Elles ont monté une entreprise, qui s'appelait "Du soleil dans l'assiette": elles faisaient des buffets. Elles étaient toutes d'origine différente et avaient des choses très complémentaires à apporter, notamment au niveau culinaire. C'était un succès, tout le monde était estomaqué. Ça changeait de l'habitude, il y a toujours les mêmes choses dans ces buffets. Elles ont fait venir des étudiantes d'Alimentec (centre de formation proche de l'épicerie), elles se sont renseignées sur les statuts, elles ont travaillé dur... Mais elles n'ont jamais trouvé de local, elles devaient louer des salles, ça leur coûtait cher... ça n'a pas tenu.* »

### **Atelier cuisine pour les enfants**

Ces ateliers sont menés en partenariat avec les écoles, dans le cadre du contrat éducatif local. Les écoles en sont très demandeuses. Les enfants cuisinent, puis font la vaisselle et repartent chez eux avec ce qu'ils ont cuisiné. Il s'agit de leur permettre de cuisiner un plat du début jusqu'à la dégustation en découvrant de nouvelles saveurs.

### **Atelier mère / enfant**

Pendant les vacances scolaires, les mamans de jeunes enfants se retrouvent le matin pour préparer un repas équilibré et bon marché, puis elles vont chercher les enfants à la sortie de l'école avec la CESF et tout le monde mange ensemble. Ces ateliers permettent aux mamans de découvrir des plats ayant un intérêt nutritionnel pour leurs enfants, et visent à instaurer ou conforter le respect de règles simples autour de la table et le plaisir de manger ensemble. Cela rassure les mamans dans leur rôle.

### **L'atelier "Sentez Bien Etre"**

Le but était d'intégrer mensuellement le groupe de personnes de l'atelier cuisine de l'épicerie solidaire au groupe "Sentez Bien Etre" déjà existant au centre social de la Reyssouze (séances de sophrologie, soins des mains, etc.). Il s'agit de prendre soin de soi, de sa santé, et de faire des rencontres. Par exemple, la dernière sortie en date de l'atelier a eu lieu au hammam à Mâcon. *« C'est relax, c'est chouette. Il y a toujours un thème, on ne parle que de choses agréables. »*

### **L'atelier informatique**

À l'accueil, une animatrice multimédia propose un atelier informatique pour apprendre à "se débrouiller" sur les sujets de la vie quotidienne: trouver un emploi, taper un courrier, contrôler les sites Internet sur lesquels vont les enfants, etc. Il débouche sur une découverte individuelle plus approfondie (de 10h), qui se déroule au centre social, avec la même animatrice. Cette continuité est importante car elle rassure les participants.

*Passer de la cuisine au papier. Une salariée tape les recettes réalisées à l'atelier.*



## Marche à pied

Tous les 15 jours ou 3 semaines, les participants se retrouvent et partent en minibus pour aller marcher dans les environs. *« On est allé par exemple en forêt de Seillon, ou au centre de loisirs de Bouvent. »* Si le temps ne permet pas la promenade, la sortie se transforme en ciné. Cet atelier a été créé à la demande des femmes de l'atelier cuisine, des bénévoles ont dit qu'elles étaient intéressées, alors le projet est né. On encourage particulièrement les personnes pour qui l'exercice physique est nécessaire, mais qui auraient des difficultés à l'entreprendre seules.

*On marche ensemble et on se raconte des histoires de vie.*



## Théâtre

“Le Marché Conté” propose des sorties théâtre à 1 € pour les adultes et 50 centimes pour les enfants, au rythme d'une sortie adulte et une sortie enfant par trimestre. Les prix très raisonnables et les tables d'hôtes rendent le théâtre accessible à des personnes qui n'y seraient pas facilement allées d'elles-mêmes. Lors des tables d'hôtes, les artistes viennent déjeuner avec les participants de l'atelier l'après-midi, puis on va les voir jouer le soir. *« On voit que les artistes sont des gens comme tout le monde, pour ceux qui n'ont pas l'habitude. »*

## “Court circuit dans la cuisine”, le marché paysan

“Court-circuit dans la cuisine” propose un rapprochement entre des femmes urbaines et des agricultrices, ainsi qu'un marché paysan. A la demande des femmes de l'épicerie, une table d'hôte avait été réalisée avec des femmes du GEDAF (groupement d'études et de développement agricole féminin). La rencontre entre ces femmes de deux univers complètement différents était passionnante. *« On se demandait de quoi on allait bien pouvoir parler... Et puis finalement, on a discuté de la PAC, de l'ensilage, c'était génial. »*

Puis le partenariat a continué à se développer, les femmes de l'atelier cuisine sont allées rendre visite aux agricultrices, cueillir des fruits, faire des confitures, faire du fromage, visiter les lapins, voir les abeilles... L'année dernière, une exposition sur le lait et les céréales a ainsi été réalisée à l'épicerie.

C'est suite à cette rencontre qu'est né le marché paysan, nouvelle expérimentation plutôt qu'un atelier supplémentaire. Il a lieu une fois par mois et on peut y acheter des produits en circuit court (directement du producteur au consommateur) à des prix accessibles.

*L'atelier cuisine se déplace pour cueillir des fruits et faire des confitures chez le producteur du marché paysan.*



Le marché est ouvert à tous: salariés, bénévoles, utilisateurs, coopérants... Un système de solidarité financière permet de compenser en partie les prix minorés de 50% pour les utilisateurs: les coopérants et les bénévoles payent 15% du prix, les salariés en insertion et les anciens utilisateurs payent 70%.

Ce marché est un temps fort de l'activité de la structure où tout le personnel est présent ainsi que les utilisateurs et les producteurs locaux. La conseillère réalise avec les bénévoles des dégustations de produits agricoles.

*Le marché paysan s'installe au cœur de l'épicerie, à la rencontre des utilisateurs et des coopérants.*



Un producteur: «*Le marché paysan apporte peut-être un peu de plaisir, ce plaisir de la table auquel nous sommes culturellement et justement attachés. On montre tous les jours qu'il conditionne le maintien du rythme des repas, du temps passé à table, lesquels sont facteurs de santé.*»

### **Dépôt de panier du Jardin d'insertion du Sougey**

A 25 km de là, un jardin ACI (atelier chantier d'insertion) vend des paniers de légumes, que l'épicerie a en dépôt. Les adhérents viennent les y récupérer. Le but est aussi que les personnes qui viennent chercher les paniers deviennent coopérantes du marché paysan, déplacé au même jour dans cette optique.

### **Événements ponctuels**

En plus de toutes ces activités, des événements ponctuels sont organisés. Pour la journée de la femme, un événement différent est organisé chaque année pour permettre aux femmes de passer une journée hors du commun, une bulle d'oxygène dans un quotidien semé de difficultés. Cette année, les participantes ont été invitées chez Joaquim, le boulanger du marché paysan. Elles ont passé une journée à faire du pain.

«*C'était très sympa, on avait préparé le pique-nique le vendredi à l'épicerie.*»

«*Ça permet d'oublier un peu les soucis.*»

«*Elles sont revenues crottées jusqu'aux genoux mais ravies*»; «*elles sont toutes amoureuses de Joaquim!*» (rires).

*Le musée de Treffort accueille les femmes pour une découverte des plantes aromatiques.*



## Des règles, garanties des valeurs du projet, mais parfois difficiles à accepter

### Un passage temporaire

L'accès au magasin de l'épicerie est limité de 1 à 6 mois. *«Au bout de 6 mois l'assistante sociale m'a dit que je n'avais plus le droit. J'y suis retournée car j'avais un problème avec la même facture, mais ce n'était pas possible. Il aurait fallu que ça soit un autre problème.»* Malheureusement, les difficultés économiques, la crise, les problèmes de la vie ramènent certaines personnes à l'épicerie. Elles doivent alors faire une demande de renouvellement ou un bilan lié à l'accès déjà réalisé.

De même, l'accès aux ateliers est limité à un an. Ces limites de temps ont pour but de permettre à un maximum de personnes de pouvoir bénéficier de l'épicerie et des ateliers. *«Si c'est toujours les mêmes dans les ateliers, c'est confortable, on est content d'être ensemble, mais quand il y a un noyau dur, c'est difficile pour les autres de s'y intégrer. Et le but de ces ateliers est plutôt d'essayer d'élargir les horizons.»* Même si certaines participantes quittent les ateliers à contrecœur: *«j'aimais beaucoup le contact qu'on avait à l'atelier cuisine. Mais au bout d'un an j'ai du partir, je n'avais plus le droit de venir.»*

Pour les salariés aussi, c'est un lieu de passage. Mais ça ne coupe pas l'envie de s'investir.

Cette règle est aussi une garantie qu'on n'enferme pas les gens dans des dispositifs. Cela fait partie de la philosophie globale de l'association qui se veut plutôt être une marche d'escalier pour permettre aux personnes de reprendre confiance et de rebondir ailleurs.

Finalement, la seule façon de rester à l'épicerie, quand on a fini les 6 mois d'accès au magasin, puis les 1 an d'atelier cuisine, c'est de devenir bénévole!

*«C'est pas n'importe où ici, c'est pas comme de travailler dans une entreprise qui veut juste faire du pognon.» «Le plus dur quand on travaille ici? c'est de savoir qu'on ne va pas rester!»*



## **Des restrictions sur certains produits...**

---

*« Le 1<sup>er</sup> mois où ils ont ouvert l'épicerie, ils ont passé 600 bouteilles de Coca dans le mois ! »*

Tous les produits ne sont pas en libre-service : ainsi, le coca, le lait, la lessive, l'huile sont limités. Certaines restrictions existaient dès le départ, d'autres apparaissent au fur à mesure. L'huile par exemple :

*« Certains prenaient trop d'huile, il n'y en avait plus pour les autres, ce n'était pas solidaire. C'est pour ça que l'huile est maintenant limitée. »*

Les utilisateurs ont tout de même le droit à 1 litre d'huile de tournesol, 1 litre d'huile de colza et 1 litre d'huile d'olive par semaine. *« Ils diluaient l'huile dans l'essence, ça n'avait plus rien à voir avec l'alimentation, et ça faisait exploser le budget de l'épicerie. Et depuis, personne ne s'est jamais plaint de ces restrictions, ça veut bien dire qu'il y avait d'autres usages pour l'huile. »*

Comment connaît-on le fonctionnement ? Au départ, la conseillère explique toutes les règles lorsqu'elle établit la carte, et fait le tour de la structure avec les nouveaux utilisateurs. Puis, les jours d'ouverture, tout est soigneusement affiché par les salariées. Mais c'est

beaucoup à digérer pour la première fois pour un utilisateur. Beaucoup sont un peu perdus la première fois qu'ils viennent à l'épicerie. *« Ils ont les yeux rivés sur les calculettes. Certains ne prennent presque rien la première fois, ils ont peur de dépasser les 15 €. D'autres ont tendance à faire des stocks ! »*

## **... qui donnent parfois lieu à des conflits**

---

*« Ici, c'est un lieu de partage, il y a des limites. C'est pas la boulangerie. Certains ne comprennent pas très bien ça. »*

L'épicerie est conçue pour être une aide à l'alimentation : on ne peut pas compter uniquement sur l'épicerie pour se nourrir. Il arrive que les limitations donnent lieu à des tensions ou des incompréhensions, qui se cristallisent dans les rayons ou au moment du passage en caisse. *« Une fois, il y en a un qui ne comprenait pas, il répétait "mais j'ai les sous, moi !" »* Mais les débordements restent rares, car les limitations sont expliquées par un impératif de solidarité.

## La grande famille des bénévoles et des salariées

**L**es salariées avec leur contrat de travail, et les bénévoles s'engagent au quotidien pour faire vivre le projet "AU MARCHÉ CONTÉ".

### Les salariées

L'épicerie a 4 salariées permanentes et une stagiaire en CESF. Les 8 autres salariées sont employées en contrat unique d'insertion, qui inclut aussi un temps de formation basé sur un projet professionnel durable. Ces contrats durent deux ans maximum, sauf pour les handicapés et les plus de 50 ans. Les salariées sont toutes des femmes. Elles arrivent ici souvent *« un peu par hasard »*, via le Pôle Emploi, ou la Mission Locale, sans connaître l'association.

*Pique-nique de retrouvailles pour l'équipe des bénévoles et des salariés.*



À leur arrivée, elles font un bilan de compétence, puis sont accompagnées et soutenues dans leur parcours par la directrice, qui n'hésite pas à utiliser ses réseaux, si ça peut ouvrir des portes aux salariées. Martine a d'abord été utilisatrice, puis est devenue salariée. À sa retraite, elle s'est engagée comme bénévole: *« je ne pouvais pas partir, c'est ma deuxième famille ici ! »*

Les jours d'ouverture, elles déchargent les courses, gèrent les stocks, trient, mettent en rayons, et sont disponibles pour conseiller et répondre aux questions des utilisateurs. Les salariées travaillent en coopération continue avec les bénévoles.

*Charger, décharger, ça file la patate*



## Les bénévoles

---

Le fonctionnement de l'épicerie solidaire repose beaucoup sur le travail des bénévoles, dont une grande partie sont retraités. Chacun ses jours et son rôle: certains aident les salariées dans leurs tâches, d'autres sont plutôt à l'accueil. Tous sont venus chercher un peu de la chaleur et de la richesse des rapports humains qui existent à l'épicerie.

*« On vient aussi chercher quelque chose pour soi, c'est aussi faire quelque chose pour la société. J'ai fait partie d'une famille d'immigrés, on a été beaucoup aidé. J'avais envie de rendre. Aujourd'hui, c'est important de donner. »*

*« À la retraite, j'avais envie de rencontrer du monde »*

*« Des fois, on se retrouve tout seul à l'accueil, on ne sait pas si on fait bien ou pas... quand vous êtes face à une dame âgée qui pleure, vous ne voulez pas vous apitoyer, ni être froid, on ne sait pas toujours comment faire. Alors on écoute. »*

## Un endroit convivial, un lieu de rencontre, une famille

---

### Contre l'isolement, une grande famille

Utilisateurs, bénévoles, salariés, et coopérants se côtoient au sein de l'épicerie solidaire, se mélangent, créent des liens. À l'accueil, on discute de tout et de rien, on se sent un peu comme en famille. *« Je n'ai pas tellement été gênée par la honte. L'accueil était tellement sympa que je me suis tout de suite sentie bien. »*

*« Moi, je ne parle jamais. Je n'ai que mon mari et mes enfants à la maison, et là dans ces ateliers je peux parler, je peux me confier. »*

*« On voit que d'autres personnes ont les mêmes problèmes que nous, on se sent moins seul. »*

*« Ce qui est intéressant ici, c'est qu'on a beaucoup de contact avec tout le monde, il y a une grande mixité. »*

Une grande famille, placée sous la direction attentionnée de Missette, sa directrice: *« quand un nouveau bénévole arrive, on est présenté par la directrice. »* *« Même après le passage à l'épicerie, Missette se renseigne pour savoir ce qu'on devient. »* *« Quand des personnes nous font part d'un problème, on fait remonter à Missette qui agit en conséquence. »*

## Une équipe soudée

*« Si ça marche aussi bien, c'est que tout le monde reste dans l'équipe. C'est une preuve qu'ici on se sent bien. »  
« Il n'y a pas de lien hiérarchique entre nous. » « On est tous dans le même bain, on partage tout. C'est une équipe. »*

*« J'ai quitté une famille en quittant mon boulot, j'en ai trouvé une autre ici. Je ne trouve pas de différence entre les bénévoles et les salariés. Je travaille à la caisse, on se côtoie tout le temps. »*

---

*Trio de choc à l'ouvrage. Un jour utilisateur, un jour salarié, un jour bénévole, des rôles possibles à différents moments de vie...*



À l'accueil, les bénévoles savent aussi se mettre en retrait, lorsque les anciennes utilisatrices prennent le rôle d'accueil et d'écoute avec les nouvelles : *« il faut les voir s'animer avec les nouvelles ! »*

Pourtant, chacun reste à sa place, dans son rôle distinct des autres (bénévoles, salariés, utilisateurs). Les salariés connaissent plus ou moins les bénévoles, selon leurs tâches. En dépit de la réunion mensuelle des bénévoles, ceux-ci ne se connaissent pas tous, chacun venant à des jours différents. Et les utilisateurs se sentent parfois un peu à l'écart...

## Pas toujours facile pour tous de s'intégrer dans la famille?

Un lien fort existe entre les salariés et les bénévoles qui se considèrent comme une famille. Les nouveaux arrivés trouvent même parfois difficile de s'intégrer dans l'équipe qui semble si soudée. Mais il y a un écart avec les utilisateurs : en principe, ceux qui le désirent peuvent devenir membres de l'association. Dans les faits, rares sont ceux qui se sentent "faire partie de la famille". Plusieurs femmes sont venues aux ateliers une fois ou deux, mais ont eu du mal à y trouver leur place. Pourtant, celles qui ont participé aux ateliers ont souvent un désir de garder des liens avec l'équipe.

## La décision

« Ça fait bizarre quand ça s'arrête, tout d'un coup. Ça manque. Pas seulement pour les histoires d'argent, mais aussi pour boire un café, discuter... » Une autre : « moi, j'aimerais bien faire du bénévolat ici. »

Tout le monde peut-il être bénévole ou y a-t-il une sélection ? « La dernière fois, une dame est venue pour être bénévole, mais elle ne s'est pas sentie bien ici. Peut-être qu'on est déjà trop un groupe... »

« C'est vrai, vous êtes une famille, c'est pas évident de s'intégrer, il faut faire l'effort. Il y a toujours la petite histoire que vous avez vécue ensemble... »

D'autres viennent un an à l'atelier cuisine, puis aimeraient être bénévoles, mais uniquement à l'atelier cuisine, sans participer à l'accueil. Là, Missette s'insurge : « devenir bénévole, c'est pas je viens chercher ce dont j'ai besoin, je prends. C'est donnant-donnant ! »

Cette question de l'écart entre les utilisateurs et les autres reste un peu problématique au sein de l'association. « Proposer aux utilisateurs de devenir bénévoles, c'est ce qui nous a semblé la meilleure solution pour entretenir un contact. Mais ça ne marche pas bien. C'est aussi parce qu'on a changé de public. Ça serait intéressant de mettre en place une commission là-dessus. » Un autre chantier de l'épicerie.

Le projet de l'association est défini par le conseil d'administration, puis conduit par la directrice, en liaison avec le Bureau de l'association.

### Le conseil d'administration est composé :

- des associations, AG2I (Association Gestion des Itinéraires Insertion), la Banque alimentaire, Emmaüs, l'Entraide Protestante, les Restos du cœur, le Secours catholique, le Secours populaire, Tremplin, l'UDCSF (Union Départementale Confédération Syndicale des Familles),
- 2 représentants des utilisateurs,
- 2 représentants des bénévoles,
- 2 représentants des coopérants,
- des institutions invitées permanentes avec voix consultative : la ville de Bourg-en-Bresse, la CAF (Caisse d'Allocations Familiales), le Conseil Général,
- la directrice est invitée.

Le conseil d'administration peut également inviter des personnes physiques ou morales appartenant ou non au comité de parrainage, avec voix consultative. Celui-ci regroupe notamment des représentants d'associations et des différents organismes institutionnels impliqués dans le fonctionnement et/ou le financement de l'épicerie solidaire.

## La question du territoire

Toutes les décisions concernant l'association doivent être validées par le conseil d'administration. Après discussion et argumentation, la proposition est soumise à un vote à main levée. En réalité, le conseil d'administration tombe très souvent sur un consensus, et lorsqu'il y a un désaccord, c'est entre les services sociaux et les autres. **« Il y a un état d'esprit commun à l'épicerie. »**

Lors de l'organisation d'événements, l'équipe en discute avec la directrice puis la conseillère voit en fonction de ce qui est possible et des opportunités.

La directrice travaille à déléguer l'organisation le plus possible aux bénévoles. **« Cela ne se fait pas comme ça, c'est un vrai effort et ça prend du temps, mais ça y est, je crois qu'on a enfin réussi ! »** Ainsi, le mois prochain, le pique-nique sera totalement pris en charge par les bénévoles.

L'accès à l'épicerie est réservé aux habitants de Bourg-en-Bresse, ou aux habitants des villes qui donnent des subventions à l'épicerie. Ce qui donne parfois lieu à des situations illogiques : ainsi, les habitants de deux communes limitrophes ne peuvent pas se rendre à l'épicerie, alors qu'il y a des transports en commun les reliant à Bourg-en-Bresse. Mais les municipalités en place dans ces communes ne sont pas parties prenantes de l'épicerie. **« Ce n'est pas cohérent avec notre philosophie. L'épicerie a une vocation d'agglo. Mais l'agglo n'a pas la compétence sociale. »**

Dans ce souci de travailler à d'autres échelles de territoire, l'épicerie a réfléchi pendant un an à la mise en œuvre d'un projet itinérant. L'idée est que "AU MARCHÉ CONTÉ" se déplace de ville en ville, de quartier en quartier, en déléguant aux associations locales la prise en charge des ateliers sur place. **« Nous, on ne serait que les épiciers. »** Ce projet n'a pas encore pu aboutir, notamment à cause de blocages politiques. Encore un chantier ouvert...

## Apolitique et militante !

« Ici, on n'affiche pas nos appartenances politiques ou religieuses. Chacun doit se sentir à l'aise quelles que soient ses convictions. »

La ville est un des partenaires, elle donne des subventions et met à disposition les locaux. Mais il n'y a pas de confusion dans les esprits ni des salariés, ni des bénévoles, ni des utilisateurs. Les salariés ne sont pas des agents municipaux. L'épicerie solidaire n'est pas un service de la ville.

Pourtant, par son fonctionnement, l'accompagnement des personnes en difficulté qu'elle réalise, son influence sur l'insertion professionnelle, la dynamique avec ses partenaires (centre social, écoles, producteurs, etc.), ses relations avec les diverses institutions, AU MARCHÉ CONTÉ participe à des dynamiques locales voire nationales, dans lesquelles elle a un rôle moteur.

AU MARCHÉ CONTÉ est une association laïque et apolitique. Ce qui n'en fait pas moins une association militante : « *ici on ne fait pas de la politique, mais quand il faut se bagarrer, on y va.* » Le problème de fond est de parvenir à signer des conventions pluri-annuelles. « *Avec des projets innovants, on arrive toujours à trouver des sous pour le démarrage, mais pour la pérennisation, c'est autre chose...* »

« Quand, au moment de la crise, le gouvernement consolide les banques alimentaires au lieu d'augmenter les minima sociaux, c'est le signe qu'il se sert de nos associations comme d'un dispositif nécessaire à la vie des gens. L'action immédiate ne doit pas remplacer une politique à moyen et long terme. Lutter contre la pauvreté, ce n'est pas instituer des distributions. C'est entendre ceux qui ont du mal à vivre et qui préféreraient subvenir eux-mêmes à leurs besoins. » (extrait du rapport moral 2009 de la présidente)

La volonté, l'énergie, c'est aussi l'épicerie.



## L'épicerie et l'extérieur

### Une dynamique de partenariats et réseaux

L'association est membre du conseil d'administration de l'ANDES (association nationale de développement des épiceries solidaires). L'épicerie solidaire de Bourg-en-Bresse a aussi eu un rôle moteur dans la fédération des épiceries de Rhône-Alpes, aujourd'hui baptisé GESRA (groupement des épiceries sociales et solidaires en Rhône-Alpes). L'idée de départ du GESRA a toujours été de mutualiser l'approvisionnement.

A Noël, grâce au magasin Le Printemps de Lyon, partenaire de l'épicerie, au Marché Conté brille de tous ses feux.



Parmi les épiceries solidaires, AU MARCHÉ CONTÉ fait figure de modèle en France, notamment grâce à ses locaux, qui représentent environ 600 m<sup>2</sup>. **« Il y a souvent des visites de notre épicerie. Il y a même des Corses qui sont venus. »** Localement, l'association travaille avec les écoles (ateliers avec les enfants), avec les centres sociaux et les services de santé. Les utilisateurs de l'épicerie sont incités à s'inscrire aux différentes activités proposées par les centres sociaux; ils peuvent y accéder en versant seulement un euro d'adhésion. Avec ses nombreuses activités, l'association croise aussi divers acteurs locaux: artistes, producteurs, etc.

AU MARCHÉ CONTÉ est membre du collectif des chantiers d'insertion de l'Ain et adhérent des chantiers-écoles. L'association a aussi un partenariat avec la boulangerie Guillot, et le Printemps, qui décore gracieusement l'épicerie tous les ans à la période de Noël. **« Ce n'est pas parce qu'on est dans une épicerie solidaire qu'on doit se contenter d'une décoration bas de gamme. »**

### Communiquer... ou pas ?

En dépit des nombreux réseaux et partenaires de l'épicerie, peu de gens connaissent cet endroit dans la région. Les utilisateurs n'y viennent pas spontanément, puisqu'ils doivent passer par les services sociaux pour pouvoir y accéder.

## Transformation des participants

La plupart des salariées et des bénévoles ne connaissent pas l'association avant d'y entrer. Et puis, il faut vouloir s'y rendre pour y arriver: en retrait de la route, on ne tombe pas dessus par hasard. *« Si l'AS ne m'en avait pas parlé, je n'aurais jamais su que ça existait! Les gens connaissent la Croix-Rouge, le Samu... mais l'épicerie solidaire n'est pas un endroit repéré. »*

Les choses ont cependant évolué depuis la création du marché paysan: *« on parle beaucoup plus de l'épicerie depuis qu'il y a le marché paysan. »* Plusieurs articles sur l'épicerie sont parus dans les journaux, notamment dans "C'est à Bourg" (journal local). La télévision locale est venue faire un reportage. Aujourd'hui l'épicerie communique davantage.

La question reste entière au sein de l'association: faut-il se faire plus connaître? Plus on communique, plus on touche de personnes. Si on attire plus de personnes au marché paysan, c'est plus de coopérants, donc plus de ressources, donc plus de possibilités d'achat pour les utilisateurs. D'un autre côté, à budget constant, l'épicerie ne peut pas accueillir tellement plus d'utilisateurs. *« On est suffisamment connus par rapport au fonctionnement de l'épicerie. » « Le marché paysan ne doit pas prendre le pas sur l'épicerie. »*

*« J'ai un regard différent sur les problèmes des gens. On ne se rend pas compte de la difficulté et surtout la solitude, l'isolement dans lesquels les gens sont. Quand on est dans sa sphère, sa routine, on ne voit pas tout ça! Je vois que certains continuent de se battre, et ça fait chaud au cœur. »*

*« J'ai beaucoup apprécié de rencontrer des gens d'autres pays. J'ai appris des coutumes, des histoires... surtout les femmes du Maghreb. »*

*« Avant, j'avais eu une mauvaise expérience. Là, on m'a donné beaucoup de responsabilités, on m'a confié les clés du local, c'est très valorisant. Ça m'a donné confiance en moi. J'ai aussi appris, en tant que salariée, quand j'arrive à l'épicerie, à laisser mes problèmes à la porte. Ce n'est pas tout le temps facile, surtout quand on est fatigué, énervé, ou qu'on traverse des choses difficiles. Je savais qu'il y avait des gens en détresse, mais pas à ce point là... »*

*« On s'ouvre plus aux gens. Je sais mieux écouter les gens, essayer de les comprendre. »*

*« Pour des raisons de santé, je n'ai pas travaillé depuis 3 ans. L'épicerie, ça m'a redonné envie de travailler. »*

« Mon thérapeute chez qui je vais régulièrement m'a dit l'autre jour que j'avais meilleure mine et m'a demandé si quelque chose avait changé... J'ai réfléchi et je me suis rendue compte que c'est à chaque fois je sors de l'atelier cuisine qu'il me fait la réflexion! »

« Dans mon cercle de relations, j'aime parler de l'épicerie, des personnes qui la fréquentent et de ce qui s'y passe, je suis fière d'y avoir apporté ma pierre. »

« L'épicerie solidaire m'a permis de me réinsérer dans la vie professionnelle, après une longue période de chômage. J'ai appris le travail en équipe et le contact avec les utilisateurs. »

« Plus de confiance en moi. Une grande solidarité entre nous... j'ai pu faire des choses que je n'aurais pu faire autrement. »

« Je ne vis plus la vie de la même façon. Avant, c'était tout pour moi, j'étais très égoïste... Maintenant, j'ai appris à mieux communiquer avec les autres, à voir que je ne suis pas toute seule. »

« J'ai pris conscience que c'est en prenant des responsabilités qu'on peut faire bouger les choses. J'ai acquis un grand pouvoir d'action, dans le sens de "pouvoir faire". »

Quand on me confie quelque chose, je me pose la question : qu'est-ce que j'en fais ? Comment je peux par mes réseaux, mes responsabilités, enclencher quelque chose derrière ?

Par exemple, une personne m'a raconté que son entretien s'est mal déroulé car elle ne se sentait pas à l'aise dans les conversations en français, alors qu'elle maîtrise plutôt bien la langue. Du coup, j'ai passé deux-trois coups de fil et on va essayer de mettre en place un salon entre femmes, pour être plus à l'aise dans la conversation en langue française. »

« Pour moi, c'est dans les activités citoyennes que ma vie a du sens. Avec l'épicerie solidaire, j'ai pu mettre ce militantisme au quotidien. »

...

### **Les associations et institutions associées à la création de l'épicerie:**

AIN QUART ACHAT SOLIDARITÉ, L'ASSOCIATION GESTION DES ITINÉRAIRES D'INSERTION (AGII), la BANQUE ALIMENTAIRE, la CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES, la CONFÉDÉRATION SYNDICALE DES FAMILLES, le CONSEIL GÉNÉRAL, EMMAÛS, ENTRAIDE PROTESTANTE, la MAIRIE DE BOURG-EN-BRESSE, les RESTOS DU CŒUR, le SECOURS CATHOLIQUE, le SECOURS POPULAIRE, la SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT-DE-PAUL, TREMPIN.

### **Les financeurs:**

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES, CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIES, CONSEIL GÉNÉRAL DE L'AIN, ÉTAT, FONDATION DE FRANCE, GROUPEMENT RÉGIONAL SANTÉ PUBLIQUE, RÉGION RHÔNE-ALPES, VILLE DE BOURG-EN-BRESSE.

### **Les fournisseurs:**

ANDES (Association Nationale des Épiceries Solidaires), BANQUE ALIMENTAIRE, CARREFOUR MARKET, CASINO, DICOPLAIT, EUREKA, FROMAGERIE ETREZ, GESRA (Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires en Rhône-Alpes), LEADER-PRICE, REVIVRE.

### **Ont participé aux séances des 11 mars, 14 avril, 25 mai, 11 juin et 2 juillet 2010, qui ont permis la réalisation de ce livret:**

AOUATEF, COLETTE, EDITH, EVELYNE, B., EVELYNE P., JEAN-NOËL, LINDA, LYDIE, MARIAMA, MARIE-CLAUDE, MARIE-LOUISE, MARTINE, MISETTE, NATHALIE, NICOLE, PIERRE M., PIERRE R., SADIA, YVETTE

### **Rédaction du livret:**

Edith DE COLLASSON

### **Crédits photos:**

Épicerie Solidaire et «arpenteurs»

### **Contact:**

AU MARCHÉ CONTÉ  
Place Charles Perrault  
11, avenue de l'Égalité  
01 000 Bourg-en-Bresse  
+33/0 4 74 50 45 02  
epicerie-solidaire@wanadoo.fr



**Capacitation Citoyenne**

[www.capacitation-citoyenne.org](http://www.capacitation-citoyenne.org)

**«arpenteurs»**

[contact@arpenteurs.fr](mailto:contact@arpenteurs.fr)

Tél.: +33/0 4 76 53 19 29

Fax: +33/0 4 76 53 16 78

[www.arpenteurs.fr](http://www.arpenteurs.fr)

9, place des Ecrins

38600 Fontaine

France

**Periferia**

[contact@periferia.be](mailto:contact@periferia.be)

Tél.: +32/0 2 544 07 93

Fax: +32/0 2 411 93 31

[www.periferia.be](http://www.periferia.be)

rue de la Colonne, 1

1080 Bruxelles

Belgique

Conception graphique et réalisation: «arpenteurs» © 2010  
Toute reproduction autorisée sous réserve de citer la source.