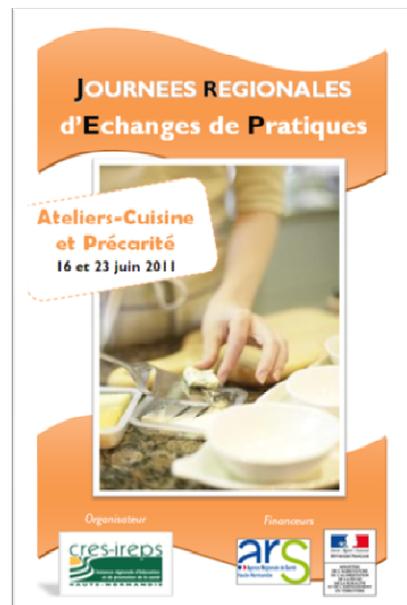


**Compte rendu des 1ères journées régionales d'échange de pratiques
« ATELIER-CUISINE ET PRECARITE »
16 et 23 juin 2011**

CONTEXTE DES JOURNEES

Nombreux sont les acteurs en région qui développent des ateliers-cuisine auprès des publics en situation de précarité. La diversité des personnes qui les animent, des structures qui les organisent et/ou les financent et les objectifs qui les sous-tendent offrent un large éventail d'initiatives et d'expériences.

Aussi, afin de pouvoir mutualiser et améliorer les pratiques, l'**IREPS Haute-Normandie**, avec le soutien financier de l'ARS et de la DRAAF, a proposé un temps de rencontre à tous ceux qui investissent ces ateliers à travers **deux journées régionales d'échanges de pratiques**, les 16 et 23 juin 2011.



Ces rencontres sont issues d'une volonté institutionnelle forte d'harmoniser et d'améliorer les pratiques des ateliers-cuisine sur la région, tout en permettant de développer et de pérenniser ces actions envers les publics les plus démunis. Aussi, le compte-rendu ci-contre vise à pouvoir faire profiter à l'ensemble des acteurs intéressés des échanges de ces 2 jours.

PARTICIPANTS

Structures participantes : 22 structures représentées

- ✓ **Associations d'aide et d'insertion des personnes en précarité (6)** : L'Abri **Evreux**, Les Nids **Doudeville**, Inseraction **Rouen**, Croix Rouge Française **Yerville**
- ✓ **Centres Communaux d'Action sociale et structures associées (5)** : CCAS du **Trait**, CCAS de **Notre Dame de Bondeville**, CCAS de **Louviers**, CCAS l'Escale de **Rouen**, La Chaloupe **Rouen**
- ✓ **Centres sociaux (3)** : Boby la Pointe **Cléon**, Le port **Fécamp**, Le Puchot **Elbeuf**
- ✓ **Associations du service à domicile (3)** : ADMR 27 **Evreux**, ADEO **le Havre**, AID 76 **St léger du Bourg Denis**
- ✓ **Epicerie sociales (2)** : le Quotidien **Canteleu**, ANDES **HN**
- ✓ **Association autour de la cuisine** : Faites-le vous même **Rouen**
- ✓ **Association de promotion de la santé** : IRSA **le Havre**

- ✓ Association de consommateurs et d'usagers : CLCV Montivilliers
- ✓ Protection Judiciaire de la Jeunesse : DTPJJ 76 Rouen
- ✓ Hôpital : centre hospitalier spécialisé Evreux

Fonctions des participants : Travailleurs sociaux (12), animateurs (7), professionnels de la cuisine (3), diététiciennes (2), Infirmières (2), médecin (1), coordinateur de réseau (1)

PARTAGE DES ECHANGES

Au regard des expériences de terrain des acteurs présents sur ces 2 journées, les échanges ont permis de mettre particulièrement en évidence :

- *le sens et la pertinence des ateliers-cuisine*
- *les clefs possibles de réussite de ce type d'action*
- *le rôle de l'animateur*
- *les difficultés et les éléments qui restent à approfondir*

et ce, quelles que soient les structures qui portent et/ou financent ces ateliers.

1) Définir ce qu'est un atelier-cuisine :

« L'atelier-cuisine est un prétexte, un moyen pour mobiliser, sensibiliser et avancer dans le domaine de la santé et du lien social, avec des personnes qu'on ne peut rencontrer autrement que de cette façon privilégiée »

L'atelier est défini comme un vecteur de lien social pour lequel la cuisine représente un excellent outil pour aborder et travailler avec les personnes les notions de santé, **à condition de partir des savoirs et des attentes des personnes**. L'atelier-cuisine est considéré comme un lieu d'accueil et de partage, sans jugement de valeurs.

2) Répertorier les gages de réussite d'un atelier-cuisine :

D'après les pratiques de terrain, voici la liste des ingrédients incontournables pour « réussir » des ateliers-cuisine adaptés aux publics en situation de précarité :

- **Une bonne dose de méthodologie :**

✓ **Le diagnostic**

Un atelier-cuisine ne s'improvise pas ! Il est nécessaire de réfléchir à la faisabilité de l'atelier en appréciant aussi bien les avantages que les contraintes.

Un diagnostic préalable est donc indispensable pour tenir compte du contexte et des moyens possibles d'intervention. Ceci nécessite donc de recueillir les attentes des personnes tout en dressant leurs besoins en terme de santé et d'alimentation.

Quelques illustrations citées au cours des 2 journées :

- ⇒ *Avant d'autres actions collectives existaient, touchant une population isolée, exclue de la ville. La passation d'un questionnaire a permis de faire ressortir une demande des personnes de faire des ateliers. L'atelier-cuisine a ainsi pris le relais des actions pré-existantes en réponse à une demande de la population.*
- ⇒ *Le centre de loisirs a été transformé en atelier parentalité « enfant- parent » : plaisir de cuisiner ensemble et de faire ensemble*
- ⇒ *Après les actions de la semaine du goût, un questionnaire a été proposé comportant cette question: « Est-ce que s'il y avait un atelier-cuisine vous y participeriez ? ». La réponse, « Oui » à 55%, a motivé le projet d'atelier.*

Lorsqu'un diagnostic est réalisé...

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">⇒ Besoins les plus souvent exprimés par les personnes :- Etre reconnu en tant que personne et partager son savoir-faire, ses astuces (pour acheter, conserver, cuisiner) ou au contraire apprendre à cuisiner en maîtrisant les techniques de base,- Se familiariser avec des aliments non familiers (notamment ceux de la Banque Alimentaire) et découvrir des recettes, trouver l'inspiration culinaire,- Etre rassuré sur ses pratiques alimentaires et retrouver une confiance perdue (personne seule par ex),- S'y retrouver dans la jungle des messages et des produits alimentaires (ex : des aliments, bio...)- Savoir acheter et cuisiner à moindre coût. | <ul style="list-style-type: none">⇒ Besoins identifiés généralement par les professionnels :- Estime de soi, être reconnu dans son identité de mangeur,- L'équilibre alimentaire n'est pas une priorité, et quand c'est une préoccupation, les personnes sont en grande difficulté (« qu'est-ce qu'il faut que je fasse ? », « moi, je voudrais bien manger plus de fruits et légumes mais... »)- Lecture d'étiquette, rapport qualité nutritionnelle/ prix/ plaisir/habitudes,- Cacophonie alimentaire : y voir vclair entre les sources (pub, PNNS, médias...), développer l'esprit analytique et critique, relativiser, déculpabiliser |
|--|--|

✓ **L'évaluation**

Certains participants évoquent leur désarroi pour trouver les indicateurs cohérents et significatifs en lien avec les objectifs généraux des projets.

Or, en pratique, les deux étapes les plus fréquemment bâclées sont le diagnostic et l'évaluation. Cette dernière étant pourtant une étape-clé pour valoriser les résultats de chaque action. La difficulté réside le plus souvent dans le choix d'indicateurs pertinents et des outils de recueil de données (ex : questionnaire, observation dans le cadre de l'accompagnement social...)

- **Une posture adaptée :**

Mener un atelier-cuisine auprès de populations fragilisées demande de réelles compétences pour **ne pas tomber dans l'injonction de messages**. D'ailleurs, plus un professionnel est expérimenté sur la question de l'alimentation et de la précarité, moins son discours est strict. L'animateur, par sa bienveillance et son écoute, saura utiliser et développer les idées et les compétences du groupe. Aussi, selon leur expérience, l'animation d'atelier par des bénévoles peut aussi bien jouer sur la dynamique du groupe que détruire un groupe par des attitudes ou des réflexions inadaptées (*« moi je sais faire », sentiment de supériorité, surtout lorsqu'il y a de la pression*).

Qualités requises pour l'animateur :

- *Etre motivé pour animer les ateliers et connaître le public, les enjeux de l'atelier*
- *Posséder un savoir-faire minimum en méthode (état des lieux et autoévaluation)*
- *Accepter l'autre de manière inconditionnelle, revendiquer l'authenticité de la relation avec « une neutralité bienveillante »*
- *Identifier et reconnaître les difficultés de la situation vécue, savoir prendre en compte la précarité des liens familiaux sans être intrusif*
- *Faire preuve d'empathie*
- *Etre à l'écoute des attentes en faisant preuve d'adaptabilité et de souplesse*
- *Valoriser l'échange et le partage*
- *Ne pas être trop technique et pouvoir s'adapter avec le minimum*
- *Savoir déculpabiliser celui qui ne sait pas, n'a pas envie de faire...*

- **Une communication efficace :**

La mobilisation et l'enthousiasme des publics et des professionnels nécessitent de faire appel à tous les moyens de promotion de l'atelier (**affichage, invitation orale...**) pour une communication ciblée et attrayante.

L'**intitulé** de l'atelier et des séances conditionne également la participation parce qu'il donne le ton de ce qu'il s'y passera (*ex : « cuisiner comme un chef » ou « la cuisine pour les nuls »*).

- **De la convivialité :**

Le climat d'un atelier doit permettre à chacun de s'y sentir bien et d'être valorisé. C'est d'autant plus important pour les personnes en situation de précarité qui sont particulièrement fragilisées au plan social. Le fait de **partager le repas** serait un atout. L'occasion de se poser ensemble à table représente l'un des premiers repères pour une alimentation équilibrée avec notamment la mise en scène du repas. Manger ensemble, se poser et en tirer de la satisfaction, voire du plaisir constituent des portes d'entrée pour faire de « la prévention en action ».

Quelques illustrations citées au cours des 2 journées :

⇒ *Une structure partage le repas préparé en atelier avec le personnel de la mairie (mixité sociale, valorisation...). Les temps du repas et des échanges y sont primordiaux.*

⇒ *Une structure ne partage pas le repas mais propose une dégustation des plats réalisés et certains ateliers consistent à réaliser des plats à rapporter pour nourrir la famille.*

- **Un cadre souple mais défini de part et d'autre :**

Ont été abordées les conditions d'engagement, de charte, d'inscription ou de contrat pour participer aux ateliers. L'accueil inconditionnel semble être important. La possibilité de proposer cet atelier à d'autres publics que le public ciblé serait à envisager. Ce serait un élément-clé pour apporter une plus grande richesse au groupe et permettre de relativiser leur situation pour des thématiques qui préoccupent et/ou intéressent tout à chacun (éducation au goût des jeunes enfants, « cuisiner vite et bien avec peu de moyens. »...)

La notion de liberté basée sur le volontariat est soulignée afin de ne pas contraindre à participer aux ateliers cuisine. D'où la notion d'engagement et la façon dont chacun peut devenir acteur de l'atelier.

Quelques illustrations citées au cours des 2 journées :

⇒ *Certaines structures ont recours à une inscription préalable, tandis que pour d'autres, celle-ci apparaît difficile*

⇒ *Dans une structure (Hôpital Psychiatrique), une maison relais, les groupes sont fermés*

⇒ *Un atelier est ouvert (arrivée en cours de route possible, rôle des odeurs pour attirer les personnes). Faire preuve de souplesse et de spontanéité lorsque l'on intervient avec des personnes en situation de précarité est revendiqué.*

⇒ *Il peut y avoir formalisation dans le cadre des contrats élaborés entre l'épicerie sociale et la personne bénéficiaire*

⇒ *Panneau « je m'inscris, donc je m'engage »*

Aspects pratiques :

Débat autour de la participation financière pour les ateliers cuisine. Certains sont adeptes de la gratuité, car casquette « santé accessibilité et gratuité ». Pour d'autres, elle serait intéressante car la participation financière permet de se sentir digne et reconnu mais à quel tarif ? Une participation de 0,50€ : permettrait de réguler...

- **Du temps et de la patience ! :**

La question de la temporalité **est à envisager du point de vue :**

- **du participant** qui peut vivre pratiquement au jour le jour, avec une difficulté majeure à anticiper « un avenir obscurci »,

- **des structures** qui montent et animent leurs projets sur le moyen et le long terme,

- **des financeurs** qui misent et évaluent année par année,

- **des capacités humaines**: tout changement comportemental s'effectue sur une échelle de temps qui n'entre pas dans les évaluations actuelles.

Autant de notions et de questions à débattre pour concilier modes opératoires et modus vivendi de chacune des parties. En découleront le nombre de séances, leur fréquence, leur durée... leur pérennité.

Quelques illustrations citées au cours des 2 journées :

- ⇒ *Apparemment plus les séances sont espacées, plus il faut de temps pour transmettre les messages et permettre aux personnes de se les approprier,*
- ⇒ *2 ans de groupe de travail pour mettre en place l'atelier. La mobilisation des élus dépend aussi d'un calendrier qui leur est propre. La demande de financement s'est effectuée en janvier, tandis que la réponse est arrivée en juin !*

3) La finalité des ateliers :

Les ateliers-cuisine s'inscrivent dans le contexte du PNNS qui vise à améliorer l'état de santé des Français par la pratique d'une activité physique et d'une alimentation variée, adaptée aux besoins de chacun. Or, pour les personnes vulnérables et/ou précarisées, la préoccupation quotidienne tourne autour de la survie : réussir à manger à sa faim, ne pas frustrer ou stigmatiser les enfants en ne répondant pas à leur désir de consommer pour être « comme tout le monde ».

Soucieux de tenir compte de cette situation particulière, les professionnels ont fixé 3 axes d'action pour les ateliers : la santé, le bien-être, la prévention.

Au préalable, un objectif a été considéré de façon unanime comme primordial : rompre l'isolement en créant du lien social et valorisant les personnes.

Les objectifs tournent autour de :

- la notion de santé (psychique, sociale et physique),
- les repères nutritionnels,
- l'accès à l'information et à sa compréhension,
- l'accès aux soins,
- l'éducation du consommateur (achats alimentaires),
- l'adaptation à l'environnement,
- l'échange de savoirs,
- la maîtrise des pulsions alimentaires,
- le soutien à la parentalité via l'éducation alimentaire des enfants

4) Zoom spécifique sur l'ANIMATION d'un atelier-cuisine :

- **Besoin de valeurs et de pratiques communes**

Dans tous les cas, nécessité de socle de valeurs communes et de messages cohérents : Partage des mêmes valeurs : estime de soi, plaisir, équilibre alimentaire à moindre coût, dédramatisation des messages nutritionnels.

L'alimentation faisant appel à l'intime, pour l'animateur, un travail de réflexion sur l'image de soi et sur l'écoute pour ne pas être dans la projection semble indispensable. C'est là que réside l'intérêt des formations qui interrogent sur les pratiques et les représentations personnelles.

L'appui sur les savoir-faire des personnes et l'utilisation des « moyens du bord » nécessite d'être attentif aux échanges des participants, de favoriser leur expression et l'émergence des idées... quitte à renoncer à un certain déroulement plus académique. Une certaine forme de pédagogie est donc indispensable.

La flexibilité, l'intérêt pour la cuisine, le partage avec le public, la déculpabilisation des personnes qui n'aiment pas faire, le travail sur la relation à la nourriture... sont des qualités qui apparaissent tout aussi voire plus importantes que le savoir-faire culinaire.

- Animation en solo ou co-animation ?

Quelles sont les spécificités d'une animation seule ?

L'humeur de l'animateur (lorsqu'il est seul) et les liens qu'il a tissés avec les personnes impactent davantage le groupe qu'en cas « d'animation polyvalente » ou de co-animation. Il est difficile d'observer les réactions et d'être réactif lorsque l'on anime seul. D'où un risque plus grand de se focaliser sur les aspects matériels et techniques (le menu, les objectifs et le temps) et de passer à côté de l'alchimie humaine, de ne pas se donner le temps de recueillir les attentes et de répondre aux besoins de chacun et du moment.

A noter : Ce type de problème se rencontre également lorsqu'il y a trop de personnes. Il est donc recommandé 2 animateurs pour un groupe de 14 personnes par exemple.

Des rôles différenciés : la coanimation

L'animation est fonction des objectifs de chaque structure : un service de promotion de la santé n'a pas pour objectif premier l'insertion, mais de santé tandis que le rôle du travailleur social sera de faire le lien, alors que celui du cuisinier est de transmettre son savoir tout en animant.

On perçoit alors l'intérêt de la co-animation : complémentarité, prise de recul par rapport à l'attitude des bénéficiaires, plus de disponibilité pour les autres. Chacun a une part de savoir, il est important de les exploiter.

L'animateur (ou les animateurs) assure simultanément trois fonctions : produire, faciliter et réguler.

- Intervenant extérieur / interne ? Intervention ponctuelle / dans la durée ?

L'animateur est alors là pour distribuer la parole, il vient en soutien en tant que personne pivot, repère pour les participants..

Attention ! L'intervention ponctuelle de professionnels doit être bien préparée et orchestrée pour éviter le fiasco qui pourrait être du au fait que :

- le public n'est pas réceptif car la relation de confiance n'a pas le temps de se mettre en place,
- le professionnel n'est pas formé ou à l'aise avec ce type d'actions et/ou de public.

- **Quel positionnement pour le professionnel ?**

Le tutoiement peut poser problème pour certains entre le collectif et l'accompagnement individuel (la question de la distance est différente entre l'accompagnement individuel et le collectif).

Qu'est-ce que la distance ?

Voici les mots clefs cités : Protection de soi (professionnel), professionnalisme, position, posture (fonction des objectifs de travail).

Notions évoquées pour présenter le positionnement de l'animateur :

Neutralité bienveillante, acceptation de la personne avec ses problèmes (par exemple problématique d'hygiène ou d'alcool), dignité, respect de la confidentialité, de la liberté de participation, du respect, de l'intimité. Il est important de se rapprocher des gens, c'est la condition même de l'échange.

Il n'y a pas de règle, il convient de se respecter et d'être soi-même. Enfin, il semble important de prêter attention à la communication non verbale.

- **Noms d'usage des personnes ?**

Les personnes accueillies sur les ateliers portent différents noms : participant, adhérent, bénéficiaire, accompagné, stagiaire, les membres, usagers, la personne, les familles. Le terme « **participant** » semble être celui qui peut faire l'unanimité. Quant à la personne qui anime, le terme « **animateur** » et l'utilisation de son prénom (avec tutoiement) sont d'usage.

5) Les points à éclaircir et à approfondir :

A l'issue des 2 journées, il semble que :

- a. certains points mériteraient des temps d'approfondissement
- b. certaines questions nécessiteraient un positionnement des décideurs / financeurs

a) Points qui mériteraient approfondissement et réflexions plus poussées

- **Personnes que l'on souhaiterait accueillir :**

- Des personnes de cultures différentes
- Une population plus masculine (mais comment arriver à toucher les hommes ?)
- Des personnes qui n'ont pas de problème de surpoids ou de pathologies chroniques mais qui présentent une alimentation déséquilibrée

- Des groupes avec mixité sociale (limite la stigmatisation, aide l'insertion - de plus, tout le monde se pose des questions sur l'alimentation au quotidien),
- Des jeunes,
- Des retraités à faibles revenus,
- Des personnes vivant en milieu rural,
- Plus de femmes dans les ateliers organisés dans les accueils de jour pour SDF.

Manque de temps pour aborder l'ensemble des freins et leviers autour de la difficulté de mobilisation de ces publics cibles.

- **Capacité d'accueil idéale ? :**

Afin de permettre une dynamique de groupe (impossible à trop peu), une place à chacun (impossible à trop plein) et un travail pertinent sur les objectifs ciblés (très limité en grand groupe), l'expérience préconise des **groupes de 8 personnes** (maximum).

Mais cela dépend beaucoup de la structure, de la capacité de la cuisine et du public.

b) Questions qui nécessiteraient un positionnement des décideurs et financeurs

- **Pérennité des actions**

Ce type d'action demande un réel temps pour sa mise en œuvre (construction du projet, mobilisation des publics...). Une fois concrétisés, les ateliers-cuisine qui fonctionnent nécessitent régulièrement des renouvellements de financements. **Or, les temps institutionnels coïncident difficilement avec les temps du terrain.** Très souvent, les ateliers doivent alors s'arrêter pour reprendre quelques mois plus tard, nécessitant de nouveau un investissement important des acteurs, notamment pour mobiliser le public...

- **Fidélisation et mobilisation du public**

Le renouvellement des participants pose problème dans plusieurs structures et auprès de différents publics (personnes en retraite, jeunes mères, personnes d'origine africaine...). *Comment laisser partir les participants (n'oublions pas la précarité des situations - l'atelier a permis de créer des liens précieux pour ces publics) ? A quel moment ? Faut-il proposer quelque chose ensuite et quoi proposer ?*

La mobilisation en zone rurale et le maillage géographique est à penser en fonction des bénéficiaires, de leurs contraintes et non selon une logique kilométrique.

- **Le temps de l'évaluation : anticiper, prévoir, être formé et suivi**

Les participants ont déclaré avec insistance avoir fortement besoin de suivi et de soutien méthodologique sur ce point qui soulève questionnements : *Comment s'adapter à l'évolution du projet dans le temps, car les besoins et les publics évoluent ? Comment évaluer les comportements (alimentaires mais aussi autres) et leur évolution ? Comment déterminer des indicateurs pertinents (dans le domaine de la santé en général d'ailleurs...), non forcément établis au départ ?*