



*être bien  
dans la  
peau  
du monde*

***Le présent document reprend les motivations et les différentes étapes du Projet Spiral<sup>®</sup> Indicateurs de Bien-être mené entre mars et décembre 2012 par Prospect 15<sup>etc</sup> du Centre Culturel Régional de Dinant dans le but de mettre en place le COAC (Comité d'Orientation de l'Action Citoyenne). Ce projet a été possible grâce à la collaboration du Conseil de l'Europe (CoE Strasbourg), de l'Institut Wallon de l'Evaluation, de la Prospective et de la Statistique (IWEPS) et des associations et groupes qui ont pris part à l'exercice Spiral<sup>®</sup> entre avril et septembre 2012.***

---

**Compte rendu de la mise en place du COAC  
à travers un exercice sur les indicateurs de bien-être  
(Spiral<sup>®</sup> Conseil de l'Europe)**

---

## Table des matières

<b>Le projet, pas à pas .....</b>	<b>4</b>
Un comité Citoyen.....	5
L'exercice SPIRAL sur le Bien-Etre.....	6
<b>Les réponses des participant(e)s .....</b>	<b>16</b>
Quatre questions .....	16
Des réponses.....	16
L'ensemble des groupes .....	18
Résultats toutes questions confondues .....	19
Qu'est-ce que le bien-être pour vous ? Et le mal-être ? .....	23
Pistes pour le bien-être .....	28
Les réponses par groupes .....	34
La Calestienne (groupe 1).....	34
La Calestienne (groupe 2).....	36
L'Ecole Technique Provinciale d'Agriculture .....	38
Les Femmes Prévoyantes Socialistes (Ciney) .....	40
Les Femmes Prévoyantes Socialistes (Hastière).....	42
L'Union des Agricultrices Wallonnes .....	44
La Confédération des Syndicats Chrétiens .....	46
L'Action Chrétienne Rurale des Femmes .....	48
Vents d'Houyet.....	50
Les Plus Beaux Villages de Wallonie et le Syndicat d'Initiatives d'Onhaye .....	52
Ça passe par moi.....	54
Le Petit Théâtre de la Grande Vie de Forcée .....	56
La Ligue des Familles .....	58
Le Plan HP d'Yvoir.....	60
Altéo et Dinant pour Tous .....	62
Les post it .....	64
Le bien-être pour moi c'est .....	64
Le mal-être pour moi c'est .....	73
Qu'êtes-vous prêts à faire, en tant que citoyen, pour assurer le bien-être de tous ? .....	83
Qu'êtes-vous prêt(e) à faire pour les générations futures? .....	92

# *Le projet, pas à pas*

## **Un territoire**

Le territoire de l'Arrondissement de Dinant est engagé dans une approche de développement territorial à partir de ses propres forces. Il y est question de partir de soi, de reconnaître ses atouts et ses faiblesses, de constituer une intelligence collective en vue d'une action collective. Entrer en relation et sortir des isolements pour mieux construire l'avenir. Véritable lieu de liberté et de solidarité, Prospect 15<sub>etc</sub>, initié et coordonné par le Centre Culturel Régional de Dinant, invite les interlocuteurs autour de la table, favorise les contacts, met en place la logistique nécessaire, cherche les inspirateurs prêts à collaborer,... L'avenir est sans conteste à la Transcommunalité. Comment faire ensemble ce que nous ne pouvons faire seuls? Comment unir nos forces? Comment faire entendre notre voix dans les lieux de décision afin d'être informés voire associés aux décisions nous concernant?

## **Des Comités d'Orientation**

Le Centre Culturel Régional de Dinant propose donc un lieu de parole et d'échanges au sein de comités d'orientation. Le comité est un groupe de personnes invitées, engagées librement et de manière non partisane dans la démarche. Trois comités sont en place depuis le lancement de l'initiative: Comité d'Orientation Politique (le COP) regroupe les bourgmestres participant à l'initiative, le Comité d'Orientation Social (le COS) regroupe les Président(e)s des CPAS engagés, le Comité d'Orientation Culture (le COC) regroupe les directions des centres culturels et les animateurs des conseils culturels décentralisés de l'Arrondissement.

Consécutivement à la mise en place de ces trois comités, il a été jugé utile de donner une place, au sens large, aux citoyens. Autant il a été aisé de constituer les trois premiers comités d'orientation – la représentation reposait sur le suffrage démocratique ou la reconnaissance d'une fonction – autant constituer le COAC repose sur une décision empirique. Celle-ci fut prise après mûre réflexion avec un double mode opératoire: il n'y aura pas de représentation démocratique et le choix ne reposera pas sur une responsabilité dans la vie professionnelle.

## Un Comité Citoyen

---

L'objectif du COAC se décline comme suit :

- en tant que Centre culturel, susciter chez le citoyen une dynamique de (re)conscientisation à l'importance d'une vie en société partagée;
- par le biais culturel, proposer au citoyen une réflexion promouvant la participation aux enjeux de société et la participation à la résolution de ceux-ci;
- en tant qu'opérateur culturel (éducation permanente) développer les capacités des communautés et des citoyens à élaborer ensemble une connaissance partagée de leur réalité de vie, une vision pour l'avenir et des stratégies d'actions vers un mieux être;
- en tant qu'acteur culturel, favoriser la coresponsabilité entre citoyens et instances politiques dans la réalisation des stratégies cohérentes sur un territoire pertinent.

### Pourquoi ?

Les analyses sociologiques montrent une vie individuelle ou associative centrée sur soi/sur le groupe restreint, une fragilité voire une perte en termes de cohésion sociale. Les effets de cet état de chose sont un manque de transversalité dans l'action/la réflexion des associations, un risque de vie en bulles, de cloisonnement, une perte possible de qualité et d'adéquation à la réalité de terrain.

L'équipe d'animation de Prospect 15<sup>etc</sup> part de la conviction que le réseautage et le maillage sont des balises importantes de la construction de la vie sociale. Elle fait les propositions suivantes: il est utile de faire se rassembler des citoyens dans des institutions/associations/entreprises/..., de les faire s'exprimer sur la qualité de vie dans notre région rurale et de susciter la (re)mobilisation en vue d'une plus grande cohésion sociale

### Unifier le groupe à constituer

Il s'agit donc de constituer un groupe de citoyens et de tâcher de l'unifier autour d'un projet. La recherche des membres de ce futur groupe citoyen doit répondre à quelques critères:

- l'ensemble des participants sera originaire des quinze communes de l'Arrondissement,
- les représentants témoigneront de la plus grande diversité possible d'engagements ou de centres d'intérêts,
- ils accepteront de se mobiliser pour l'ensemble du territoire concerné.

Pour unifier ce groupe, les membres potentiels sont invités à proposer à divers membres de leurs groupes d'engagement l'expérience d'un exercice qui permettra de nourrir dès le lancement de l'initiative la réflexion future du COAC.

## **L'exercice SPIRAL© sur le Bien-Être**

A partir d'un projet du conseil de l'Europe, il s'agit d'inviter des citoyens par le biais d'associations et d'institutions existantes à exprimer leur opinion au départ de 4 questions : qu'est-ce que pour vous le bien-être, le mal-être, qu'êtes-vous prêt(e) à faire pour améliorer l'état et qu'êtes-vous prêt(e) à faire pour garantir le bien-être des générations futures?

### **Qui?**

Un maximum de citoyens d'âges et de sensibilités variés, invités par des associations ou institutions (par exemple : secteur du tourisme, fédération agricole, organisme de réinsertion, représentants de professions libérales, écoles, maison de l'emploi, organismes culturels, associations de femmes, syndicats, jeunes, inclusion sociale, Plan HP, pensionnés, entreprises, centres de réfugiés, mutuelles, environnement, associations de consommateurs,...) à l'initiative de Prospect15<sub>etc.</sub> L'ensemble des groupes visera à représenter au mieux la diversité des personnes présentes sur l'Arrondissement.

### **Organiser l'exercice**

✘ Se donner un timing idéal

février	rencontres individuelles
mi-mars	première rencontre avec les représentants des associations
mi-mars-> mi-mai	formation des animateurs et constitution des groupes
mi-mai -> fin juin	les réunions ont lieu + les critères sont encodés
juillet	traitement des données et rédaction (+ impression, mise en forme,...) de la synthèse
octobre/novembre	retour aux associations avec la synthèse + communication aux CO de P15 et à la presse

✘ Respecter le timing au mieux

Février-Mars	Rencontre des associations
26/03/12	Rencontre de lancement du COAC
30/03/12	e-mail de convivialité + remobilisation des absents à la rencontre de lancement
Semaine du 16/04/12	Reprise de contact avec les participants et communication des modalités d'encodage (avec envoi du logiciel)
avril - juin	Rencontres des petits groupes entre eux et contacts avec P15 pour suivi des encodages et éclaircissements en cours de route. Animation des petits groupes pour lesquels P15 prend cet aspect en charge.
	Rencontre Union Wallonne des Agricultrices
Juin – juillet	Encodage et rédaction des synthèses individuelles

## Encadrer l'exercice

Il est indispensable que l'équipe d'animation dispose de tous les outils utiles à l'animation future des responsables de groupes et puissent répondre à toutes les questions possibles. L'équipe se donne donc un planning propre.

1. Se former à l'animation des rencontres préparatoires (Iweps).
2. Fixer le contenu des rencontres individuelles avec les personnes de contact de chaque association et rencontrer ces personnes après courrier et rappel téléphonique. Certaines personnes sont inconnues et/ou ne connaissent pas le travail du Centre culturel et de Prospect 15<sub>etc.</sub>
3. Organiser une première rencontre avec tous les acteurs, où on explique le projet et où on réalise l'exercice afin de former les animateurs. Des tables de 10 personnes sont animées par les porteurs du projet à l'IWEPS et l'équipe d'animation de Prospect 15<sub>etc.</sub>
4. Chaque type d'association est représenté par 2 personnes idéalement, que Prospect15<sub>etc.</sub> rencontrera pour leur proposer la démarche.

Ensemble, ces personnes formeront le groupe de **coordination** de l'exercice et plus tard le COAC.

Chaque type d'association constitue un groupe homogène.

Les **animateurs** (un ou deux par groupe homogène) contactent les personnes qui constitueront les groupes homogènes (6-10 personnes).

Les animateurs doivent être reconnus des personnes avec qui ils vont travailler : ils doivent avoir un contact facile et la confiance de leur groupe. Les animateurs introduisent les questions, récoltent les post-it, animent le débat et retranscrivent les critères des citoyens qui ne savent pas écrire (en français). Ils peuvent, idéalement, encoder les critères, voire les affecter aux catégories.

Les **groupes homogènes** se rencontrent dans des lieux où ils ont l'habitude de se voir.

5. Les réunions nécessitent un petit matériel de base (paperbord/grande feuille de papier à accrocher à un mur, post-it de 3 couleurs, bics, marqueurs, ciseaux, papier collant, boissons et collation). Elles doivent être précédées de consignes claires : notamment d'inscrire au minimum sujet-verbe-complément (et pas un seul mot).

**Réunion 1** : On pose les 2 premières questions. Les citoyens répondent. On lit ensuite les post-it à voix haute, on les classe dans des familles que l'on nomme. Ce débat est nécessaire pour assurer la réappropriation collective de ce qui a été écrit individuellement. Lorsqu'il suscite de nouvelles idées, l'animateur ajoute de nouveaux post-it.

Les animateurs encodent les critères (eux-mêmes ou Prospect 15<sub>etc</sub>), qui sont attribués aux catégories, rapidement après cette première réunion.

**Réunion 2** : Elle doit avoir lieu relativement rapidement après la réunion 1 (max 15 jours). Les animateurs peuvent y présenter les schémas du contenu de la première réunion, les synthétiser et vérifier que cela correspond bien à ce que le groupe voulait dire. Les citoyens ont encore l'occasion d'ajouter ou de préciser des éléments. On pose la 3<sup>ème</sup> et la 4<sup>ème</sup> question.

Les animateurs encodent et synthétisent à nouveau.

6. L'équipe d'animation de Prospect 15<sub>etc</sub> se forme à l'utilisation du logiciel d'encodage/classification (Espoir + Kidisti). On attribue les critères aux catégories, on schématise, on synthétise, on obtient des catégories et unités de sens, on rédige une synthèse et prépare une présentation.
7. On dresse un état de la situation que l'on relit lors d'une réunion rassemblant les représentants des groupes homogènes. Prospect 15<sub>etc</sub> propose **une synthèse** aux différents groupes. L'expérience des différents participants est recueillie. On échange son vécu de l'exercice. Avec le matériel qui est le nôtre, on peut s'approprier la synthèse, prioriser, déterminer des pistes d'action ou évaluer leurs actions, ouvrir les voies à explorer,... Prospect 15<sub>etc</sub> propose aussi de transmettre la synthèse aux trois autres Comités d'Orientation et à la presse.

## **Mobiliser les personnes**

Après avoir "fait le tour de l'Arrondissement", un ensemble d'associations/entreprises ont été identifiées comme pertinentes pour la réalisation de l'exercice et la présence de représentant au sein du COAC.



## Associations/ Entreprises approchées

Mécasoft	<i>Entreprise</i>	<i>Anhée</i>
La Calestienne	<i>OISP</i>	<i>Beauraing</i>
Union des Omnipraticiens Arr. de Dinant	<i>Professions libérales</i>	<i>Arrond*/Beauraing</i>
Maison de l'Emploi Beauraing/Gedinne	<i>Emploi</i>	<i>Beauraing Gedinne</i>
Clarival Constructions	<i>Entreprise</i>	<i>Bièvre</i>
Ecole Provinciale d'Agriculture	<i>Enseignement</i>	<i>Ciney</i>
Maison des Jeunes de Ciney	<i>Jeunes</i>	<i>Ciney</i>
Femmes prévoyantes	<i>Educ. perm.</i>	<i>Ciney</i>
Féd. Wallonne Agriculture	<i>Féd. professionnelle</i>	<i>Arrond.</i>
CSC - Centre de Services de Dinant	<i>Syndicat</i>	<i>Arrond. /Dinant</i>
UTLD	<i>Pensionnés</i>	<i>Dinant</i>
Jeune Chambre Internationale	<i>Jeunes indépendants</i>	<i>Dinant</i>
Guilde commerçants de Dinant	<i>Indépendants</i>	<i>Dinant</i>
Mutualités Chrétiennes	<i>Mutuelles</i>	<i>Dinant</i>
Natagora Entre-Meuse-et-Lesse	<i>Environnement</i>	<i>Supracommunal** Dinant</i>
Maison du Tourisme H-M Dinantaise	<i>Tourisme</i>	<i>Supracommunal Dinant</i>
Institut Cousot	<i>Enseignement</i>	<i>Dinant</i>
Spinée	<i>Entreprise</i>	<i>Gedinne</i>
La Spirale	<i>Artisanat</i>	<i>Natoye</i>
GAL Haute-Meuse	<i>Général</i>	<i>Supracommunal Hastière</i>
Femmes prévoyantes	<i>Educ. perm.</i>	<i>Hastière</i>
PCS	<i>Cohésion sociale</i>	<i>Hastière</i>
ACRF	<i>Education permanente</i>	<i>Barvaux-Condroz</i>
Vents d'Houyet Asbl	<i>Environnement</i>	<i>Mesnil Eglise</i>
SI Onhaye	<i>Tourisme</i>	<i>Onhaye</i>
Ca passe par moi	<i>Consommation</i>	<i>Rochefort</i>
Petit Théâtre de Forcée	<i>Culture/Educ. perm.</i>	<i>Forcée</i>
Ligue des Famille	<i>Educ. perm.</i>	<i>Somme-Leuze</i>
Les Plus Beaux Villages de Wallonie asbl	<i>Patrimoine</i>	<i>Supracommunal Crupet</i>
Fedasil Sugny	<i>Réfugiés</i>	<i>Sugny</i>
Plan HP	<i>Inclusion sociale</i>	<i>Yvoir</i>

\* ensemble des 15 Communes de l'Arrondissement.

\*\* quelques Communes, souvent des Communes voisines.

Chacune des associations listées a été rencontrée en la personne de son responsable ou d'une personne de référence choisie par l'association. Au cours de rencontres interpersonnelles l'ensemble du projet a été présenté en mettant l'accent sur l'intérêt pour l'association et l'apport pour la réflexion territoriale. Chaque fois également, l'accent a été mis sur l'intérêt pour l'association de réaliser l'exercice à l'interne (l'association anime son propre exercice).

Ensuite, une assemblée plénière a été organisée au Centre Culturel Régional de Dinant (et une de rattrapage pour les absents) dans le courant du mois de mars 2012.

### **Réponse positive des groupes invités**

1. Mécasoft
2. La Calestienne
3. Ecole Provinciale d'Agriculture
4. Femmes prévoyantes
5. Féd. Wallonne Agriculture (UAW)
6. CSC - Centre de Services de Dinant
7. Jeune Chambre Internationale
8. ACRF
9. Vents d'Houyet Asbl
10. SI Onhaye
11. Ca passe par moi
12. Petit Théâtre de Forcée
13. Les Plus Beaux Villages de Wallonie asbl
14. Ligue des familles
15. Plan HP Yvoir
16. PCS Hastière
17. Altéo
18. Dinant Pour Tous

### **Réaliser l'exercice**

Les exercices ont été réalisés entre mai et août 2012, animés par les associations (ou des regroupements d'association) et pour deux d'entre eux par l'équipe d'animation de Prospect 15<sub>etc.</sub>

Chaque groupe s'est organisé à son gré (deux temps de travail ou une seule période). Au terme des rencontres, le contenu des post it a été encodé et transmis au Centre culturel. L'équipe d'animation de Prospect 15<sup>etc</sup> a alors réalisé l'étape de catégorisation des données afin de pouvoir transmettre à chaque groupe une vision de son travail sous forme d'un dossier d'une dizaine de pages: textes, graphiques "fromage", contenu des post it. Quatre associations sont actives sur l'Arrondissement et touchent donc certaines des communes non immédiatement en lien avec le projet.

### **Les associations/entreprises participantes**

✘ **Mécasoft** est une société spécialisée dans la sous-traitance en électroérosion (contraction de mécanique et software). Le mot fait donc référence à la mécanique gérée par ordinateur. Fondée en novembre 1981, l'entreprise possède 17 engins, qui lui permettent d'appliquer les différentes techniques d'électroérosion à raison de 18 heures par jour, y compris les week-ends. Mécasoft emploie 17 personnes. Un groupe participe à l'exercice.

✘ Créée en 1995, **La Calestienne** est agréée comme Entreprise De Formation par le Travail (insertion de demandeurs d'emploi plus faiblement qualifiés ou exclus du marché du travail dans quatre domaines d'activités: nettoyage industriel, Horeca, éco-construction et environnement). Ces différentes structures fonctionnent de manière totalement indépendante et regroupent près de 80 personnes. La Calestienne forme chaque année entre 25 et 30 stagiaires. Deux groupes de La Calestienne participent à l'exercice.

✘ En 1921, la Province de Namur achète le château-ferme de Saint-Quentin. Dans cette exploitation agricole moderne, les autorités provinciales ouvrent une école d'agriculture, véritable centre de vulgarisation. A partir de la fin des années 70, la croissance est nette. L'**Ecole Technique Provinciale d'Agriculture** fait peau neuve, élargit ses missions et diversifie ses moyens pour répondre aux besoins. De nouvelles sections et options (mécanique, sciences, environnement, ...) voient le jour en harmonie avec le projet agricole ! En 1988, c'est le graduat en agronomie qui prend son essor. Plus que jamais il faut permettre aux jeunes de s'adapter au monde qui se construit en leur dispensant une formation solide dont ils sont les acteurs. C'est un groupe de l'internat qui participe à l'exercice en visant l'objectif de rendre les jeunes acteurs de leur bien-être et pour chercher des pistes pour la vie en commun dans l'internat.

✘ Ce sont deux groupes (constitués autour des équipes locales et d'une régionale située à Hastière et à Ciney) des **Femmes Prévoyantes Socialistes** (FPS) qui participent à l'exercice. Les FPS organisent de nombreuses activités d'éducation permanente, militent et portent des revendications politiques pour une société plus égalitaire. En tant que mouvement mutualiste, les FPS mènent des actions et militent contre les inégalités de santé.

✘ L'**Union des Agricultrices Wallonnes** (UAW) a pour mission d'offrir à ses membres une formation continue sur tous les thèmes qui concernent les agricultrices et leur profession. Cette mission s'effectue grâce à la collaboration du Centre de Formation de la Fédération des Jeunes Agriculteurs. L'UAW développe de nombreux projets dont le soutien aux familles agricoles en situation de précarité, la commission consommateurs-producteurs, la commission structure et syndicat,... La personne relais contactée pour constituer un groupe potentiel envisagé pour réaliser l'exercice relaie un profond malaise par rapport à la question du mal être. Le secteur agricole connaît un nombre croissant de situations proches du désespoir. Ce groupe ne participera pas mais Prospect 15<sup>etc</sup> rencontrera la responsable de l'UAW: son témoignage ne pourra qu'enrichir l'exercice.

✘ La **Confédération des Syndicats Chrétiens** (CSC) défend les intérêts de tous les travailleurs et de toutes les travailleuses, quel que soit leur statut, qu'ils soient actifs ou non-actifs, dans les entreprises, les services, les institutions ainsi que dans l'ensemble de la société. La CSC œuvre dans un esprit de solidarité pour: l'émancipation et l'épanouissement de tous les travailleurs, une société meilleure et plus juste, un développement durable (économique, social, environnemental). C'est autour du Centre de Services de Dinant que s'est constitué le groupe.

✘ L'**Action Chrétienne Rurale des Femmes** (ACRF), mouvement d'éducation permanente, est ouverte à toutes les femmes vivant en milieu rural avec une attention particulière à celles qui prennent rarement la parole. L'ACRF vise à promouvoir une qualité de vie et l'épanouissement des femmes ainsi que le développement global et intégré de l'espace rural, dans un souci de justice et de solidarité, en lien avec une référence chrétienne ouverte et dans le respect de pratiques démocratiques. Un groupe du Condroz a participé à l'exercice.

✘ Inciter les citoyens à s'approprier les énergies renouvelables, c'est un des objectifs de l'asbl **Vents d'Houyet**. Lancée en 2002, l'asbl promeut essentiellement les projets éoliens citoyens. Via son « Académie du Vent », l'asbl a également pour mission de faire comprendre l'énergie aux enfants par des animations ludiques et variées. Neuf enfants ont réalisé l'exercice.

✘ Onhaye est une jolie commune rurale voisine de Dinant et située entre Meuse et Mollignée. Elle est traversée par le Flavion affluent de la Mollignée dans laquelle il se jette au pied des ruines médiévales de Montaigle. L'action du **Syndicat d'Initiatives d'Onhaye** (SI Onhaye) vise à mettre en valeur et promouvoir les vallons et plateaux de son territoire au cœur des sept villages qui constituent l'entité. Nature riche et sauvage, terroir de tradition et patrimoine harmonieux s'offrent au public. Le groupe s'est constitué en synergie avec Les Plus Beaux Villages de Wallonie (voir plus loin).

✘ Des activités diverses pour informer, mobiliser et outiller le public en faveur d'une consommation durable, éthique et responsables, tels sont les objectifs de "**Ça passe par moi**". Oxfam, Nature et progrès, Crédal et le réseau Eco Consommation relaient la démarche sur Rochefort en association avec e.a. le Centre culturel, CIDinterJ, la Bibliothèque communale,... Un groupe a été constitué à l'occasion de l'exercice.

✘ Le **Petit Théâtre de la Grande Vie de Forzée** (PTGV) a créé un groupe dans le cadre de l'exercice. Le PTGV cherche à être un lieu de rencontres et de vie culturelle ouvert à tous les habitants de la région: enfants à partir de 2 ans ½ mais aussi ados, adultes et personnes âgées, aux personnes porteuses de handicap, aux étrangers, à ceux qui vivent en institution, aux personnes issues de milieux défavorisés, à tous ceux qui vivent d'une manière ou d'une autre une forme d'isolement socioculturel.

✘ **Les Plus Beaux Villages de Wallonie** est une asbl qui le jour en 1994 lors des Assises du Tourisme de la Province de Namur et s'inspire notamment de l'expérience des "Plus Beaux Villages de France". Notons, parmi les objectifs, garantir l'authenticité des villages du réseau en construisant une dynamique associative et culturelle autour de l'exigence de qualité, élaborer une politique de développement durable s'appuyant sur la mise en valeur et la protection du patrimoine architectural des villages du réseau, sur la valorisation des produits liés à l'identité régionale. Un groupe a été constitué avec le SI Onhayé (voir plus haut).

✘ C'est autour de membres de la **Ligues des Famille** de Somme-Leuze que s'est constitué ce groupe. La Ligue est un mouvement qui agit pour défendre des valeurs, des idées, des propositions et revendiquer des solutions pour chaque parent. Elle offre la possibilité à des parents de poser leurs questions, d'échanger leurs expériences et de partager des solutions dans un esprit de solidarité entre ses membres.

✘ Cela fait bientôt dix années que la Région Wallonne a mis en place le Plan Habitat Permanent (Plan H.P.), destiné aux personnes vivant quotidiennement dans un camping ou un parc résidentiel. Dans ce plan, la politique générale de la Région Wallonne veut favoriser l'égalité des chances ainsi que l'accès de ces résidents aux droits fondamentaux tel que le droit à un logement décent. Au niveau de la commune d'Yvoir, le **Plan HP** est actif au sein du Parc Résidentiel La Gayolle situé à Evrehailles, du Parc Thibaut à Godinne, du camping Le Repos à Bauche, du camping Le Pommier Rustique à Durnal, du Parc Résidentiel La Gayolle. Un groupe a planché sur l'exercice.

✘ Ces sont deux associations, Dinant Pour Tous et Altéo, qui se sont mobilisées pour mettre un groupe de travail en place. **Altéo** est une association fondée en 1961 à l'initiative de la Mutualité chrétienne afin d'offrir aux personnes malades et handicapées les moyens de prendre elles-mêmes leur destinée en main. Elle vise l'intégration, la défense des droits et des intérêts des membres et l'entraide de proximité par l'accompagnement et le transport.

✘ Le **Plan de Cohésion Sociale** (PCS) d'Hastière s'inscrit dans 4 axes de travail : l'insertion socio-professionnelle, le logement, la santé, le tissage de liens sociaux. Pour chacun de ces axes, un relevé des actions déjà menées et des besoins a été réalisé. Par la suite, plusieurs projets ont été mis en place : le guichet de l'emploi, le bébé bus, le proxibus, le potager partagé,... Le plan de cohésion sociale est aussi un organe de centralisation et de relais de partenaires.

## Composition des groupes

17 groupes se sont mis au travail, animés par 15 animatrices et animateurs propres aux groupes et l'équipe d'animation de Prospect 15<sup>etc.</sup> La plupart des groupes ont consacré deux soirées à ces exercices. Ce sont près de 120 participants qui ont débattu, 70 femmes et 40 hommes (dont 9 enfants), âgés entre 7 et 88 ans.

Sur les 15 communes de l'Arrondissement, 11 sont représentées soit par la localisation de l'association soit par la résidence du représentant du groupe. Il s'agit d'Anhée, Beauraing, Ciney, Dinant, Hastière, Havelange, Houyet, Onhaye, Rochefort, Somme-Leuze et Yvoir.

## Des réactions à chaud

- ✗ Grâce à l'exercice sur le bien-être, notre association a découvert une nouvelle thématique pour l'année à venir.
- ✗ L'exercice sera utilisé annuellement comme source d'implication des membres dans le groupement auquel ils appartiennent.
- ✗ La rencontre entre la responsable de l'association et les participants de son groupe a débouché sur une liste de diverses réclamations pouvant améliorer le cadre de vie des personnes. Un travail de collaboration avec eux continuera concernant ce point.
- ✗ La dynamique créée par l'exercice permettra au groupe de continuer ses rencontres (initialement ponctuelles).
- ✗ Le groupe s'est montré assez réticent à l'idée de réfléchir au mal-être. Inattendu lorsque l'on sait que cette question est, pour plusieurs autres groupes, la plus évidente! Ici, les participantes trouvaient cela triste, difficile et désagréable de se pencher sur la question du mal être.
- ✗ Nous avons trouvé fort réducteur le fait de devoir classer nos propositions dans les familles proposées. Ca fait perdre de la richesse à la réflexion menée. C'est ainsi que nous avons même inventé une nouvelle sous-catégorie "transmission".
- ✗ Les participants sont demandeurs d'avoir une vision globale des différentes animations qui ont eu lieu.
- ✗ Il y a aussi une préoccupation de comment et par qui ce travail sera utilisé.
- ✗ L'exercice a été amené naturellement comme "une activité "de stage un peu particulière autorisée par les parents. L'exercice a été amené de manière ludique : à partir d'un dessin, les enfants devaient représenter le bien-être, idem pour le mal être. Ensuite, mettre des mots sur leur dessin.
- ✗ Les questions personnelles comme le bien-être et mal-être les intéressaient davantage que les questions relatives au bien-être collectif.
- ✗ A propos des questions sur l'avenir, ils ne voyaient pas comment contribuer à l'amélioration du bien être collectif. D'autres pensaient qu'il n'était pas nécessaire d'améliorer le bien être "des autres" car ces derniers ne contribuaient pas à l'amélioration de leur bien-être.

- ✘ Que faire pour les générations futures? La majorité des participants n'ont pas répondu. Pour eux, chaque génération s'est débrouillée, les suivantes feront de même.

# Les réponses des participant(e)s

## Quatre questions

- 1/ Qu'est-ce que le bien-être pour vous ?
- 2/ Qu'est-ce que le mal-être pour vous ?
- 3/ Qu'êtes-vous prêts à faire, en tant que citoyen, pour assurer le bien-être collectif (bien-être de tous) ?
- 4/ Que seriez-vous prêt à faire aujourd'hui, en tant que citoyen, pour assurer aux générations futures l'accès à ce bien-être, tels que nous le définissons aujourd'hui ?

## Des réponses

Les participant(e)s sont invité(e)s à répondre aux quatre questions tour à tour soit en deux temps de travail distincts (environ deux fois deux heures) soit en un seul moment (autour de trois heures). Les réponses sont écrites sur des post it, nous appelons ces réponses des participant(e)s **les critères**. Le plus rapidement possible après la rencontre, l'animateur procède à l'**encodage** des critères dans le logiciel du Conseil de l'Europe intitulé ESPOIR (sous format excell) et adapté aux réalités de la Wallonie par l'IWEPS. L'équipe d'animation de Prospect 15<sub>etc</sub> réalise une synthèse (propre à chaque groupe). Lors de la seconde rencontre (quand elle a lieu) le groupe est invité à valider la **synthèse** d'attribution des critères pour les deux premières questions; la rencontre se poursuit selon le même mode que la première. Le même travail d'encodage est réalisé. Une fois les documents encodés rassemblés, l'équipe d'animation de Prospect 15<sub>etc</sub> classe chacun des critères dans la nomenclature du logiciel. Cette nomenclature, créée par le Conseil de l'Europe et adaptée à la Wallonie par l'IWEPS, est composée d'une liste de 8 **familles**.



1. Moyens de vie
2. Cadre de vie et Environnement
3. Relations avec les institutions (publiques et privées)
4. Relations personnelles
5. Equilibres sociétaux
6. Equilibres personnels
7. Sentiments de bien/mal-être
8. Valeurs / Attitudes et Initiatives / Engagements

Ces 8 familles sont subdivisées en une série de catégories et de sous-catégories plus fines. La classification permet notamment de réaliser les **fromages** ou **colonnes** synthétisant soit chacune des questions soit l'ensemble des quatre questions. L'utilisation d'une nomenclature commune permet d'avoir la même grille d'analyse pour tous les groupes.

Les post it rassemblés par question et mélangés (en ce qui concerne le groupe qui les a fournis) se trouvent en fin du présent document.

## L'ensemble des groupes

---

1470 idées ont été consignées par les 120 citoyens qui se sont rencontrés en petits groupes pour parler du bien-être.

Chacun des groupes a reçu la synthèse de ses propres rencontres. La présente synthèse utilise la même nomenclature, les mêmes programmes et donc les mêmes outils de schématisation des résultats. Libre ainsi à chacun des groupes de comparer ses résultats à ceux de l'ensemble des groupes. Il est cependant à noter que le présent document n'effectue qu'une schématisation des résultats et pas une véritable synthèse. En effet, nous tentons ici de rendre la matière lisible afin que les futurs participants au Comité d'Orientation de l'Action Citoyenne (les animateurs et animatrices des groupes qui le souhaiteront) puissent interpréter, retravailler, utiliser et s'appropriier ces résultats comme ils le souhaiteront. Nous n'interprétons nullement les résultats ici et veillons à les exposer de la manière la plus neutre possible.

Dans cette partie touchant à l'ensemble des groupes, nous allons du plus général au plus précis. Nous reprenons ainsi d'abord la schématisation des résultats toutes questions confondues. Cela permet de se faire une idée de l'échelle des sujets qui ont été abordés plus ou moins fréquemment par les groupes.

Nous verrons ensuite quels sujets ont plutôt été amenés par la question du bien-être et par celle du mal-être. Enfin, nous reprendrons les pistes évoquées par les participants pour garantir le bien-être de tous, aujourd'hui et pour les générations futures.

## ***Résultats toutes questions confondues***

Cette rubrique survole les familles de sujet, de la plus représentée à la moins représentée, en nombre de post-its. Cette synthèse n'est que quantitative. Gardons en mémoire qu'un post-it peut n'apparaître qu'une seule fois et avoir toute son importance !

### **1. Valeurs, attitudes / initiatives, engagements**

Les sujets classés dans la famille des valeurs et attitudes / initiatives et engagements sont les plus nombreux. Il faut toutefois préciser que cette famille est très large, dans la nomenclature utilisée, contrairement à d'autres sujets qui sont subdivisés en plusieurs familles plus précises. Cela explique en partie pourquoi cette famille est plus représentée que les autres.

Cela dit, il faut également souligner que les participants ont émis de très nombreuses idées touchant aux valeurs et attitudes (respect de soi, de l'autre, de la nature et des biens, solidarité, attitude positive, justice, paix,...), aux engagements divers (action sociale, bénévolat, politique, syndicats, associations locales ou humanitaires,...) ou aux initiatives (échanges de biens ou de savoirs, réalisation de soi à travers des projets, créativité,...).

Ces thématiques ont été principalement abordées en réponse aux troisième et quatrième questions, concernant les actions à mener pour améliorer le bien-être de tous et pour garantir le bien-être des générations futures. Mais elles sont également bien représentées en réponse aux deux premières questions, de définition du bien-être et du mal-être.

### **2. Moyens de Vie**

La famille des moyens de vie arrive en deuxième position, presque à égalité avec celle des valeurs, attitudes, initiatives et engagements. Elle définit surtout le bien-être et le mal-être. On y retrouve, dans l'ordre, des idées concernant la santé, le travail et l'éducation, les revenus, les loisirs, le logement, l'alimentation, la mobilité, la formation et enfin les moyens de communication, l'habillement et les moyens de vie en général (avec seulement quelques idées pour ces trois dernières catégories).

### **3. Relations personnelles**

La thématique des relations personnelles a été abondamment évoquée pour définir le bien-être. Elle revient aussi lorsqu'on pense au mal-être et, dans une moindre mesure, en ce qui concerne les actions à mener pour améliorer le bien-être de tous.

On y retrouve, en ordre décroissant, les relations familiales, les relations personnelles en général, les relations amicales, de voisinage, dans le travail, de couple, intergénérationnelles et enfin, les relations avec les animaux puis les relations interculturelles.

### **4. Equilibres Sociétaux**

Les sujets concernant les équilibres sociétaux sont les plus nombreux en réponse à la question du bien-être des générations futures. Ils arrivent en deuxième position dans la question du bien-être de tous (mais derrière la famille des valeurs, qui représente 50% des sujets abordés pour cette question).

Les participants y parlent d'équilibres économiques (gestion et répartition des richesses et du travail, réduction de la consommation, développement de systèmes économiques alternatifs et défense d'une économie plus humaine), d'équilibres sociaux (inclusion/exclusion sociale, participation à la société/isolement, mixité sociale/cloisonnement, justice sociale, sécurité, paix et mobilité sociale) et d'équilibres environnementaux, particulièrement l'influence des comportements sur l'environnement (mobilité durable, pratiques agricoles et gestion des ressources naturelles, de la production d'énergie et des déchets).

## **5. Equilibres personnels**

Cette famille de sujets arrive presque à égalité avec celle des équilibres sociétaux. On y retrouve des idées touchant, dans l'ordre (toujours décroissant), à l'autonomie (physique, intellectuelle, psychologique, matérielle) et à la liberté (de choix, d'action, de pensée, d'expression), à l'équilibre relationnel, aux temps de vie (équilibre entre les différentes activités, possibilité d'avoir des temps libres, capacité d'apprécier l'instant présent, disponibilité de temps pour soi et pour les autres), au développement personnel (conscience et écoute de soi, capacité de réfléchir sur ses choix de vie, sur son devenir), et, enfin, à la spiritualité et à la religion.

## **6. Sentiments de bien/mal-être**

Cette catégorie de sujets n'a évidemment été abordée qu'en réponse aux questions sur le bien-être et sur le mal-être. C'est en réponse à cette dernière question qu'elle est la plus représentée.

On y aborde la sérénité ou, surtout, le manque de sérénité et le stress, l'estime de soi ou le manque d'estime de soi ou de reconnaissance, la satisfaction ou l'insatisfaction, et la joie ou la tristesse.

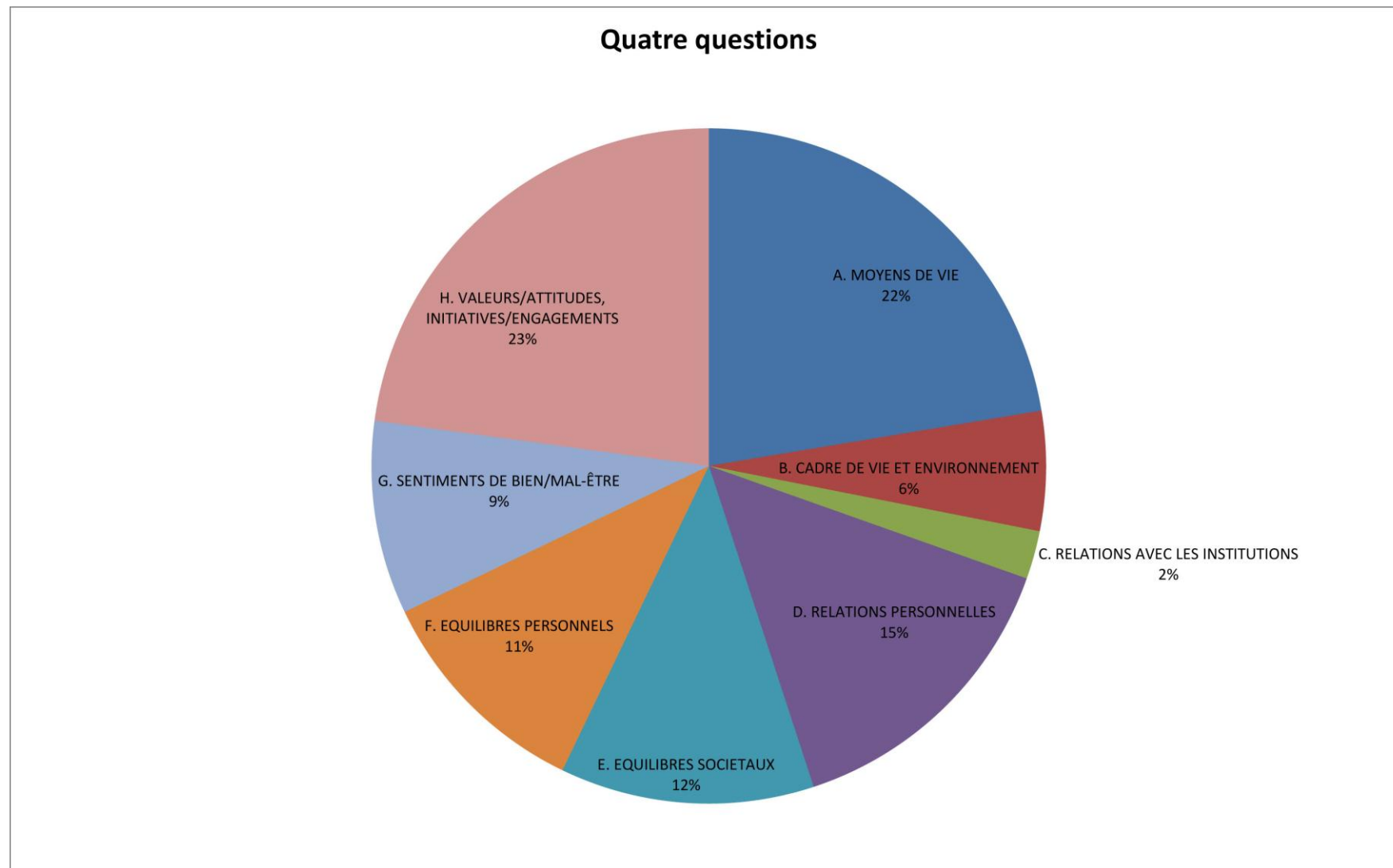
## **7. Cadre de Vie et Environnement**

Les participants ont parlé des espaces naturels (contact avec la nature, préservation de l'environnement et du patrimoine), de l'environnement immédiat de l'habitation (beauté, calme, sécurité,...), des infrastructures et équipements, et, dans une moindre mesure, des services de proximité et de la météo.

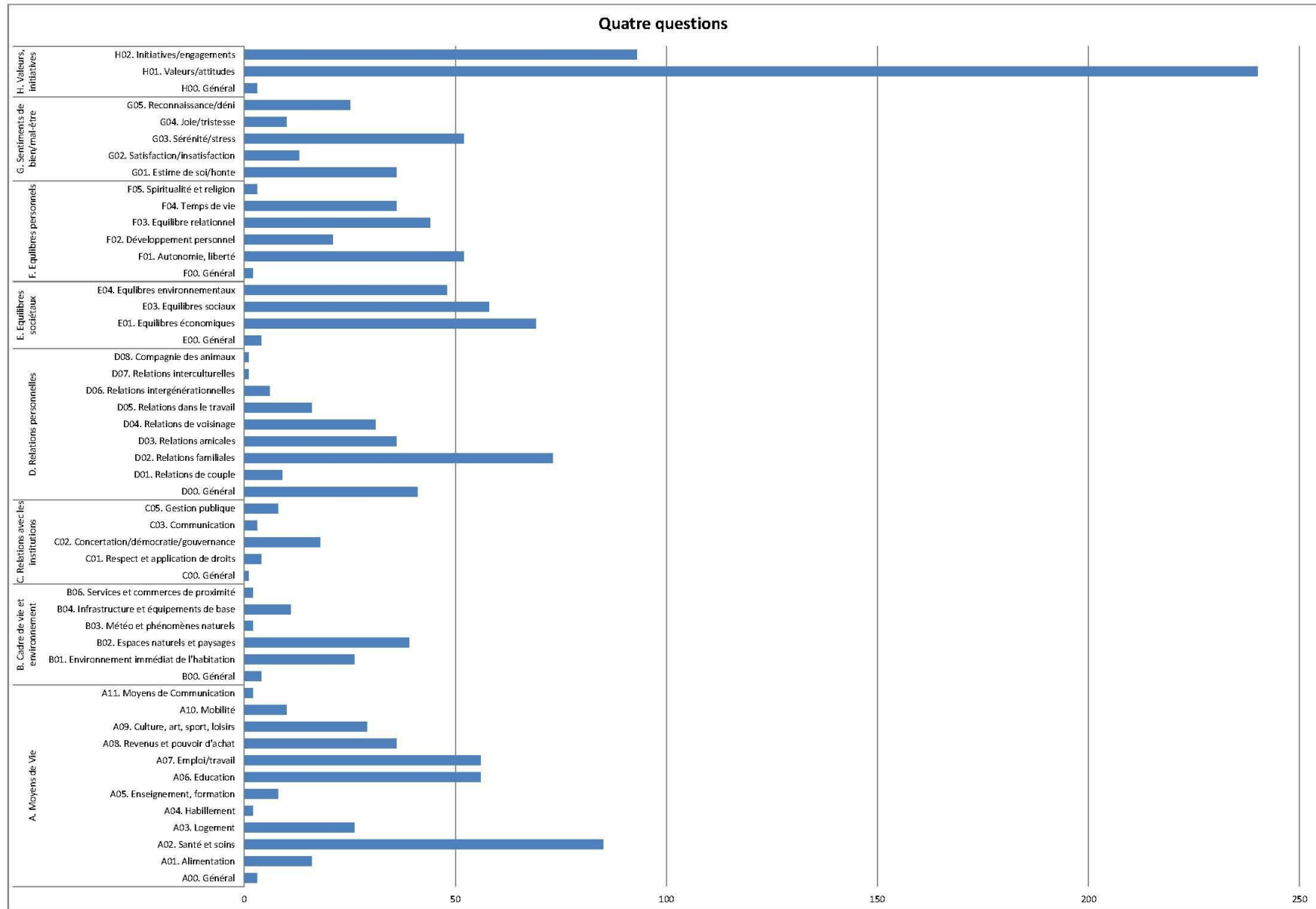
## **8. Relations avec les Institutions**

Cette famille est la moins représentée de toutes. On y parle de concertation entre les citoyens et les élus, de démocratie, de gestion publique, du respect et de l'application des droits, de la prise en compte de l'avis des citoyens dans les décisions politiques et du fonctionnement des institutions publiques.

## Représentations schématiques pour l'ensemble des questions



### Quatre questions



## ***Qu'est-ce que le bien-être pour vous ? Et le mal-être ?***

Voyons quels sujets ont été d'avantage abordés en termes de bien-être ou en termes de mal-être.

La famille des moyens de vie a été un peu plus évoquée pour définir le bien-être. Cependant, presque autant de post-it y parlent de santé et soins en tant qu'éléments du mal-être qu'en tant qu'éléments du bien-être. On évoque ainsi autant le fait d'être en bonne santé que celui d'être en mauvaise santé, par exemple. Il en va de même pour le logement, le travail, la mobilité,... La catégorie des activités culturelles, sportives et de loisirs est la seule à avoir uniquement été évoquée en termes de bien-être.

La famille des relations personnelles a également été d'avantage abordée sous l'angle du bien-être. Notons que les relations de voisinage ont plus été évoquées en termes de bien-être qu'en termes de mal-être. C'est l'inverse pour les relations dans le travail, qui apparaissent plus en lien avec le mal-être. Les relations intergénérationnelles et le contact avec les animaux ont, eux, été cités uniquement pour définir le bien-être.

Le cadre de vie et l'environnement évoquent d'avantage le bien-être que le mal-être, pour les participants. A part le sujet des infrastructures et équipements de base, abordé uniquement de manière négative (inadaptation des infrastructures aux personnes handicapées, manque d'éclairage public, manque d'infrastructures sportives, culturelles et de loisir à proximité de chez soi,...). Les autres sujets, tels que l'environnement de l'habitation, les espaces naturels et le paysage ou les services et commerces de proximité servent surtout à définir le bien-être.

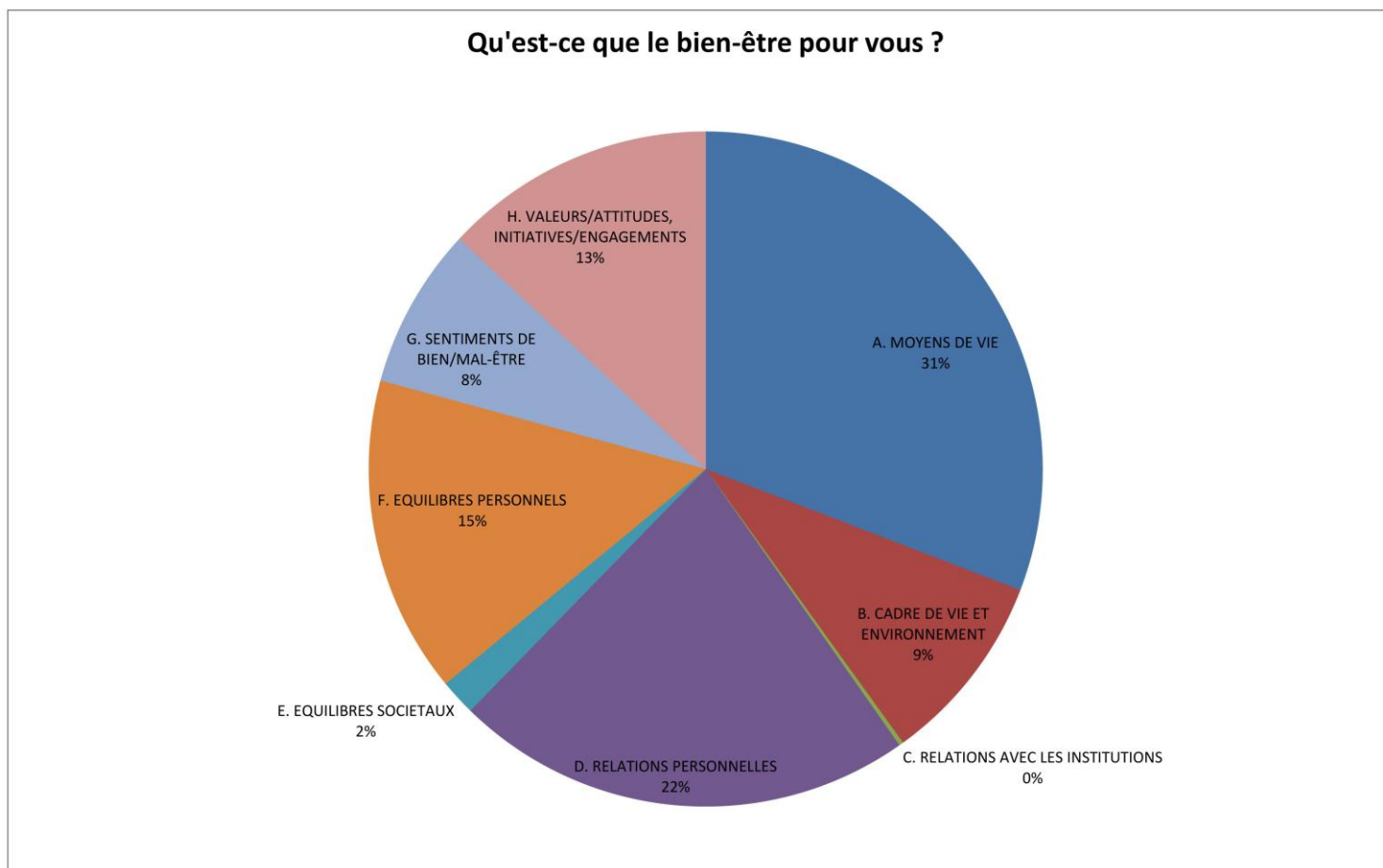
Au contraire, lorsqu'ils ont parlé des sentiments, les participants ont surtout parlé de mal-être. C'est la différence la plus marquante entre les deux questions (23% de post-it sur les sentiments de mal-être contre 8% de post-it sur les sentiments de bien-être). Ainsi, par exemple, plus de 35 post-it parlent du stress tandis que moins de 15 post-it parlent de la sérénité. On a également beaucoup plus parlé du manque d'estime de soi et de reconnaissance que du fait d'être bien dans sa peau ou accepté comme on est. On parle aussi plus d'insatisfaction et de tristesse que de satisfaction et de joie.

La famille des relations avec les institutions a également été abordée d'avantage sous l'angle du mal-être. La communication avec les institutions et la concertation, la démocratie, la gouvernance n'ont été abordées que de ce point de vue.

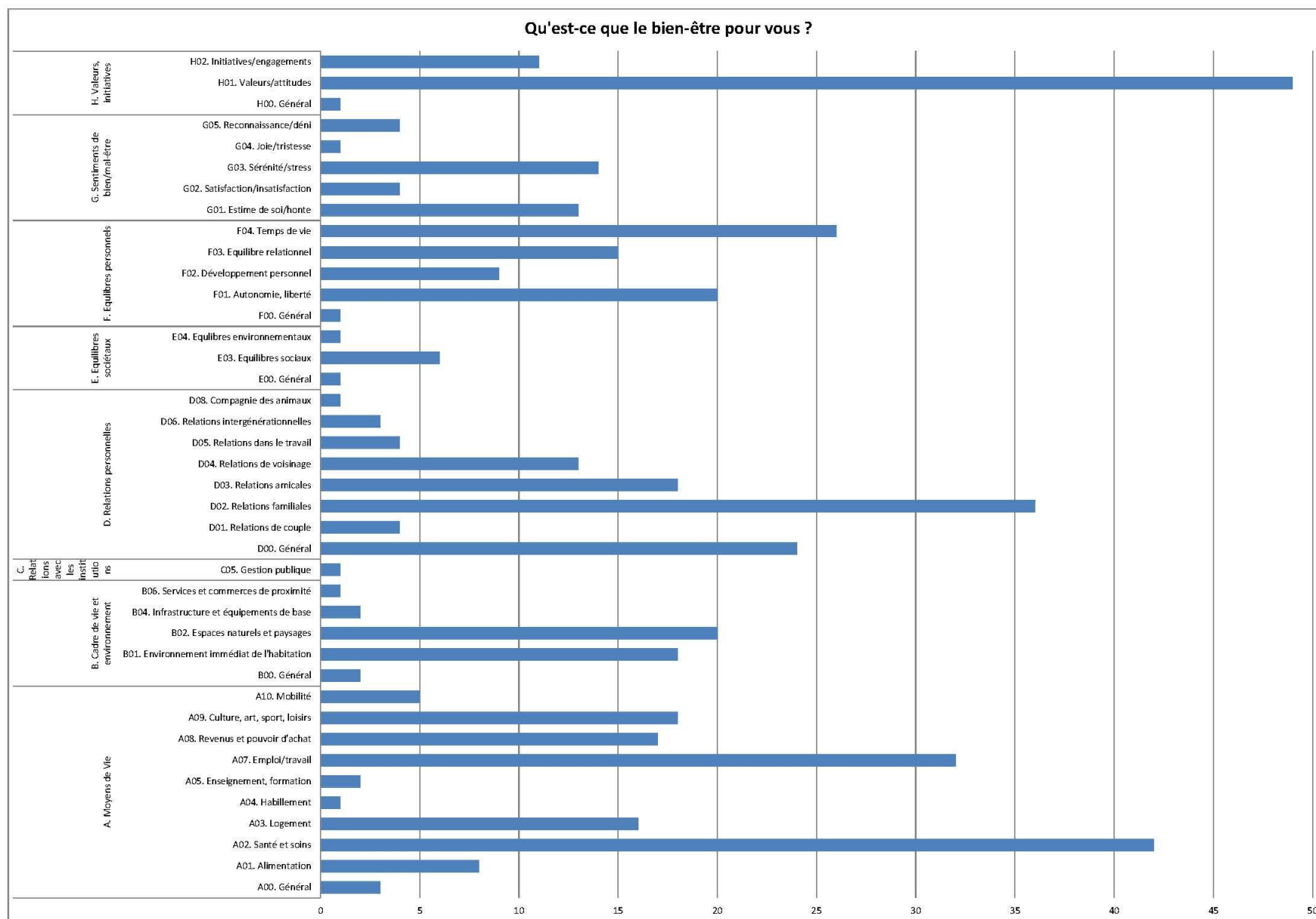
Les équilibres économiques n'ont été envisagés que pour définir le mal-être (précarité, injustice, la mécanisation qui entraîne des pertes d'emploi, ainsi que l'évolution du monde ou la pauvreté dans d'autres pays).

Parmi les équilibres personnels, signalons que l'autonomie et la liberté ont été d'avantage signalées comme manquantes (dépendance physique, matérielle ou psychologique, manque de liberté de choix ou d'expression), servant ainsi à définir le mal-être. Il en va de même pour le développement personnel (ne pas oser ou ne pas pouvoir s'exprimer, ne pas réaliser qu'on est mal, voir ses capacités étouffées, transmission du mal-être de génération en génération, ne plus être maître de sa vie,...). Par contre, le sujet des temps de vie sert surtout à définir le bien-être.

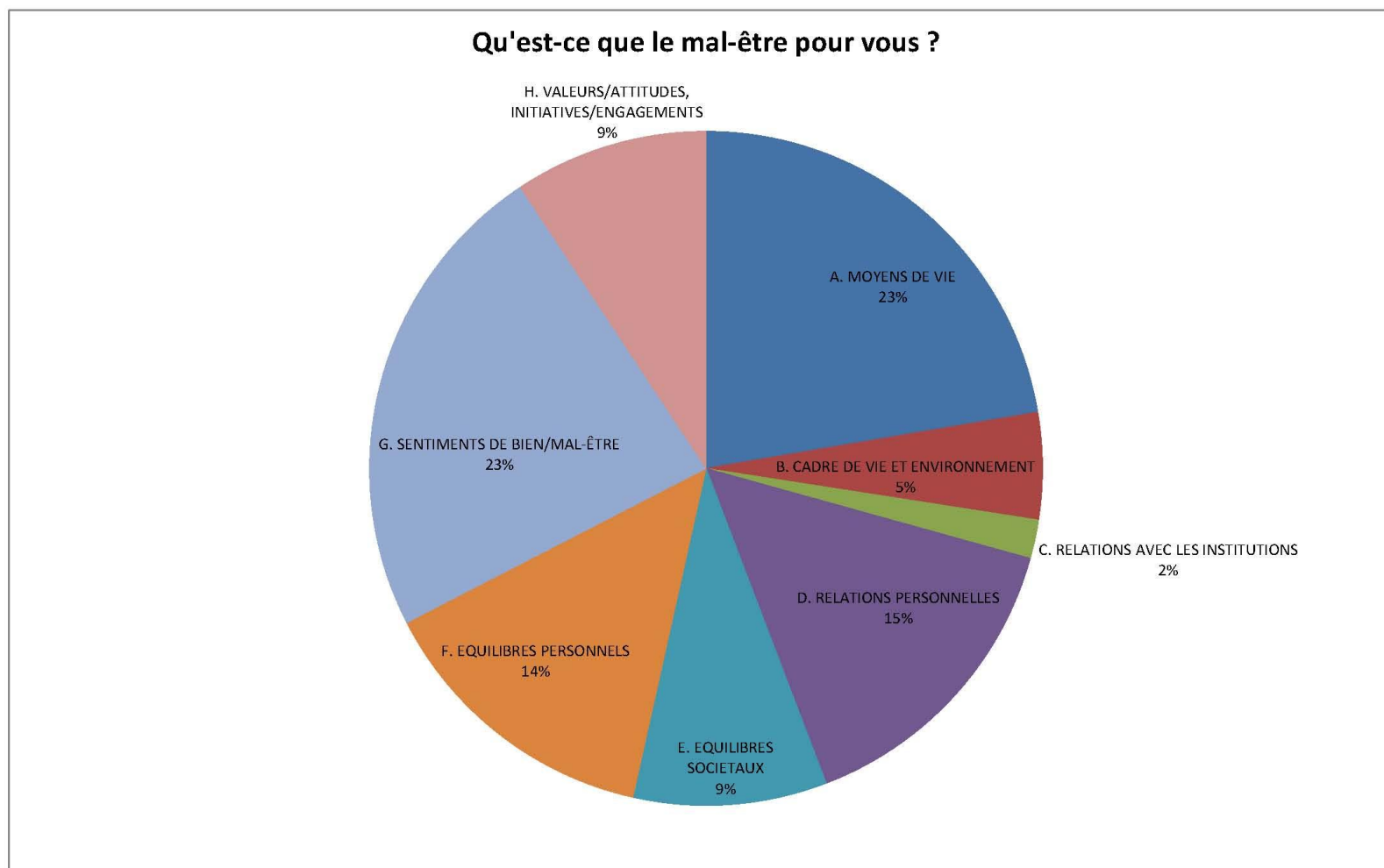
## Représentations schématiques pour la question du bien-être



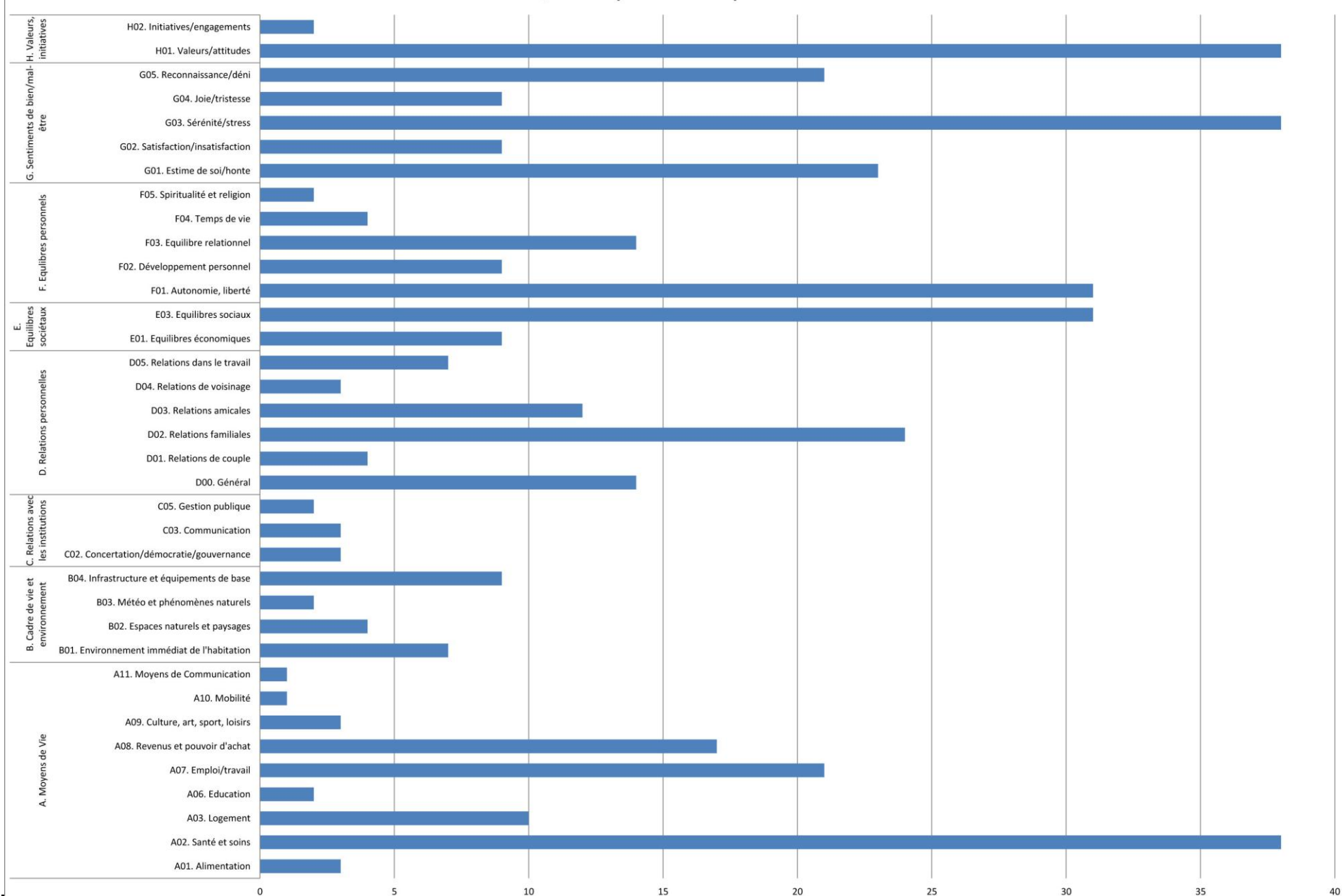




## Représentations schématiques pour la question du mal-être



## Qu'est-ce que le mal-être pour vous ?



## ***Pistes pour le bien-être***

### **1. Valeurs et attitudes**

Pour assurer le bien-être de tous (aujourd'hui et pour les générations à venir), les participants, nous l'avons dit, axent avant tout leurs actions dans le sens de valeurs et attitudes positives. Assurer le bien-être de tous, c'est, pour eux, se montrer respectueux envers soi, les autres, l'environnement, les animaux et les biens (surtout les biens communs). Cette notion de respect comprend la considération envers les autres (sourire, écouter, parler aux autres, entrer en contact), l'honnêteté et la politesse. Les participants lancent aussi de nombreuses idées touchant à la solidarité: s'entraider, rendre service, donner du temps pour accompagner les personnes malades ou isolées, soutenir ses enfants,... Le bien-être collectif passe ainsi par des contacts sociaux fluides, respectueux et solidaires.

Les participants évoquent aussi la justice et la paix comme garanties pour le bien-être, autour de chez soi, au travail et au niveau national ou mondial. La protection de l'environnement et la transmission de ce respect pour la terre reviennent également à de nombreuses reprises. Les participants pointent par exemple le fait de participer à des actions concrètes et ciblées en faveur de l'environnement, mais aussi de montrer l'exemple aux plus jeunes et de leur donner le goût de la nature et d'une alimentation saine.

Enfin, de nombreuses pistes passent par des attitudes personnelles positives. Cultiver la joie et la bonne humeur, partager une vision positive de la vie avec son entourage, rayonner autour de soi, vivre simplement et en harmonie avec soi-même, avec son environnement et avec les autres,... Il s'agit aussi d'oser être soi, d'assumer ses valeurs, ses idées, ses engagements, sa différence et d'être respecté et reconnu en cela par les autres.

### **2. Initiatives et engagements**

Les participants aux différents groupes proposent de nombreuses pistes d'actions qu'ils mènent déjà ou qu'ils pourraient mener pour assurer le bien-être de tous, aujourd'hui et dans le futur. Cela passe évidemment par différents types d'engagements ou de militance. Au niveau local, d'abord, en prenant part aux réunions de différents organes communaux (conseil culturel, cercle historique, organes consultatifs, conseil de l'action sociale, taxi social,...) ou associations de citoyens (services d'échanges locaux, habitats groupés, potagers collectifs, paroisse, organisations syndicales, lieux de paroles, associations de voisins ou de parents, projets liés à la mobilité douce, organisation d'activités culturelles, sportives ou de loisir,...). Les participants parlent aussi du fait de soutenir un parti politique, en s'y engageant ou simplement par le vote, voire de créer des alternatives aux partis existants et des groupes de réflexions alternatifs, avec engagement social ou avec le but de penser la société autrement. Ils parlent aussi des manifestations, pétitions, grèves et autres manières de se faire entendre. Ils s'engagent également dans des associations à portée plus large que locale, comme des associations humanitaires. N'oublions pas non plus les gestes personnels : donner du sang, tricoter des pulls pour les sans-abris, faire des dons de nourriture, lire dans les écoles, faire l'intendance d'un camp d'enfants du quart monde, investir dans les projets des jeunes,... Le bénévolat est donc largement évoqué comme piste pour garantir le bien-être collectif.

Les initiatives et engagements incluent aussi les échanges de biens et de savoir, le partage de connaissances et d'idées.

Enfin, le bien-être collectif passe aussi par des aspects plus personnels : réalisation de soi à travers des projets, créativité,... Citons par exemple : être créatif, oser réaliser ses rêves ou se mettre en projet (seul ou avec d'autres).

### **3. Equilibres sociétaux**

Nous l'avons dit, afin d'assurer le bien-être des générations futures, les participants mettent principalement en avant les équilibres sociétaux. Cela inclut les équilibres économiques, sociaux et environnementaux.

Citons quelques exemples.

On parle de consommer différemment : réduction de la consommation, responsabilisation, achats en seconde main, bourses d'échange, privilège des produits locaux, bios et de saison, entretien d'un potager et échange de plantes, fleurs, fruits ou légumes,... Il s'agit aussi d'économiser l'énergie (économies d'électricité, panneaux photovoltaïques, éoliennes, mobilité douce, transports en commun,...) et de respecter l'environnement (trier et réduire les déchets, réduire sa consommation d'eau et d'électricité, covoiturage, transports en commun, suppression des produits nocifs pour l'environnement, diminution des déplacements en voiture, gestion responsable des ressources naturelles, localisation des habitations proche des transports en commun et des services,...)

Le bien-être des générations à venir passe aussi, d'après les participants, par le bien-être social : reconnaissance par les compétences plutôt que par le diplôme, paix, égalité et justice sociale, inclusion et participation possibles pour tous dans la société, partage des richesses, sécurité, non-violence, solidarité, équité,...

Tous ces éléments impliquent des gestes personnels autant que des gestes collectifs, des décisions et mesures politiques ou des mouvements de société.

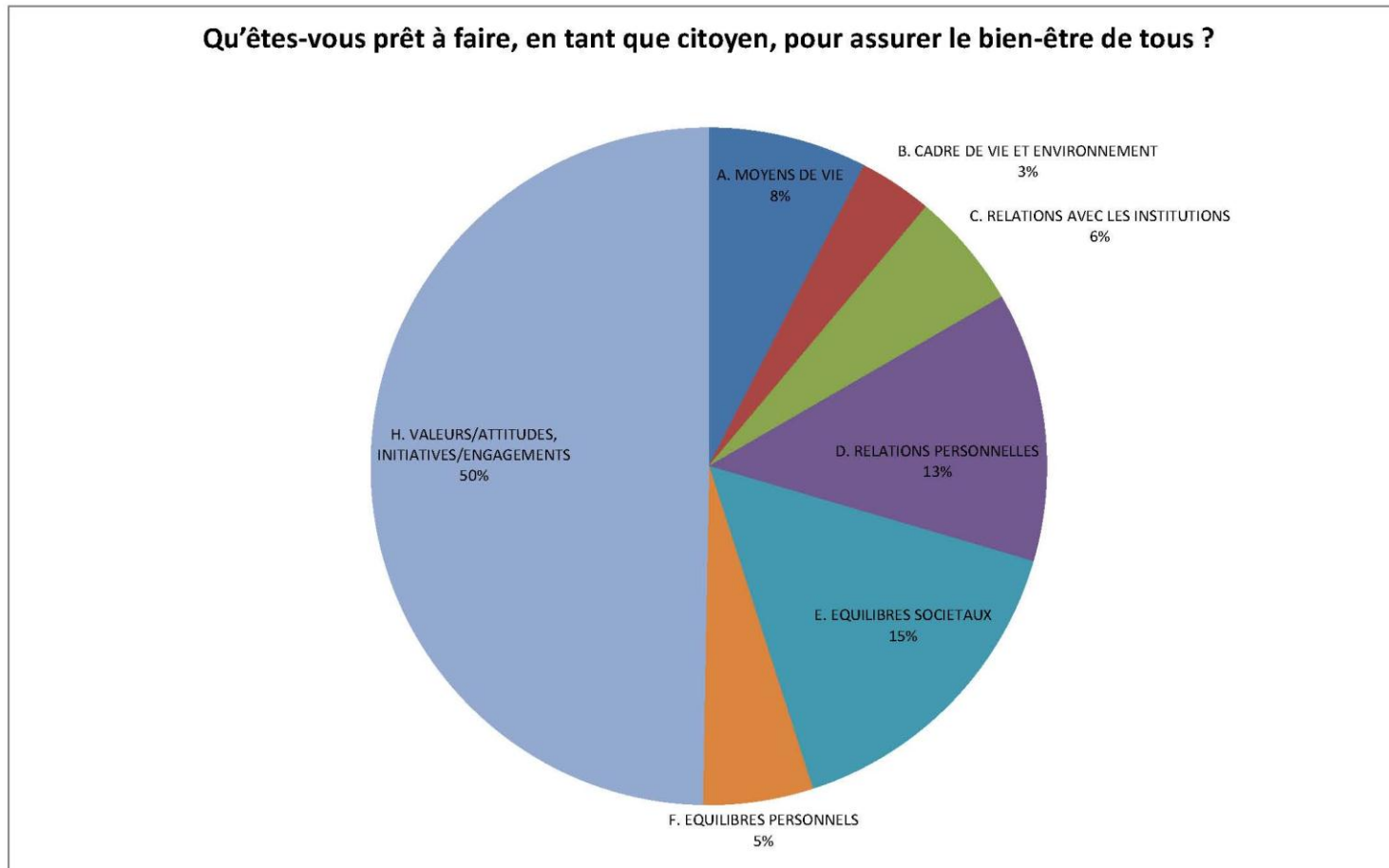
### **4. Moyens de vie**

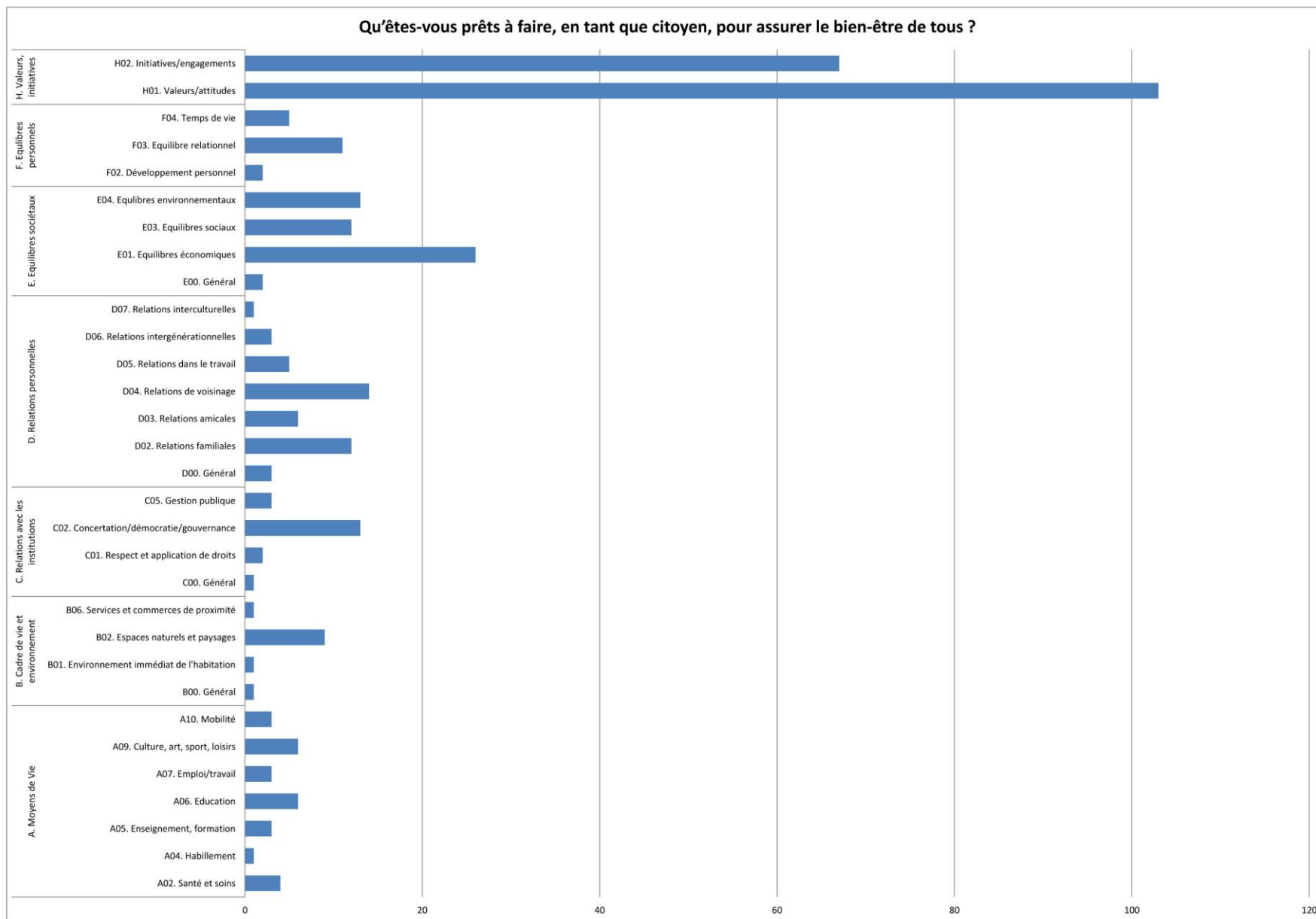
L'éducation et la transmission des valeurs sont abondamment citées comme moyens pour garantir le bien-être des générations futures. On cite ainsi l'importance d'un enseignement et d'une formation continue de qualité ainsi que l'aspect prépondérant de l'éducation parentale, de l'éducation civique et de la transmission des valeurs et connaissances.

Les participants veillent ou sont prêts à veiller à enseigner le respect de soi, des autres, de la nature et des biens à leurs enfants et petits-enfants. Il s'agit aussi de leur inculquer un esprit critique, de leur transmettre des savoirs et compétences et de leur faire part des refus ou indignations (notamment face à des injustices) qui traversent les adultes. Les participants souhaitent également donner le bon exemple : aider les autres, garder une attitude positive face aux problèmes de la vie, transmettre un sens de vie, partager le travail au potager et à la cuisine, donner le goût d'une

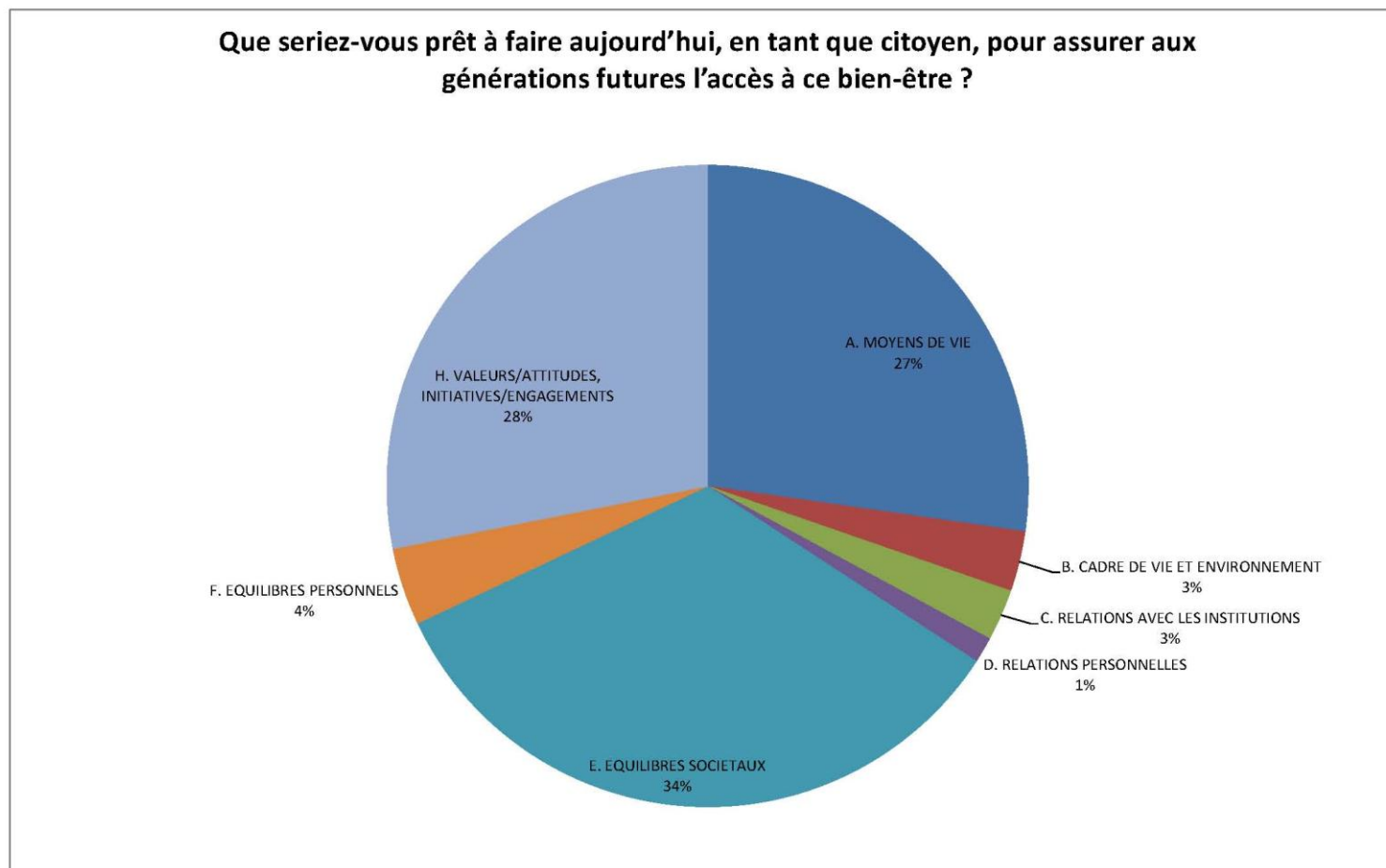
alimentation saine,... Voici autant d'éléments susceptibles de permettre aux enfants de s'imprégner d'attitudes favorables au bien-être, afin de les adopter eux-mêmes.

### Représentations schématiques pour la question des actions à mener pour assurer le bien-être collectif



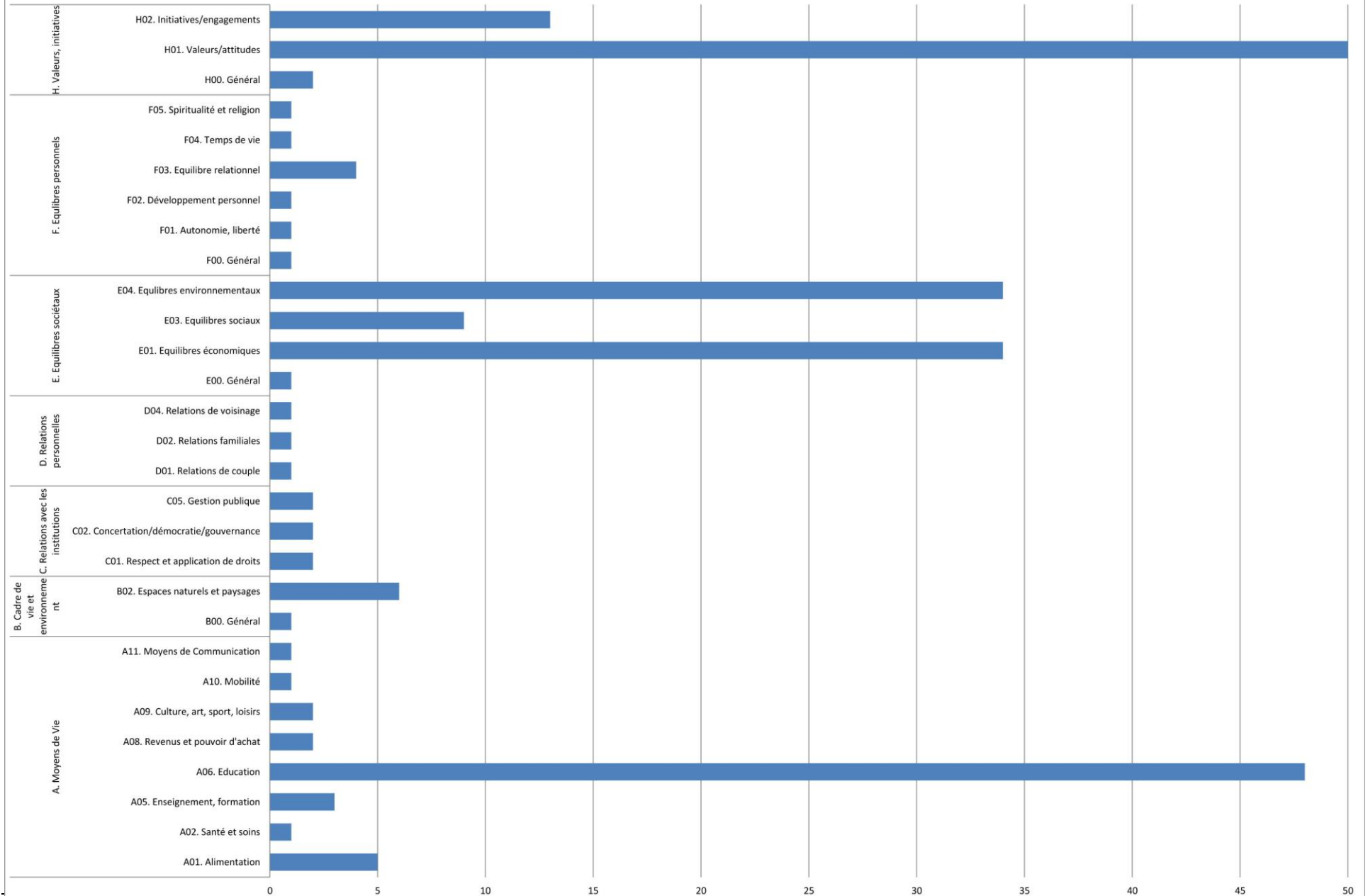


## Représentations schématiques pour la question des actions à mener pour assurer le bien-être des générations futures





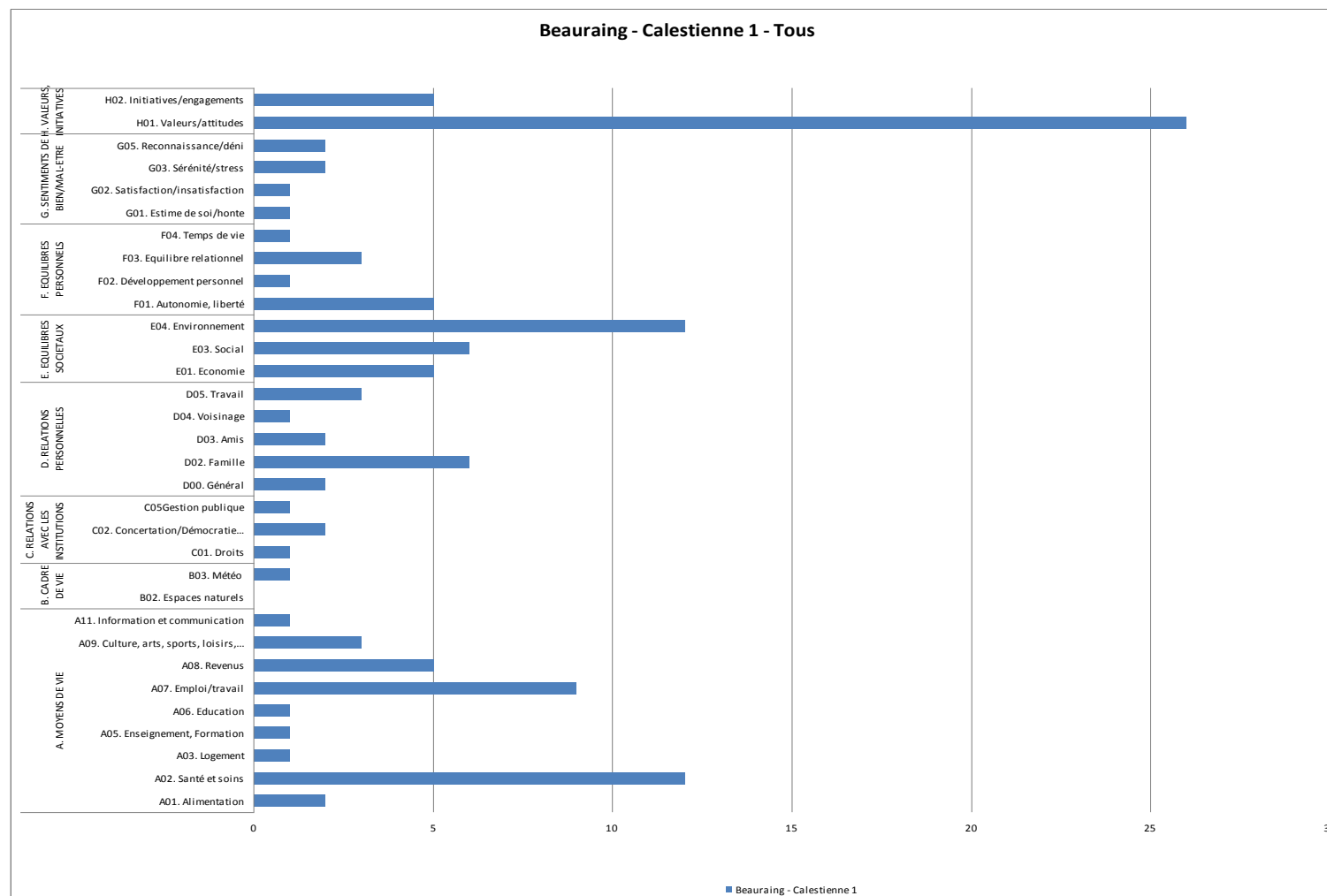
## Que seriez-vous prêt à faire aujourd'hui, en tant que citoyen, pour assurer aux générations futures l'accès à ce bien-être ?



## Les réponses par groupes

Vous trouverez ci-dessous les réponses des différents groupes: elles sont rangées par familles reprenant globalement les réponses aux quatre questions et ensuite les expressions de chaque groupe particulièrement en réponse à chacune des quatre questions.

### ✘ La Calestienne (Groupe 1)



## Globalement

Le groupe a abordé toutes les familles de critères.

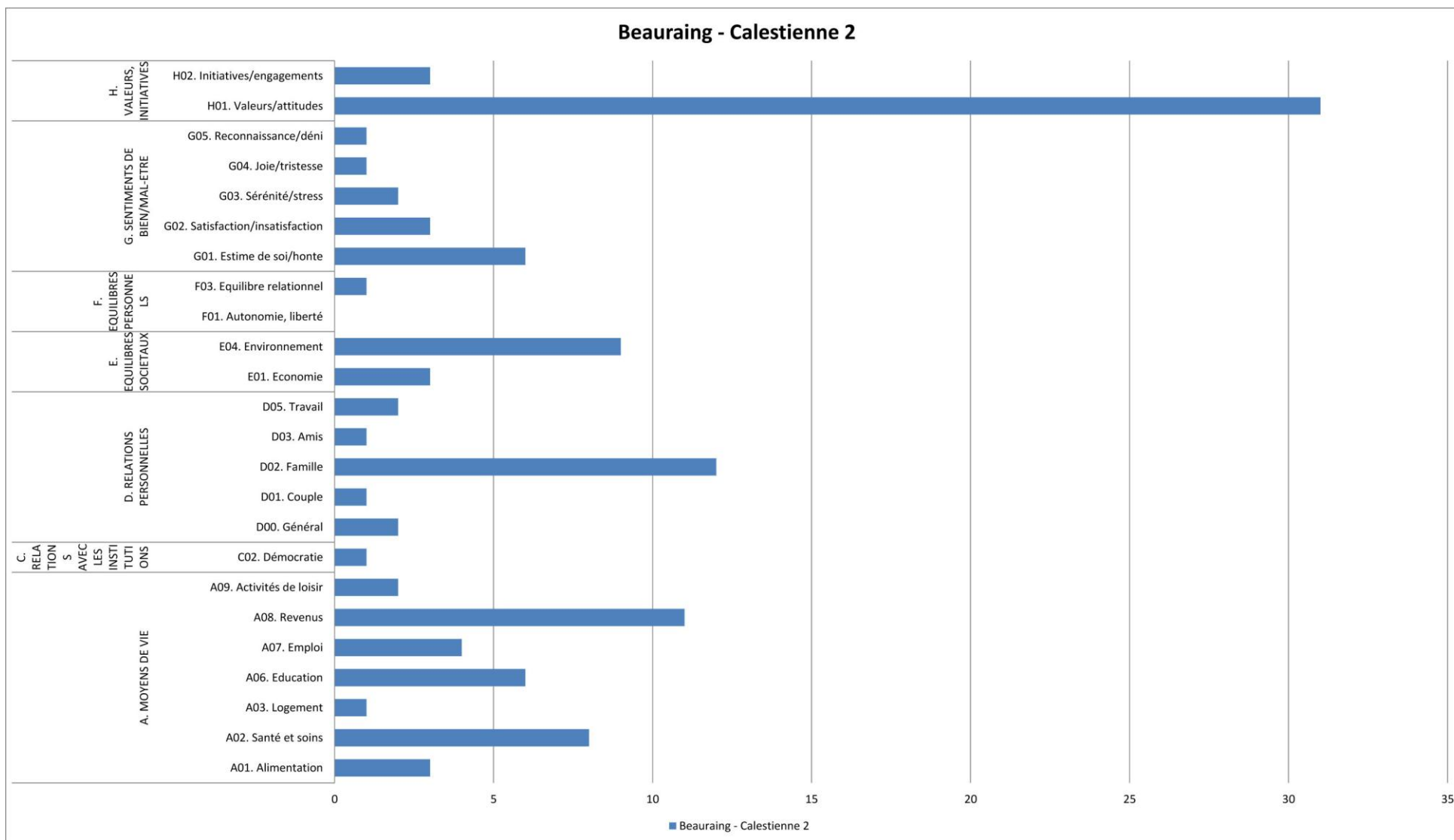
- La famille **A. Moyens de vie** est la plus représentée, et, si on affine ces résultats (voir tableau ci-contre), on voit qu'on a particulièrement abordé les thématiques de la santé et de l'emploi, en réponse aux quatre questions.
- Vient ensuite la famille **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** abordée dans toutes les questions, et particulièrement dans la question du mal-être et des actions possibles pour améliorer le bien-être. Les réponses concernent deux thématiques différentes: lorsqu'on parle du mal-être (et, dans une moindre mesure, du bien-être), il s'agit surtout de la sociabilité, des attitudes d'écoute, de tolérance, de respect d'autrui. Pour la question des actions, les réponses abordent plutôt les thématiques du bénévolat et de l'altruisme (aider les autres, penser à eux, être prévoyant et ne pas être égoïste).
- La famille **E. Equilibres sociétaux** vient ensuite, abordée surtout en réponse aux deux dernières questions, et via la thématique de l'environnement.
- Viennent ensuite les familles **D. Relations personnelles, et F. Equilibres personnels**.
- Et enfin, **G. Sentiments de bien/mal-être, C. Relations avec les institutions** et **B. Cadre de vie et environnement**, moins abordées mais quand même représentées.

1. Moyens de vie
2. Valeurs/Attitudes – Initiatives/Engagements
3. Equilibres sociétaux
4. Relations personnelles, et Equilibres personnels
5. Sentiments de bien/mal-être, Relations avec les institutions et Cadre de vie et Environnement (8 familles)

## Par question

1. Il y a une plus grande diversité de sujets évoqués lorsqu'on parle du mal-être que lorsqu'on parle du bien-être et des actions possibles pour améliorer la situation. La question des Générations futures a la moins grande diversité de sujets, puisqu'elle a amené des réponses concernant seulement les équilibres sociétaux (famille de loin la plus représentée pour cette question, avec des réponses ayant principalement trait à l'environnement), les moyens de vie et les attitudes.
2. Lorsqu'on parle de bien-être, on évoque avant tout les moyens de vie. D'abord à travers la santé et les soins, puis, à égalité, à propos de la culture, des arts, des sports et des activités de loisirs (comme sources de convivialité et d'entretien de la santé), les revenus, le pouvoir d'achat, l'emploi et le travail. Le groupe a aussi beaucoup parlé des relations personnelles comme source de bien-être : d'abord la famille, puis le travail, les amis et des considérations plus générales.
3. Quand il s'agit du mal-être, les sujets sont plus variés: la famille A. Moyens de vie est également la plus représentée, suivie de H. Attitudes et valeurs. Seule la famille C. Relations avec les institutions n'a pas été évoquée lorsqu'on parlait du mal-être.

**x La Calestienne (Groupe 2)**



## Globalement

Le groupe a abordé toutes les familles de critères *sauf la famille B. Cadre de vie et environnement*. Il est à noter toutefois, nous le verrons, que l'on a beaucoup parlé de l'environnement, mais par le biais des influences que les comportements ont sur celui-ci. Cela se trouve donc classé dans la famille *E. Equilibres sociétaux*, et traite d'un rapport à l'environnement, envisagé plutôt comme un bien commun que comme le cadre de vie, les alentours de l'habitation, etc. dont le groupe n'a pas du tout parlé.

La famille *A. Moyens de vie* est la plus représentée. Elle est surtout alimentée par les réponses aux questions du bien-être et du mal-être. Si on affine ces résultats, on constate qu'on a parlé, en ordre décroissant, des revenus, de la santé et des soins, de l'éducation, de l'emploi, de l'alimentation et, enfin, des loisirs. La famille *H. Valeurs et attitudes* est presque aussi représentée que la famille A. On y retrouve des réponses à toutes les questions, mais surtout à la question des actions possibles pour améliorer le bien-être. Elle reprend des sujets très variés, et principalement le respect des autres et les attitudes sociables et altruistes. La famille *D. Relations personnelles* arrive ensuite, où l'on a surtout parlé de la famille, mais aussi un peu des relations au travail, puis des relations amicales et de couple.

Puis vient la famille *G. Sentiments de bien/mal-être*, qui a surtout été abordée en réponse à la question sur le bien-être. On y parle beaucoup de la confiance en soi, de l'importance d'être bien dans sa peau. La famille *E. Equilibres sociétaux* arrive ensuite, abordée surtout en ce qui concerne l'environnement, et plus particulièrement, nous l'avons dit, l'influence des comportements sur la nature. On a surtout parlé de ces sujets autour de la quatrième question, à propos des générations futures. Enfin, les familles *C. Relations avec les institutions* et *F. Equilibres personnels* ont été très légèrement abordées, puisqu'elles ont 1% de réponses chacune, c'est-à-dire moins de 4 post-its.

1. Moyens de vie
2. Valeurs et attitudes
3. Relations personnelles
4. Sentiment de bien/mal-être
5. Equilibres sociétaux
6. Relations avec les institutions et Equilibres personnels (7 familles)

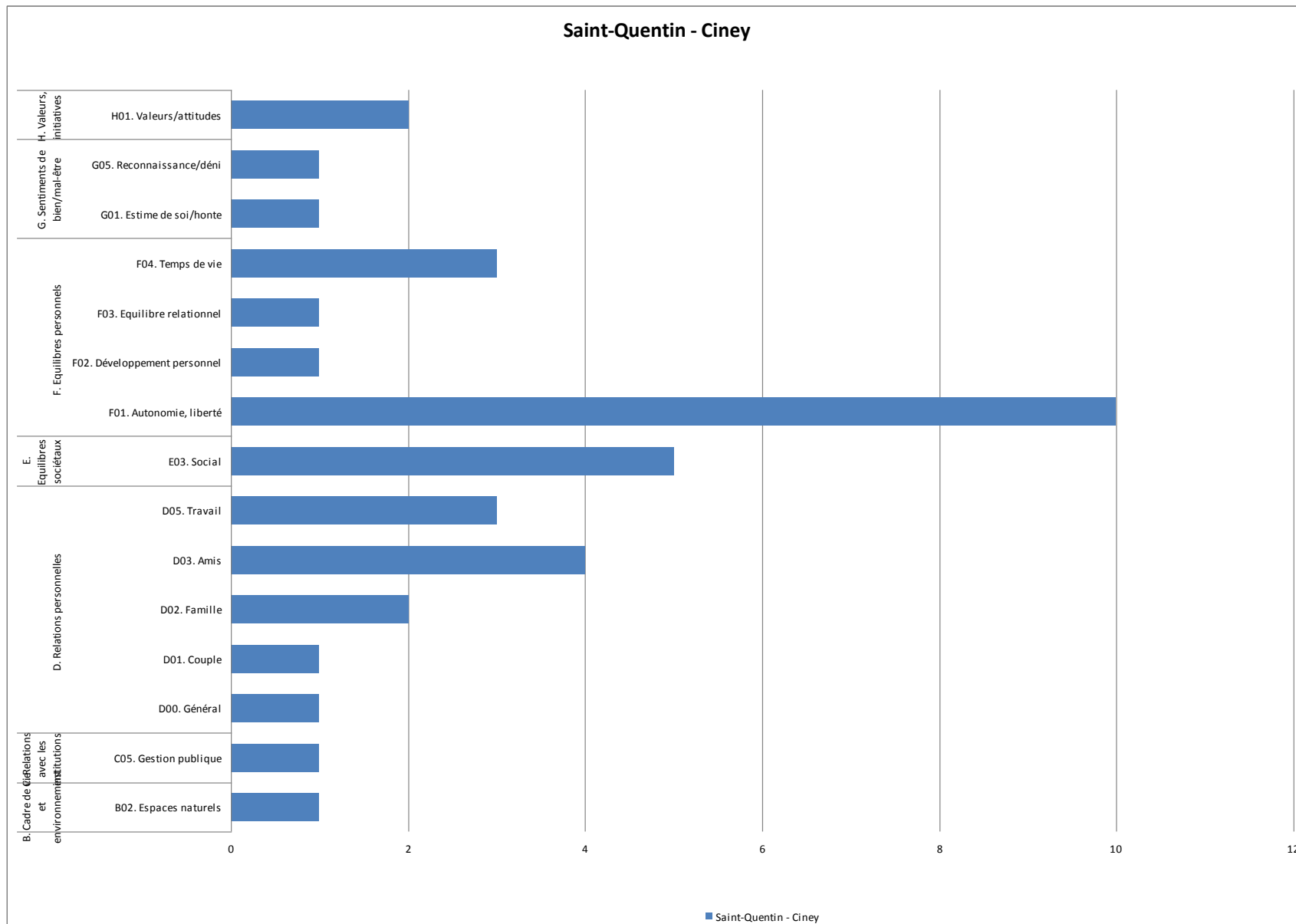
## Par question

1. Il y a similitude de sujets évoqués lorsqu'on parle du bien-être et du mal-être. [Familles A. Moyens de vie (qui reprend la moitié des réponses sur le bien-être), puis D. Relations personnelles (où l'on parle avant tout de la famille), G. Sentiments de bien/mal-être et H. Valeurs/attitudes (plus évoquée en termes de bien-être que de mal-être : respecter les autres, rendre service, voir le bonheur autour de moi,...)].

2. La question des actions pour le bien-être de tous voit une grande prédominance de la famille H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagement (respect des autres, de l'altruisme, du partage, de la bonne communication entre les personnes).

Quand ils ont parlé des générations futures, les participants ont donné des réponses qui se classent dans trois familles représentées presque à égalité: E. Equilibres sociétaux (équilibres environnementaux), A. Moyens de vie (éducation et transmission des valeurs) et H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements. Les participants évoquent donc l'influence de nos comportements sur l'avenir et la possibilité d'adopter des attitudes et de perpétuer des valeurs qui garantissent l'accès au bien-être pour les générations futures.

**x L'École Technique Provinciale d'Agriculture**



## Globalement

Premier constat, le groupe a abordé toutes les familles de critères sauf la famille A. Moyens de vie. La famille **F. Equilibres personnels** est très représentée, surtout concernant la thématique de l'autonomie et de la liberté, évoquée en réponse aux deux questions. On y parle d'avoir un avenir à soi, d'avoir une liberté de choix, d'expression, de vivre sans contraintes. Les équilibres entre activités et la gestion des temps de vie sont aussi évoqués dans cette famille (apprécier l'instant présent, avoir des temps libres). La famille **D. Relations personnelles** arrive en deuxième lieu. Les participants ont principalement parlé des relations amicales, d'abord, puis des relations au sein de l'école (classées dans la catégorie "travail") et des relations familiales. En troisième position, les réponses classées dans la famille **E. Equilibres sociétaux**, reprenant uniquement la thématique des équilibres sociaux, avec des sujets comme le partage des richesses, l'insécurité, l'isolement. Enfin, dans une moindre mesure, les participants ont abordé les familles **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements**, **G. Sentiments de bien/mal-être**, **B. Cadre de vie et environnement** et **C. Relations avec les institutions**.

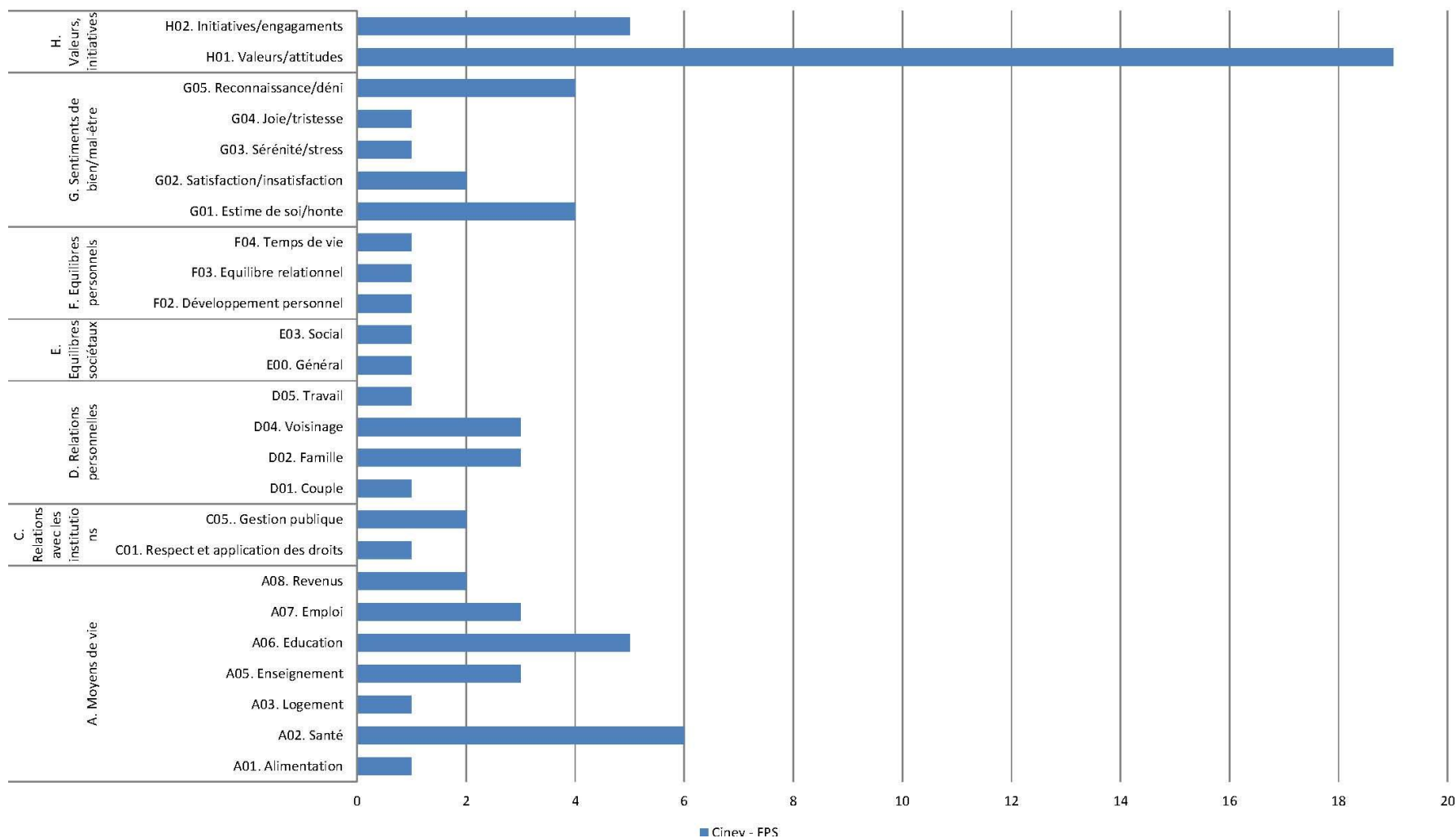
1. Equilibres personnels
2. Relations personnelles
3. Equilibres sociétaux
4. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements, Sentiments de bien/mal-être, Cadre de vie et environnement et Relations avec les institutions. (7 familles)

## Par question

Il y a incontestablement prégnance de la famille F. Equilibres personnels (autonomie, liberté) lorsqu'on parle du bien-être. Les sujets évoqués en pensant au mal-être sont plus variés, et les catégories plus équilibrées entre elles puisque les familles D, E et F sont à égalité. Le groupe a donc beaucoup parlé d'idées en lien avec le rapport aux autres et à la société, que ce soit pour être plus libre et plus autonome ou en ce qui concerne l'aspect relationnel. Ce qui touche à la personne et à la société occupe une place importante.

**x Les Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS – Groupe Ciney)**

**Ciney - FPS**





## Globalement

Les FPS de Ciney ont abordé toutes les familles de critères sauf la famille B. Cadre de vie et environnement. Cette famille a en effet été abordée uniquement par le biais relationnel (créer des activités dans son lieu de vie, convivialité, liens entre voisins). Le groupe n'a cependant pas parlé de l'environnement, ni de l'environnement immédiat de son habitation en tant que cadre de vie, ni de l'environnement et la nature en général.

**H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** est la famille la plus représentée, et particulièrement la thématique des valeurs et attitudes, au travers des quatre questions, mais surtout en ce qui concerne les actions possibles pour améliorer le bien-être. Vient ensuite la famille **A. Moyens de vie**. On observe qu'on a beaucoup parlé de la santé, puis de l'éducation, puis de l'emploi, de l'enseignement, des revenus et enfin du logement et de l'alimentation. Vient ensuite la famille **G. Sentiments de bien/mal-être**, où l'on a évoqué des sujets comme la reconnaissance ou le déni et l'image de soi. Enfin, la famille **C. Relations avec les institutions** a été abordée surtout par le biais de la gestion publique précisément des services publics puis du respect et de l'application des droits.

1. Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements
2. Moyens de vie
3. Sentiments de bien/mal-être
4. Relations avec les institutions
5. Equilibres personnels, Relations personnelles (7 familles)

## Par question

1. Lorsqu'on parle de bien-être, on évoque avant tout A. Moyens de vie: d'abord l'emploi et la santé, puis les revenus et enfin le logement et l'enseignement. Les familles F. Equilibres personnels et G. Sentiments de bien/mal-être arrivent en deuxième position. Les familles H. Valeurs, initiatives, C. Relations avec les institutions et D. Relations personnelles sont également reprises, dans une moindre mesure.

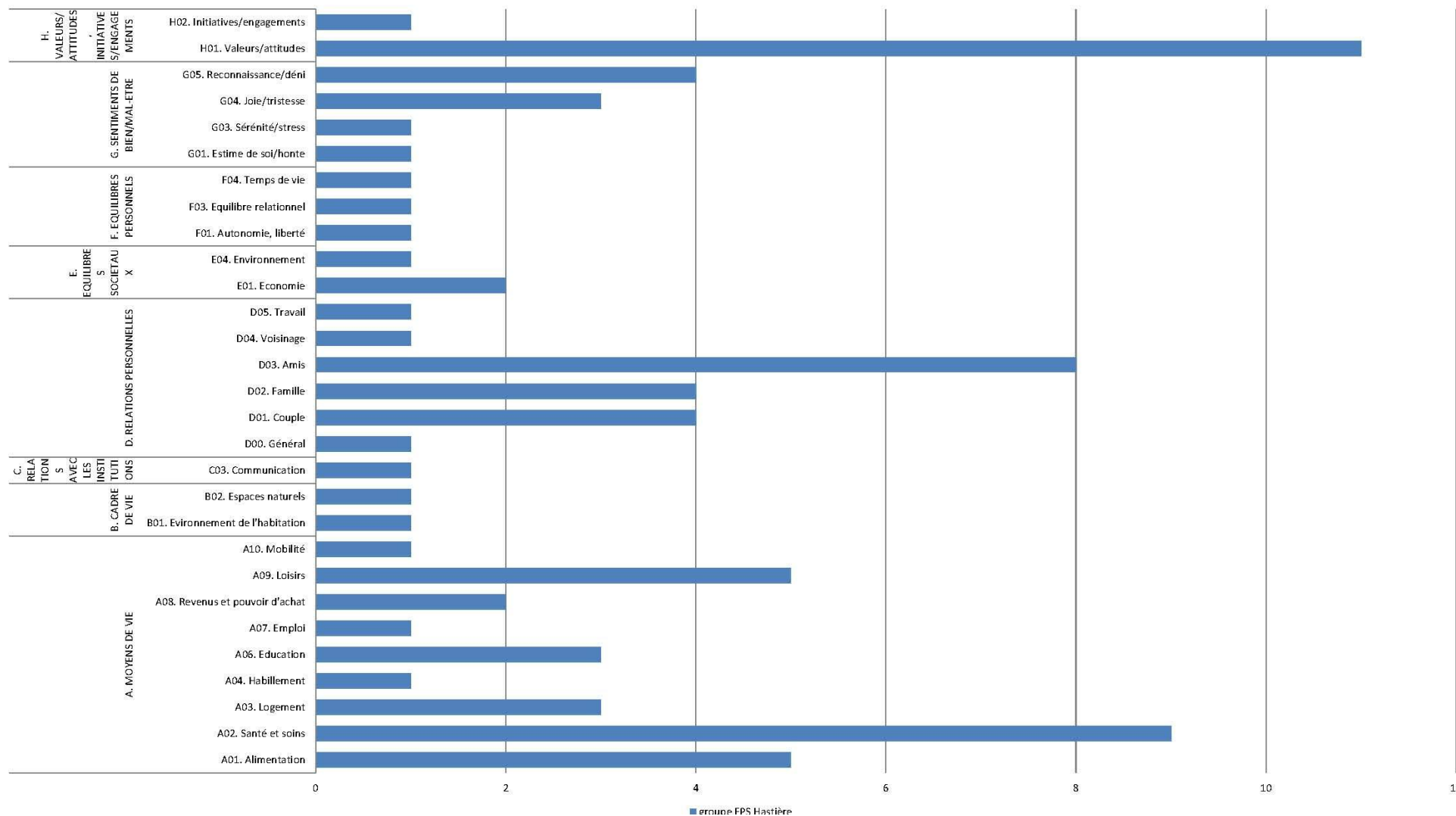
2. Quand il s'agit du mal-être, les sujets les plus évoqués sont les sentiments de mal-être (avant tout le regard des autres et l'estime de soi, puis la tristesse, le stress et l'insatisfaction).

3. En réponse à la question sur les actions possibles en vue d'améliorer le bien-être de tous, les participantes ont majoritairement donné des réponses reprises dans la famille H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements. Elles parlent ainsi beaucoup d'altruisme et d'attitudes de sociabilité, mais aussi des d'initiatives telles que l'organisation d'activités dans son cadre de vie.

4. La question sur les générations futures obtient des réponses concernant la famille A. Moyens de vie pour une grande part. On y parle de l'éducation (entre autres civique) et de la transmission des valeurs, mais aussi de l'enseignement. La famille H. Valeurs/attitudes vient en deuxième position, avec des réponses touchant au fait de donner l'exemple. La transmission des valeurs et des attitudes de vie en société importent donc beaucoup aux participantes comme moyen de garantir l'accès au bien-être pour les générations futures.

**x Les Femmes Prévoyantes Socialistes (FPS – Groupe Hastière)**

groupe FPS Hastière



## **Globalement**

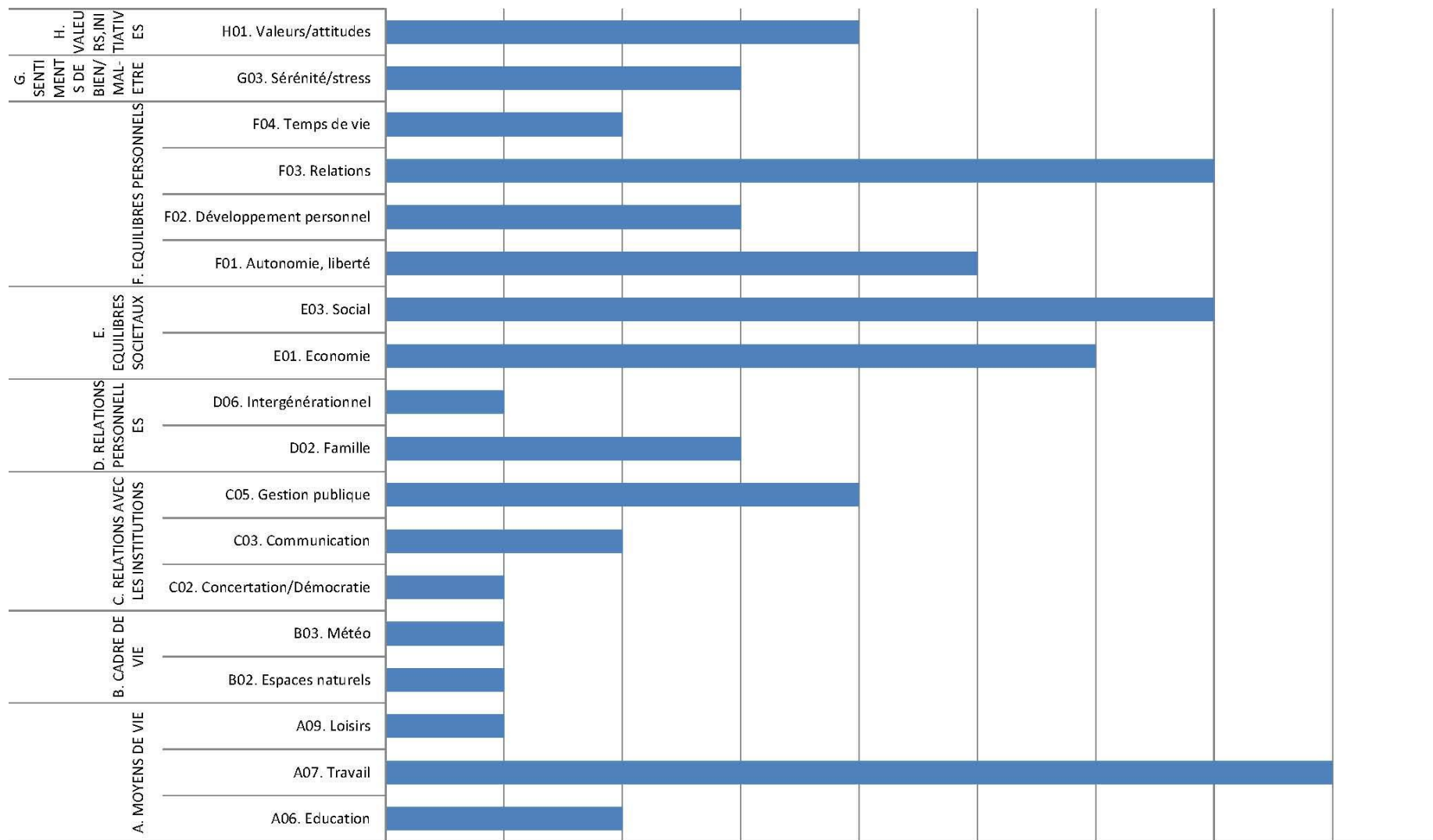
Le groupe FPS d'Hastière a abordé toutes les familles de critères. La famille **A. Moyens de vie** est la plus représentée et on voit que le groupe a abordé d'abord la thématique de la santé et des soins, puis celles des loisirs et de l'alimentation, suivies de celles du logement et de l'éducation, puis des revenus et enfin, de l'emploi et de l'habillement. Ces sujets ont été obtenus en réponse aux quatre questions, mais surtout en ce qui concernait le bien-être et les actions à entreprendre en vue de garantir le bien-être des générations futures. La famille **D. Relations personnelles** se trouve en deuxième position au travers des relations amicales, mais aussi des relations familiales, de couple, au travail et dans le voisinage. La famille **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** vient ensuite. Elle a été abordée dans toutes les questions, mais surtout lorsqu'on parlait des actions possibles pour améliorer le bien-être, avec les thématiques du respect de l'autre et de l'environnement, ainsi que de l'altruisme. La famille **G. Sentiments de bien/mal-être** enfin, abordée surtout en réponse à la question du mal-être. Il s'agit de sentiments de déni, de tristesse (comme se sentir isolée, pas assez soutenue ni reconnue, être triste et mal dans sa peau).

1. Moyens de vie
2. Relations personnelles
3. Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements
4. Sentiments de bien/mal-être
5. Cadre de vie, Relations avec les institutions, Equilibres personnels, Equilibres sociétaux. (8 familles)

## **Par question**

1. Nous l'avons signalé, la famille A. Moyens de vie arrive en première position lorsqu'on parle du bien-être collectif aujourd'hui, et de celui des générations futures. Avec une différence, cependant: dans le premier cas, on aborde des sujets variés comme santé, loisirs, alimentation, logement, ...
2. Pour la question des générations futures, il est surtout question d'éducation et de transmission des valeurs. Cette question a d'ailleurs surtout amené des sujets en lien avec la transmission des valeurs et des attitudes, peu importe la famille dans laquelle les propositions des participantes se retrouvent au final. Il s'agissait de l'éducation, d'une alimentation saine, de consommer moins, de respecter l'environnement et de transmettre ce respect.
3. La question des actions possibles en vue d'améliorer le bien-être de tous voit surtout des réponses reprises dans la famille H. Valeurs/attitudes - initiatives et engagements. Il s'agit du respect de soi, des autres et de la nature. On a aussi parlé des relations harmonieuses et de l'entraide entre amis et famille ainsi que d'actions effectuées pour les autres par exemple la mise en place d'activités sportives pour les jeunes, conduire quelqu'un qui n'a pas son permis, tricoter des vêtements pour ceux qui en ont peu,...

**x L'Union des Agricultrices Wallonnes (UAW)**



Avant toutes choses, signalons une particularité à ce groupe d'agriculteurs/trices. L'animation n'a pas été menée comme pour les autres groupes participants, de la manière décrite dans l'introduction. Il s'est donc agi d'une conversation à bâton rompu menée "librement", orientée vers les quatre questions par les animateurs de Prospect 15<sup>etc</sup> mais moins systématiquement que pour les autres groupes. On constate que les participant(e)s ont d'avantage parlé du mal-être (63% des idées consignées). Le bien-être a également été évoqué, et, dans une moindre mesure, les actions à mener en vue de son amélioration et les générations futures.

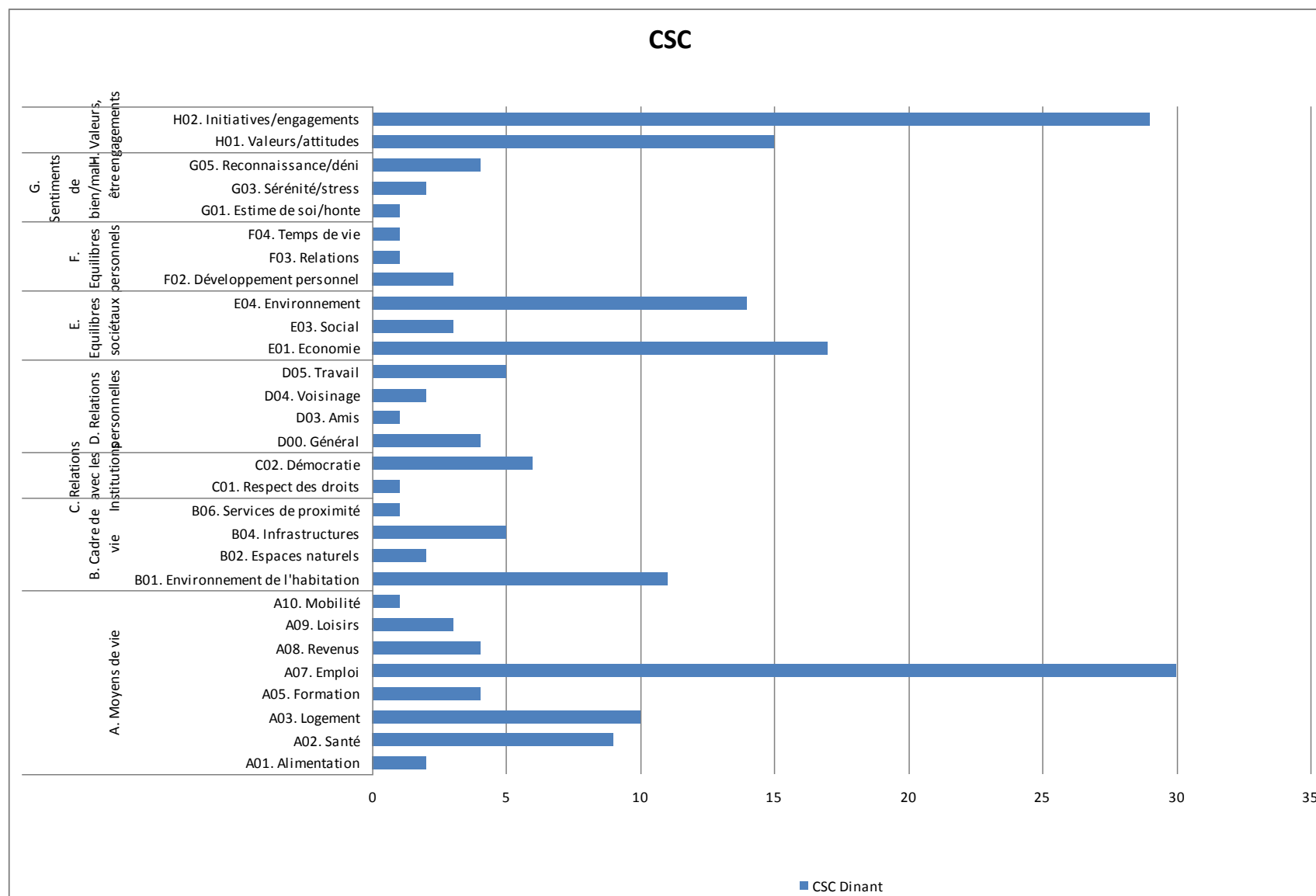
## **Globalement**

Les participant(e)s ont abordé toutes les familles de critères. Les familles **F. Equilibres personnels** et **E. Equilibres sociétaux** arrivent toutes deux en tête, presque à égalité. Elles sont suivies par la famille **A. Moyens de vie**, puis **C. Relations avec les institutions** (famille nettement moins représentée dans la plupart des autres groupes) et enfin, dans une moindre mesure, on a touché aux **D. Relations personnelles**, aux **H. Valeurs et initiatives**, aux **G. Sentiments de bien/mal-être** et au **B. Cadre de vie**.

On observe que, dans la famille **F. Equilibres personnels**, on a évoqué des thèmes tels que les équilibres relationnels, puis l'autonomie, la liberté, puis le développement personnel (et particulièrement la capacité à se connaître soi-même et à se reconstruire après une épreuve) et l'équilibre des temps de vie. En ce qui concerne les **E. Equilibres sociétaux**, les participant(e)s ont parlé d'abord des équilibres sociaux principalement l'inclusion sociale, la participation, le regard de la société sur les agriculteurs; puis des équilibres économiques (sentiment d'avoir été trompés par le capitalisme, défense d'une économie et d'institutions à visages humains). Concernant la famille **A. Moyens de vie**, les participants ont surtout parlé du travail. Ils ont abordé, succinctement, l'éducation et les loisirs. Les **C. Relations avec les institutions** ont, elles, été abordées principalement sous l'angle du *fonctionnement de ces institutions*. Les agriculteurs se disent soumis à des contrôles stricts et fréquents, entraînés notamment par le système des primes et souvent éloignés de la réalité de terrain. Ils soulignent, à l'inverse, la présence de démarches positives de la part des institutions, tels que le service de remplacement proposé par la Wallonie ou l'aide à la prépension. Les participants ont aussi parlé de la communication avec les institutions (difficile), de la concertation entre institutions et les citoyens (peu présente), de la politisation (excessive) des organes représentatifs.

Enfin, pour ce qui est des trois familles les moins abordées, on retrouve la thématique des relations personnelles surtout concernant la famille, puis les valeurs (respect des autres, tolérance, altruisme ou leurs contraires) et, enfin, les sentiments de mal-être, principalement la peur de l'avenir et le stress quotidien qu'elle engendre.

**x La Confédération des Syndicats Chrétiens (CSC)**



## **Globalement**

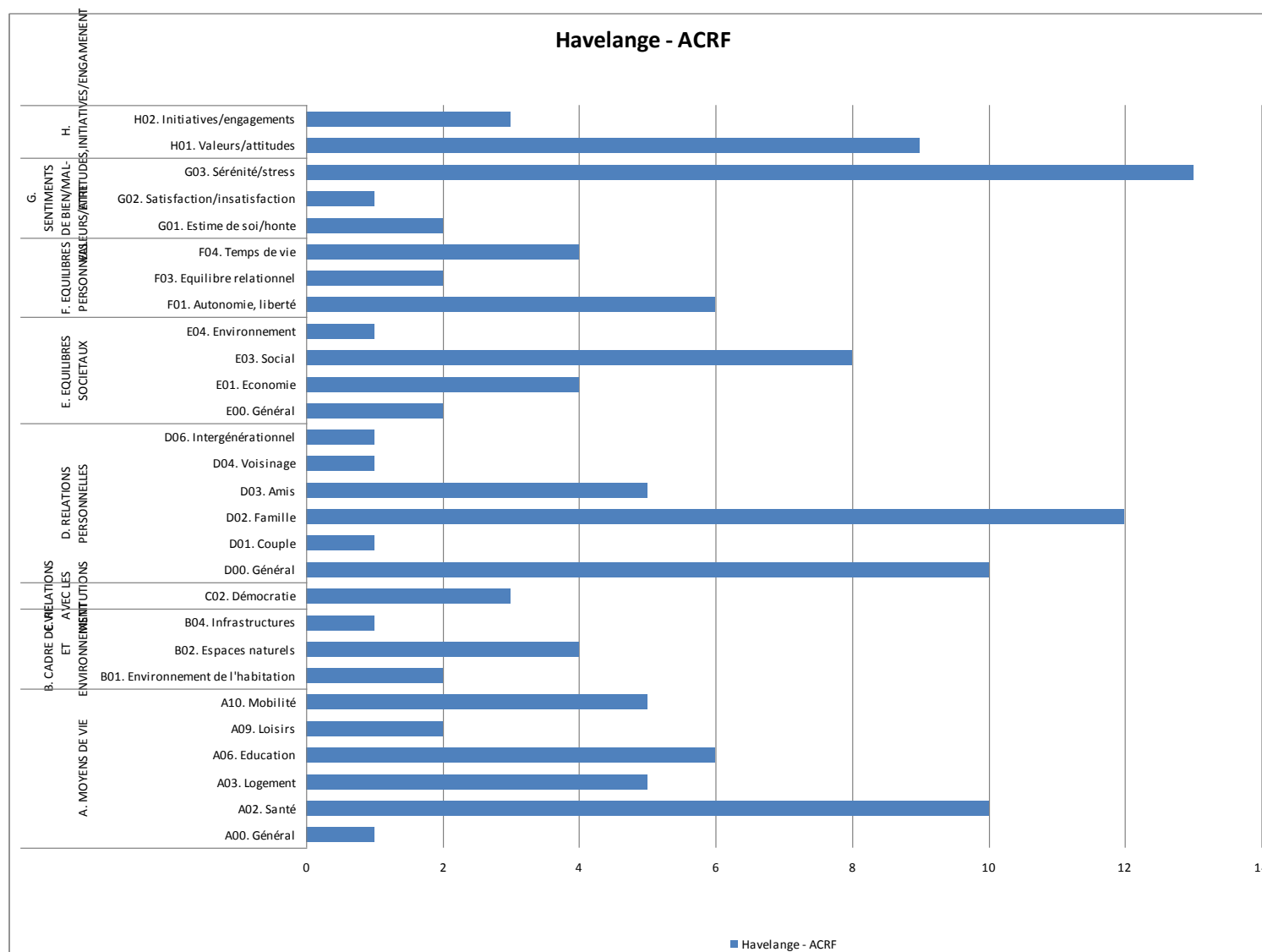
Le groupe a abordé toutes les catégories de questions, avec une assez grande diversité dans les réponses. La catégorie **A Moyens de vie** arrive en tête, suivie de **H. Valeurs, attitudes/initiatives, engagements** puis de **E. Equilibres sociétaux**. Le groupe a aussi émis des idées ayant trait à **B. Cadre de vie**, à **D. Relations personnelles**, à **C. Relations avec les institutions**, à **G. Sentiments de bien-être ou de mal-être** et, enfin, à **F. Equilibres personnels**. Il est à noter que les catégories les plus représentées incluent une idée de relation aux autres, au contraire des catégories des sentiments et des équilibres personnels, par exemple, qui sont parmi les moins représentées. On observe en outre que l'on a énormément parlé de l'emploi et du travail. Cette thématique est en effet la plus représentée de toutes. Elle transparait dans la catégorie des moyens de vie, où elle est largement majoritaire, mais elle a aussi été abordée dans des post-it repris dans les équilibres sociétaux, les engagements, les relations interpersonnelles et les relations avec les institutions. Cette caractéristique est vraiment propre à ce groupe. Dans la catégorie des valeurs, le groupe a parlé de respect de la nature, de respect des autres et d'attitudes favorables au maintien des ressources pour l'avenir. En ce qui concerne les engagements, le groupe parle de vie associative et locale, de militance (politique, syndicale,...) et de citoyenneté. Dans la famille des équilibres sociétaux, les participants ont abordé des questions économiques: répartition du travail et des richesses, consommation responsable, économie alternative,..., des thèmes touchant à l'environnement: gestion des ressources naturelles, de l'énergie et des déchets et des matières sociales: plus de justice sociale. Il est à noter aussi que, lorsqu'ils parlent des relations personnelles, les participants évoquent surtout des considérations générales (équilibre relationnel, bon réseau de proches), puis les relations au travail, puis avec les voisins et enfin, avec les amis. La famille des sentiments de bien-être ou de mal-être parle, elle, avant tout de la reconnaissance ou du manque de reconnaissance (par les pairs, par les collègues ou par le voisinage). Les relations avec les institutions ont été évoquées par le biais des aspects de démocratie, de concertation entre les citoyens et les élus, et de l'existence, par exemple, d'un contre-pouvoir.

1. Moyens de vie
2. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements
3. Equilibres sociétaux.
4. Cadre de vie, Relations personnelles, Relations avec les institutions, Sentiments de bien-être ou de mal-être, Equilibres personnels. (8 familles)

## **Par question**

Il y a une certaine similitude dans les réponses aux questions sur le bien-être et sur le mal-être, et dans les deux autres questions. Ainsi, la catégorie des moyens de vie est largement majoritaire lorsqu'on parle de bien-être ou de mal-être. Elle représente plus de la moitié des réponses. Dans l'autre moitié, les participants ont parlé du cadre de vie: environnement immédiat de l'habitation, paysage, accès aux infrastructures, services et commerces de proximité. Les autres catégories sont évoquées, dans une moindre mesure. Les deux dernières questions montrent une prépondérance de la famille des valeurs et engagements et de celle des équilibres sociétaux. Ces deux catégories sont cependant inversées dans l'une et l'autre question: on aborde d'avantage les valeurs et engagements dans les actions à mener en vue d'améliorer le bien-être de tous alors qu'on aborde plus les équilibres sociétaux comme moyen pour garantir le bien-être des générations futures. Le groupe parle plus de sujets ayant trait à la collectivité que de questions personnelles, et a accordé une très grande importance au travail, à sa qualité, à l'équité qui y existe et à sa répartition. Il en va de même pour les engagements dans la vie associative, politique et syndicale, beaucoup évoqués par le groupe.

✘ **L'Action Chrétienne Rurale des Femmes (ACRF)**





## Globalement

Toutes les familles ont été abordées au cours de l'exercice. La famille **D. Relations personnelles** est la plus représentée et ce sont les relations familiales qui ont été les plus abordées. On a également parlé des relations en général (être bien avec les autres, avoir des relations autour de soi), des relations amicales et, enfin, des relations intergénérationnelles, de voisinage et de couple. La famille **A. Moyens de vie** arrive en deuxième position. On y a parlé de la santé, en premier lieu, puis de l'éducation, de la mobilité et du logement et enfin, des activités culturelles, sportives et de loisirs. Les **G. sentiments de bien-être/mal-être** viennent ensuite. On les a surtout abordés dans le cadre de la question sur le mal-être, en parlant du stress, des inquiétudes, des angoisses,... Les familles **H. Valeurs et initiatives** et **F. Equilibres personnels** arrivent ensuite, à égalité. Elles reprennent des sujets comme l'autonomie, la liberté et l'équilibre des temps de vie pour l'une, et les équilibres sociaux, économiques et environnementaux pour l'autre. Enfin, le groupe a également évoqué le **B. Cadre de vie**, en parlant des espaces naturels, de l'environnement immédiat de l'habitation et des infrastructures de base (services et magasins de proximité,...) et la démocratie.

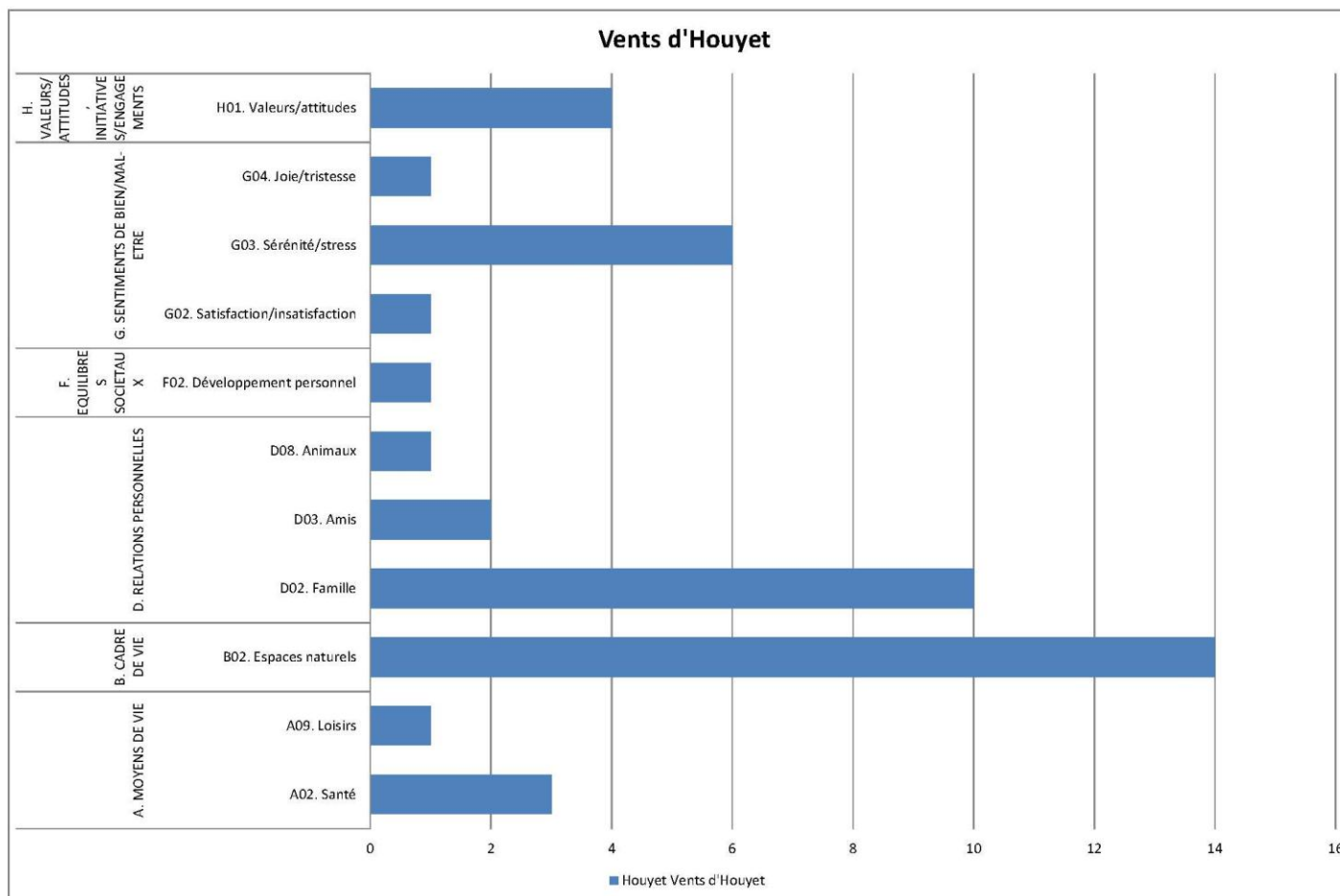
1. Relations personnelles
2. Moyens de vie
3. Sentiments de Bien/mal-être
4. Valeurs/initiatives, Equilibres personnels
5. Cadre de vie
6. Relations personnelles, Equilibres sociétaux (8 familles)

## Par question

On constate la prépondérance de l'une ou l'autre famille selon la question posée.

1. Lorsqu'on parle de bien-être, on évoque avant tout la mobilité et la santé (repris dans la famille A. Moyens de vie), puis les D. Relations personnelles, en général, familiales et intergénérationnelles.
2. Quand il s'agit du mal-être, ce sont les D. Relations personnelles qui viennent en première position, mais cette fois-ci, on y parle non seulement de la famille, mais aussi des relations amicales et de couple, ainsi que du manque de relations en général (être seule, ne pas pouvoir partager,...). On a aussi évoqué les peurs comme sources de mal-être, ainsi que des sujets ayant trait aux A. Moyens de vie comme la santé et le logement.
3. Les actions que le groupe envisage de faire ou fait déjà pour contribuer au bien-être de tous ont surtout trait à la famille E. Equilibres sociétaux. Il s'agit des équilibres sociaux, économiques ou plus généraux: contribuer au bien-être de la société, consommer moins et mieux (que l'on retrouvera dans la question sur les générations futures), et l'importance de l'inclusion sociale (aide aux personnes malades, isolées,...).
4. En ce qui concerne les générations futures, la famille A. Moyens de vie revient en première position, mais par le biais de l'éducation et de la transmission des valeurs uniquement. Les E. Equilibres sociétaux viennent ensuite (avec une volonté de modification des pratiques de consommation), puis les espaces naturels.

**x Vents d'Houyet.**



## Globalement

Les familles **C. Relations avec les institutions** et **E. Equilibres sociétaux** n'ont pas été abordées. La famille **B. Cadre de vie** est la plus représentée. Les familles **D. Relations personnelles** et **G. Sentiments de bien/mal-être** arrivent en deuxième et troisième position. Dans la famille **B. Cadre de vie**, on a uniquement parlé des espaces naturels, et principalement du contact avec la nature. La famille **D. Relations personnelles** aborde les relations familiales, puis amicales, puis avec les animaux. Il est à noter que *le groupe est le seul à avoir abordé la thématique des animaux*. Cela est d'autant plus marquant que le lien à la nature (espaces naturels et animaux) est très important pour les participants, que ce soit pour définir le bien-être ou au travers des actions faites ou à faire pour améliorer le bien-être collectif.

Les participants ont également abordé les thématiques des **valeurs et attitudes** (famille H), de la santé, des activités culturelles, sportives et de loisir (famille **A. Moyens de vie**) et, enfin, le développement personnel.

1. Cadre de vie
2. Relations personnelles
3. Sentiments de bien/mal-être
4. Valeurs et attitudes, Moyens de vie, (6 familles)

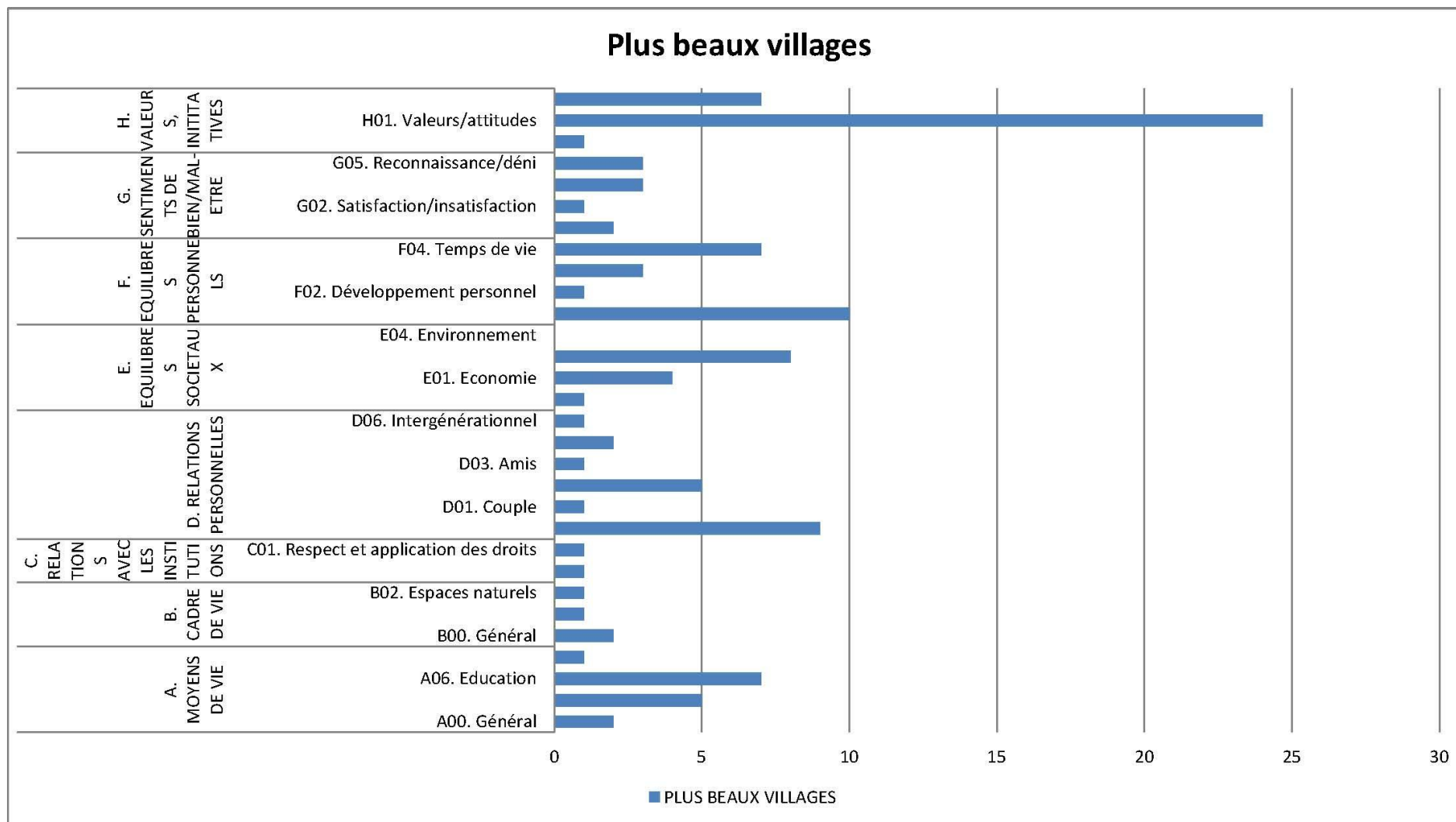
## Par question

1. Les réponses du groupe mettent en évidence la similitude des sujets abordés en réponse à la question du bien-être et des actions pour améliorer celui-ci, avec cependant une inversion dans les deux familles qui arrivent en tête (d'abord le contact avec la nature puis les relations, principalement familiales pour le bien-être, l'inverse pour les actions). Le plaisir du contact avec la nature apparaît comme une grande source de bien-être pour les participants.

2. A l'inverse, le mal-être a surtout amené des idées liées aux sentiments comme la peur face à la mort, à la maladie ou le stress lié à des films d'horreur ou à des conflits familiaux.

3. Enfin, notons que, dans les actions à accomplir pour améliorer le bien-être de tous, les participants pointent l'importance de la convivialité, de la qualité et de l'intensité des relations familiales. Ils parlent aussi de l'importance du contact avec la nature: vivre dehors, amener plus de nature chez soi,... et d'attitudes de responsabilité écologique (protéger les animaux, diminuer la pollution,...).

**x Les Plus Beaux Villages de Wallonie et le Syndicat d'Initiatives d'Onhaye**



## Globalement

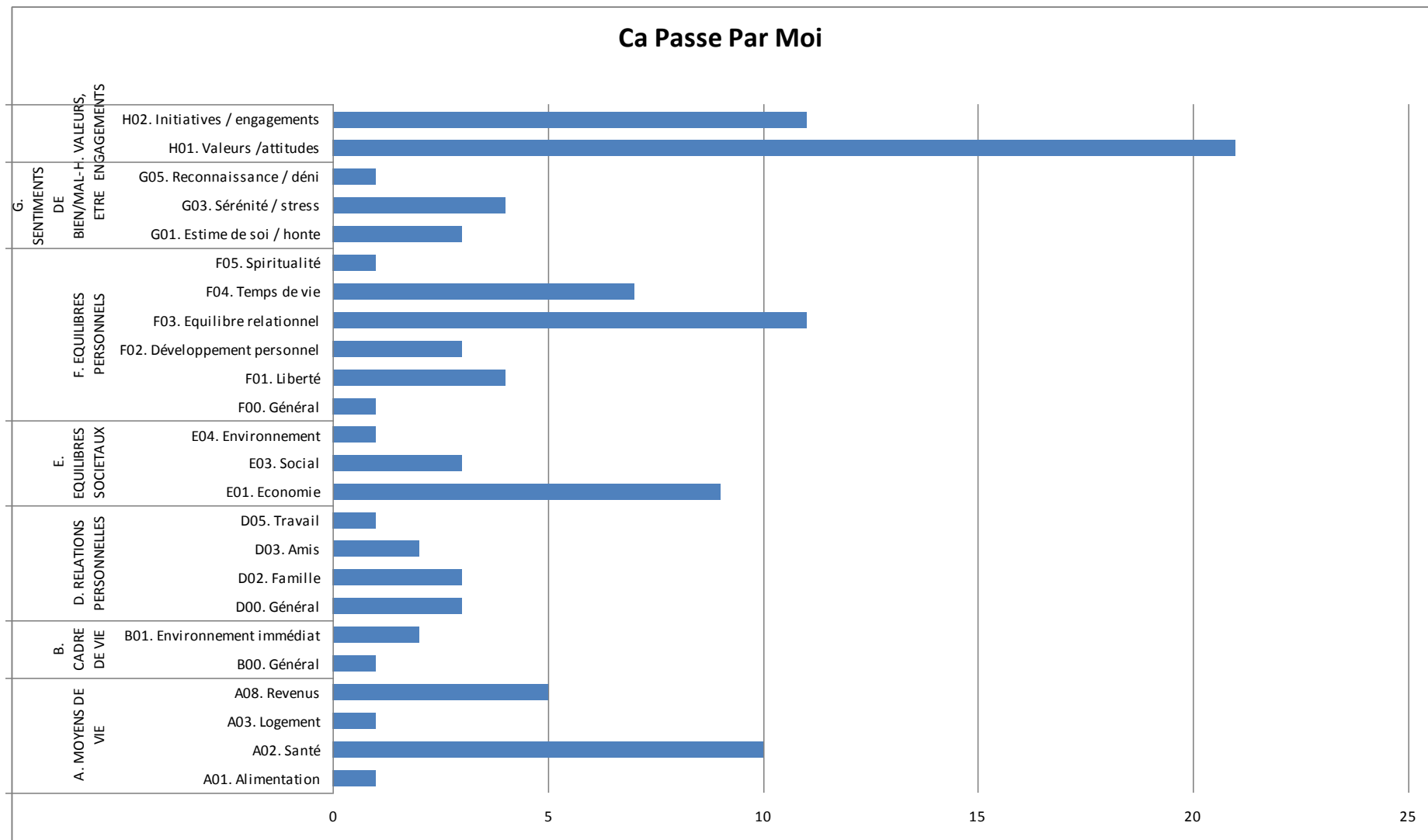
Pour ce groupe qui a abordé toutes les familles de critères, la famille **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** est la plus représentée, et particulièrement la thématique des valeurs et attitudes, au travers des quatre questions, même si la dernière question est un peu plus représentée (concernant les générations futures). Les familles **F. Equilibres personnels** et **D. Relations personnelles** arrivent en deuxième position et sont presque à égalité. En affinant les résultats, on observe que, dans la famille des Equilibres personnels, on a beaucoup parlé d'autonomie et de liberté, surtout de liberté d'action, de choix et d'expression, toujours dans les questions de la première rencontre (bien-être/mal-être). On n'a plus parlé de cet aspect à la deuxième rencontre. Dans la famille Relations personnelles, on a beaucoup évoqué les relations personnelles en général (être aimé, savoir ceux qu'on aime heureux/malheureux), puis les relations familiales et de voisinage. Viennent ensuite les familles **A. Moyens de vie** et **E. Equilibres sociétaux**, presque à égalité. Dans la famille A, on a surtout parlé de l'éducation et de la transmission des valeurs, lors de la deuxième rencontre. On a aussi beaucoup évoqué la santé. La famille **E. Equilibres sociétaux** a, elle aussi, surtout été nourrie en réponse aux deux dernières questions.

1. Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements
2. Equilibres personnels, Relations personnelles
3. Moyens de vie
4. Equilibres sociétaux
5. Cadre de vie, Relations avec les institutions, Sentiments de bien/mal-être (8 familles)

## Par question

1. La diversité de sujets évoqués lorsqu'on parle du bien-être et du mal-être est plus grande que lorsqu'on répond aux deux autres questions. Lorsqu'on parle de bien-être, on évoque avant tout les équilibres personnels. Viennent ensuite les moyens de vie et les relations personnelles.
2. Quand il s'agit du mal-être, les deux sujets les plus évoqués sont les relations personnelles, suivies de près par les équilibres personnels et les sentiments de mal-être.
3. Les deux dernières questions voient une grande prédominance de la famille H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagement, ainsi que la famille A Moyens de vie à travers ses aspects d'éducation et de transmission des valeurs. On pense donc beaucoup aux valeurs comme moyen d'améliorer le bien-être pour tous et de garantir ce dernier aux générations futures. Le groupe s'est penché sur des éléments assez personnels : les valeurs, attitudes, initiatives et engagements ; les relations avec autrui (ainsi que la transmission) ; les sentiments et les équilibres personnels. Ces éléments émanent de chaque personne en particulier, sont propres à chacun, mais appartiennent aussi à la relation avec autrui.

**x Ca passe par moi**



## Globalement

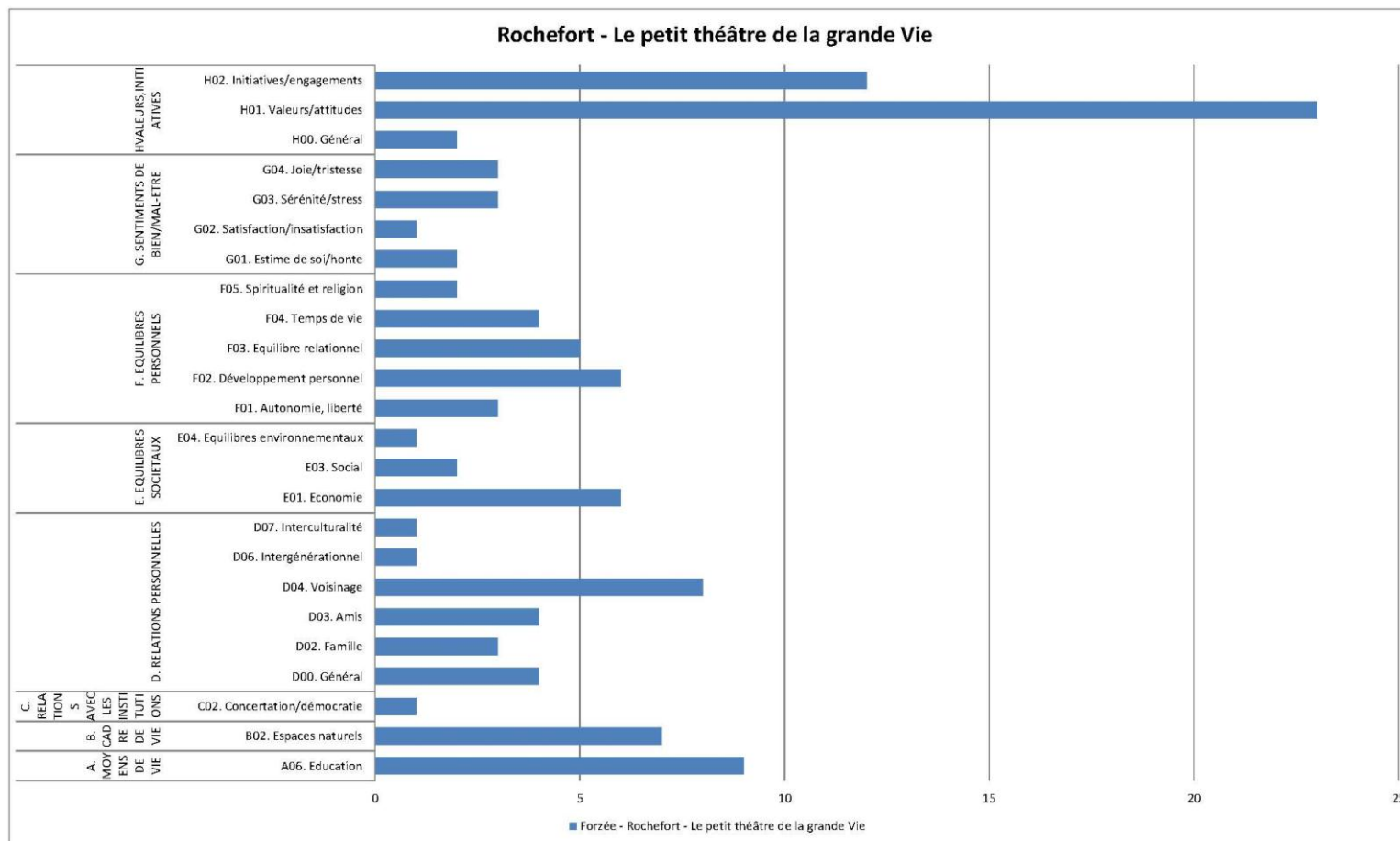
Seule la famille **C. Relations avec les Institutions** n'a pas du tout été abordée par le groupe. Les sujets touchant aux **Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements (famille H)** ont été les plus abordés, suivis par les **Equilibres personnels (famille F)**. On retrouve ensuite la famille **A. Moyens de Vie**, suivie de peu par la famille **E. Equilibres Sociétaux**. Viennent ensuite les idées touchant aux **Relations personnelles (D)**, les **Sentiments de bien/mal-être (G)** et, enfin, quelques post-it classés dans la famille **B. Cadre de Vie et Environnement**. Dans la famille H, les valeurs et attitudes ont été plus abordées que les initiatives et engagements. Les valeurs et attitudes mises en avant ont principalement un lien avec les relations entre les personnes, l'ouverture aux autres, le respect des autres, la tolérance, la communication interpersonnelle et les attitudes de sociabilité (vivre en harmonie avec les autres, être ouvert, à l'écoute,...). On y a aussi parlé de responsabilité écologique. La famille des équilibres personnels concerne, elle aussi, beaucoup les équilibres relationnels (suivis par les temps de vie, la liberté, notamment la liberté de choix, puis le développement personnel). Si l'on ajoute à ces éléments la famille D. Relations personnelles on constate que les participants ont beaucoup parlé des relations, ou de valeurs et attitudes personnelles mais en lien avec les autres.

1. Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements
2. Equilibres personnels
3. Moyens de Vie
4. Equilibres Sociétaux
5. Relations personnelles
6. Sentiments de bien/mal-être
7. Cadre de Vie et Environnement. (7 familles)

## Par question

1. Ici aussi, la diversité des sujets abordés est relativement en fonction du thème abordé: plus grande diversité de sujets lorsqu'on parle du bien-être et du mal-être que pour les deux autres questions. Lorsqu'on parle de bien-être, on aborde en premier lieu des sujets en lien avec les équilibres personnels. On parle aussi des moyens de vie, puis des relations personnelles (en général, puis en lien avec la famille, les amis et, enfin, au travail), à égalité avec les sentiments de bien-être (harmonie, sérénité). La question sur le bien-être amène aussi des idées en lien avec le cadre de vie, l'environnement, les attitudes et, enfin, les équilibres sociétaux (dans une moindre mesure).
2. En pensant au mal-être, les participants ont beaucoup parlé des moyens de vie, catégorie faiblement représentée en réponse aux autres questions (nulle dans les deux dernières questions, elle représente un cinquième des idées relatives au bien-être). On y parle principalement de la santé et des revenus, mais aussi du logement (et des questions énergétiques) et de l'alimentation.
3. Les deux dernières questions abordent en majorité les valeurs/attitudes, initiatives/engagements, ouverture, partage, écoute,... puis les équilibres personnels et sociétaux (surtout économiques, puis sociaux et environnementaux): économie plus humaine, pratiques de consommation, respect de l'environnement,. Ce sont des sujets moins personnels pour garantir le bien-être collectif et celui des générations futures. Les idées apportées par les participants témoignent d'une grande conscience de soi, de ses choix de vie, de ses manières d'être et de la volonté de cultiver une attitude positive envers les autres.

**x** Petit Théâtre de la Grande Vie de Forcée





## Globalement

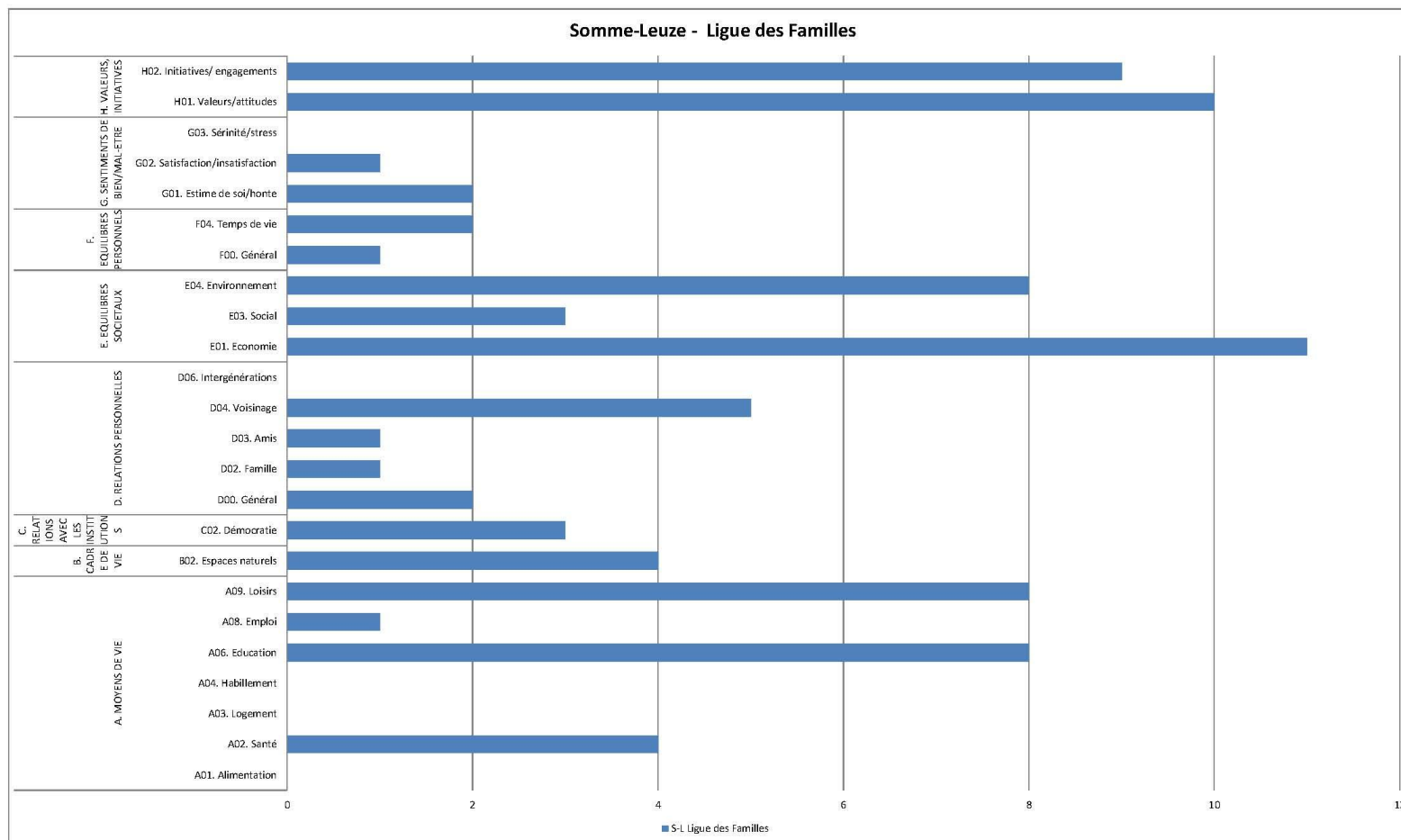
La famille **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** est la plus représentée, et particulièrement la thématique des valeurs et attitudes, au travers des quatre questions qui ont été posées. Les participants y ont surtout parlé du respect de soi, des autres, de l'altruisme et de la responsabilité écologique. Les engagements et initiatives ont également été abordés, surtout en réponse aux questions des actions à effectuer en vue d'améliorer le bien-être collectif et de le garantir aux générations futures. Les familles **F. Equilibres personnels** et **D. Relations personnelles** suivent, à égalité. Dans la famille des Equilibres personnels, on a beaucoup parlé de développement personnel, d'équilibre relationnel, mais aussi des temps de vie, d'autonomie et de liberté et, enfin, de spiritualité. Dans la famille D, on a beaucoup évoqué les relations de voisinage, puis les relations amicales et les aspects relationnels plus généraux (se sentir bien dans ses relations avec autrui). Viennent ensuite les familles **A. Moyens de vie**, **E. Equilibres sociétaux** et **G. Sentiments de bien/mal-être**, à égalité. Dans la famille A, on a surtout parlé de l'éducation et de la transmission des valeurs, principalement en réponse à la question concernant les générations futures. La famille E a, elle aussi, surtout été nourrie lors de la deuxième rencontre. On y a avant tout parlé des équilibres économiques et du développement de systèmes économiques alternatifs et des circuits courts. Enfin, un participant parle des **relations avec les institutions (famille C.)**, sous l'angle de la démocratie.

1. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements
2. Equilibres personnels, Relations personnelles
3. Moyens de vie, Equilibres sociétaux, Sentiments de bien/mal-être
4. Relations avec les institutions
5. Cadre de vie

## Par question

1. Il y a similitude des sujets évoqués lorsque les participants parlent du bien-être et lorsqu'ils envisagent les actions qu'ils font ou pourraient faire pour améliorer le bien-être de tous. Cela peut paraître logique, mais ne se rencontre pas dans tous les groupes. On constate ici une grande continuité entre ce qu'est le bien-être pour les participants et ce qu'ils font ou sont prêts à faire pour y contribuer. Ainsi, les familles H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements et D. Relations personnelles arrivent en tête des post-it pour les deux questions. On y parle de respect de soi et des autres (tolérance), d'harmonie, d'hygiène de vie, de réalisation de projets, de créativité, de responsabilité écologique, de relations entre voisins, de partage des savoirs, de transmission des valeurs,...
2. Le mal-être représente, pour les participants, avant tous des sujets liés aux équilibres personnels: le manque de liberté, la difficulté à s'écouter soi-même ou à s'exprimer, l'isolement,... Viennent ensuite les familles G. Sentiments de bien/mal-être et H. Valeurs/attitudes, où l'on s'exprime sur la tristesse, le stress, le manque d'estime de soi et sur le regard négatif des autres et l'intolérance.
3. En ce qui concerne le bien-être des générations futures, le groupe a surtout parlé d'éducation, de transmission des valeurs, attitudes, savoirs, savoir-faire, tradition,... Mais aussi du rayonnement autour de soi, de la responsabilité écologique, du développement de systèmes économiques alternatifs, de l'influence des comportements sur l'environnement et, enfin, de l'entretien des espaces naturels.

**x La Ligue des Familles**



## Globalement

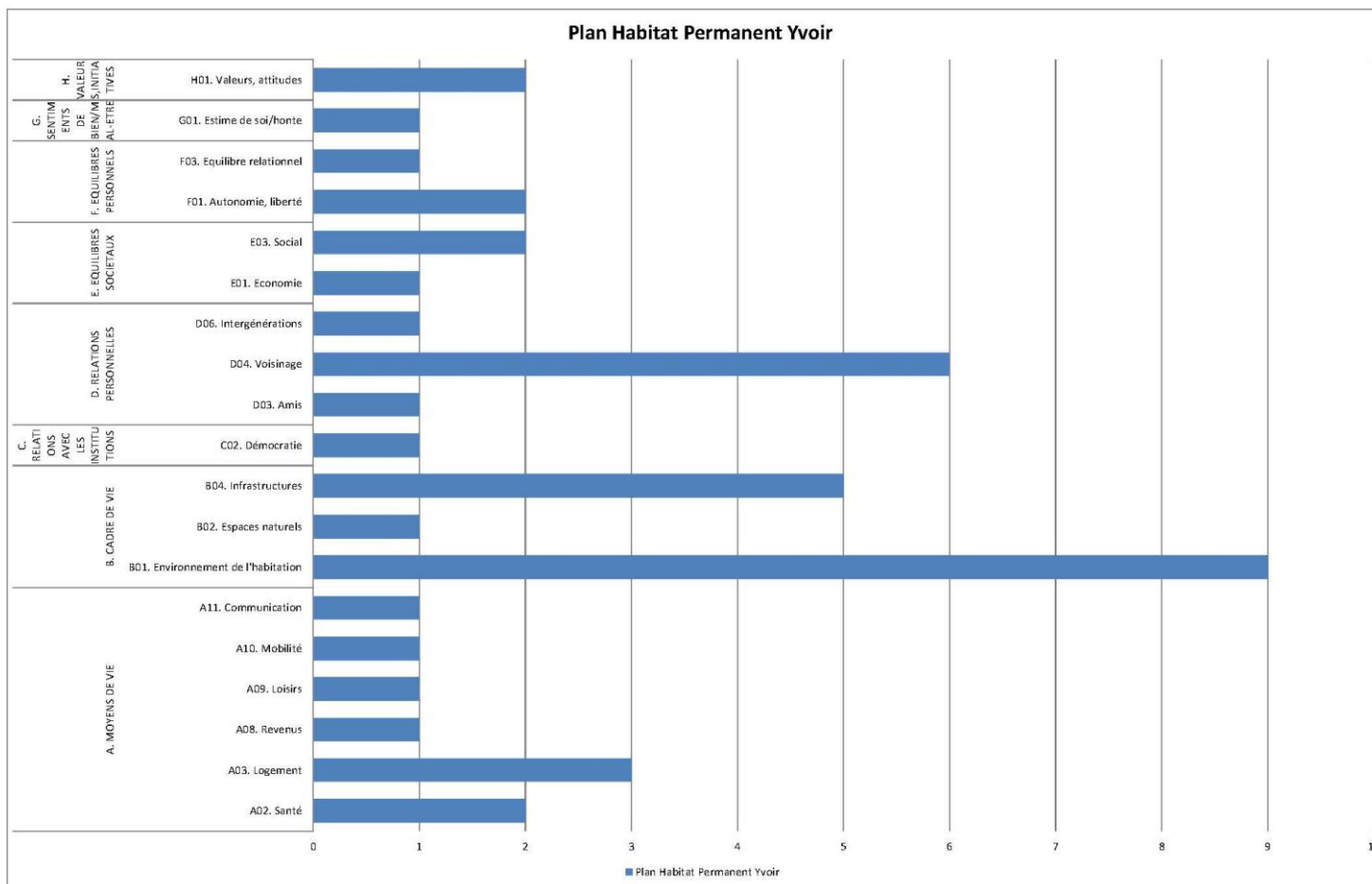
Le groupe a abordé toutes les familles de critères: **E. Equilibres sociétaux**, **A. Moyens de vie** et **H. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements** arrivent toutes trois en tête, presque à égalité. Dans la famille des Equilibres sociétaux, on a beaucoup parlé d'équilibres économiques, environnementaux et sociaux (surtout en lien avec les questions sur le mal-être et sur les actions possibles pour améliorer le bien-être). Concernant la famille des moyens de vie, les participantes ont surtout parlé des loisirs et de l'éducation, mais aussi de la santé et de l'emploi. Enfin, pour ce qui est des valeurs et initiatives, cette catégorie est en bonne place pour la question du mal-être, et pour les deux questions des actions à faire pour améliorer la situation (aujourd'hui et pour les générations futures). On y parle des valeurs et attitudes adoptées, à adopter ou à transmettre, mais aussi des engagements et initiatives personnels. Le groupe a également parlé des **relations personnelles (famille D)**, en parlant surtout des voisins, des amis et de la famille. Enfin, on a évoqué brièvement des sujets ayant trait au **cadre de vie (B)** (respect et entretien des espaces naturels), aux **sentiments de mal-être (G)**: manque d'estime de soi, sentiment d'impuissance, de regret), à la démocratie et aux **équilibres personnels (E)**: principalement équilibres entre activités physiques et intellectuelles et équilibres entre le temps consacré aux choses (vivre sans stress, sous l'axe du bien-être).

1. Equilibres sociétaux, Moyens de vie, Valeurs/attitudes – Initiatives/engagements
2. Relations personnelles
3. Cadre de vie
4. Sentiments de bien/mal-être
5. Equilibres personnels
6. Relations avec les Institutions (8 familles)

## Par question

1. Ici aussi, on constate une certaine similitude entre les sujets évoqués pour définir le bien-être et ceux qui reviennent quand on parle des actions à faire pour garantir le bien être aux générations futures, d'une part. Mais aussi une similitude entre les sujets liés au mal-être et ceux qui ont trait aux actions à effectuer pour améliorer la situation, d'autre part.
2. Cependant, si la famille A. Moyens de vie arrive en première position dans la question du bien-être et dans celle des générations futures, elle recouvre des notions différentes: pour définir le bien-être, on y parle des activités culturelles, sportives et de loisir tandis que concernant les générations futures, on y parle d'éducation et de transmission des valeurs. Il est également à noter que la famille E. Equilibres sociétaux occupe une place importante pour toutes les questions sauf pour celle du bien-être. Il semble donc que les participantes aient abordé des sujets plus directement personnels en parlant de leur bien-être (les loisirs, les relations de voisinage, familiales et amicales, les temps de vie,...).
3. Les trois autres questions ont, elles, amené des sujets d'avantage liés à la collectivité, par exemple l'équilibre social; isolement, violence, insécurité (pour le mal-être); importance des valeurs, des engagements, du bénévolat; importance des modes de consommation: consommer moins, réutiliser, de l'impact des comportements sur l'environnement et, enfin, de la transmission des valeurs, du fait d'inculquer le respect de soi, des autres, des objets et de la nature.

**x Le Plan HP d'Yvoir**



## Globalement

La famille **B. Cadre de vie** est la plus représentée, et particulièrement la thématique de l'environnement immédiat de l'habitation, au travers des questions sur le bien-être et sur le mal-être. La famille **A. Moyens de vie** vient en deuxième position, avec des sujets touchant d'abord au logement, puis à la santé, puis, dans une moindre mesure, à la communication, à la mobilité, aux loisirs et aux revenus. Les participants ont également parlé des **relations personnelles (famille D)**, avant tout de voisinage. Enfin, on a un peu abordé **les équilibres sociétaux, les équilibres personnels, les valeurs et attitudes, les sentiments de bien/mal-être** et les **relations avec les institutions**.

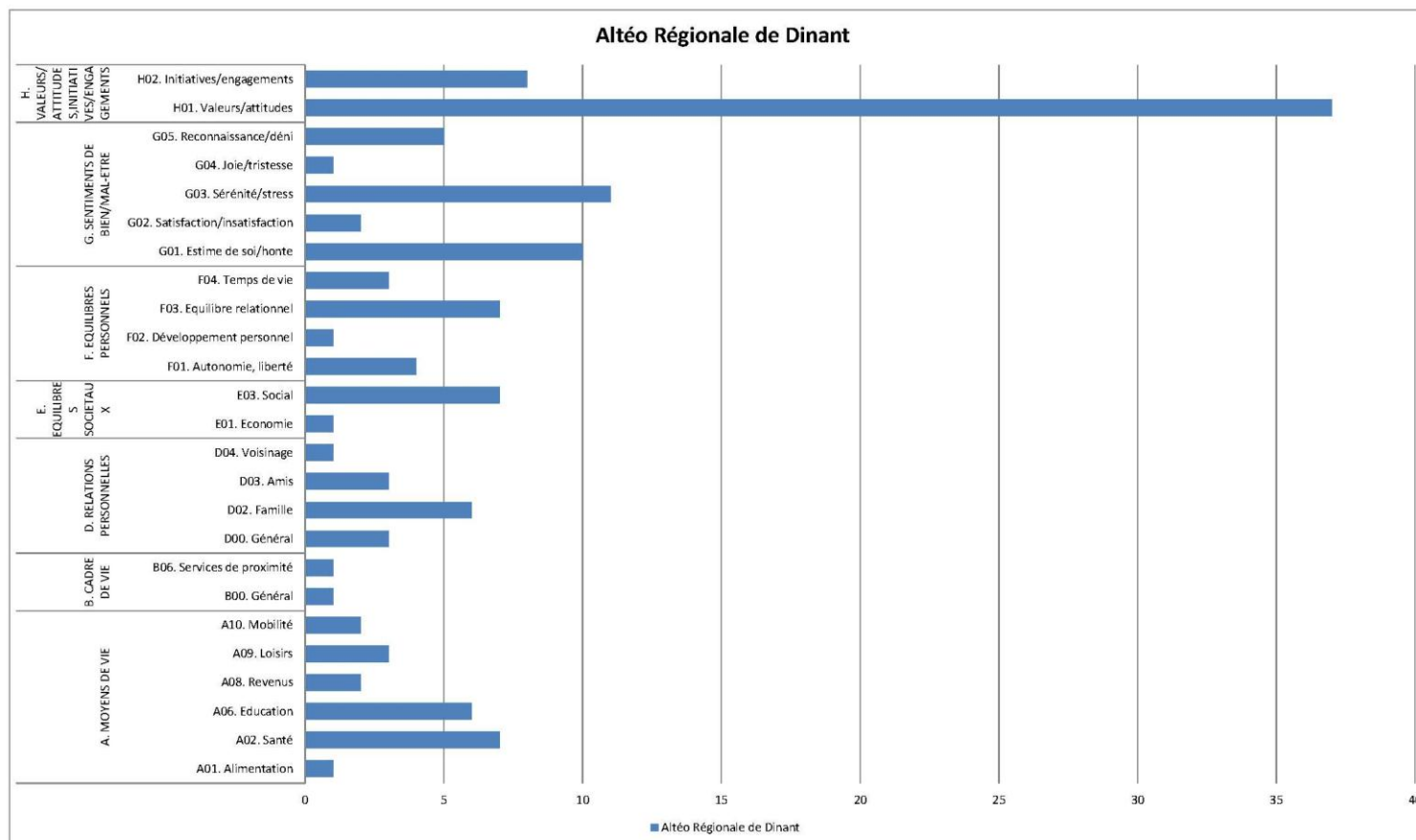
1. Cadre de vie
2. Moyens de vie
3. Relations personnelles
4. Équilibres sociétaux, Équilibres personnels, Valeurs/attitudes – Initiatives/engagement, Sentiments de bien/mal-être, Relations avec les institutions. (8 familles)

## Par question

Il y a une plus grande diversité de sujets lorsqu'on parle du bien-être que lorsqu'on répond aux autres questions. Celles-ci voient en effet une prédominance d'une famille ou deux par rapport aux autres.

1. On note que le cadre de vie, lorsqu'il était évoqué à propos du *bien-être*, concerne plutôt l'environnement immédiat de l'habitation, avec des notions de paix et de sécurité.
2. Lorsqu'on parle de *mal-être*, on évoque avant tout le cadre de vie et ses infrastructures, manque d'entretien, d'éclairage, inadéquation de l'organisation des rues.
3. Le groupe a peu répondu aux questions concernant les actions susceptibles d'améliorer le bien-être collectif et les générations futures. On peut cependant y remarquer l'absence de la famille B. Cadre de vie, si présente pour les deux autres questions. Les participants y ont plutôt parlé des valeurs et attitudes (dynamisme et volonté) et du maintien de relations de qualité avec ses voisins, et de la solidarité entre les générations, concernant les actions effectuées ou à favoriser aujourd'hui pour le bien-être collectif. A propos des générations futures, les participants ont avant tout parlé des équilibres sociaux (répartition juste du travail, justice sociale). Ils ont également, par quelques post-it, parlé de la communication (aider pour l'accès à internet) et de la liberté de choix.

**x Altéo/ Dinant pour tous**



## Globalement

Toutes les familles ont été abordées sauf la famille **C. Relations avec les institutions**. La famille **H. Valeurs, attitudes/initiatives, engagements** est la plus représentée et particulièrement la thématique des valeurs et attitudes, au travers des quatre questions, même si la question concernant les actions possibles en vue d'améliorer le bien-être de tous est la plus représentée. Cette famille se nourrit de post it concernant l'altruisme, la communication entre les personnes, le dialogue, l'ouverture, l'humour, le respect des autres, la tolérance, la responsabilité environnementale, le dynamisme et l'optimisme. Toutes valeurs contribuant, selon les participants, à œuvrer pour le bien-être collectif. Les familles **G. Sentiments de bien/mal-être** et **A. Moyens de vie** arrivent en deuxième et troisième position. On observe que, dans la famille des sentiments, on a parlé de sérénité (bien-être) ou de stress (mal-être), d'estime de soi, de reconnaissance ou de déni, de satisfaction et insatisfaction et enfin, de sentiments de joie ou de tristesse. Il est à noter que ces sujets ont plutôt été abordés sous l'angle du mal-être. Dans la famille A, on a évoqué la santé, l'éducation, les loisirs, la mobilité, les revenus et enfin l'alimentation. La famille **F. Equilibres personnels** arrive ensuite. Les participants ont ainsi abordé les équilibres relationnels, l'autonomie et la liberté, l'équilibre entre les temps de vie et le développement personnel. Viennent ensuite les familles **E. Equilibres sociétaux** et **D. Relations personnelles**. Dans la famille E, on a surtout parlé des équilibres sociaux, puis des équilibres économiques. Enfin, dans la famille **B. Cadre de vie**, les participants ont parlé de l'environnement et des services de proximité.

1. Valeurs/attitudes, initiatives/engagements
2. Sentiments de bien/mal-être
3. Moyens de vie
4. Equilibres personnels
5. Relations personnelles
6. Equilibres sociétaux et Cadre de vie (7 familles)

## Par question

1. La question sur le bien-être a amené les participants à évoquer des sujets variés, avec une prédominance des valeurs et attitudes, mais aussi de la réalisation de projets personnels.
2. La question sur le mal-être obtient surtout des réponses liés aux sentiments de mal-être: se sentir inutile, impuissant, être stressé.
3. La question des actions en vue d'améliorer le bien-être de tous obtient majoritairement des réponses liées aux valeurs et aux attitudes, dans une certaine continuité de ce qui avait été dit en pensant au bien-être. On y considère, cette fois, l'altruisme, le dynamisme et l'optimisme comme valeurs-clés.
4. Enfin, la question du bien-être des générations futures obtient des réponses qui ont trait à l'éducation (reprise dans la famille A. Moyens de vie) et à la transmission des valeurs, ainsi qu'aux équilibres sociaux, à la participation de tous au sein de la société, à l'inclusion et à la mixité sociale.

Le groupe s'est donc penché sur des éléments assez personnels: les valeurs, attitudes, initiatives et engagements; les sentiments et les équilibres personnels; les relations avec autrui (ainsi que la transmission). *Ces éléments émanent de chaque personne en particulier, mais ont un impact sur la vie en société.*

### Le bien-être pour moi c'est

- Conduire en profitant du paysage
- Je me sens bien quand je suis dans un environnement ou la nature (la terre) est respectée
- Travailler pour la nature et avec elle
- Avoir un bon boulot et stable
- Apprendre des choses sur mon travail
- Un bon travail
- Le bonheur c'est un bon travail
- Bien gagner sa vie
- Avoir un travail avec un bon salaire
- Avoir une rémunération suffisante pour subvenir aux besoins quotidiens mais aussi s'offrir des instants de plaisirs (restos, vacances, sport, loisirs)...
- Devenir un chouette petit vieux
- Bonne hygiène de vie
- Mon bien-être c'est: la propreté, hygiène normal, les sports
- Faire du sport 30min par jour
- Etre en bonne santé
- Vivre en autarcie
- Etre libre et avoir une maison
- Un toit au-dessus de ma tête
- La famille
- Entouré des gens qui me sont chers
- Avoir une vie sans soucis et en harmonie
- Que mes enfants aient tout ce que je n'ai pas eu
- Le bonheur c'est la famille
- C'est d'être avec une famille solidaire
- Pouvoir de temps en temps faire garder les enfants et passer quelques heures en couple
- Bien manger
- Le bonheur c'est le bien-être
- Composer de la musique
- Avoir du temps pour cultiver ses passions
- Respecter les personnes
- Avoir une bonne entente au travail
- Etre avec des amis
- Rire avec les gens
- Avoir des contacts sociaux (travail-club-sportif-sortir...)
- Travailler avec des gens sympas
- Passer par la reconnaissance de l'humain dans tous nos rapports
- C'est pouvoir prendre la liberté de conduire
- Avoir plus de liberté



- Gagner de quoi vivre pour survivre (médicament...)
- Avoir un minimum de confort financier et matériel
- Ne pas avoir de problème d'argent
- Avoir un bon travail
- Subvenir aux besoins de ma famille
- Le bien-être est de pouvoir se nourrir
- Rendre ma famille heureuse grâce à mon travail, de manger à leur faim et de pouvoir payer mes factures en temps et en heure
- C'est d'avoir une activité professionnelle
- C'est avoir des projets et objectifs et d'arriver à leur terme
- C'est d'avoir plus d'argent
- Avoir une bonne santé physique (qui touche l'être humain)
- Se sentir bien dans son corps et dans sa tête
- Avoir une bonne santé (pas de maladie grave)
- Avoir une bonne santé
- Etre en bonne santé
- Avoir une bonne santé, avoir un peu plus d'aide médicale car je trouve que beaucoup de personne ne se soigne pas à cause du manque d'argent
- Avoir une bonne santé, avoir un peu plus d'aide médicale car je trouve que beaucoup de personne ne se soigne pas à cause du manque d'argent
- Une bonne entente dans la famille
- Etre une bonne mère
- Passer du temps avec la famille et les amis
- Donner le meilleur de moi-même vis-à-vis de ma famille
- Avoir quelqu'un qui nous aime et qu'il n'y ait pas de trahison
- Avoir quelqu'un qui nous aime et qu'il n'y ait pas de trahison
- Sortir de chez soi, voir des gens, travailler
- Sortir de chez soi, voir des gens, travailler
- Les moments de détente
- Pouvoir se laver
- Se promener dans un parc ou dans un endroit calme
- Se sentir utile
- Respecter les autres
- C'est se sentir et/ou être utile dans la société
- C'est aider les gens autour de moi
- Pouvoir rendre service
- Sentir le bonheur autour de moi
- Avoir des revenus suffisants
- Avoir de quoi subvenir aux besoins de sa famille
- Plus de jours de liberté
- Faire son travail dans la bonne humeur
- Avoir un emploi attrayant
- Avoir un emploi
- Le confort dans les relations handicapées et autres- envisager des solutions
- Une fin de vie confortable pour nos personnes âgées

- Accès à l'éducation et à la culture
- Envisager des solutions pour les relations enfants parents
- Être bien dans sa peau
- Bien être du corps
- Se faire plaisir
- Bien être de l'esprit
- Être en bonne santé
- Bien-être la plus précieuses la santé
- Il faut participer =être intégrée avoir une vie sociale
- Avoir un toit au dessus de sa tête
- Ne pas vouloir l'impossible
- Voir s'écouler les journées dans la bonne humeur
- Se lever dans l'espoir de passer une belle journée
- Pas de stress autour de moi
- vivre sans stress
- Être calme pour travailler
- Prendre le temps
- Être bien dans sa peau sereine
- Avoir la santé du moins pas de problèmes importants
- Avoir la santé
- Me sentir acceptée par les autres
- Pouvoir aller et venir où on veut en toute liberté
- S'accepter soi même et être acceptée par les autres
- S'accepter soi même et être acceptée par les autres
- Avoir sa place
- Pouvoir sortir de chez moi malgré mon handicap et rencontrer d'autres
- Avoir des amis, une vie sociale, des relations, des échanges
- Avoir des amis, une vie sociale, des relations, des échanges
- Faire partie d'un réseau social
- Avoir des bons contacts avec tout le monde
- Avoir des contacts avec les voisins
- Être entouré par les personnes qu'on aime
- Partager des activités en famille
- Rester chez moi et avoir mes petits enfants
- Faire des repas en famille
- Je fais des activités qui me plaisent bien
- Financièrement avoir de quoi vivre sans surplus
- Contente quand je vois qu'une chose que j'attends se réalise
- Pouvoir se réaliser à travers des activités enrichissantes
- Aider ses amis, rendre service
- Faire plaisir aux autres
- Me rendre utile en organisant des activités pour les autres
- Voir mes proches et mon entourage heureux et épanoui
- Avoir une famille heureuse et en santé
- Rendre service à de vieilles personnes
- Aider d'autres personnes
- Donner de son temps à d'autres personnes

- Plus donner que recevoir
- Avoir bon
- Savoir prendre du bon temps
- Boire un bon verre
- Avoir la possibilité de voyager et faire des photos pour garder des souvenirs
- Faire de bons repas en cuisine
- Rire
- C'est quand je suis avec mon bébé
- C'est se sentir bien chez soi dans sa famille
- Etre en contact avec ma famille
- Environnement socioculturel ressourçant
- Le bien-être c'est se trouver bien dans sa tête ou dans son corps.
- Le bien-être c'est quand je me sens en paix avec moi-même et avec la vie.
- Une alimentation de qualité qui respecte les producteurs et la nature.
- Le bien-être c'est être en harmonie avec soi-même.
- Etre en bonne santé physique et morale.
- Le bien-être c'est quand je me sens bien dans mon corps.
- C'est quand je peux donner du temps aux autres.
- Quand chacun peut prendre le temps de faire les choses.
- Le bien-être c'est quand je me sens en lien avec la nature.
- Une nature belle avec des oiseaux qui chantent.
- Quand je respecte la nature
- Quand je suis bien avec mon environnement naturel.
- C'est quand je viens travailler en vélo en toute sécurité.
- C'est quand on a terminé de faire un beau travail en accord avec ses valeurs.
- Le bien-être c'est se mettre en projet.
- Le bien-être c'est être créatif
- Etre créatif et exprimer ses talents.
- Le bien-être c'est oser réaliser ses rêves.
- Quand je construis des projets seule ou avec d'autres.
- C'est quand on se sent utile.
- C'est quand le travail a du sens et contribue au bien-être
- C'est pouvoir redire et échanger ses convictions
- D'être à l'aise partout dans la diversité.
- Le bien-être c'est d'oser la différence.
- Lorsque la communication est vraie et sincère
- Le bien-être c'est être en bonne relation avec les autres.
- C'est quand on mange un bon repas fait maison avec des voisins.
- Le bien-être c'est quand je me sens bien dans mes relations avec les autres.
- Quand nous sommes en relation vraie avec notre entourage direct (voisin en particulier).
- Quand je peux donner des services aux autres.

- Quand je sais que je peux compter sur l'aide de mon entourage (voisins).
- Avoir des amis proches de chez moi pour s'entraider.
- Etre bien, c'est quand il y a du travail pour tout qui est en mesure de travailler.
- C'est quand les vacances sont à la portée de tous.
- C'est quand des valeurs humaines comme le respect, la justice, la paix sont respectées au travail mais aussi dans la communauté locale.
- C'est la santé
- Rester indépendante le plus longtemps possible
- Avoir la santé
- Avoir la santé et savoir sa famille en bonne santé
- Être autonome physiquement
- La santé
- Prendre une douche après un effort physique
- Savourer une bonne praline
- Faire de l'art floral
- Plein de petits bonheurs au quotidien
- Le bonheur dans le couple
- Aimer et respecter l'être humain et surtout les enfants
- vivre dans un environnement sain et serein
- Donner de la joie de l'amitié aux autres
- Être chaleureux avec ses amis et sa famille
- Être chaleureux avec ses amis et sa famille
- Le respect de la personne et surtout des enfants
- Entente cordiale autour de soi
- Profiter des loisirs avec son entourage et son voisinage
- Profiter des loisirs avec son entourage et son voisinage
- Profiter des loisirs avec son entourage et son voisinage
- Avoir de l'amitié des autres
- Partager des joies et en donner
- Pouvoir terminer le mois
- Pouvoir avoir du chauffage
- Avoir assez de chaleur en suffisance dans la maison
- Avoir du chauffage
- Ne plus avoir faim
- Être heureux avec ce que l'on a
- Être bien dans sa peau, avec soi-même
- Être heureux tel qu'on est
- Goûter au bonheur des choses de la vie, tous les jours, 1 lever de soleil, 1 sourire, jardiner
- Profiter des années qui nous restent
- Avoir les yeux ouverts, l'esprit éveillé, toujours un regard neuf
- Le calme, la sérénité
- Ne pas s'énerver trop vite pour des futilités
- Encourager les personnes déçues
- Donner des conseils aux personnes qui sont un peu désorientées

- Être à l'écoute de ses voisins et amis
- Rendre service et encourager les personnes malades
- Avoir une "bonne santé"
- Être le plus longtemps possible en bonne santé
- La santé du corps et de l'esprit
- Etre en bonne santé physique et mentale
- Savoir nos proches malades en de bonnes mains et bien soignés
- Avoir quelqu'un avec qui on peut partager (amie, compagnon)
- Dans l'assemblée, vivre ensemble, être parmi nous
- Chercher les contacts
- Etre bien avec les autres, se sentir à l'aise
- Relations avec les groupes
- Ne pas être seul, avoir des relations, famille, amis
- Accepter la différence des générations, enfants, petits enfants
- Bien-être ou être bien avec son conjoint et les enfants
- Entente familiale
- La vie de famille, relations avec les enfants et petits enfants
- Vivre en harmonie avec ma famille, époux, 2 filles
- Avoir des activités proches de chez soi: culturelles, sportives
- Avoir un petit magasin/épicerie pas loin
- Pouvoir se déplacer
- Facilité de déplacement
- Garder mon autonomie et rester chez moi, domicile
- Être autonome physiquement, matériellement
- Avoir son autonomie (dans la prise de décision, dans l'organisation de sa vie)
- Avoir des activités proches de chez soi: culturelles, sportives
- Pouvoir se détendre, se relaxer, avoir des activités
- Avoir un logement approprié
- Posséder sa maison
- Avoir une habitation: un toit, la chaleur, la nourriture
- Pouvoir satisfaire ses besoins essentiels: logement, nourriture, chauffage
- La sécurité dans le voisinage du lieu où on habite
- Être avec toute la famille en train de jouer aux cartes en vacances dans le jardin
- Être avec toute la famille en train de jouer aux cartes en vacances dans le jardin
- Être aux yourtes
- Être aux yourtes
- Être dans un parc, avec des tortues, des reptiles et autres espèces menacées
- Être dans un parc, avec des tortues, des reptiles et autres espèces menacées
- Nager, être en contact avec l'eau
- Être dans une piscine, avec des toboggans, une île aux palmiers comme pendant les vacances

- Être près d'une cascade, regarder le soleil, plonger les mains dans l'eau
- Regarder un coucher de soleil, penser à toute la famille
- Regarder un coucher de soleil, penser à toute la famille
- Regarder un lion qui mange une gazelle au Kenya
- Regarder un coucher de soleil ou quelque chose de beau
- Regarder un coucher de soleil ou quelque chose de beau
- Aimer et être aimée
- Être à l'écoute de la nature
- Vivre sans de graves soucis matériels
- Ne pas avoir de contraintes matérielles
- Ne prendre que les beaux côtés de la vie et les partager avec son entourage
- Partager, aider, passer du temps avec les voisins
- Pouvoir aider mon prochain
- Partager du temps avec mes enfants
- Être en bonne santé
- Avoir la santé pour activités sportives
- La santé doit être un objectif à atteindre
- Être en bonne santé
- Avoir une bonne santé pour ne pas être à charge d'autres personnes
- Avoir une bonne santé
- Être libre, sans contrainte
- Vivre dans la liberté
- Vivre à son rythme
- Prendre le temps de faire ce que je souhaite
- M'épanouir en trouvant du temps libre afin de faire ce qui me plaît
- Se sentir bien dans un endroit agréable (qualité de l'environnement)
- Se donner les moyens d'atteindre le bonheur
- vivre des moments privilégiés (qualité)
- vivre à fond tous les jours
- Profiter un maximum de ce que la vie nous donne
- Le bien-être c'est la qualité des moments que nous vivons
- Être bien dans sa peau en aidant les autres
- Respecter la Vie (au sens philosophique)
- Être bien dans sa peau
- La famille sera toujours capitale pour moi
- Avoir les miens autour de moi
- Savoir les gens heureux
- Que les personnes soient heureuses autour de moi
- Rétablir des relations entre générations
- Être en harmonie avec les membres de ma famille
- Partager du temps en famille (temps libre)
- Un bon repas avec mes enfants et petits-enfants

- Recevoir mes petits-enfants et leur montrer des choses intéressantes
- Avoir des amis, passer du temps avec eux
- Communication agréable avec les voisins
- Être en paix avec son voisinage et pouvoir se donner des petits coups de mains
- Pouvoir s'offrir des loisirs
- Pouvoir s'offrir des moments de détente, de vacances
- Assister à un concert de mon chanteur préféré
- M'asseoir au bord de la mer (chaude) pieds dans le sable
- Me plonger dans un bon livre
- On n'est heureux que dans la proportion de ce qu'on donne
- Rencontrer la compréhension et la tolérance
- Être en bonne santé
- Vivre sans stress
- Reprendre le temps de vivre (ne plus trop courir)
- Vivre au rythme de la nature
- Un soir d'été, assise dehors, écouter silence
- Ne pas avoir de souci financier
- Pouvoir manger
- Pouvoir s'habiller tous les jours
- Avoir un logement
- Trouver un équilibre entre les activités physiques et "intellectuelles"
- Avoir un travail qui permet d'avoir un revenu décent, d'être reconnu au sein de la société
- Sécurité d'emploi et de revenu dans le statut de l'emploi, dans le salaire
- Equilibre entre travail et vie privée dans l'emploi
- Disposer d'un contrat de travail à durée indéterminée. Garder son emploi aussi longtemps qu'on veut
- Pouvoir s'épanouir au travail et avoir des relations sociales
- Bénéficier d'une réelle autonomie dans le travail et de réelles responsabilités
- Développer ses compétences, pouvoir se former de manière continue
- Avoir une formation continuée afin de pouvoir s'orienter vers de nouvelles opportunités au sein de l'entreprise
- Avoir un emploi que l'on a choisi
- Exercer un emploi qui ne met pas ma santé en danger
- Un travail qui produit du sens et du sens social
- Il importe que travailler permette d'accéder à des projets à long terme (fonder une famille et acheter une maison)
- Mon travail doit garantir mon indépendance
- Un emploi de qualité
- Un emploi où le dialogue social existe et où la participation des travailleurs et travailleuses est réelle
- Mon emploi = pouvoir d'achat suffisant

- Des conditions de rémunération suffisante pour construire des projets dans le temps
- Un environnement de travail sans stress et sans souffrance au travail
- Un emploi convenable
- Un emploi durable et de qualité
- C'est disposer d'un logement décent
- Habiter à la campagne, dans un environnement sain
- Pouvoir louer une maison à un prix abordable
- C'est avoir une maison qui m'appartient et qui permet de loger ma famille
- Chauffer convenablement son logement
- Accéder à un logement décent
- Vivre à proximité des équipements collectifs, des magasins
- Habiter dans un quartier où se vit la qualité des relations avec le voisinage
- Pas de nuisances (bruit, insécurité) dans le quartier
- Pas de nuisances (bruit, insécurité) dans le quartier
- Disposer d'espaces verts à proximité de son lieu d'habitation
- Un cadre de vie sans pollution
- L'accès à une alimentation de qualité
- Gérer les ressources naturelles de manière responsable
- Vivre sur une planète que chacun et chacune respecte
- Avoir un accès pour tous à l'eau et à l'eau de qualité
- Disposer de transports en commun accessibles à tous et partout
- Nature préservée
- Disposer d'infrastructures de loisirs
- Disposer d'infrastructures de loisirs
- Pouvoir s'engager dans la vie associative locale
- Avoir des possibilités de pratiquer des activités sportives
- C'est cotoyer un quartier vivant
- Disposer de temps suffisant pour pratiquer ses hobbies
- Un réseau de relations constructives
- Vivre la solidarité au quotidien, dans son quartier, au travail
- S'engager au service des autres
- Vivre en bonne santé
- Des soins accessibles
- Vieillir sans accros de santé
- Savoir faire face aux dépenses de santé
- Pouvoir soigner l'ensemble des membres de ma famille
- Se former tout au long de la vie
- Continuer d'avoir des projets sur le court, moyen et long terme
- Avoir un projet de vie
- Se sentir utile au sein de la société
- Etre reconnu
- Aimé et être aimé



## **Le mal-être pour moi c'est**

- Être en froid avec quelqu'un (3x)
- Voir souffrir les autres
- Me sentir incomprise par les autres
- Voir les gens seuls
- Savoir qu'on rend quelqu'un malheureux et qu'on ne peut pas l'aider
- Savoir mon prochain malheureux
- Être jugée sur ses actes par les autres
- Savoir que les personnes que l'on aime sont malheureuses
- Voir mes proches souffrir (être malheureux)
- Perdre son emploi et être limité dans ses possibilités à cause de problèmes physiques (2x)
- Rentrer dans la spirale du stress du vite, vite, vite
- Etre mal dans sa peau
- Avoir une santé fragile (physique et/ou mentale)
- Ne pas avoir une bonne santé
- Etre constamment malade
- Le stress: travailler pour un mauvais employeur - Etre en mauvaise santé physique et mentale (somatisation)
- Le stress: travailler pour un mauvais employeur - Etre en mauvaise santé physique et mentale (somatisation)
- Avoir du mauvais temps
- Avoir une mauvaise santé
- Me contredire
- Je n'aime pas que l'on ennuie les plus jeunes que moi
- Ne pas s'entendre avec certaines personnes
- Etre avec des gens irresponsables qui n'assument pas leurs actes
- Ne pas avoir d'amis
- Se faire critiquer tout le temps
- La reconnaissance par le diplôme et non par les compétences
- Regard «inquisiteur» de la société face à la personne sans emploi
- Subir la bêtise humaine
- Ne pas être en confiance
- Ne pas respecter les autres et leur travail
- Etre forcé de faire des choses contre son gré
- Etre seul
- Je n'aime pas que l'on jette les saletés par terre
- Pas de travail
- Perdre son travail
- Ne pas avoir un travail stable
- Ne pas avoir envie de travailler
- Pas avoir d'idée

- Ne pas être libre = pas de permis de conduire et pas beaucoup d'argent
- Supprimer ma liberté/toucher à ma vie privée
- Les disputes entre parents séparés
- Un décès dans la famille
- Ne pas pouvoir assumer le bien-être alimentaire
- Ne pas avoir internet
- Ne pas avoir ce que l'on voudrait avoir ou se payer
- Accumuler inutilement (consommation boulimique)
- Ne pas se sentir bien dans son corps, dans sa tête, se sentir jugé
- Etre mal dans sa peau
- Voir tout en noir, être pessimiste
- Ne pas être épanoui
- Avoir des échecs
- Se sentir déprimé
- Mauvaise santé/être gravement malade (4x)
- Perdre un être cher (3x)
- Perdre un membre de la famille
- Echouer (ne pas atteindre ses objectifs)
- Ne pas savoir de quoi demain sera fait. Ne pas être sûr d'avoir un avenir
- Ne pas être entouré (famille, amis...)
- Etre en désaccord avec sa famille
- Mésentente dans la famille
- Avoir peur de se retrouver seul, sans famille, sans amis
- Rester seul, ne pas pouvoir avoir de contact avec le monde extérieur
- Se sentir seul (2x)
- Etre inutile dans la société
- Ne pas avoir la famille que j'ai
- Voir la pauvreté dans d'autres pays
- Etre sans amour, sans amitié
- Etre à court d'argent en fin de mois
- Ne pas avoir d'argent pour aider mes enfants
- Ne pas savoir aider les autres financièrement
- Ne pas savoir subvenir aux besoins de soi et de sa famille
- Peur de perdre son travail
- Travailler dur et ne pas pouvoir payer les factures, ne pas savoir joindre les deux bouts
- Avoir des problèmes d'argent (2x)
- Etre pauvre, sans toit et être dans la rue
- Etre pauvre, sans toit et être dans la rue
- Etre exploité dans son travail
- Se sentir exclu
- Le regard des autres
- Ne pas se savoir écoutée
- Ne pas se sentir acceptée

- Ne pas être satisfaite du temps présent
- Ne pas être contente du tout + être pessimiste
- Toujours se plaindre
- Être mal dans son travail
- Conflit de voisinage
- Être mal dans sa vie de couple ou sa famille
- Être mal dans sa vie de couple ou sa famille
- Être triste
- Devoir accepter un handicap après une vie active
- Être mal dans sa peau
- Avoir mal dans son cœur dans son corps
- Être malade
- Ne pas être en bonne santé
- vivre dans l'inquiétude du lendemain
- Ne pas pouvoir manger à sa faim
- Le malheur de mes proches
- Une semaine en ville (oppression)
- Les profiteurs de la société
- L'inégalité en général (des revenus, du niveau de vie,...)
- Les parents nous donnent un avenir tout tracé
- Les parents nous suivent tout le temps
- L'insécurité en général (on n'est plus chez soi)
- Manque de confiance par nos supérieurs
- Se faire disputer par les éducateurs pour rien
- Se sentir rejeté à cause de moquerie
- Etre isolé de tous les groupes
- Passer son temps toujours tout seul
- Ne pas être libre de penser et de faire ce que l'on veut
- Ne pas être libre de penser et de faire ce que l'on veut
- Faire des choses que l'on n'aime pas du tout

- Une entrave à ma liberté
- Ne pas être écouté lorsqu'on parle
- Etre influencé par les autres, par une bande
- Révolte devant l'injustice
- Le regard de l'autre
- Quand je ne me sens pas respectée
- Injustice
- Ramages entre copains et copines
- Me sentir exclue d'un groupe
- Quand on ne vous accepte pas
- Ne pas être compris
- Ne pas savoir ce que l'on veut dire
- Quand je n'arrive pas à me faire comprendre
- Me sentir inutile
- Voir l'autre dans la misère le malheur
- Voir souffrir des membres de ma famille, mes amis
- Me sentir impuissante pour soulager l'autre, le voir mourir
- Ne pas avoir le temps de faire plaisir, rendre service
- Ne plus savoir aider comme je voudrais bien
- Ne pas pouvoir aider les autres
- Se sentir inutile
- Quand je ne sais pas résoudre un problème
- Voir la pauvreté, le malheur, les catastrophes naturelles, famines
- Avoir difficile de pardonner
- Ne pas voir sa famille, ses petits enfants
- Être seule
- Ne pas se réunir entre amis pour faire des sorties
- Rater quelque chose que l'on aime
- Projets avortés
- Ne plus profiter de voyages
- Inquiétude pour l'avenir de mes petits enfants, situation planète, économique
- Peur de la guerre
- Dispute de voisinage ou de la famille
- Être en conflit avec les autres
- Difficultés relationnelles avec les autres
- S'installer dans le négatif
- Précarité
- Avoir des difficultés financière
- Quand je suis stressée
- Être malade, stressée, triste...
- Être malade, stressée, triste...
- Être malade, stressée, triste...
- Stressé par le temps
- Quand je suis stressée
- Devoir souvent ou toujours dépendre des autres
- Ne pas être compris

- Ne plus savoir certains ouvrages
- Ne pas avoir une bonne santé
- Mal être physique ou moral
- Quand je mange mal
- Le mal-être c'est un état intérieur lié aux lunettes avec lesquelles on regarde la vie.
- Le mal-être c'est quand je crois que j'ai besoin de posséder pour être bien.
- C'est quand je n'ose pas dire ce que je pense.
- Le regard des autres.
- Quand je suis prise pour une extra-terrestre parce que je respecte mes valeurs.
- La non reconnaissance du travail de la mère (ou du père) au foyer.
- C'est quand les autres nous dévalorisent.
- Manque d'intérêt à la différence de l'autre (race-culture-physique-langue)
- Quand je n'ai pas le temps.
- C'est quand on est tout le pressé.
- Le stress
- C'est quand je n'ose pas dire ce que je pense.
- Manquer d'outils pour exprimer ses idées.
- Ne pas pouvoir se définir.
- La monotonie au travail ou dans la vie journalière.
- L'étouffement ou l'écrasement de nos capacités.
- Incapacité de se réaliser par manque de ressources (argent) et de possibilités (intelligence-handicap)
- Le mal-être c'est de ne pas être dans la joie.
- Le manque de joie ou trop de sérieux.
- C'est quand la nature est abîmée.
- Etre dans une situation de peur.
- No futur, pas d'espoir.
- Manque de confiance en soi.
- Manquer de liberté.
- Manquer de liberté dans ma vie privée, dans mon travail.
- Ne pas avoir son mot à dire.
- C'est quand on se sent seul.
- Se sentir seul.
- Etre exclu de la communauté.
- Ne pas avoir la capacité de communiquer.
- Isolement.
- Le non respect des jeunes envers la nature
- Perdre un être cher (enfants parents, conjoints)
- Être seule à la maison (dans la vie)
- Ne plus pouvoir travailler (= ne plus être autonome)
- Se sentir diminuer au fil du temps
- Être malade et devoir aller à la clinique
- Se retrouver handicapée

- Perdre son emploi
- Ne pas avoir d'argent
- Les mauvaises nouvelles aux informations
- Se disputer avec son conjoint ou ses amis
- Se disputer avec son conjoint ou ses amis
- Mésentente au travail
- Manque de soutien lors de certaines épreuves
- Ne pas être reconnue malgré de nombreux efforts
- Indifférence de certains vis-à-vis du malheur des autres
- La division des familles
- Savoir quelqu'un dans la peine (que dire que faire)
- Ne plus avoir le sourire, être triste, avoir le blues
- Le manque de soleil
- Être mal dans sa peau
- Inquiétude face à la fin de vie
- Avoir des insomnies
- Se sentir mal quand on a peur
- Rentrer chez soi dans le noir
- Quand je fais des cauchemars
- Voir tout en noir
- Le temps. Pluie, neige, etc. (joue négativement sur le moral)
- Les enfants en couple qui se séparent
- Les disputes familiales
- Les conflits familiaux
- Quand je dois préparer un repas quand je reçois
- S'angoisser pour des futilités
- Perdre quelqu'un de proche
- La disparition de plus en plus fréquente d'amis très chers
- Ne plus pouvoir communiquer avec les autres par téléphone ou internet
- Être coupée de mes copines
- Se faire aider quand on est fatiguée
- perdre mon indépendance
- la dépendance physique (ne plus être capable de faire seule - dépendre des autres)
- La mauvaise santé
- avoir des tracas de santé
- la maladie physique, mentale
- souffrir tous les jours
- être malade (maladie grave)
- ne pas avoir de relations extérieures
- être triste quand quelqu'un est exclu du groupe
- ne pas se sentir aimée et comprise
- se sentir seule dans son couple
- la solitude affective
- ne pas pouvoir partager avec quelqu'un qui souffre
- Voir des gens handicapés et malheureux

- Voir certains membres de sa famille en souffrance
- Devoir défendre des enfants, maladie, handicap
- Aider les personnes qui sont malades ou qui ont peu de famille pour les entourer
- Quand quelqu'un de ma famille ou de mon entourage souffre de quelque manière que ce soit
- Aider des personnes qui sont malades ou qui ont peu de famille pour les entourer
- Agressivité
- Voir la pauvreté revenir au galop. Pertes emplois. La dégringolade à tous les niveaux (couple, sentimentale, aspect financier)
- La violence, l'agressivité, les conflits
- Les guerres, les famines, les pauvretés dans le monde
- Ne pas me sentir bien dans mon environnement (quartier)
- L'inadaptation des infrastructures de la société aux personnes handicapées
- Manque d'habitations adaptées aux personnes âgées (société)
- Avoir froid chez moi quand je lis ou que je me repose
- Être malade, couché dans un fauteuil
- Penser à l'enfer, au diable, être dans un cimetière
- Être malade en voiture, vomir quand il y a beaucoup de tournants
- Voir un copain accidenté, se mettre à sa place
- Être à l'école surtout en classe (pas dans la cour de récré avec les copains)
- Regarder un film d'horreur avec beaucoup de sang (être obligée parce que la copine a choisi ce film là sans demander mon avis)
- Entendre parler de Papy sans le connaître, voir sa photo, entendre dire qu'il était méchant, me demander qui il était (il est mort avant ma naissance)
- Voir le sang couler beaucoup quand je suis blessé, avoir peur de mourir
- Ne plus voir ma maman depuis longtemps
- Voir des animaux mutilés par l'homme ou exterminés par des braconniers
- Voir le nombre d'espèces diminuer
- Ne pas se sentir aimée
- La solitude
- Me sentir seule, mal aimée
- être malade
- Me sentir forcée à faire, dire des choses
- Ne pas pouvoir s'exprimer
- Faire quelque chose par obligation
- Faire une chose à laquelle on n'adhère pas
- être dans les bouchons

- Ne pas pouvoir s'exprimer librement
- Ne pas pouvoir m'exprimer
- Le sentiment d'injustice
- Être impuissant devant le sentiment d'injustice
- Voir les pays du tiers monde actuellement en pauvreté
- Trop à faire dans un laps de temps trop court (stress)
- Tous les procès que nous découvrons (ceux qui commettent des crimes)
- Le mensonge (les gens qui mentent)
- Les viols me dégoûtent (les personnes qui les commettent)
- Être mal dans sa peau
- Le mensonge (les autres quand ils mentent)
- La perfidie, la trahison, le non-respect de sa parole
- La violence dans tous ses états
- La jalousie envers ce que les autres possèdent
- Me positionner face à une personne porteuse d'un handicap
- Les disputes dans la famille
- Vivre replié sur soi-même
- Être isolé, ne voir personne
- La solitude
- Rater le train
- Assister à l'évolution du monde. Où va-t-il? (système économique)
- La violence qui fait partie ambiante de notre société
- massacre/maltraitance des animaux/des êtres humains
- Insécurité (vols, violence)
- Disputes entre voisins
- Disputes, conflits (famille, amis, voisinage,...)
- Ne pas réussir à prévenir ou à gérer une dispute
- Penser que l'on ne peut pas changer les choses
- Ne plus avoir de projets dans la vie
- Voir le côté négatif des choses
- Être en mauvaise santé
- Souffrir physiquement
- Maux de tête, migraines
- Être désemparée face à la souffrance physique ou morale d'un autre
- Se sentir impuissant face à des catastrophes, des guerres surtout quand on a vécu proche des gens concernés
- Le regret d'avoir causé de la peine
- Manque d'entretien de notre environnement par le service de la navigation
- Manque d'argent
- Plus d'aide au point de vue santé
- Ne pas avoir le choix de son logement



- La solitude
- Manque d'animation gratuite pour personnes à petit budget
- Pollution
- Manque de solidarité entre la commune et le citoyen
- Manque d'éclairage public adéquat
- Manque de transport en commun
- Mauvaise organisation pour les rues
- Manque d'entretien des haies
- Manque d'éclairage
- Ne pas avoir de facilité de mouvement dans les rues
- Avoir en tête que son contrat de travail peut être rompu du jour au lendemain
- Ne trouver que des emplois intérimaires
- Devoir effectuer de longs déplacements pour mon travail
- Disposer d'un revenu insuffisant
- Des collègues qui ne comprennent pas la dimension de la solidarité
- Vivre le stress au quotidien dans mon emploi
- Un travail répétitif, dont je ne perçois pas l'intérêt
- Travail isolé et sans contact
- Un travail qui ne me procure pas un revenu suffisant
- Exercer un travail qui nuit à ma santé tant physique que psychologique
- Vivre dans un quartier où chacune et chacun s'ignore
- Ne pas se sentir reconnu
- Vivre de manière isolée, avec peu de relations
- Ne plus sentir vers où ma vie s'oriente
- La limitation de mon pouvoir d'achat empêche toute perspective d'avenir
- Vivre en devant limiter mes dépenses
- Gagner juste de quoi vivre
- Avoir la possibilité de progresser dans mon entreprise
- Ne pas avoir les moyens financiers de choisir le logement dont j'ai besoin
- Devoir choisir entre le chauffage et la nourriture
- Ne pas pouvoir concrétiser l'acquisition d'un logement
- Ne pas habiter dans le village que j'ai envie
- Devoir changer continuellement de logement
- Vivre dans un quartier "mort"
- Ne pas disposer de lieu où l'on peut concrétiser ses ambitions d'engagement
- Aucune infrastructure sportive ou culturelle
- Aucune infrastructure sportive ou culturelle
- Une société sans contre-pouvoir
- Être critiqué parce que je m'engage dans mon village
- Ne pas être reconnu dans son quartier, dans son boulot
- Se sentir mal dans sa peau
- Avoir une maladie qu'on ne peut guérir

- Ne plus pouvoir faire face aux dépenses de santé
- Difficultés à faire face aux dépenses de santé pour soi et ses proches
- Exercer un travail néfaste à ma santé
- Vivre dans un environnement où j'ai peur
- Ne pas se sentir en sécurité soi et les siens
- Aucun respect de la sécurité routière près de chez soi (vitesse des conducteurs)
- S'ennuyer et n'avoir aucune possibilité de loisirs
- Devoir tuer le temps
- Vivre dans un environnement pollué
- Ne pas disposer des ressources vitales
- Aucun respect de l'environnement par les habitants
- N'avoir aucun ami sur qui compter
- Ne pas se sentir reconnu dans son environnement
- Pas de projet de vie

## Qu'êtes-vous prêts à faire, en tant que citoyen, pour assurer le bien-être de tous?

- Passer dans mon voisinage pour proposer mes services (covoiturage-courses...)
- M'investir dans des associations à buts humanitaires
- Prendre le temps de connaître les différentes cultures (arrêter de discriminer)
- Respecter les idées de chacun
- Ecouter les autres
- Aider: mettre mon savoir à disposition
- Etre attentif aux autres = ne plus cracher par terre
- Etre tous sur le même piédestal
- Etre à l'écoute des autres
- Rentrer dans une association de façon bénévole pour dynamiser la vie du village
- Vivre ensemble
- Aider les autres
- S'entraider les uns les autres
- Instaurer un quart d'heure de réflexion tous les jours pour résoudre les choses qui ne vont pas
- Participer à des œuvres caritatives (faire des dons)
- La paix pour tout le monde/pas de conflits
- L'entraide
- Faire des jardins collectifs
- Etre à l'écoute des autres personnes
- Se comprendre (être à l'écoute)
- Apprendre à se connaître (les autres)
- Apprendre ce que j'ai appris
- Etre respectueux les uns vis-à-vis des autres
- Faire moins de pollution/transport en commun
- Ne plus prendre les transports en commun
- Respect de l'environnement en gérant mon énergie et mes polluants (photovoltaïque/pas d'engrais chimique)
- Trier et réduire mes déchets
- Appliquer le covoiturage
- Utiliser le vélo électrique pour un impact sur l'environnement et en même temps se garder physiquement en forme
- Nettoyer les camionnettes
- Respecter le travail des autres et les outils
- Préparer les camionnettes la veille pour le lendemain
- Peace and Love
- Créer un mouvement apolitique mondial pour renverser l'ordre oligarchique établi
- Convaincre l'humanité que la religion qu'elle quel soit doit rester une philosophie personnelle sans besoin de signes ostensibles
- Changer de premier ministre
- Changer notre mode de vie - Surconsommation

- Favoriser le seconde main/faire profiter tout un chacun
- Diminuer les impôts + juste
- Que tout le monde soit au même niveau d'argent
- Aider d'autres personnes à aller mieux (donner de mon temps pour accompagner les personnes malades)
- Faire plus de sport en équipe et encourager
- Donner du sang
- Dire bonjour et sourire aux personnes âgées même aux plus jeunes
- Rester serviable et poli
- Etre plus souvent à l'écoute des autres personnes
- Respecter mon entourage
- Respecter les autres (3x)
- Accepter les différences religieuses-culturelles-physiques...
- Sourire plus
- Organiser une réunion de parents d'élèves pour améliorer l'entente des enfants à l'école
- Une bonne entente entre nous au sein de l'entreprise
- Arrêter d'abandonner les animaux
- Aider mon prochain plus souvent
- Les soutenir quand ils en ont besoin (décès dans la famille...)
- Participer lors d'activités, du partage des tâches...
- Faire en sorte que tout se passe bien
- Ne pas se mêler de la vie des gens
- Respecter l'environnement (déchets...) (2x)
- Utiliser le plus possible les transports en commun
- Trier mes déchets
- Ne plus jeter mes cigarettes par terre
- Reprendre plus souvent la défense du plus faible
- Faire des dons de nourriture pour les personnes défavorisées
- Aider les autres, les conseiller (dans la mesure du possible)
- Les aider quand ils manquent d'argent (ses proches)
- Donner des idées de bien ou de mal-être aux politiques pour faire changer les choses
- Donner une bonne éducation aux enfants
- Etre moins orgueilleux
- Donner de bons conseils
- Rendre service autour de soi
- Aider ses enfants et garder les petits enfants
- Montrer l'exemple
  - Proposer aide à la personne qui marche avec difficulté qui porte un sac encombrant
  - Brosser le trottoir du voisin sans attendre qu'il le demande
  - Aider selon ses possibilités
  - Créer un dialogue avec les personnes de son voisinage
  - Aider les pèlerins

- Partager le repas avec les personnes défavorisées
- Aller chercher des personnes et les conduire
- Avoir le sourire
- Proposer ses services : faire les courses, aller chercher les médicaments
- Organiser des réunions pour que les personnes ne se sentent pas seules
- Aider pour faire des activités
- Proposer une activité créative
- Renouveler mon mandat de conseillère de l'Action sociale
- Faire preuve de respect vis-à-vis d'autrui
- Veiller au respect des acquis sociaux
- Se battre pour leur maintien (manif, grève,...)
- Être attentif au regard des gens qui me demandent quelque chose
- Être à l'écoute de mon entourage
- Écouter, analyser puis réagir en faisant une blague pour les faire sourire
- ne pas rejeter les handicapés et les étrangers
- respecter les autres
- essayer de comprendre les autres
- être tolérant envers toutes formes de différence
- essayer de faire plaisir, sourire (en souhaitant un bon anniversaire ou une bonne fête...)
- créer des groupes d'échange de savoirs locaux
- participer à des activités qui font évoluer les choses
- s'informer des préoccupations actuelles de la société
- participer à des rencontres sur le bien-être
- faire des bonnes rencontres
- proposer des activités relaxantes sans stress avec comme but, la rencontre
- faire des groupes sur des thèmes de la société
- mettre en place la fête des voisins
- Apprendre à nos petits-enfants à se contenter de ce qu'ils ont, à toujours regarder plus bas qu'eux, visant à ne pas chercher le Grand Bonheur mais à saisir toutes les petites choses qui passent
- Aller vers l'autre, peu importe le handicap
- Être accueillant
- Offrir la possibilité aux personnes handicapées de participer à une activité diverse
- Entraîner les autres à sortir de chez eux, à partager des activités afin de les sortir de la solitude
- Rendre service à son entourage
- Dire bonjour aux autres, leur parler avec le sourire
- Donner la chance aux personnes handicapées de pouvoir s'épanouir dans le monde

- Encourager les gens à combattre leur maladie et leurs donner du courage
- Encourager et aider les gens à sortir
- Aller de l'avant sans se retourner, croire en soi et le montrer aux autres
- Saluer les gens, même ceux que l'on ne connaît pas
  - Aider les gens à positiver, à se rendre compte que la vie que la vie à plein de petites choses de bon à nous offrir
- Service d'aide à domicile accessible à tous
- Faciliter les déplacements pour tous types de personne
- Créer des centres de soin pour les personnes qui ont des difficultés
- Le cadre de vie pourrait être amélioré, aider la personne dans cette démarche.
  - Veiller à l'écologie - gestes personnels
  - Engagement politique dans ma commune
  - Apprendre à regarder autour de soi pour mieux apprécier le local (sans être dans un bocal) et affiner son sentiment d'appartenance
  - Inviter les habitants de mon village à la porte ouverte de mon jardin
  - Partager et/ou donner les plants que nous avons en trop
  - Partager et/ou donner les plants que nous avons en trop
- Aller à la rencontre de nos voisins proches ou éloignés pour les inviter à une fête - créer du lien avec le village
- Participer à des activités culturelles - rencontres locales pour se connaître
- Participer à des activités culturelles - rencontres locales pour se connaître
- Rendre les boîtes restées à la maison en les remplissant de bonnes choses
- Rendre les boîtes restées à la maison en les remplissant de bonnes choses
- Participer à des groupes de réflexion avec engagement social
- Participer à un groupe de simplicité volontaire
- Participer à des achats groupés
- Mettre en œuvre le projet de "Vélos-bus" dans le village
- Participer et faire fonctionner un Sel (système d'échange local)
- Créer de l'abondance dans notre jardin pour pouvoir échanger, donner, partager
- Participer et faire fonctionner un groupement d'achat de produits locaux
- Limitation des déplacements et covoiturage
- Créer des rencontres intergénérationnelles - partage d'expériences de vie

- Participer à un habitat groupé avec projet social
- Créer des rencontres interculturelles - partages d'expériences
- Partager mes compétences de psychomotricienne de façon bénévole - relations parents - bébés - enfants
- Activités échanges de savoir- couture
- aider par des services la famille de nos enfants
- préparer un bon repas pour ses amis
- produire notre connaissance à toutes et à tous
- être à l'écoute
- Aider les personnes dans leurs besoins naturelles
- Rendre visite à une amie à l'hôpital
- Relation avec les gens en les respectant (niveau d'études)
- Respecter mon environnement
- Organiser je cours pour ma forme
- Organiser une promenade nature cueillette de champignons
- Tricoter des pulls pour les sans abris (2x)
- Conduire des personnes sans permis un RV clinique (2x)
- Mettre nos compétences (art floral) au service des autres
- Accepter les idées des autres, leurs choix
- Aider les autres à se distraire
- Organiser une rencontre avec les femmes sur "l'estime de soi"
- Soutenir des personnes en difficultés
- Participer au bien-être d'une société
- visite aux hospitalisés
- Soutenir et informer l'aide au bien-être de toutes personnes qui souffrent (gardes à domicile, aides familiales...)
- visite aux personnes malades ou seules (au sein d'une association)
- Faire du covoiturage
- Achats de proximité
- Aide et bonnes relations avec les voisins
- Inviter les cousins, cousines pour un barbecue + oncles et tantes
- Prendre du temps pour écouter des personnes autour de moi
- Être disponible pour ses proches
- Signer des pétitions qui permettent un mieux-être à une population
- Soutenir des initiatives qui visent à un mieux-être dans la société
- Organiser des rencontres-formations santé et bien-être
- Interpeller la commune concernant les logements adaptés pour les personnes âgées
- Organiser du covoiturage (dans un cadre)

- Expliquer aux petits-enfants que rien ne se fait tout seul
- Information santé et bien-être, marche cuisine-santé
- Trier ses déchets
- Faire son jardin potager
- Mettre des nichoirs à insectes, à oiseaux, à chauve souris
- Mieux protéger les animaux
- Créer de nouvelles réserves naturelles
- Être en contact plus souvent avec les éléments, la terre, l'herbe, la nature
- vivre plus souvent dehors
- Habiter dans la nature ou dans les bois
- Amener plus de nature chez soi, avoir un plus grand jardin
- Moins polluer
- Utiliser le vélo au lieu de la voiture
- Ne pas voir les grosses moudes de pollution dans les rivières quand on fait du kayak
- Ne plus jeter des papiers partout
- Faire des balades dans la nature si on ne peut pas avoir la nature chez soi
- Jouer plus souvent aux cartes en famille
- Inviter d'autres enfants chez soi pour jouer
- Habiter en famille
- Voir la tombe de mon grand père (2x)
- Voir sa maman plus souvent
- Que les parents travaillent moins pour voir plus leurs enfants (mais alors on a moins d'argent...)
- Avoir plus d'hygiène par exemple se laver les mains plus souvent, avoir un médecin et prendre des médicaments
- Avoir plus de communication avec ses parents quand on est loin d'eux pour se sentir moins seul
- Rechercher des nouvelles de sa maman si on ne la voit plus
- Respecter la nature
- Préserver le patrimoine de nos villages
- Respecter l'endroit, la propreté
- Respecter la nature pour laisser une terre saine aux générations à venir
- Payer ses impôts
- Me priver de certaines choses pour les partager avec les autres
- Ne pas être à charge de la société
- Ne pas profiter du système
- Respect du bien d'autrui
- Respecter la liberté d'expression de chacun
- Faire du bénévolat social
- S'occuper de la précarité (action sociale)
- Ne pas fumer en public
- Respect des autres et de la santé
- Avec nos enfants travailler pour le respect des autres



- S'investir dans la chose publique
- Donner de mon temps
- M'investir dans un projet collectif
- Bénévolat ex taxi social
- Respecter les lois
- Organiser la fête des voisins
- Respect du voisinage
  - Convivialité, aller vers les autres
  - Respecter le mode de vie de mes voisins
  - S'occuper de ses petits enfants
  - Respecter les libertés de l'autre
  - Aller vers les autres
  - Maintenir les liens entre jeunes et moins jeunes
  - Faire l'intendance d'un camp d'enfants du quart-monde
  - Organiser un concert, spectacle, balade, conférence (avec le Comité de la ligue des familles)
  - S'engager dans le bénévolat
  - Donner un coup de main à la paroisse (lectures, catéchisme,...) (2x)
  - Donner un coup de main lors des activités qui se déroulent à l'école
  - Lire dans les écoles maternelles
  - Donner son sang
  - Acheter des produits "locaux"
- Éviter d'acheter des produits alimentaires venant de l'étranger
- Acheter des aliments/produits respectueux de l'environnement
- Acheter alimentation bio, locale respectueuse de l'environnement
- Ne pas employer de pesticides
- Économiser l'énergie (éteindre en quittant le local, marcher, utiliser des panneaux photovoltaïques)
- Covoiturage
- Échanger des plantes, des fleurs, ... (jardin, potager)
- Se passer les vêtements devenus trop petits des enfants
- Organiser un repas entre voisins
- Ne pas tondre le dimanche (calme pour les voisins)
- S'occuper des animaux, des fleurs,... quand les voisins sont en vacances
- Participer aux commissions organisées par la commune (+ cercle historique, conseil culturel,...)
- M'engager chez écolo pour le respect de la démocratie
- Assister, pour les encourager, à toutes les manifestations publiques
- Covoiturage
- Rendre quelques services aux personnes âgées
- Garder l'entente entre voisins

- Enquêter à propos des locations de caravanes
- Avoir une vie sociale plus active
- M'engager dans la concertation sociale
- Accepter une réduction et un partage du temps de travail
- Défendre mes collègues de travail
- Manifester avec les organisations syndicales
- Etre à l'écoute des collègues
- Accepter un mandat la délégation syndicale
- Vivre la solidarité au travail, défendre les travailleurs les plus vulnérables
- Créer un comité de quartier
- Aller rencontrer les autorités communales pour expliquer les besoins du quartier
- M'engager en politique
- Créer le contre-pouvoir par rapport à la commune
- Etre porte parole des habitants de mon quartier
- Diffuser une pétition
- Dire non à ce qui n'est pas juste
- Participer aux manifestations organisées par les organisations syndicales
- Signer une pétition
- Prendre la parole lors de débats sur des enjeux de société
- Prendre du temps pour l'engagement citoyen
- Participer à la grève de mon secteur d'activité ou générale
- Réunir mes collègues de travail pour réfléchir ensemble
- Participer aux élections sociales
- Intervenir lors d'une injustice au travail
- Accepter de représenter mes collègues de travail
- Me présenter aux élections communales
- Réaliser un toutes-boîtes pour dénoncer un projet qui nuira à l'environnement
- Renoncer à certains avantages
- Accepter de partager les acquis
- Prendre position en faveur des plus faibles
- Partager
- Etre à l'écoute des gens, de leurs préoccupations et de leurs malaises
- Créer et gérer des lieux de parole
- Gérer de manière consciente les ressources (eau, électricité)
- Investir dans un projet à finalité "économie d'énergie"
- Renonce au confort
- Etre attentif à ma consommation d'énergie
- Ne pas gaspiller l'eau
- Aucune pulvérisation dans ma propriété
- Participer aux actions de nettoyage dans ma commune

- Sensibiliser les habitants de la commune au respect de l'environnement
  - Renoncer à la facilité
  - Se mouiller pour défendre des intérêts collectifs
  - Sensibiliser et mobiliser des personnes
  - Créer des groupes de réflexion sur des enjeux
- Rejoindre des groupes de réflexion alternatifs
  - Adhérer à des organisations qui défendent des intérêts collectifs
  - Apporter mes convictions lors de débats publics
  - Informer, sensibiliser et mobiliser
  - S'organiser dans son quartier, son lieu de vie

## Qu'êtes-vous prêt(e) à faire pour les générations futures?

- Réduire ma consommation d'eau afin que les générations futures puissent y avoir accès et utiliser au maximum l'eau de pluie
- Trier mes déchets
- Je continue à venir à pied au travail
- Mettre en place au sein du travail, un potager collectif en donnant des indications techniques sur le terrain
- Faire moins de pollution avec ma voiture (couper le contact...)
- Mettre en place le covoiturage
- Parler autour de moi du respect de la terre pour que nos enfants n'aient pas que du béton
- Participer à une bourse d'échange (matériel et service) durable 365 jours/an
- Mettre de l'argent de côté (laisser un héritage financier)
- Conseiller aux enfants de faire des études et que tous les parents aient du travail pour pouvoir payer les études/bien manger...
- Conseiller aux enfants de faire des études et que tous les parents aient du travail pour pouvoir payer les études/bien manger...
- Apprendre à conduire à mes stagiaires (mais pas avec ma voiture)
- Eduquer les enfants à être prudent vis-à-vis d'inconnu
- Donner une heure de mon temps aux gens (voisins...)
- Apprendre à faire du sport et expliquer le pourquoi et de ce que ça peut apporter à cette personne
- Trier les déchets (4x)
- Prendre les transports en commun (2x)
- Baisser les thermostats de 1 ou 2 degré
- Apprendre à utiliser l'eau à bon escient
- Supprimer les produits nocifs, insecticide, engrais chimique, produits d'entretien non dégradables
- Apprendre à économiser l'électricité (éteindre les lumières)
- Aller faire ses courses à pied ou en vélo
- Réapprendre une bonne éducation, le respect envers les autres
- Etre respectueux des biens, des matériaux qui sont à moi et ceux mis à ma disposition
- Etre poli (dire bonjour, merci, SVP...) Apprendre le travail, l'autonomie
- Etre poli (dire bonjour, merci, SVP...) Apprendre le travail, l'autonomie
- Apprendre la valeur de l'argent
- Apprendre le respect des choses
- Apprendre le respect des choses
- Ne pas dire de choses négatives sur ses collègues derrière leur dos (expliquer en face si problème)
- Manger sainement (3x)
- Manger équilibré
- Manger des produits de saison et de chez nous (local)

- Ne pas gaspiller la nourriture
- Revoir l'enseignement dès l'école primaire et revenir à l'étude approfondie des calculs et du français
- Réapprendre aux enfants le respect dans la société
- Montrer l'exemple aux enfants dans l'éducation reçue
- Inculquer dès l'enfance le respect des autres (éducation) règles de civisme, conduite
- Donner plus de moyens aux institutions accueil enfant
- Repenser l'accueil de la petite enfance
- Si on aide ses voisins les enfants s'en souviennent et feront la même chose
- Si on aide ses voisins les enfants s'en souviennent et feront la même chose
- Garder une attitude positive face aux problèmes de la vie devant les enfants et petits enfants
- Copier le mieux
- Rejeter le mal
- Transmission de savoirs et des connaissances
- Avoir le respect de la nature
- Combattre la société à deux vitesses
- Apprendre aux générations suivantes à entretenir et à respecter nos lieux de vie, la terre, ...
- Transmission de valeurs, de solidarité et de respect
- Apprendre la politesse à nos petits-enfants
- Apprendre à nos descendants la valeur des choses, de la vie et le respect mutuel
- Inculquer le sens du respect et de la solidarité à nos enfants
- Former les jeunes pour leur apprendre à aider et à respecter toutes personnes via les mouvements de jeunesse ou aller dans les écoles afin de leurs expliquer
- Essayer d'améliorer les moyens de transport pour les personnes isolées
- Améliorer l'environnement
- Monde de paix
- Laisser un monde propre aux générations futures
- Essayer de protéger la planète
- Planter des arbres
- Participer à la réflexion et à l'élaboration d'un nouveau projet de société (Villes en transition)
- Proposer aux enfants une vue joyeuse de leur futur
- Vivre avec moins de biens et augmenter les relations
- Soutenir le groupe de transition et faire partie des groupes de travail plus concrets
- Poursuivre la mise en route de la démarche de transition
- Actions de sensibilisation à l'urgence et au plaisir du changement
- Consommation raisonnable pour limiter les déchets
- Refuser les OGM, pesticides et insecticides

- Réduction du CO2 - diminution de la consommation de mazout, diminution du trafic
- Vivre en conscience - chaque geste que je pose a des conséquences
- Soutenir la production / consommation d'énergies autres que le nucléaire
- Communiquer nos valeurs (simplicité, respect de la nature, communication...) aux enfants
- Transmettre le goût de la lecture de livres à caractère sociétal
- Apprendre à nos petits-enfants l'esprit critique et l'espace de liberté
- Régler les conflits sans violence
- Education à la paix à l'école primaire
- Education aux médecines alternatives, à l'alimentation saine, à l'habillement sain
- Transmettre à nos enfants - à tous les enfants -, les savoir-faire et les compétences qui leur permettront de vivre le mieux possible
- Donner aux enfants les outils nécessaires à la construction de leur avenir
- Améliorer notre situation actuelle dans le bon sens
- Faire l'amour
- Faire la cuisine avec des produits de saison
- Respecter mon environnement
- Ramasser les déchets quand nous sommes à l'étranger et chez nous
- Respecter la nature en triant plus (conteneur)
- Notre planète n'est pas une poubelle respectons-la et apprenons-le aussi aux enfants
- Apprendre aux jeunes à faire un potager pour les moments plus durs
- Raconter des histoires avec une morale pour faire réfléchir
- Donner le goût de l'effort et du travail aux enfants
- Faire un atelier cuisine pour apprendre aux enfants à aimer les fruits et les légumes
- Réduire le train de vie et être heureux quand même
- Inciter à manger des fruits et légumes
- Refuser d'employer les self scan dans les grandes surfaces
- Organiser "je cours pour ma forme"
- Apprendre aux jeunes les bienfaits du sport
- Avoir le respect des autres
- Transmettre aux jeunes un sens de vie
- Education des petits enfants (respect des autres, respect de la nature) hors la présence des parents
- Faire apprécier les choses simples de la vie
- Montrer et expliquer aux jeunes que l'essentiel ne se voit pas. La personne vaut par elle-même

- Nous sommes là pour gâter nos petits enfants et pour les mettre sur le bon chemin
- Souveraineté alimentaire des peuples (surtout au Sud)
- Continuer à jouer "l'effet boomerang" pièce de théâtre action d'information sur la dette du Nord et du Sud
- Expliquer aux jeunes le déséquilibre entre le Nord et le Sud et découvrir les causes et les conséquences
- Apprendre à respecter la nature
- Organiser ou participer à des récup... seconde vie... seconde main
- Consommer "local-bio respect de l'environnement"
- Envers ses enfants ce n'est pas toujours facile pour tenir l'équilibre
- Avoir le courage de discuter les opinions de ses enfants
- Choisir des femmes et hommes politiques qui respectent les droits des humains et agissent dans ce sens
- Education (parents-enfants)
- Les petits-enfants et arrière petits enfants doivent se prendre en charge sans dépendre des autres
- Soutenir les initiatives qui visent à refuser l'arrivée des OGM dans l'alimentation
- Transmettre les valeurs de respect de la nature-environnement
- Pas de gaspillage d'eau, d'électricité
- Tri de déchets, goûter un bon potage maison!
- Protéger la nature pour les générations à venir
- Respecter la nature
- Préserver le patrimoine
- Agir pour préserver la santé de la planète
- Respect de la nature
- Assurer aux générations futures un certain confort matériel
- Revenir a des repères familiaux, économiques, sociaux, religieux
- Mettre en garde des pièges de la vie
- Oser inventer de nouveaux modes de vie et de relations
- Militer en faveur de plus de justice sociale
- Combattre l'injustice économique, l'écart avec les riches augmente trop actuellement
- Consommer de façon plus équitable et des produits de saisons
- Produire sa propre énergie
- Education de ses enfants sur les valeurs travail respect et amour
- Respect des aînés porteurs de notre histoire
- Aider a se faire respecter
- Aider à respecter les autres
- Transmettre des valeurs sûres (humaines) pour demain
- Donner une bonne éducation a mes enfants et petits enfants pour en faire plus tard des personnes respectées et respectables
- Mettre l'accent sur l'éducation
- Eduquer les plus jeunes dans le sens du respect des autres, de la nature, du patrimoine, des ressources naturelles

- Défendre les droits de l'homme pour que chacun aie une place sur la planète
- Accentuer le dialogue pour combattre l'individualisme
- Transmettre les histoires d'hier afin qu'ils les lèguent aux enfants de demain
- Empêcher les conflits et faire tout ce qui faut pour empêcher les guerres
- Parler autour de moi des différentes cultures
- Essayer de ne pas juger les autres pour pouvoir vivre en harmonie
- Faire reconnaître le "hors prix" de la vie humaine
- Inculquer aux plus jeunes le respect des choses et l'économie
- Continuer à lire dans les écoles (donner le goût à la lecture, accès au savoir)
- Eviter de faire des kilomètres inutiles
- Economiser l'énergie
- Diminuer ses déplacements en voiture
- Diminuer les surconsommations de toutes sortes
- Favoriser les échanges de jeux, de livres plutôt que l'achat
- Ne pas acheter uniquement des vêtements neufs: profiter des bourses aux vêtements, magasins de seconde main
- S'engager dans un mouvement défenseur de l'environnement (Natagora, Greenpeace,...)
- Elevage et agriculture biologiques
- Investir dans les énergies renouvelables
- Partager le respect de la démocratie avec mes petits-enfants (2x)
- Ne pas pulvériser, ni utiliser des produits chimiques, pesticides... dans le jardin
- Apprendre/montrer aux enfants comment faire un potager
- Transmission des valeurs
- Inciter les plus jeunes aux économies
- Insister auprès de nos enfants (et ceux des écoles) pour un bon tri des déchets
- Ne pas habituer les enfants à la "surconsommation"
- Donner à nos enfants le goût des choses saines (alimentation, distraction,...)
- Malgré les difficultés, continuer l'engagement auprès des associations culturelles (accès à différentes cultures)
- Montrer aussi aux plus jeunes la beauté de la Nature
- Faire aimer la nature aux plus jeunes
- Aide à l'accès à internet
- Création d'emploi
- Pouvoir avoir les animaux qu'on veut
- Avoir l'aide gratuite pour les personnes âgées
- Economiser l'énergie
- Utiliser les transports en commun quand cela est possible
- Participer aux actions en faveur de l'environnement
- Eviter de gaspiller l'eau



- Investir dans les énergies alternatives
  - Ne pas gaspiller le papier
  - Acheter ce qui est produit dans un environnement proche
  - Renoncer à un certain bien-être
  - Utiliser les ressources de manière raisonnable
  - S'installer dans un habitat groupé
  - Isoler mieux mon logement
  - Habiter dans un lieu proche des services, d'une gare ou d'une ligne de bus
  - Militer dans une organisation qui fonde son travail sur le développement durable
  - M'engager en politique pour faire progresser la notion de bien-être
  - Organiser des activités de sensibilisation de la population aux enjeux du futur
  - Choisir le parti politique en fonction de mes convictions
  - M'engager contre les injustices
  - Faire progresser l'idée de la réduction du temps de travail
  - Produire et consommer de façon responsable
  - Partager équitablement les richesses
  - Promouvoir la solidarité dans tous les lieux que je côtoie
  - Me battre pour conserver les acquis de la sécurité sociale
  - Soutenir toutes les initiatives en matière de lutte contre la pauvreté
- Je participe à une action de solidarité locale
  - Anticiper les conséquences de nos actions sur l'avenir
  - Je discute avec mes enfants sur l'avenir de la planète
  - Eteindre les lumières et le matériel non utilisé
  - Trier les déchets
  - Laisser les endroits que l'on fréquente tel que nous les avons découverts
  - Quand il fait froid je pense d'abord à m'habiller chaudement
  - Je n'utilise aucun produit toxique dans mon logement et ses alentours
  - Je réduits mes déchets
  - Aucun pesticide dans mon jardin
  - J'utilise au maximum la lumière naturelle et adapte mon habitation en conséquence
  - J'achète des produits locaux et de saison
  - Se déplacer en transport en commun
  - Utiliser ma voiture personnelle uniquement quand cela est nécessaire
  - J'envisage de partager mon véhicule pour me rendre au travail, projet de covoiturage
  - Dans mes achats je veille aux conséquences sur les pays producteurs, notamment en termes de juste redistribution des revenus

