



# ARCADE LE SOLIDAIRE

L'année 2023 s'est clôturée avec son lot de barbaries et de situations inhumaines en Ukraine, au Proche-Orient et dans d'autres contrées moins médiatisées.

Elle a aussi été marquée par des catastrophes naturelles qui ont frappé notre région et dont nous n'avons pas fini de mesurer les conséquences humaines. Elle se distingue aussi par ses élans de solidarité et d'entraide.

Alors en dépit des difficultés nous pouvons tout de même exprimer quelques souhaits pour 2024.

Qu'elle soit synonyme de **SANTE**, ce bien précieux qui nous permet de faire des projets et de vivre plus sereinement.

Qu'elle nous permette de **créer du LIEN**. Le lien social est vital pour sortir des ruminations et de l'isolement. A Arcade, ce lien se concrétise tout d'abord avec la relation d'aide qui s'installe avec le binôme d'accompagnement et par l'écoute téléphonique. Les 408 familles d'artisans-commerçants ou d'agriculteurs accompagnées, dont les 83 personnes qui ont fait cette démarche courageuse d'appeler pour la première fois en 2023, témoignent de la qualité et de la complémentarité de l'écoute proposée par le binôme. Ces « premiers temps en collectif » permettent de rompre avec l'isolement et d'exprimer ce que l'on a parfois longtemps gardé pour soi. Quand tout semble aller mal, nous sommes là pour vous écouter et trouver ensemble une éclaircie.

Ce lien peut enfin se vivre par notre participation aux différents temps collectifs proposés : temps de formation, représentations théâtrales ou assemblée générale. C'est l'occasion d'échanger ensemble et de partager un moment convivial, sans a priori et plein de sens.

En lien avec Solidarité Paysans National, Arcade continuera également **ses actions de défense**. Au cours de ces derniers mois, avec les inondations qui ont touché un grand nombre de ruraux, nous sommes mobilisés pour que tous soient reconnus sinistrés et aient la possibilité d'obtenir les aides qui leurs permettront de se reconstruire et de poursuivre leur activité.

Arcade a aussi besoin de ce lien pour **fortifier et créer des partenariats**. Nos partenaires institutionnels expriment de plus en plus leur besoin de mieux mesurer l'efficacité de notre action. Même s'il nous est parfois difficile de transcrire en chiffres les aspects humains de notre accompagnement, notre transparence et notre professionnalisme sont les garants de notre crédibilité. Nous continuerons de travailler à faire reconnaître notre travail **comme un socle indispensable à la solidarité**. Avec nos partenaires associatifs, nous développerons nos collaborations et nos synergies afin qu'elles participent à l'amélioration de la qualité et à la cohérence de nos accompagnements.

En cette nouvelle année 2024, les équipes des salariés et des bénévoles des 3 antennes d'Ambricourt, d'Avesnes-sur-Helpe et d'Hazebrouck restent entièrement mobilisées pour vous accompagner avec cette approche globale essentielle pour plus de reconnaissance et d'autonomie.

**ŒUVRONS ENSEMBLE POUR UN RURAL PLUS VIVANT ET PLUS SOLIDAIRE !**

Au nom du Conseil d'Administration  
Xavier BONVOISIN - Président



Bonne Année

Page 1 : - Editorial  
- Appel de cotisation 2024

Page 2 : - Retour des formations de cette fin d'année

Page 3 : - La pièce de théâtre : les représentations

Page 4 : - Assemblée générale 2024



- Nouvelles des antennes

Avec le soutien financier de :



## APPEL DE COTISATION 2024

Vous pouvez adhérer à Arcade en vous connectant sur le site



(Site sécurisé)



**BULLETIN D'ADHESION 2024**  
L'adhésion à Arcadé est obligatoire pour tous les membres de notre association.  
Montant de la cotisation : 50 € minimum

Prénom : \_\_\_\_\_  
N° : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Mairie : \_\_\_\_\_

Antenne d'ARCADÉ - RURAUX SOLIDAIRES et SOCIÉTÉ  
1 rue des Hautes - BP 40193  
59 200 HAZEBROUCK Cedex  
Tél : 03 20 82 20 00  
Site : [www.arcade-rurauxsolidaires.fr](http://www.arcade-rurauxsolidaires.fr)  
Email : [info@arcade-rurauxsolidaires.fr](mailto:info@arcade-rurauxsolidaires.fr)  
Arcadé - Ruraux Solidaires est une association à but non lucratif.  
L'adhésion est un moyen de vous engager pour soutenir notre action.

A nouvelle année,  
nouvelle cotisation ...  
**SOYEZ SOLIDAIRES,  
PENSEZ À ENVOYER  
VOTRE COTISATION 2024**

(pour rappel, son montant minimum

est de **50€**)

# FORMATION Retour sur les formations en cette fin d'année



En 2023 Arcade a fait la connaissance de la sophrologue Héléne ARDOIN. C'était l'occasion d'organiser une journée de découverte de la sophrologie à destination de nos adhérents.

La pratique de la sophrologie permet de retrouver les ressources en soi-même pour aborder les situations auxquelles nous sommes confrontées de manière plus sereine. Elle crée un équilibre entre l'esprit et le corps: " on peut changer notre paix intérieure, même si on ne peut pas changer notre environnement"



Le 17 novembre, Arcade a accueilli un petit groupe d'adhérents afin de pratiquer certaines techniques de base de la sophrologie avec Héléne ARDOIN. Cet évènement a permis de faire de belles rencontres, de se relaxer le temps d'une journée et de découvrir sa bulle de bien-être.

Le 7 décembre nous étions 8 participants à une journée de réflexion et d'échanges sur :

## « DEPOSER SES SOUFFRANCES ET SE REMETTRE EN MARCHÉ »

Avec Aude GAHINET, notre intervenante psychologue, les objectifs étaient de :



- ✓ Déposer nos souffrances par plusieurs modalités d'expression,
- ✓ Réfléchir ensemble à notre vécu afin de mieux prendre soin de nous et d'améliorer notre équilibre de vie,
- ✓ Prendre le temps de sentir en soi ce qui se passe pour trouver notre ressort intérieur et rebondir.

Une fois mises en lumière les souffrances de chaque personne (dans le respect, le non-jugement et la discrétion), nous avons découvert les différentes étapes du deuil (voir schéma).

Il faut savoir que face à un choc (perte d'un être cher, culpabilité, angoisse, perte du sens de la vie), le corps se pétrifie et met en place des mécanismes d'adaptation, de défense qui peuvent prendre diverses formes : maladie, fuite dans le travail... Tant que nous ne sommes pas allés chercher les émotions provoquées par la perte, celles-ci se réactiveront à chaque situation vécue de manière similaire. Il n'y a pas que le temps mais aussi la thérapie qui peut aider à passer les différentes étapes du deuil.

Nous avons découvert que nous portons les traumatismes non-réglés des 7 générations qui nous précèdent : dans ce cas il faut un travail spécifique pour libérer la génération actuelle.

Aude nous a invités à nous recentrer sur nous-mêmes, à être à l'écoute de notre corps et de notre ressenti intérieur.

« Etre en mission pour soi et non pour les autres » passe par l'identification de nos freins au changement.

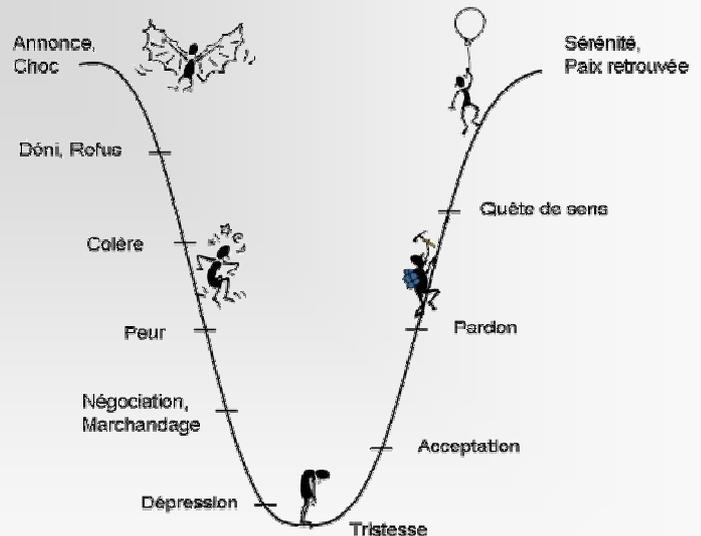
Si nos parents n'ont pas su nous dire que nous étions **PRECIEUX**, nous pouvons dire, aujourd'hui, que nous sommes **PRECIEUX** : c'est-à-dire

## « ETRE CONSCIENT QUE NOS BESOINS PEUVENT ETRE ENTENDUS »

Ce travail ne nous semble pas terminé et sera poursuivi à l'occasion d'autres journées de réflexion.

Si vous vous sentez en souffrance avec des difficultés à vivre certaines situations de votre vie, n'hésitez pas à contacter votre antenne et vous serez invité lors de la mise en place d'autres rencontres.

## N'OUBLIEZ PAS ARCADE EST LÀ POUR VOUS ACCOMPAGNER DE DIFFÉRENTES MANIÈRES ET SUR DIVERS SUJETS.



L'équipe d'Arcade à Ambricourt

### Actualités

## Du changement en 2024 pour les artisans, commerçants, professions libérales, auto-entrepreneurs



### Augmentation du SMIC au 1<sup>er</sup> janvier 2024 :

le SMIC horaire brut sera fixé à 11,65€ soit un montant total mensuel brut de 1 766,92€ sur la base de la durée légale du travail de 35 heures hebdomadaires.

Site à consulter pour plus d'infos : « Le monde des artisans »



## Les Arcamédiens



### Un nouveau bail qui commence bien en 2023

**L'essentiel :** retrouver les rencontres mensuelles avec leurs moments de partage et de rigolades. Chacun se rappelle ses débuts (je ne me croyais pas capable de faire du théâtre). Et pourtant !!!!!

La convivialité c'est l'accueil de tous, avec ses épreuves et ses richesses de résilience, dans la confiance de réussites au présent et pour le futur. Rejoindre un groupe de partage comme le théâtre, c'est reconnaître « que je ne suis pas fait que de mes échecs » et affirmer la confiance en mes valeurs, toujours voir le verre à moitié plein.



Le metteur en scène nous aide à nous relaxer, à révéler nos capacités, en prenant un pas de côté dans chacune de nos vies. Très rapidement les observations et conseils de mise en scène nous aident à incarner le personnage.

**Alors pourquoi se priver de ces bonheurs qui ne dépendent que de nous ?**

La vérité et la richesse du partage transparait lors des moments d'échanges après chaque représentation.

**A MAZINGHEM le 14 octobre dernier, plus de cent spectateurs pour la première.**

Beaucoup d'émotions exprimées par ceux qui se reconnaissent dans les personnages, mais aussi par ceux qui prennent connaissances des difficultés des paysans.



Des agriculteurs expriment aussi leur réalité de vie avec leur réussite. Tous d'accord sur le rôle essentiel et complexe de l'agriculture dans la

société. Enfin le pot de l'amitié permet les échanges en petits groupes.



**Une spectatrice s'est portée volontaire à rejoindre la troupe, pourquoi pas vous ?**

**Arcade mène aussi des actions de prévention auprès des étudiants en agriculture. La représentation de la pièce à la MFR de ROLLANCOURT, le 25 octobre 2023, fut un moment fort pour 80 jeunes.**

Les acteurs ont eu à cœur de partager leurs expériences avec un message réaliste et optimiste pour la relève.

Garder son autonomie, nourrir sa réflexion dans le collectif, différencier les objectifs et les moyens, se garder des conseils simplistes et séduisants qui parfois engagent au pire. Être conscient que la vie nous fera, probablement, rencontrer des difficultés mais que chacun d'entre nous a la ressource de les gérer en s'adaptant, en prenant parfois des virages avec la volonté légitime de partager, de se faire accompagner, de se faire aider.

Nous sommes prêts à renouveler l'expérience dans d'autres centres de formations.

#### 2024 : ça continue ...

- Une représentation en Flandres organisée par l'antenne d'Hazebroeck
- Le PNR Caps et Marais d'Opale souhaite nous recevoir
- **14 mars : AG de Solidarité Paysans Marnes – Ardennes**
- **15 mars : Représentation organisée par l'antenne d'Arcade à Avesnes**
- **21 mars : AG d'Arcade à MAZINGHEM**

Venez nombreux : **la troupe s'organise pour les rencontres régulières. Rejoignez-nous, nous serons heureux de vous accueillir.**

**ELLE EST PRÊTE À PROLONGER LA TOURNÉE POUR D'AUTRES DATES : CONTACTEZ-NOUS !!!**





## Quelques nouvelles

**IMPORTANT!**

**21 MARS 2024  
AG ARCADE  
À MAZINGHEM**

**Assemblée  
Générale**



Le 21 mars, l'**Assemblée**

**Générale d'Arcade va se dérouler à  
MAZINGHEM.**

A ce titre, toutes les bonnes volontés et talents sont les bienvenus pour nous aider à faire de cette journée un moment convivial.

**Pour les personnes intéressées, vous pouvez vous rapprocher directement de l'antenne dont vous dépendez ou appeler au 03.28.41.39.39**

**Jean-Louis LEGRAND a rejoint  
l'équipe de bénévoles d'Avesnes**



« Eleveur laitier et herbager dans l'Avesnois, bientôt en retraite, je suis marié et j'ai deux enfants.

J'ai rejoint arcade en octobre 2023.

Arcade a toujours été présent pour moi quand j'en ai eu besoin. Lorsque Gérard, bénévole qui m'accompagnait, m'a proposé de rejoindre l'équipe, j'ai naturellement accepté.

Je suis disponible pour aider les autres et partager mon vécu d'agriculteur qui a réussi à surmonter ses difficultés.

Je tiens à remercier **Philippe BERNARD et André DEPARIS**, qui à l'époque, m'ont tendu la main et ont su m'écouter. »

## Journée de réflexion autour de la Qualité de Vie au Travail



Le 14 décembre dernier, les douze salariés de l'association se sont réunis à l'Institut d'ANCHIN pour une journée de réflexion autour de la Qualité de Vie au Travail (QVT).

Ces échanges ont permis de mettre en lumière tous les points positifs de notre organisation qui donnent du sens au métier de chacun, d'initier un partage de bonnes pratiques inter-antennes et d'identifier les leviers d'amélioration des conditions de travail. Ce travail, initié sous l'impulsion du Conseil d'Administration, permet de construire un cadre d'action collectif et cohésif avec pour objectif de concilier bien-être au travail et qualité d'accompagnement de nos adhérents.

Amandine BANNERY, Coordinatrice Régionale a conclu cette journée en soulignant la qualité du travail de réflexion mené par chacun et l'importance du collectif par une citation d'Antoine de Saint-Exupéry « **La pierre n'a point d'espoir que d'être pierre... Mais de collaborer, elle s'assemble et devient temple.** »

**La QVT, kesako ?** La Qualité de Vie au Travail est une démarche visant l'amélioration combinée des conditions de travail, de la qualité de service et de la performance des organisations. Les thématiques sont vastes : les conditions matérielles, les relations au travail, le management, la santé au travail, la prévention des risques psychosociaux, la valorisation des compétences... C'est une démarche participative qui favorise le dialogue et le partage de valeurs communes. Plus d'informations sur <https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/guide-qvt-2019.pdf>

**Hazebrouck**

**Bienvenue à Karine BROCVIELLE**

Nous avons le plaisir de l'accueillir, en tant que nouvelle technicienne d'accompagnement, sur l'antenne d'HAZEBROUCK depuis le 1<sup>er</sup> décembre.

Elle a 48 ans et est originaire du Pas-de-Calais. Après une formation BTS spécialisation Assistante de Direction et une expérience en comptabilité d'une dizaine d'années, Karine a décidé de se consacrer aux autres en devenant famille d'accueil auprès d'enfants en situation de handicap.

« L'écoute et l'empathie font partie de qui je suis. » précise Karine.

« Je cherchais un nouveau projet qui me permette d'accompagner des personnes en difficulté mais aussi de renouer avec une organisation collective pour avancer à plusieurs. C'est ce que je retrouve en rejoignant Arcade au travers des valeurs de l'association, le travail en binôme et en équipe mais aussi l'approche « être aux côtés » tout en respectant les choix de l'adhérent. Le parcours d'intégration, qui m'est proposé, me permet à la fois de me former sur le métier de technicienne d'accompagnement et d'approfondir mes connaissances en agriculture.

Merci à chacun pour votre accueil. »

**SIÈGE SOCIAL** : 1 RUE DU MOULIN – BP 80 023 - 59 529 HAZEBROUCK CEDEX

☎ 03 28 41 39 39 – FAX : 03 28 41 39 77

Site internet : [www.arcade5962.org](http://www.arcade5962.org)

Courriel : [secretariatregion@arcade5962.fr](mailto:secretariatregion@arcade5962.fr)

SIRET : 392 766 176 000 37

Édité à 1 000 exemplaires - Responsable de la publication : Amandine BANNERY

