

Simple COMME BONJOUR !

Petit guide pour aller à la rencontre
des personnes sans-abri

“ DÉCOUVREZ UN MOYEN
SIMPLE POUR AGIR CONTRE
LA GRANDE PRÉCARITÉ ! ”



À qui s'adresse ce guide ?

- * À ceux qui croisent chaque jour des personnes sans-abri
- * À ceux qui souhaitent aider, mais ne savent pas comment faire
- * À ceux qui pensent qu'on peut chacun agir à son échelle
- * À ceux qui pensent que c'est difficile d'aider (alors qu'en fait pas du tout !)
- * À ceux qui veulent simplement aller à la rencontre des autres

Bref, ce guide est à mettre entre toutes les mains !

“ PAS LA PEINE D'AVOIR UN TOIT
OU DES MILLIONS DANS LA
POCHE SI ON N'A PAS L'AMITIÉ. ”

Kenny – SDF



2 Et si on
changeait
de regard !

BONJOUR la rue !

Et si nous agissions tous contre la solitude des personnes sans-abri ? Préjugés, gêne ou peur de mal faire, les raisons sont nombreuses qui nous poussent à presser le pas en voyant un sans-abri ou à lui donner une pièce rapidement en baissant le regard.

Et pourtant, la plupart des personnes sans-abri vous le diront : **le besoin de lien social est aussi vital que celui de manger !**

Aider ces personnes à reconstruire un cercle bienveillant autour d'elles

est la première étape pour sortir de la rue et de l'exclusion.

Mais comment faire pour aller à la rencontre d'un monde que nous côtoyons chaque jour et qui nous est trop souvent étranger ?

Préparé avec l'aide d'experts et surtout de personnes de la rue, ce petit guide vous aidera à franchir le pas et à **aller à la rencontre des personnes sans-abri de votre quartier.**

SOMMAIRE

Et si on
changeait
de regard !
P.4

tous
Démunis !
P.12

Et si on
agissait ?
P.18

3



Pas facile de savoir quoi faire quand on croise une personne à la rue !

La première chose avant de se lancer, c'est de mieux connaître leur réalité.

La rue est un milieu difficile et la précarité n'est pas un choix !

C'est la première étape :
Comprendre pour agir



“ **ON A TOUS EN TÊTE QUE LES SDF ONT BESOIN DE MANGER. AVANT TOUT, ILS ONT BESOIN DE PARLER !** ”

Elina - ancienne SDF



La rue en chiffres

+50%

C'est l'augmentation
du nombre de personnes
SDF entre 2001 et 2012

32%

des personnes en grande précarité
présentent un trouble
psychiatrique sévère

Même s'il existe de grandes disparités selon les régions, voici quelques chiffres
clefs pour comprendre le monde de la rue en France. (Source INSEE, 2012)

143 000

personnes SDF en France,
dont la moitié en île-de-France.
Certaines estimations
doublent même ce chiffre.
(source Fondation Abbé Pierre, 2017).

30 000

enfants vivent
dans la rue

L'espérance de vie
moyenne à la rue est de

49
ans

40%

des SDF sont
des femmes

23%

des SDF
sont d'anciens
enfants placés

6
Et si on
changeait
de regard !

Comment arrive-t-on à la rue ? Une enfance difficile, des difficultés financières, des accidents de la vie..., les trajectoires sont toutes différentes.

Un environnement familial difficile ou la rupture des liens sociaux sont des facteurs qui favorisent l'arrivée dans la rue.

Une chose est sûre : **les personnes qui se retrouvent à la rue sont avant tout des personnes privées de cercle social.**

“ LA SOLITUDE, ÇA TUE. ”

Pierrot - SDF

Un point commun :
la solitude

65% des SDF vivent seuls

85% des SDF disent ressentir
le rejet des passants
(Études BVA/Emmaüs)

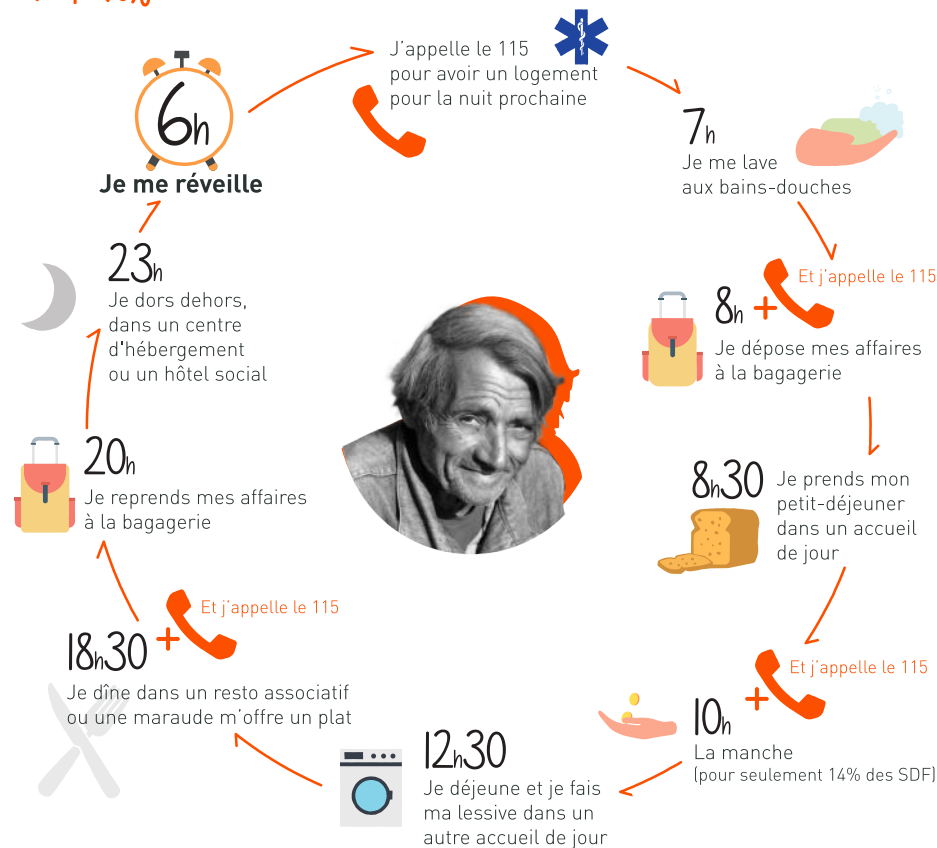
8 Et si on
changeait
de regard !

Le profil des personnes SDF a beaucoup évolué ces dernières années. Dans la rue, on trouve de plus en plus de :

- * Familles
- * Femmes célibataires avec enfants
- * Personnes étrangères
- * “Marginaux” : jeunes en rupture, toxicomanes...

Une journée dans la vie de Pablo

Les journées des personnes sans-abri se suivent et se ressemblent, généralement centrées autour de la recherche d'un hébergement pour le soir. Pablo vit dans le centre de Paris. Il nous raconte sa journée.



Vivre ou Survivre ?

Plus on passe de temps à la rue, plus il est difficile d'en sortir, car la survie quotidienne prend toute l'énergie.

Vivre dans la rue au quotidien c'est :

- * **La solitude**
- * **La violence** : on est une cible privilégiée à la rue
- * **La perte** progressive des **codes sociaux ordinaires**, parfois jusqu'au déni de son corps et de ses besoins
- * **Le manque d'intimité**
- * **La perte** de l'**estime de soi**
- * **La fatigue** : il faut marcher beaucoup, dormir peu et mal

C'est pour cela que
rétablir le lien avec
les personnes de la rue
est essentiel !



Des préjugés coriaces

La précarité n'est pas un choix, mais un concours de circonstances qui y mène. **Il faut se battre dur pour s'en sortir.** Le comprendre évite de nourrir nos préjugés qui ont la peau dure.

ils préfèrent mendier que travailler !

10€/jour C'est ce que permettrait de gagner la mendicité. Pas très lucratif non ?

Seuls **14%** des **personnes SDF** mendient régulièrement.

rien que des fainéants !

24% des **hommes SDF** travaillent dont **20%** en CDI.

10% des **SDF** sont diplômés de l'enseignement supérieur.

Seuls **34%** de ceux qui ont le droit aux prestations sociales **touchent le RSA.**

tous alcooliques ?

21% des **personnes SDF** sont dépendantes à l'alcool.

Loin de l'image du clochard aviné, la majorité des SDF ne sont pas dépendants de l'alcool. Quand c'est le cas, ce serait plutôt une conséquence de la rue (l'alcool est l'anxiolytique le moins cher et le plus accessible).



Chacun, à notre niveau, nous **pouvons agir**, mais cela implique de changer de posture. De nous ouvrir à l'autre. Nous ne sommes pas des Zorro capables à nous seuls de résoudre tous les problèmes. Nous sommes simplement des voisins bienveillants, des humains s'adressant à d'autres humains.

C'est la deuxième étape :

Comprendre
que l'on est une
partie essentielle
de la solution



“ **UNE FOIS QUE TU AS PASSÉ
LE CAP, C'EST TELLEMENT
NATUREL QUE TU NE PEUX PAS
REVENIR EN ARRIÈRE.** ”

Victorien - riverain



Simple comme Bonjour

Vous dites bien bonjour à votre voisin du 4^e que vous croisez une fois par an dans la cage d'escalier. Pourquoi ne pas le faire avec votre voisin de trottoir que vous croisez tous les jours ?

C'est a priori la chose la plus simple et naturelle. Oui, mais voilà, ce n'est pas si facile que ça.

Pour toutes les raisons que nous avons vues (voir p.10), la rue abîme peu à peu ceux qui y vivent.

Certains ne sentent pas forcément la rose. Certains s'isolent dans le mutisme en réaction à la violence d'une société dont ils se sentent exclus.

Alors que pour d'autres, vous ne soupçonneriez même pas qu'ils vivent à la rue.

Et pourtant, le premier pas pour les aider est de poser un regard bienveillant sur eux.

Le rôle des riverains est important. Il permet d'avoir un regard différent, gratuit, régulier et complémentaire de celui des professionnels de l'action sociale et des associations.



Rencontre du troisième type ?

“ **CE QUI M'EMPÊCHAIT DE PARLER AUX SDF, C'ÉTAIT LA PEUR. JE NE SAIS PAS VRAIMENT DE QUOI, MAIS J'AVAIS PEUR. PUIS J'AI PARLÉ À ANNE (EX SDF) QUI M'A DIT QUE C'ÉTAIT EUX QUI AVAIENT PEUR ET QUI ÉTAIENT SANS PROTECTION SUR LE TROTTOIR. LÀ J'AI COMPRIS QUE MA PEUR ÉTAIT INJUSTIFIÉE.**

Marc - riverain



Face à une personne de la rue, nos sentiments sont souvent confus, voire contradictoires :

- * Tristesse
 - * Compassion
 - * Dégoût
 - * Peur ou méfiance
 - * Culpabilité
 - * Gêne
 - * Sentiment d'impuissance
- ... et puis on n'a jamais le temps !

Figurez-vous que la personne en face de vous partage peut-être quelques-uns de ces sentiments (et d'autres) avec vous ! L'idée est bien d'aller à la rencontre d'une personne et non pas d'une situation.

Vous ne vous adressez pas à un sans-abri, vous parlez à Pascal, Rachid ou Christine !

Changer de posture

“ **MOI, PABLO, JE NE SUIS PAS SDF.**
AVANT ÇA, JE SUIS PÈRE DE 3 ENFANTS,
JE SUIS PEINTRE, JE SUIS UN EXCELLENT
JOUEUR DE PÉTANQUE... ”

Pablo - SDF

La clef est de passer de l'envie d'aider à l'envie de rencontrer.

Il faut voir l'autre comme une personne, pas un problème à résoudre.

En identifiant vos freins, vous pourrez les lever et passer à l'action.

Oui, mais comment ?

Retisser des liens de confiance
avec une personne en situation
de grande exclusion peut être long....

**Laissez leur le temps de s'ouvrir,
sans forcer la confiance !**

Être patient



16 tous
démunis !

i l faut faire le deuil de son utilité.
Il faut accepter que l'aide soit parfois
inutile ou pas utilisée comme on l'attendait.
Attention à ne pas en faire une démarche
pour se donner bonne conscience.

Ne pas attendre
de reconnaissance



Partager avec
d'autres



C'est plus facile à plusieurs.
Cela évite de vous sentir seul
à aider une personne et de vous
surinvestir dans cette rencontre.
Vous pouvez rejoindre **ENTOURAGE**, une
communauté de riverains solidaires.

Ne vous substituez pas aux
professionnels ! L'accompagnement
social demande une vraie expertise.
En tant que riverain, votre rôle n'est pas
de prendre une personne en charge.
Par contre, notre rôle à tous est de rendre
notre quartier plus chaleureux.

Restez
dans sa position
de riverain



**En ayant ces quelques conseils simples en tête, soyez vous-même
et vous ferez de belles rencontres !!**

17



Chacun, même d'un simple bonjour, peut agir contre la grande précarité. L'attention et l'estime que l'on témoigne à une personne sans-abri en discutant avec elle ont une grande valeur. Les riverains et les associations peuvent agir ensemble pour rendre leur quartier plus humain. Chacun peut, à son échelle, être acteur d'une société plus bienveillante envers les plus fragiles.

Voici quelques conseils pour vous aider à amorcer la rencontre.

C'est la dernière étape :
Passer à l'action.



“ **JAMAIS JE NE M'EN SERAIS SORTIE SANS L'AIDE DE MES VOISINS !** ”

Anne-Claire - ancienne SDF



BRISER la glace en 5 étapes

1- Faites un sourire

Savez-vous que le sourire libère chez celui qui le fait des endorphines et de la sérotonine qui procurent un bonheur communicatif ?

“ UN SOURIRE ÇA
VAUT 100
SANDWICHES ”

Pierrot - SDF

2- Dites BONJOUR

Et c'est tellement simple !

“ SI TU SAVAIS LA CHALEUR
QUE ÇA ME FAIT QUAND ON
ME DIT BONJOUR ”

Kenny - SDF

3- Présentez-vous

Donnez-lui votre prénom.

Et, pourquoi pas, serrez-lui la main ?

4- Entamez la conversation

Ca y est le plus dur est fait ! Le temps, le foot, les travaux dans le quartier ou l'actualité...

Lancez-vous !

5- Demandez-lui de l'aide

Pour entamer la discussion, rien de mieux que d'inverser la situation. Par exemple, demandez votre chemin, ou l'heure ?

Quelques conseils pour aller plus loin...

* Laissez la personne aller à son rythme, sans la brusquer

Les personnes sans-abri n'ont pas du tout la même temporalité que nous. La régularité des rencontres est la clef qui permet de peu à peu briser la glace. Créer du lien demande du temps et de la fidélité.

* Ne leur parlez pas de leur situations

Leur passé les a portés à la rue. Leur présent est froid, faim, indifférence et sentiment de «faire partie du mobilier urbain». Pas la peine d'en rajouter !

* Ne faites pas de fausses promesses

Les personnes qui vivent dans la rue ont toutes des parcours de vie abîmés. Promettre quelque chose et ne pas le tenir peut conforter chez eux ce sentiment d'abandon. Dans un premier temps, ne prenez pas d'engagement, hormis le fait de revenir voir la personne !

* Soyez simplement vous-même

Vous savez quoi ? Que vous soyez avocat ou garagiste, cela importe peu. Alors soyez juste vous. Et vous serez à la bonne place.

“ ALLER À LA RENCONTRE DES SDF DE MON QUARTIER, ÇA M'A CHANGÉE. ILS ONT CHANGÉ MA VIE. C'ÉTAIT UNE VRAIE RENCONTRE. ”

Christine* - riveraine



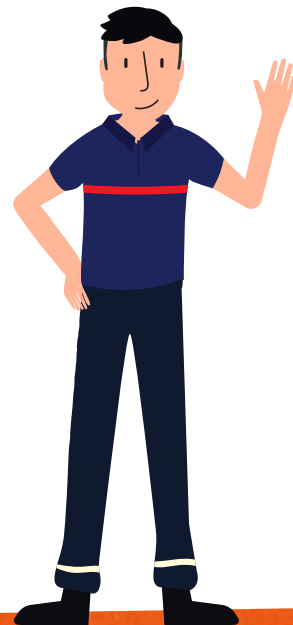
*Christine Achérouf-Kebir, auteur de *Histoires suspendues*

22 Et si on agissait ?

→ Passer le relais aux professionnels ! ←

N'hésitez pas à appeler :

- * Si besoin d'**hébergement** : le Samu social au **115**
- * Si **problème de santé** grave : les pompiers au **18** ou le Samu au **15**
- * Si **ébriété** pouvant entraîner des **risques** pour la personne : la police au **17**



Et la bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas seul !

De nombreuses associations et professionnels du secteur travaillent chaque jour au contact des personnes de la rue (plus d'infos sur notre site ou dans vos mairies).

ET, COMME VOUS, D'AUTRES RIVERAINS AGISSENT POUR RECRÉER DU LIEN ET DE LA CHALEUR HUMAINE DANS NOS RUES !

À vous de jouer !

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ENTOURAGE et rejoignez une communauté de riverains engagés ! Grâce à l'application :

- 1 **APPRENEZ** à mieux appréhender la grande précarité
- 2 **AGISSEZ** concrètement avec d'autres riverains
- 3 **INFORMEZ-VOUS** sur la solidarité dans votre quartier



L'association Entourage lutte contre l'exclusion relationnelle des personnes sans-abri en incitant les riverains à oser le contact avec leurs voisins de la rue. Entourage sensibilise les riverains à la question de la grande précarité et leur donne des outils concrets pour créer des dynamiques de solidarité dans leur quartier.

Entourage est soutenu par :



www.entourage.social

www.simplecommebonjour.org