

club SOLO

● *regards sur une société qui isole*



Réalisation : Cultures&Santé
Éditeur responsable : Denis Mannaerts
Éducation permanente 2025
D/2025/4825/3

Cet outil peut être téléchargé sur notre site :

www.cultures-sante.be

L'outil peut être commandé gratuitement
auprès de notre centre de documentation :

cdoc@cultures-sante.be

+32 (0)2 558 88 10

Avec le soutien de la FWB



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
Présentation de l'outil	4

Animation

Piste 1 – Définition : de quoi on va parler	5
Piste 2 – Notre société produit de l'isolement	9
Version 1 – Imaginer des histoires	10
Version 2 – Faire des paires	12
Version 3 – Décrypter des photos	13
Piste 3 – Des solutions	14

Informations approfondies sur les cartes

et solutions

Durcissement des politiques migratoires	18 21
Moins d'argent pour les services publics	22 24
Numérisation de la société et exclusion	25 27
Fermeture des commerces de quartier	28 30
De plus en plus de mamans solo	31 33
Précarisation de la société	34 36
Aggravation des discriminations	37 40
Médiatisation de l'insécurité	41 44
Mobilité et transport public	45 47
Être toujours plus productif·ve au travail	48 50
Quelques mots pour la fin !	51
Ressources documentaires	52

Introduction

L'isolement social est une problématique de nos sociétés modernes. C'est devenu un enjeu de santé publique car l'isolement social a des effets négatifs sur la santé autant en termes de bien-être mental que physique. L'Organisation Mondiale de la Santé a d'ailleurs lancé récemment une Commission pour aborder l'isolement social et la solitude, considérées comme des menaces urgentes pour la santé mondiale.

Du point de vue des politiques, les pouvoirs publics commencent à mettre cette question à l'agenda, en soulignant l'importance du lien social et en finançant des projets pour limiter un isolement non souhaité, contraint. Néanmoins, des évolutions de la société comme le durcissement des politiques migratoires, la réduction des budgets des services publics, la numérisation grandissante de la société, la persistance des discriminations, etc., créent de l'isolement et augmentent le nombre de personnes risquant de se retrouver isolées socialement. Cette tension montre les paradoxes des pouvoirs publics pouvant s'investir à soigner des maux qu'ils produisent par ailleurs.

Dans cet outil, nous adopterons une vision critique de la société en nous penchant sur des évolutions sociétales aggravant les risques d'isolement. Nous en avons sélectionné 10 qui nous paraissaient particulièrement pertinentes. Cette sélection n'est pas exhaustive mais elle permet de soulever des problématiques susceptibles de nous impacter.

Certaines de ces évolutions sont le résultat direct de politiques publiques comme le durcissement des politiques migratoires, la baisse des budgets des services publics et du transport public, la numérisation de la société. D'autres évolutions sont moins directement liées à des politiques publiques mais plutôt à des changements dans la société, c'est le cas des familles monoparentales, des nouvelles formes de management, de la médiatisation de l'insécurité ou encore de la disparition des petits commerces. D'autres encore comme l'appauvrissement des populations ou l'aggravation des discriminations sont indirectement liées aux politiques qui en laissant faire, participent à la dégradation de ces indicateurs.

Ces évolutions peuvent sembler théoriques et manquer d'ancrage réel dans le quotidien. C'est pourquoi nous avons décidé dans nos pistes d'animation de travailler à illustrer, par des histoires issues de réalités de vie, le lien entre ces évolutions et l'isolement.

Pour ne pas rester démuni·es face à des changements négatifs en termes de santé, une piste propose de réfléchir à ce que nous pouvons faire. Les solutions s'inscrivent à différents niveaux : des initiatives individuelles pour lutter à son niveau contre l'isolement et des solutions plus collectives et structurelles qui permettraient, si elles étaient mises en place, de lutter à plus grande échelle contre l'isolement en prenant notamment des mesures préventives.

Remerciements

Cultures&Santé remercie toutes les personnes et tout particulièrement le groupe de l'unité psy de l'hôpital Molière qui ont participé au testing et permis à l'outil de s'améliorer en prenant en compte leurs retours et remarques.

Présentation de l'outil

OBJECTIFS

- * Introduire et pointer les différences entre « isolement » et « solitude »
- * Parler des impacts de l'isolement sur la santé
- * Découvrir des évolutions de notre société aggravant l'isolement
- * Se les approprier en les exemplifiant avec des situations ordinaires
- * Proposer des solutions à différents niveaux (individuel, collectif et sociétal)

DESTINATAIRES

Cet outil s'adresse aux professionnel·les de la santé, du social, de l'éducation permanente, de l'insertion professionnelle, etc. qui proposent des animations collectives auprès de groupes d'adultes.

CONTENU

- * Les 10 cartes « Évolution » qui présentent chacune une évolution de la société ayant des conséquences sur l'isolement.
- * Les 10 cartes « Histoire » qui illustrent avec le récit d'une personne, une expérience d'isolement liées à chacune des cartes « Évolution » de la société.
- * Un guide d'animation et théorique constituée de deux parties.
Une première partie reprend les 3 pistes d'animation : une piste de définition pour cadrer le sujet de l'animation, une deuxième piste centrée autour des évolutions de la société et une dernière sur les solutions. La seconde partie du guide apporte des compléments théoriques et statistiques ainsi que des propositions de solutions pour chacune des cartes « Évolution ».

NOTES POUR L'ANIM.

L'outil « Club Solo » explore comment des évolutions récentes de la société produisent de l'isolement. Cet outil pointe donc les responsabilités de la société dans la production de cet isolement et permet d'alléger le poids des responsabilités individuelles. Cependant, se positionner à un niveau structurel peut être décourageant pour les personnes. Pour ne pas finir l'animation sur cela, nous recommandons vivement aux anim. de garder du temps d'animation pour la Piste 3 Solutions. Bonne animation !

DÉFINITION : ISOLEMENT, DE QUOI PARLE-T-ON ?

OBJECTIFS

- * Cadrer la thématique de l'outil
- * Définir l'isolement et la solitude
- * Relier l'isolement et la solitude à la santé

MATÉRIEL

Un tableau / une grande feuille pour écrire

DURÉE

20-30 minutes

DÉROULEMENT

- 1 L'anim. demande aux personnes de se lever et de se mettre en ligne les un-es à côté des autres. l'el demande ensuite aux personnes de s'avancer s'iels sont d'accord avec la phrase ou au contraire de reculer s'iels ne sont pas d'accord.
- 2 L'anim. commence par lire une première phrase, puis demande aux personnes le souhaitant de s'exprimer. L'anim. passe ensuite à une autre phrase, etc.

LES PHRASES À LIRE :

Des personnes peuvent se sentir seules même si elles ont beaucoup de contacts.

Il n'y a pas d'âge pour connaître la solitude.

Chaque personne vit sa solitude différemment.

La solitude, ce n'est pas bon pour la santé.

Les personnes seules sont tristes.

- 3 L'anim. propose ensuite aux personnes de se rasseoir autour de la table. L'anim. fait 2 colonnes au tableau avec les mots **isolement** et **solitude**. l'el demande aux personnes de réfléchir individuellement à 2 mots pour chaque colonne, puis, de discuter avec la personne assise à sa droite ou à sa gauche et de retenir ensemble 3 mots pour chacun des termes.
- 4 Une fois que chaque binôme a ses 3 mots, l'anim. demande à chaque sous-groupe de les partager au grand groupe et les note dans les colonnes.
- 5 L'anim. demande aux personnes s'iels peuvent faire des liens entre l'isolement et la santé ?
- 6 L'anim. peut compléter avec les définitions de la santé sociale et les impacts négatifs de l'isolement et ceux positifs des liens sociaux.

- 7 L'anim. peut ensuite faire une transition avec la piste « Notre société produit de l'isolement » en expliquant que l'outil propose un regard critique sur les évolutions de la société, en montrant comment ces évolutions produisent encore plus d'isolement.
- 8 Pour compléter l'anim. peut lire les définitions ci-dessous.

SOLITUDE :

Situation d'une personne qui est seule, de façon momentanée ou durable. La solitude est un sentiment. La solitude est influencée par la quantité des rapports sociaux, mais aussi par la qualité de ceux-ci. De ce fait, une personne ayant beaucoup de contacts sociaux non significatifs peut donc se sentir plus seule qu'une autre ayant une seule relation, mais très enrichissante.

ISOLEMENT :

État de celui ou celle qui est séparé·e des autres membres de la société. L'isolement est un fait, il est mesurable objectivement sur base du nombre de contacts sociaux qu'une personne a dans sa vie quotidienne. Il peut être voulu ou subi. L'isolement social renvoie à une dimension de manque d'interaction sociale, voire de rupture. Une personne peut être isolée et ne pas se sentir seule.

SANTÉ SOCIALE :

Selon l'OMS, la santé sociale est la quantité et la qualité de relations permettant de satisfaire le besoin qu'une personne a d'avoir des relations humaines qui importent. C'est la troisième dimension de la santé que l'OMS a défini comme un état de complet bien-être physique, mental et social et qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie.

IMPACTS NÉGATIFS DE L'ISOLEMENT

La déconnexion sociale [ou l'isolement] affecte négativement la santé physique et mentale, l'espérance de vie et le bien-être général. Elle est associée à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, de dépression, de démence [...].

IMPACTS POSITIFS DES LIENS SOCIAUX

À l'opposé, des liens sociaux positifs et de bonne qualité sont essentiels. Ils peuvent prévenir et réduire l'isolement social et la solitude, améliorant ainsi la santé physique et mentale, prolongeant l'espérance de vie. Ils soutiennent également l'adoption de comportements sains et sont cruciaux pour réduire les inégalités en matière de santé et de bien-être, en particulier chez les personnes en situation de vulnérabilité¹.

¹ Une avancée historique à l'OMS : les liens sociaux reconnus comme un pilier de la santé publique, Fédération des liens sociaux, mai 2025.

NOTRE SOCIÉTÉ PRODUIT DE L'ISOLEMENT

OBJECTIFS

- ✱ Découvrir des évolutions de notre société aggravant l'isolement
- ✱ Se les approprier en imaginant des situations concrètes
- ✱ Faire des liens entre les différentes évolutions de société

MATÉRIEL

- ✱ Les 10 cartes « Évolution »
- ✱ Les 10 cartes « Histoire »

IMAGINER DES HISTOIRES

DURÉE

Minimum 1h

DÉROULEMENT

- 1 Posez les cartes du côté des photos représentant des évolutions de la société aggravant l'isolement. Demandez aux participant-es de se mettre en sous-groupe (de 2 ou 3)² et de choisir une photo.
- 2 Chaque sous-groupe prend connaissance de sa carte et peut lire le titre de la carte et le texte écrit au verso de la carte. Pendant 10 minutes, les sous-groupes inventent une histoire réaliste pour illustrer leur carte et faire deviner aux autres le titre de leur carte.

L'histoire doit raconter l'expérience d'une personne qui serait confrontée à de l'isolement du fait de l'évolution de société présentée sur la carte. La personne peut avoir un nom, un âge, des passions et toute autre information qui permette de se projeter dans l'histoire racontée.

La seule contrainte lorsqu'ils présenteront leur histoire au reste du groupe est de **ne pas mentionner le titre de leur photo** car ce sont les autres personnes qui doivent le découvrir. S'il est nécessaire de clarifier ce qu'il faut faire, vous pouvez lire une des 10 cartes histoires pour donner un exemple de résultat.
- 3 Réunissez tout le monde et proposez à un premier sous-groupe de présenter son histoire. Demandez ensuite aux autres personnes de deviner le titre de la photo.

- 4 Si le titre n'a pas été trouvé, le sous-groupe le lit et partage ensuite un résumé des informations inscrites au verso de la carte.
 - 5 Demandez ensuite aux personnes :
 ★ *Est-ce que l'évolution dont on a parlé fait écho à des situations que vous ou d'autres personnes auraient vécues ?*
 - 6 Pour nourrir la discussion l'anim. peut présenter l'histoire correspondant à la photo et apporter quelques précisions théoriques. Recueillez d'éventuelles réactions du groupe.
 - 7 Passez ensuite à un autre facteur jusqu'à ce que tous les sous-groupes aient pu présenter leur histoire et leur photo.
 - 8 Demandez aux personnes :
 ★ *Voyez-vous des liens à faire entre les différentes photos ?*
- Complétez la discussion en expliquant que les évolutions se superposent et que des personnes se retrouvent souvent touchées par plusieurs évolutions à la fois.



2 Les sous-groupes servent à faciliter le fait de créer une histoire mais si certaines personnes préfèrent être seules, ce n'est pas du tout un problème.

FAIRE DES PAIRES

Si vous avez fait la piste 2 et que certaines photos n'ont pas été découvertes, vous pouvez faire cette piste. Vous pouvez aussi faire cette piste sans avoir fait la piste 2. Nous recommandons à l'anim. de sélectionner les cartes « Évolution » selon les intérêts et les vécus du groupe. Les autres cartes peuvent être mises de côté ou découvertes dans un second temps.

DURÉE

10 minutes par carte

DÉROULEMENT

- 1 Posez sur la table les cartes "Évolution" face photo et les cartes "Histoire" correspondantes face histoire racontée (celles qui n'ont pas été choisies par les sous-groupes si vous avez déjà fait la piste 2).
- 2 Faites des sous-groupes (de 2 ou 3) et demandez-leur de relier une histoire à une photo, en le notant sur un papier.
Ex. L'image avec l'écran de télé = histoire de Georgette.
- 3 Quand les sous-groupes ont fini, demandez à un premier sous-groupe de présenter une paire. Retournez la photo et l'histoire présentée pour voir si cela correspond bien. Le sous-groupe peut lire le nom de la carte et résumer les informations du verso de la carte.
- 4 Selon l'intérêt du groupe pour compléter la carte vous pouvez amener des chiffres et réflexions écrites pp.18-49.
- 5 Recueillez les réactions du groupe.
- 6 Passez ensuite à un autre sous-groupe et ce, jusqu'à ce que toutes les photos posées sur la table aient été présentées.
- 7 Demandez aux personnes :
★ *Voyez-vous des liens à faire entre les différentes images ?*

Complétez la discussion en expliquant que les évolutions se superposent et que des personnes se retrouvent souvent touchées par plusieurs évolutions à la fois.

DÉCRYPTER DES PHOTOS

Cette piste est particulièrement adaptée à des personnes peu à l'aise avec la lecture.

DURÉE

10 minutes par carte

DÉROULEMENT

- 1 Posez les cartes « Évolution » face photo sur la table.
- 2 Demandez aux personnes de choisir une photo qui leur parle et demandez :
 - ★ *Que voit-on sur la photo ?*
 - ★ *Quelle pourrait être l'Évolution représentée sur la photo ?*
 - ★ *Quels liens pouvez-vous faire avec l'isolement ?*
- 3 Proposez ensuite aux personnes de retourner la carte et de lire le titre de l'Évolution. L'anim. complète avec les informations écrites au verso de la carte et lit l'histoire correspondant à l'image.
- 4 L'anim. demande ensuite au groupe :
 - ★ *Est-ce que cette image ou l'histoire lue fait écho à des situations que vous ou d'autres personnes auraient vécues ?*
- 5 Selon l'intérêt du groupe, l'anim. peut compléter avec des chiffres et réflexions écrites pp.18-49.
- 6 Passez ensuite à une autre photo et ainsi de suite.
- 7 Demandez aux personnes :
 - ★ *Voyez-vous des liens à faire entre les différentes photos ?*

Complétez la discussion en expliquant que les évolutions se superposent et que des personnes se retrouvent souvent touchées par plusieurs évolutions à la fois.

DES SOLUTIONS : SE METTRE EN LIEN, SOLIDIFIER LE COLLECTIF

OBJECTIFS

- * Réfléchir à des solutions pour chaque évolution créant de l'isolement
- * Différencier les différentes sortes de solutions : à un niveau individuel et à un niveau collectif et structurel
- * Valoriser ce que les personnes font au quotidien pour créer et consolider les liens sociaux

MATÉRIEL

- * Les 10 cartes « Évolution »
- * Les 10 cartes « Histoire »

DURÉE

Environ 10 minutes par carte

DÉROULEMENT

- 1 L'anim. pose les paires images/histoires sur la table, demande aux personnes de faire des sous-groupes de 2 à 3 personnes et les invite à choisir une paire de cartes. Si vous avez fait la piste 2 vous pouvez choisir de reprendre les histoires inventées par le groupe.
- 2 L'anim. demande aux sous-groupes de relire l'histoire et de lister les raisons qui ont mené la personne dont il est question à l'isolement.
- 3 L'anim. demande ensuite aux sous-groupes de réfléchir à des solutions pour chacune des raisons ayant conduit la personne à l'isolement.
- 4 L'anim. demande ensuite aux sous-groupes d'identifier si les solutions trouvées sont plutôt **individuelles** ou plutôt **collectives** et **structurelles**.
- 5 Une fois que tous les sous-groupes ont fini, ils présentent leurs solutions.
- 6 L'anim. demande ensuite au groupe :
 - ✱ *Souhaitez-vous réagir aux solutions proposées ?*
 - ✱ *Avez-vous d'autres idées de solutions ?*
- 7 Vous pouvez lire les solutions proposées dans la partie "informations approfondies". Pour chaque évolution, elles présentent différents niveaux de solutions : niveau individuel et niveau plus collectif et structurel.
- 8 Si prévenir l'isolement social, c'est mettre en place des moyens pour que les personnes ne connaissent pas ou plus de situation d'isolement et de solitude subie, la promotion du bien-être social propose un angle positif. Il s'agit de construire ensemble plus de lien social.

Pour aller dans cette direction positive et visibiliser tout ce que font déjà les personnes, l'anim. peut demander au groupe si des personnes auraient des anecdotes à raconter, des expériences à partager, sur des petites choses qu'iels font pour maintenir ce lien social avec leurs proches, leurs voisin-es, des inconnu-es, des commerçant-es, etc.

RÉFLEXION SUR LA PISTE ET LES DIFFÉRENTS NIVEAUX DE SOLUTIONS

Les évolutions mises en avant par les cartes « Évolution » sont liées à des décisions politiques. Elles ne sont pas naturelles ou inévitables, ce sont des choix faits par des personnes qui ont le pouvoir de mettre en place des changements au sein des sociétés. Pour certaines évolutions, les politiques sont actives dans le changement (ex. : politique migratoire) ; dans d'autres, les politiques laissent faire en ne légiférant pas sur ces évolutions.

Pour les changements requis ayant trait à des sphères élevées du pouvoir, il n'est pas facile de penser à des solutions individuelles. Les individus peuvent sembler tout petits face à de telles machines. Pourtant, chacun-e ne reste pas sans rien faire et essaie à son niveau, avec son propre pouvoir d'agir, d'améliorer sa situation. Dans les exemples que nous donnons, nous ne voulons pas recommander une solution individuelle mais souligner des possibilités d'actions et quand c'était possible de visibiliser des manières de s'organiser solidairement dont certaines étaient autrefois courantes. C'est pourquoi nous avons voulu dans cette piste mettre en avant une réflexion vers des solutions envisagées à différents niveaux.

INFORMATIONS APPROFONDIES
SUR LES CARTES « ÉVOLUTION »

et solutions

DURCISSEMENT DES POLITIQUES MIGRATOIRES

En Belgique et en Europe, les lois sur les politiques migratoires s'enchaînent de plus en plus rapidement et durcissent les conditions à remplir pour accéder aux papiers dans les pays d'accueil. Ces lois sont la concrétisation de discours politiques de plus en plus racistes repris par des partis d'extrême droite mais également de droite, ce qui est plus récent. La droite associe, par exemple, de plus en plus souvent, la migration à une énorme vague qui viendrait submerger le pays. Auparavant cette image était réservée à l'extrême droite cherchant à construire dans la tête des gens l'idée que les migrant·es mettraient en péril nos sociétés. Dans la réalité, si l'on regarde les chiffres, le taux d'étrangers dans les sociétés françaises ou belges n'augmente pas³ ou très peu⁴.

Ces lois restreignant l'accès aux papiers et aux droits compliquent l'inclusion des personnes étrangères dans les pays d'accueil et entraînent des pratiques policières et administratives aggravant leurs conditions juridiques et matérielles.

Le deux poids deux mesures qui a eu lieu avec les réfugiés ukrainiens a renforcé la stigmatisation des autres réfugié·es. Alors qu'un régime exceptionnel est accordé aux ukrainien·nes leur permettant d'avoir rapidement des aides, d'autres personnes réfugiées continuent de ne pas avoir accès aux droits de base. Cette séparation entre les personnes (blanches) dignes d'être protégées et les autres (non-blanches)^{5,6}, augmente le sentiment d'exclusion des « mauvais·es » réfugié·es.

L'EXEMPLE AVEC LE GOUVERNEMENT ARIZONA

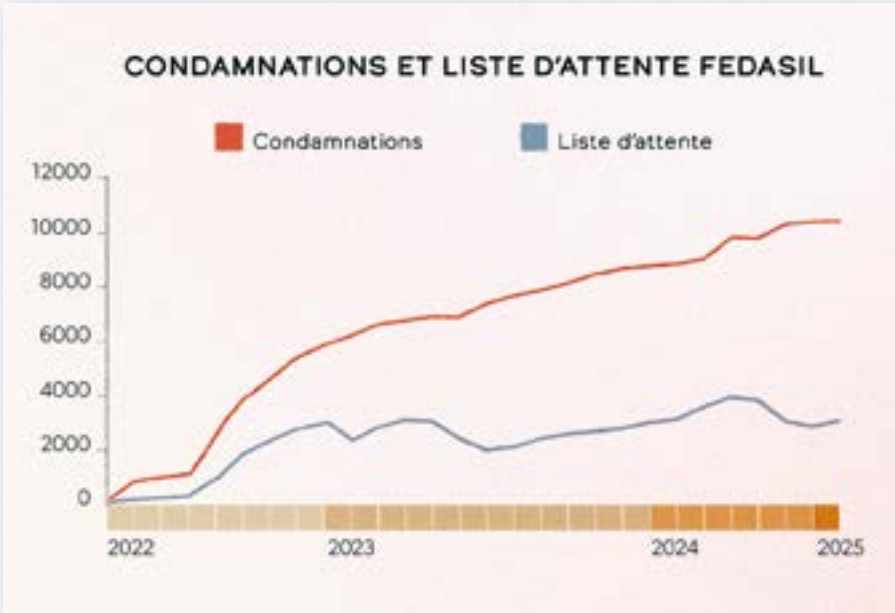
En Belgique, en 2025, le gouvernement Arizona a publié ses orientations politiques. Avec ses mesures, il va durcir les conditions d'accès des étranger·ères aux aides, aux papiers, au travail :

- ✱ les étranger·ères en séjour régulier devront attendre 5 ans avant d'avoir des aides sociales ;
- ✱ les réfugié·es n'auront droit à ces aides que si ils suivent un parcours d'intégration renforcé. Idem pour les bénéficiaires de protection temporaire⁷ ;
- ✱ des tests de langue ou d'intégration seront réalisés et pourront avoir des conséquences sur les aides sociales des bénéficiaires ;
- ✱ l'aide médicale urgente sera restreinte ce qui aggravera l'état de santé des personnes.

Ces mesures vont installer les personnes étrangères nouvellement arrivées dans une précarité encore plus grande. Seules les personnes étrangères faisant des « efforts utiles », selon les pouvoirs publics, pour s'intégrer seront jugées dignes d'avoir une place dans la société. Pour avoir un droit de séjour durable, les personnes devront avoir des ressources disponibles de plus en plus élevées.

**L'ETAT BELGE CONDAMNÉ
POUR SA POLITIQUE DE NON-ACCUEIL**

Ces décisions s'inscrivent dans une politique de non-accueil, avec une forte augmentation des personnes attendant de pouvoir déposer leur demande d'asile. Tant que le dossier n'est pas déposé ces personnes n'ont pas accès à un logement et sont sans « chez-soi ».



Entre 2022 et 2024, Fédasil a été condamné plus de 9 000 fois pour le non-accueil des personnes demandant l'asile. Fin 2024, 4 000 dossiers étaient en attente.

Source graphique :
Le Ciré

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

La banalisation des idées d'extrême-droite dans les partis politiques et la population, la diffusion de l'idée que les étranger·ères sont responsables de tous les problèmes de la société, stigmatisent de plus en plus ces personnes. Par ailleurs, cela fait infuser des idées racistes dans la société et risque d'engendrer plus de discrimination, d'actes racistes et d'exclusion⁸.

Au-delà des idées, dans l'Union européenne, il est prévu de tripler les agents Frontex : un effectif de 30 000 garde-côtes et garde-frontières surveillera les frontières. L'Europe leur permet d'utiliser des moyens répressifs plus dangereux pour lutter contre les migrations⁹. En conséquence, le nombre de décès augmente sur les routes migratoires et les personnes en exil doivent prendre plus de risques durant leurs parcours. Des émissions témoignent des violences genrées faites par les polices européennes sur les femmes migrantes¹⁰. Les dangers augmentent, pour les personnes migrantes, le risque d'avoir vécu des violences et des traumatismes qui sont tous deux des facteurs d'isolement.

Les restrictions pour avoir les papiers, bénéficier d'aides sociales ou accéder au marché du travail compliquent l'accès des étranger·ères à une situation stable. Contraint·es de rester en marge de la société, iels sont encore plus isolé·es. Bloqué·es dans des procédures interminables, iels ont moins de possibilités de visiter leur pays d'origine ou de retrouver leurs familles. L'attente interminable impacte leur santé mentale et les empêchent de se projeter vers l'avenir. La difficulté des parcours migratoires, avant et après l'arrivée dans le pays d'accueil, impliquent, pour des personnes éloignées de leurs pays et de leurs proches, un risque accru de vivre un sentiment d'échec et d'isolement fort¹¹.

3 Olivier Le Cour Grandmaison, *Loi(s) « immigration-asile » : xénophobie ou racisme d'État ?*, in : AOC, 9 décembre 2024.

4 Statbel, *Statistiques sur les migrations 2011-2021*.

5 Ibid.

6 Jacob Rogozinski, *De la xénophobie comme « pathologie de l'enveloppe »*, in : AOC, mai 2024.

7 La protection temporaire est une mesure accordée rapidement dans le cas de guerre qui éclate et qui provoque une arrivée massive de migrant·es. C'est ce qui s'est passé avec la guerre en Ukraine.

8 Voir en France le meurtre de personnes racisées (Hichem Miraoui, juin 2025 et Aboubakar Cissé, mai 2025) par des racistes.

9 Cécile Vanderstappen, *Frontex : 20 ans au service d'une politique migratoire européenne répressive*, CNCD, 2024.

10 Charlotte Bienaimé, *Migrantes et combattantes*, Un podcast à soi, Arte Radio, 2022.

11 Annélie Delescluse, *Migrants et smartphones : des communications virtuelles ambiguës*, in : AOC, sept. 2023

DURCISSEMENT DES POLITIQUES MIGRATOIRES : *Propositions de solutions*

Individuelle :

Se rapprocher des collectifs de soutien pour discuter de sa situation et être moins seul.e durant toute la période d'attente de solutions stables.

Ex. : La voix des Sans Papiers, Le collectif des femmes sans papiers.

Collective :

Faire une interpellation citoyenne pendant un conseil communal pour dénoncer de nouvelles mesures politiques.

Ex. : Le Collectif Liégeois de la Voix des Sans Papiers dénonce au conseil communal de Liège les visites domiciliaires et les arrestations qui s'en suivent.

Occuper des lieux vides pour se trouver un logement et visibiliser ses conditions de vie difficiles.

Ex. : À Bruxelles, les Femmes Sans Papiers occupent plusieurs bâtiments vides.

Faire une grève de la faim pour demander des régularisations

Ex. : En 2021, à l'Eglise du Béguinage.

Structurelle :

Demander la mise en place de lois pour une régularisation massive des personnes sans papiers. Une des demandes des personnes concernées est que l'intégration des personnes dans la société belge soit reconstruite comme un critère pour obtenir des papiers.

Ex. : En Belgique il y a eu 3 régularisations massives mais ponctuelles de personnes sans-papiers (1974, 1999, 2009).



MOINS D'ARGENT POUR LES SERVICES PUBLICS

LES SERVICES PUBLICS C'EST QUOI ?

En échange des impôts payés par les habitant·es et les entreprises, les habitant·es bénéficient de services publics. Les services publics peuvent se retrouver dans de multiples secteurs comme le sport via les piscines, l'enseignement ou encore les transports. Contrairement au privé, les services publics ne sont pas guidés par l'objectif de faire de l'argent. Ils ont une mission d'intérêt général et se doivent d'être accessibles à toute la population.

QUELLES ÉVOLUTIONS ?

La tendance globale des politiques en Europe depuis des dizaines d'années est de réduire les budgets des services publics en s'appuyant sur les arguments suivants :

- ✱ les services publics coûtent trop cher et il n'y a plus d'argent dans les caisses des États ;
- ✱ trop de personnes profitent du système et ne devraient pas bénéficier de ces droits.

Le récent gouvernement Arizona prévoit de faire 12 milliards d'économie, notamment en diminuant les moyens des services publics. Les coupes dans les services publics transforment leur nature. Sous couvert d'amélioration de leur efficience et d'une meilleure rentabilité, ils sont de plus en plus conditionnés et déshumanisés. Les abus sont scrutés. Les personnes sont accueillies à la chaîne car les fonctionnaires salarié·es n'ont plus le temps. Iels sont de moins en moins nombreux·euses et doivent effectuer de plus en plus de tâches. Au CPAS en 15 ans, les demandes pour le Revenu Social d'Intégration ont augmenté de 70% alors que les salarié·es n'ont augmenté que de 18%. Leurs nouvelles missions comme la "chasse aux fraudeurs et fraudeuses social·es"¹² leur prend beaucoup de temps. Au final, 85% des salarié·es des CPAS estiment ne plus pouvoir mener un travail social de qualité¹³. « La bureaucratie prend la place du travail social ».

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Ces réductions de budgets empêchent les services publics de jouer leur rôle d'accessibilité pour toutes et de lien social. Dans des territoires isolés, le service public s'éloigne des gens. Un maillon social disparaît et peut produire de l'isolement. « C'est surtout l'érosion, voire dans certains cas la disparition de services essentiels aux habitants qui accentuent l'isolement et renforcent, chez eux, des formes plus générales de renoncement ou de repli¹⁴ ». Contraintes d'aller de plus en plus vite, les salarié-es n'ont plus le temps pour un accueil individualisé. La qualité de l'accueil se détériore et déshumanise la relation avec les publics.

Enfin, les discours reposant sur le manque de moyens dû à la fraude sociale stigmatisent les bénéficiaires sociaux. Plutôt que d'être considéré-es comme des personnes qui ont droit à des aides sociales et à un accueil humain et respectueux, les voilà vu-es comme des profiteur-euses qui tirent la société vers le bas. Cette stigmatisation peut abîmer l'estime de soi des personnes concernées et faire qu'iels n'osent pas demander les aides auxquelles iels auraient droit. Une faible estime de soi et un manque de moyens accentuent les risques d'isolement.

12 CPAS et fraude sociale, un arsenal démesuré contre une fraude marginale, aDAS, oct. 2014.

13 Martine Vandemeulebroucke, « La bureaucratie prend la place du travail social », in : Alter Échos, n°498, nov. 2021.

14 Solitudes 2024 : le temps des solitudes, les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités, Fondation de France, 2025.

MOINS D'ARGENT POUR LES SERVICES PUBLICS : *Propositions de solutions*

Individuelle :

Déposer une annonce dans son immeuble ou dans un commerce du quartier pour demander l'appui d'un·e voisin·e ou d'une connaissance, ayant plus de facilité avec les nouvelles technologies utilisées dans les communes.

Ex : MyMinfin pour beaucoup de démarches.

Collective :

Se rapprocher de collectifs qui soutiennent les personnes dans leurs démarches administratives.

Ex. : le Projet A/AQ de Naast Monique. Se mobiliser collectivement pour dénoncer le manque de moyens.

Ex. : en Belgique, des actions files géantes devant des CPAS, une manifestation nationale le 13 février 2025 regroupant 100 000 personnes pour s'opposer aux coupes budgétaires dans les services publics.

Structurelle :

Avoir des lois qui limitent la privatisation des services publics. Demander la mise en place d'une fiscalité amenant plus d'argent aux services publics en taxant plus les bénéfices des grosses entreprises et des plus riches.

Ex. : en Espagne, fin 2022 un nouvel impôt sur la fortune est voté et mis en place.

NUMÉRISATION DE LA SOCIÉTÉ ET EXCLUSION

Interagir avec l'administration, prendre un rendez-vous médical, accéder à un formulaire de remboursement de frais de santé, acheter un billet de transport, télétravailler... À l'heure où la plupart des services privés et publics se numérisent, il devient de moins en moins facile d'être accompagné-e humainement dans ses démarches, au téléphone comme en présentiel. Il paraît indispensable, aujourd'hui, d'être équipé d'un objet de connexion (smartphone ou PC), d'avoir les ressources financières nécessaires pour se permettre une connexion internet et d'avoir des compétences pour pouvoir utiliser ces technologies et en faire bon usage. Depuis quelques années, l'accélération de la digitalisation de notre société isole toute une partie de la population qui, faute de moyens ou incapables de suivre le rythme imposé par cette transformation digitale, n'a pas accès aux services essentiels et à ses droits.

Si la numérisation croissante de la société offre de nombreuses opportunités, elle présente aussi un risque important de mise à l'écart des personnes éloignées du numérique¹⁵.

PRÉCARITÉ PLUTÔT QUE FRACTURE NUMÉRIQUE

En 2024, 96% de la population âgée de 16 à 74 ans utilisaient internet¹⁶ et 59% de celle-ci possédaient au moins des compétences numériques de base¹⁷. Même si on peut noter une amélioration, ces dernières années, de l'accès au numérique (notamment grâce au prix peu élevé des téléphones) et une amélioration des services numériques (formation du personnel, interfaces plus intuitives, avec un langage plus simple...), 41% de la population (soit 4 belges sur 10) restait mise à l'écart du numérique par manque de moyens ou de compétences¹⁸.

LES PUBLICS IMPACTÉS

La pandémie de Covid-19 a montré la présence d'inégalités sociales, certains groupes de personnes étant plus éloignés que d'autres, quant à l'accès au numérique. Ce sont ces mêmes groupes qui ont plus de risque d'être exclus par l'accélération de l'utilisation du numérique.

Ces inégalités numériques sont relatives à l'accès aux technologies numériques (9% des ménages avec des faibles revenus n'ont pas de connexion internet chez elleux) ; aux compétences numériques (plus les revenus sont faibles et le niveau de diplôme peu élevé, moins on dispose de compétences numériques) et à l'utilisation des services essentiels (57% des belges peu diplômés et 56% de ceux ayant de faibles revenus n'ont jamais effectué de démarches administratives en ligne, alors qu'ils étaient censé-es le faire)¹⁹.

Les premières victimes de ces inégalités sont donc les personnes défavorisées sur le plan socio-économique (niveau de revenus et niveau de diplôme), les personnes en difficulté avec la lecture, les jeunes, les personnes âgées et/ou en situation de handicap²⁰. Les personnes cumulant ces caractéristiques risquent encore plus d'être mises en difficulté par l'utilisation massive du numérique dans la société.

L'augmentation du nombre de demandes d'aide sociale complémentaire au CPAS (aide alimentaire, aide médicale non urgente, aide aux enfants, médiation de dettes etc.) montre l'appauvrissement de nouveaux groupes de personnes comme les indépendants, les travailleurs à temps partiels, les familles monoparentales, les pensionné-es, les étudiant-es ou encore les jeunes qui entrent dans la vie active²¹. Ces nouveaux groupes risquent de grossir les rangs des personnes en précarité numérique.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

La précarité numérique met à l'écart les personnes concernées car elles ont un accès réduit à de multiples services. Cela augmente le risque de non-recours aux droits pour les personnes en ayant le plus besoin.

L'isolement peut être indirect via le sentiment d'être laissées sur le côté par une société qui avance sans se soucier de celles qui ne suivent pas sur le plan du numérique.

15 *Quatre belges sur dix à risque d'exclusion numérique*, Fondation Roi Baudouin, 2021.

16 *La consommation des médias en Belgique*, CIM, 2024.

17 *Les compétences numériques des Belges ont fortement augmenté ces dernières années*, Statbel, 2023.

18 *Quatre belges sur dix à risque d'exclusion numérique*, op. cit.

19 *Inclusion numérique, baromètre de l'inclusion numérique*, Fondation Roi Baudouin, 2022.

20 *Fracture numérique comment réduire les inégalités ?*, Unia, 2023.

21 *La situation sociale des Wallon-nes : au-delà des indicateurs, une détérioration réelle*, Iweps, 2023.

Individuelle :

Demander de l'aide auprès de personnes à l'aise avec le numérique, essayer de se former pour développer progressivement des compétences numériques.

Collective :

Interpeller les politiques sur ce problème et exiger la mise en place d'un service « humain » minimum et adapté pour tout le monde.

Ex. : de nombreuses mobilisations organisées par l'asbl Lire et Ecrire contre l'ordonnance numérique bruxelloise.

Soutenir les associations proposant des formations sur le numérique accessibles à toutes.

Structurelle :

Garantir légalement qu'aucune démarche pour accéder à des services publics et privés ne soit exclusivement numérique.

Ex. : Demande portée par Unia et le Service de lutte contre la pauvreté, la précarité et l'exclusion sociale. Former tout le personnel public à l'inclusion numérique pour essayer au maximum de ne laisser aucun citoyen·nes en marge du numérique.

Ex. : Formation Connectoo en ligne proposée par le SPF Stratégie et Appui.

FERMETURE DES COMMERCE DE QUARTIER

Les commerces de proximité sont des espaces de sociabilité. Ces espaces jouent un rôle dans la création et le maintien du lien social entre les habitant·es d'un quartier. Les liens qui se tissent entre client·es habitué·es ou avec les commerçant·es deviennent parfois au fil du temps de véritables relations d'amitié. Ces liens comptent d'autant plus pour les seniors, davantage susceptibles d'être isolé·es et demandeur·euses de ces échanges au quotidien. À l'épicerie du coin, les conversations peuvent paraître anodines et superficielles. Cependant, ce sont des lieux où ces liens confortent le sentiment d'appartenance à un territoire. Ils sont un maillon essentiel pour la vie sociale.



Source du graphique : Allyson Pallisser, Samuel Goëta, Elise Ho-Pun-Cheung, *Repenser la valeur du commerce grâce à ses effets sociaux et environnementaux : enquête sur les effets du commerce sur la ville*, HAL, 2024.

Aujourd'hui, ces petits commerces sont de moins en moins nombreux. Concurrencés par la grande distribution, ils sont de moins en moins rentables et les commerçant·es se retrouvent contraint·es de fermer boutique. Dans les quartiers des centres villes, ils sont progressivement remplacés par des « Carrefour Market », « Proxy Delhaize », « Okay » et prennent la place de l'épicerie du coin sans en remplir la fonction sociale. Les objectifs de rentabilité de ces grandes enseignes, décidés par des actionnaires déconnectés des territoires, relèguent au dernier plan le rôle de lien social que peuvent jouer ces commerces.

MAGASINS VIDES ET ACHATS EN LIGNE

Les magasins vides ou les espaces abandonnés donnent à certains quartiers des allures de villes mortes, désertes et tristes. Une enquête a calculé le nombre de cellules commerciales vides en Belgique. Quand la multiplication de cellules vides en centre-ville dépasse 10%, l'ambiance s'y trouve modifiée et le sentiment d'insécurité opère... Aujourd'hui, dans certaines villes wallonnes, ce chiffre monte à 35% (soit 35 magasins vides sur 100²²).

Au-delà de la concurrence, l'usage massif du smartphone dans la population a transformé les manières de consommer, le commerce en ligne a explosé. Le seul contact humain restant dans les achats en ligne est celui du livreur·euse. Cependant ces travailleur·euses sont pris·es dans des cadences infernales et n'ont souvent pas plus de quelques secondes pour déposer leur colis et finir leur tournée dans les temps.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Ces changements dans les commerces et les habitudes d'achat, initiés dès les années '60 avec le « tout à la voiture », influencent la qualité des interactions sociales lors des achats au quotidien. Le métier de commerçant·e change également et ces dernier·ères n'ont souvent plus le temps pour des échanges informels avec les client·es, que ce soit dans les magasins ou lors des livraisons²³. On constate que cette évolution place au second plan la dimension humaine et contribue par là à un plus grand isolement des personnes.

L'augmentation du nombre de magasins vides entraîne un sentiment d'insécurité dans les villes concernées qui, lui aussi, peut isoler les personnes²⁴.

22 Étude : *Les commerçants enfin reconnus comme « Essentiels » à la vie sociale !*, in : Les Echos, 2024.

23 Clara Van Reeth, *La livraison de colis, enjeu politique en devenir*, in : Alter Échos, 2024.

24 Les liens entre isolement et insécurité seront creusés dans « Médiatisation de l'insécurité » p.41.

FERMETURE DES COMMERCES DE QUARTIER : *Propositions de solutions*

Individuelle :

Continuer de fréquenter les commerces de proximité, les marchés et ne pas hésiter à en parler autour de soi.

Collective :

Des communes soutiennent l'arrivée de commerces de proximité en proposant des locaux à petits loyers ou en finançant elles-mêmes des rénovations. Soutenir des projets commerciaux collectifs créant des groupes de consommateur·ices.

Ex. : Epicerie Bloum à Forest, Groupement d'achats Vrac. Ces projets arrivent parfois à avoir des produits de qualité moins cher qu'ailleurs grâce aux achats en gros.

Des habitant·es ont créé un magasin sur leur attachement aux commerces de proximité de leur quartier.

Ex. : Fanzine Lobby des Epiceries.

Structurelle :

Soutenir les petits commerces en limitant l'arrivée des magasins franchisés de la distribution. Avoir une politique commerciale mieux pensée sur les territoires qui s'engagent à conserver des centre-villes dynamiques garantissant un nombre minimum de commerces.

DE PLUS EN PLUS DE MAMANS SOLO

Si le modèle du couple hétérosexuel avec famille est toujours très présent dans la société et dans son organisation sociale et économique, l'augmentation constante du nombre de divorces et l'évolution de l'idée de « couple » implique une augmentation constante du nombre de familles monoparentales. On estime que ces ménages représentent une famille sur trois à Bruxelles et une sur quatre en Wallonie²⁵. On les appelle « famille mono », « parent solo », « parent isolé », « mère autonome », « mère sola » autant de nouveaux mots pour désigner ce qu'on nommait avant les « filles mères » ou les « mères célibataires ». Ces anciennes dénominations témoignent d'une vision péjorative soulignant le côté anormal de la situation. Ces dernières années, ces réalités ont été rendues de plus en plus visibles, participant ainsi à la déstigmatisation du modèle de la famille monoparentale.

Rendre visible une réalité aide très certainement les personnes concernées à assumer plus dignement une situation pas toujours choisie. Cependant, se retrouver seule avec un ou plusieurs enfants à charge n'est pas simple. 80% des personnes seules à la tête d'une famille sont des femmes. Sur 20 familles monoparentales, une seule sera composée d'un père et de ses enfants. Ces situations illustrent bien les rapports de domination de genre agissant dans la société. On sait qu'après une séparation, les mamans solo voient leur niveau de vie diminuer de 20%, elles perdent en qualité de logement, se retrouvent dans le meilleur des cas à travailler à temps partiels et certaines sont exposées à des violences post séparation.

Les réalités ne sont pas symétriques : quand un homme se retrouve parent solo, sa situation est généralement meilleure et mieux perçue. Les pères sont mieux entourés et notamment par des femmes, leur mère, leurs sœurs, etc. qui viennent les aider. À l'image de ce qui se passe dans beaucoup de couples hétérosexuels avec enfant, les femmes mettent davantage de côté leur vie professionnelle, travaillent gratuitement à la maison, là où l'homme construit sa carrière et s'assure d'une situation stable à court et à long terme. Les inégalités, tacites et invisibles, éclatent souvent au grand jour lorsqu'il y a séparation.

UN EXEMPLE PRÉCIS : UNE FISCALITÉ PATRIARCALE

Ces inégalités s'illustrent dans des histoires de couples mais si on dézoome on peut voir que la société organise ces inégalités. Par exemple, si la garde des enfants est entièrement portée par un des parents (majoritairement une femme), l'autre (majoritairement un homme) doit verser une pension. Il se trouve que 80% du montant de cette pension est déductible pour celui qui la donne et imposable pour celle qui la reçoit²⁶. Dans la réalité, les pensions alimentaires versées aux femmes ayant la charge des enfants sont faibles, et seules une minorité (30%) les touchent²⁷.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Les mères *sola* ont des risques élevés de se retrouver isolées. Ayant peu de temps libre, accaparées par leurs enfants et leur travail, les possibilités d'interactions sociales sont limitées. De plus, leurs faibles revenus restreignent les possibilités d'activités de loisirs (beaucoup se privent, par exemple, d'aller boire un verre et jusqu'à 50% ne peuvent pas partir en vacances). Par ailleurs, ce modèle familial reste encore stigmatisé et vu comme anormal au regard des couples traditionnels.

25 *Mamans solos*, in : Alter Échos, n°474, juin 2019.

26 *Baromètre des parents 2024 : Les parents en apnée*, La ligue des Familles, 2024.

27 François Ghesquière, *Monoparentalités : quelles réalités pour les enfants et leurs parents ?*, Observatoire Belge des Inégalités, janvier 2025.

Individuelle :

Communiquer autour de la difficulté de sa situation et demander, si possible, du soutien aux personnes de son entourage.

Collective :

Découvrir et fréquenter les associations en soutien aux parents solo, comme la maison des parents solo, l'asbl Maman SoloEOp, Projet Pouce-Pousse. Ces lieux apportent du soutien dans des démarches administratives (par ex pour un logement) et également des temps de loisirs solo avec garde des enfants prévus. Rencontrer d'autres parents solo peut permettre de penser des revendications collectives. Il existe également des projets d'habitat collectifs avec plusieurs familles monoparentales.

Ex. Facebook Colocation Parents Solos Belgique

Structurelle :

Rendre les droits sociaux automatiques pour lutter contre le non-recours au droit des parents solo. Penser aux spécificités de ce statut dans toutes les politiques. Développer les crèches, garderies publiques avec des prix liés aux revenus des personnes. Lutter contre les inégalités de genre dans la société.

PRÉCARISATION DE LA SOCIÉTÉ

LES INÉGALITÉS, UNE CONSTANTE À LA HAUSSE DANS LA SOCIÉTÉ ?

Selon une enquête de 2022, le niveau de satisfaction générale dans la vie le plus élevé se trouve parmi les groupes aux revenus les plus élevés (32%), les personnes à niveau d'instruction élevé (27%) et les étudiantes (27%). La satisfaction générale la plus faible se retrouve chez les chômeurs (4%), les malades de longue durée (5%) et les Belges aux revenus les plus faibles (10%)²⁸.

Dans les années 50-70, des politiques ont comme objectifs de limiter les inégalités sociales (sécurité sociale, indexation des salaires, congés parentaux, etc.) et de rendre accessible à toutes et tous des activités culturelles, politiques, de loisirs et de repos (congés payés, article 27, etc.).

Depuis les années 70-80, une vision politique courttermiste et néolibérale revient sur ces fondements des politiques sociales menées jusqu'alors : une vague de privatisation et un recours massif à des partenariats privés-publics, une diminution des effectifs des services publics, des économies dans les secteurs clés de la sécurité sociale (santé, pension, etc.) et de l'aide sociale, une « flexibilisation » du travail avec des contrats précaires (intérim, cdd, etc.). À cela, se sont ajoutées des crises à répétition (financières, économiques, sanitaire, etc.). Cette atmosphère, austère et instable, s'est accompagnée de discours surresponsabilisant les individus, les incitant à « travailler plus », à « se prendre en charge tout-e seul-e » faisant ainsi peser le poids des coupes budgétaires sur la population. Ces politiques n'ont pas tardé à montrer leurs effets. Une précarisation de la population avec l'apparition de nouveaux groupes précarisés : travailleurs et travailleuses pauvres, jeunes demandeur-ses d'emploi, mère solo, etc.

Une enquête rapporte que, depuis 20 ans, 1/3 de la population vit avec un revenu sous le seuil de pauvreté. Si le taux de risque de pauvreté à Bruxelles est relativement stable et ce depuis des années, certains indicateurs indiquent une dégradation de la situation sociale »²⁹. Par exemple, le nombre de bénéficiaires d'un revenu d'intégration sociale (RIS) a fortement augmenté en 10 ans (28 500 bénéficiaires en 2013 contre 45 000 en 2023³⁰).

On remarque également un creusement des inégalités sociales entre les personnes pauvres qui sont plus pauvres et les personnes riches, plus riches³¹. Les familles nombreuses et les familles monoparentales sont les plus exposées au risque de pauvreté³². En Wallonie dans les années 2000, en moyenne la situation sociale des personnes s'est améliorée. Mais si on regarde dans le détail on voit que pour les personnes les plus pauvres la situation ne s'est pas améliorée, elle s'est même dégradée. Les inégalités sociales ont donc augmenté : l'amélioration de la situation sociale de la Wallonie s'est faite aux dépens des groupes sociaux les plus fragilisés³³.

CONSEQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Or, plus les inégalités sociales se creusent moins la cohésion sociale est entretenue. Moins les gens ont de l'argent plus il est compliqué de continuer d'avoir des activités de loisirs. Progressivement ces personnes risquent de s'éloigner de la vie sociale. Par ailleurs, le fait de se retrouver avec des problèmes financiers éloigne les personnes des services sociaux et institutionnels du fait de la honte et de la dégradation de leur santé mentale.

Plus les inégalités sociales s'aggravent plus il y a de l'exclusion, un sentiment de solitude et un isolement. La santé mentale des personnes précaires est la première à en payer le prix, elles ont « 2 à 6 fois plus de risque de présenter des troubles anxieux, dépressifs ou des problématiques d'assuétudes »³⁴ renforçant ainsi un cercle vicieux de l'isolement.

28 *Nouvelle enquête sur la solitude, le sentiment de bonheur et la satisfaction des Belges*, Statbel, 2022.

29 *Précarité constante et préoccupante en Région bruxelloise. Chiffres et constats du dernier « Baromètre social »*, Fédération des services sociaux, oct. 2024.

30 Ibid.

31 Ibid.

32 Ibid.

33 *La situation sociale des Wallon·nes : au-delà des indicateurs, une détérioration réelle*, op.cit.

34 *Les nouveaux visages de la précarité & inégalités grandissantes*, in : L'Observatoire, n°114, 2023, p.10.

PRÉCARISATION DE LA SOCIÉTÉ :

Propositions de solutions

Individuelle :

Faire valoir ses droits en ayant recours à des aides juridiques et sociales associatives. Développer et entretenir des liens de solidarité avec ses voisins, commerçantes et associations locales.

Collective :

S'organiser en comité de quartier, en unions ou en syndicats pour partager les réalités de vie mais aussi les astuces pour déjouer les mécanismes de précarisation. Participer à des réunions politiques (conseils communaux par exemple) pour se faire entendre ou à des actions directes pour empêcher des projets qui précarisent encore plus les personnes.

Ex. : la lutte des travailleuses de l'usine Audi de Forest (Bruxelles) pour dénoncer le plan de licenciement de l'usine qui délocalise au Mexique.

Structurelle :

Lutter contre l'évasion, la fraude et l'optimisation fiscales. Imposer une globalisation des revenus pour taxer plus les impôts liés au capital. Mettre en place un impôt sur les patrimoines et sur les grandes fortunes en supprimer le secret bancaire afin de connaître les revenus et la fortune des personnes. Rendre réelle la progressivité de l'impôt afin que tout le monde contribue de manière équitable.



AGGRAVATION DES DISCRIMINATIONS

Selon Unia, l'institution publique indépendante qui lutte contre les discriminations, la discrimination est le traitement injuste ou inégal d'une personne sur base de caractéristiques personnelles. Elles peuvent être directes, indirectes, multiples et systémiques. En Belgique, il existe 3 lois fédérales (du 10 mai 2007) qui constituent la législation dite « anti-discrimination » : la loi « antiracisme », la loi « genre » et la loi « anti-discrimination ». Ces lois reconnaissent 19 critères (20 en Wallonie) sur base desquels la discrimination est interdite et punissable.

LES DISCRIMINATIONS SYSTÉMIQUES NE DISPARAISSENT PAS AVEC LE TEMPS

La manière dont la société est organisée génère des inégalités entre des groupes de population. Que ce soit à l'école, dans la justice, la police, les médias ou encore les hôpitaux, etc., ces institutions mettent en place des règles pouvant créer des discriminations (interdiction du port du foulard, refus de soin pour une personne grosse, refus de prêt bancaire en fonction de son état de santé). Les exemples sont nombreux et montrent à quel point les discriminations irriguent le fonctionnement de la société mais aussi notre culture.

Dans son rapport de 2022, Unia pointe une augmentation des signalements de discrimination (+20% entre 2010 et 2020). Les domaines principaux où les discriminations se font le plus ressentir sont les médias, l'emploi et le logement. Les critères raciaux et du handicap sont surreprésentés dans les discriminations. « [...] les personnes d'origine étrangère continuent à éprouver plus de difficultés à s'insérer sur le marché du travail que celles d'origine belge. Et les personnes d'origine subsaharienne sont souvent les plus défavorisées sur le marché du travail »³⁵. En France, une étude a montré que les descendant·es d'immigré·es avaient un niveau de diplôme nettement plus élevé par rapport à leurs parents. Cependant, quand il s'agit de comparer l'accès à une profession intermédiaire ou supérieure (cadre), à diplôme égal les enfants de descendant·es d'immigré·es sont moins nombreux à accéder à ces professions que les enfants de français·es natif (77% contre 69%). Selon les auteurs « une part de l'explication de ces écarts selon l'origine tient aux discriminations à l'embauche »³⁶.

C'est ce qu'on observe également en Belgique, 60 % des afro-descendant·es possèdent un diplôme d'études supérieures. Pourtant 56 % sont en situation de déclassement (iels occupent un emploi inférieur à leur qualification). Le taux de chômage des personnes afro-descendant·es est également 4 fois supérieur à celui des Belges blanc·hes³⁷.

Ces discriminations ne se réduisent pas avec le temps et la face visible, c'est-à-dire celle que l'on voit à travers les signalements des victimes, est très en deçà de la réalité. Il n'existe que très peu de chiffres sur la question, et plus des études sont menées, plus elles mettent en lumière le caractère profondément systémique et culturel des discriminations, elles font partie des pratiques, des enseignements et des discours.

À travers les médias, une banalisation des discours sexistes, racistes et homophobes est à l'œuvre depuis de nombreuses années et encourage les discriminations. Des personnalités publiques et politiques de tout bord en viennent à refuser l'inclusion et l'équité prônant un retour à une vision binaire et conservatrice des groupes sociaux participant à l'exclusion et l'isolement social comme on le voit aux États-Unis depuis l'élection de Donald Trump. Mais en Belgique aussi, on assiste à une normalisation des paroles racistes, sexistes et homophobes. En pleine campagne électorale pour les fédérales, un candidat du MR, Ministre-président de la Fédération Wallonie-Bruxelles en exercice, a lancé à son adversaire politique : « Ne venez pas nous donner des leçons ici en Belgique. Si ça ne vous plaît pas, vous n'êtes pas obligé de rester en Belgique »³⁸. Ces propos racistes envers un élu n'ont jamais été condamnés par le parti du candidat qui a même été soutenu par son président. Il y a donc une banalisation politique et publique des discours racistes. Des membres du parti francophone d'extrême droite « Chez Nous » ont d'ailleurs pu intégrer ce parti³⁹.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Les discriminations excluent et isolent les groupes minoritaires. Être condamné·e à rester souvent chez soi car très peu d'infrastructures sont mises en place pour permettre de jouir de l'espace public quand on a une mobilité réduite, par exemple. Ou encore être rejeté·e par sa famille à l'annonce d'un coming out et se retrouver coupé·e d'un réseau social. Elles vont influencer la perception que l'on a de soi en jouant sur son estime mais aussi sur la méfiance vis-à-vis des autres et la peur d'une agression (physique ou verbale). Elles vont avoir des conséquences néfastes sur la santé mentale des groupes minoritaires (anxiété, stress, dépression, etc.) qui peut conduire au suicide, notamment chez les jeunes d'orientation sexuelle et/ou d'identité de genre minoritaire⁴⁰. Les discriminations génèrent aussi une auto-censure de la part des personnes victimes qui vont devoir recourir à des stratégies de contournements pour éviter les discriminations comme diminuer le nombre d'interactions sociales ou encore limiter les ambitions professionnelles. Le dimanche 4 mai 2025, des néo-fascistes flamands « ont ratisé les rues de Molenbeek et Jette pour y commettre des attaques racistes sur les habitant·es de ces quartiers »⁴¹ sans que la police n'intervienne. Cet événement marque un tournant de terreur en Belgique et l'on peut craindre à une multiplication d'attaques ciblant les habitant·es des quartiers populaires.

35 *Discriminations à l'encontre des personnes afrodescendantes*, Unia, 2022, p.13.

36 Cris Beauchemin et al., *Familles immigrées : le niveau d'éducation progresse sur trois générations mais les inégalités sociales persistent*, in : *Population et Sociétés*, n°602, 2022.

37 Sarah Demart, Bruno Schoumaker, Ilke Adam, Marie Godin, *Des citoyens aux racines africaines : un portrait des Belgo-Congolais, Belgo-Rwandais et Belgo-Burundais*, Fondation Roi Baudouin, nov. 2017.

38 *Propos de Pierre-Yves Jeholet envers Nabil Boukili : et la campagne tomba bien bas*, in : *Le Soir*, 3 juin 2024.

39 Quentin Deleux, *Tollé général ! L'extrême-droite au MR*, in : *Politique*, 12 janvier 2025.

40 *Diversité des orientations sexuelles, question de genre et promotion de la santé*, in : *Education santé*, octobre 2004.

41 Communiqué de la Ligue des Droits Humains sur leur page Facebook, 7 mai 2025.

AGGRAVATION DES DISCRIMINATIONS : Propositions de solutions

Individuelle :

Parler et dénoncer les discriminations vécues ou en tant que témoin.

Ex. : Unia ou l'Institut pour l'égalité entre hommes et femmes peuvent conseiller la ou les personnes victimes, voire poursuivre en justice l'agresseur·euse. Les signalements permettent d'avoir des chiffres sur les discriminations dans la société et sur les groupes de personnes les plus visés.

Collective :

Promouvoir des cadres et environnements inclusifs dans tous les domaines de la vie. Que ce soit à l'école, au travail, dans les services publics, sur les réseaux sociaux etc., de nombreuses personnes se forment sur les questions de race, de classe et de genre et s'organisent pour sortir des mécanismes discriminatoires qui font partie de notre culture et de notre histoire.

Ex. : « Histoire crépues », « Culture dorée », « Sans blanc de rien » et « Bruxelles Panthères » sont des médias qui parlent des systèmes de domination et visibilisent des discours et vécus très peu entendus dans les médias traditionnels.

Structurelle :

Mettre en œuvre un plan intergouvernemental d'action et de prévention contre les systèmes de domination qui font perdurer les discriminations. Au niveau politique et médiatique, criminaliser les discours racistes, sexistes, LGBTphobes, etc. et rendre obligatoire, l'apprentissage de l'histoire coloniale belge et européenne d'un point de vue antiraciste comme ce qui a été fait avec le guide EVRAS.

Il n'y a pas vraiment d'études récentes qui établissent un lien direct entre les médias belges (notamment télévisuels), l'insécurité et l'isolement social en Belgique. Il est cependant possible de considérer le rôle central joué par les médias dans la diffusion et le traitement des informations et d'interroger leurs impacts sur notre manière d'appréhender le monde et l'actualité, mais aussi sur le sentiment d'insécurité et d'isolement de nombreuses personnes pouvant aller jusqu'au repli sur soi et l'isolement physique.

L'INSÉCURITÉ, UN THÈME TRÈS ABORDÉ DANS LES MÉDIAS

Depuis longtemps, l'insécurité est un thème central dans le paysage médiatique belge. Qu'elle soit réelle ou perçue, elle résulte des faits d'actualités qui ont marqué les esprits dans divers domaines : politique, social, économique, environnemental, sécuritaire et sanitaire... Certains de ces faits médiatiques ont une incidence notable sur le comportement, les habitudes ou la perception collective de la population belge. Souvenons-nous de l'affaire Dutroux (1996) qui a amené à une perte de confiance dans la justice et les institutions policières et une peur de laisser sortir les plus jeunes ; les attentats de Bruxelles (mars 2016) ayant amené à un renforcement des mesures de sécurité avec une hausse de l'anxiété collective, une méfiance accrue envers certaines communautés et des changements dans les habitudes de déplacement et d'événementiel ; ou encore la pandémie de Covid-19 (2020-2022) ayant eu une modification durable des comportements sociaux (généralisation du télétravail, digitalisation...), entraîné, auprès d'une partie de la population, une défiance envers les autorités sanitaires et une hausse des troubles psychologiques⁴².

CAPTER L'ATTENTION AVEC DES FAITS DIVERS

Jusqu'aux années 2000, les informations étaient principalement diffusées via la télévision, la radio et les journaux papier. L'esprit critique reposait, entre autres, sur la lecture d'articles relativement longs et l'écoute de contenus structurés. Depuis l'arrivée d'internet et l'émergence des médias sociaux, les presses télévisuelles tentent de s'adapter aux nouvelles manières de s'informer affectant la manière dont sont traitées les informations. Assez rapidement, les photos et vidéos sont privilégiées au détriment des textes⁴³. Certains médias consacrent aujourd'hui des sections entières aux faits divers, souvent mis à jour tout au long de la journée⁴⁴. La plupart du temps, le traitement des faits divers est pensé pour attirer l'attention. Ils peuvent être assez violents (meurtres, disparitions...) ou spectaculaires (incidents divers...) et dominent la couverture médiatique belge. Par exemple, les récents événements liés aux fusillades et au trafic de drogue à Bruxelles⁴⁵, ainsi que la montée de la criminalité urbaine en général, suscitent légitimement des inquiétudes. D'autant que ces faits peuvent s'inviter dans nos applications smartphone : fil d'actualité des réseaux sociaux, sous les barres de recherche de nos moteurs de recherche...

L'insécurité véhiculée par les médias autour des faits d'actualité (y compris des faits divers) ont contribué à construire un discours médiatique et politique centré sur la petite délinquance, la peur du crime, et la stigmatisation de certains groupes (jeunes, étrangers, habitants de quartiers populaires)⁴⁶. Les médias télévisuels, notamment les chaînes publiques (RTBF, VRT) et privées (RTL, VTM), jouent un rôle clé dans la diffusion de ces récits, souvent empreints de sensationnalisme.

S'ajoutent à cela depuis les années 2010, les fake news diffusées via les réseaux sociaux. La désinformation, notamment durant la pandémie de Covid-19 (où l'isolement physique imposé par les confinements a fait augmenter la consommation d'écrans et renforcer la dépendance aux médias comme source d'information⁴⁷) a accru chez certaines la défiance envers les médias traditionnels. Cette méfiance peut isoler les individus des débats publics, les poussant vers des sources alternatives (parfois peu fiables).

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

L'exposition répétée à des nouvelles alarmantes ou tragiques peut provoquer une hypervigilance, une inquiétude constante et un sentiment d'insécurité. Pour des personnes la surconsommation d'informations anxiogènes peut entraîner un repli sur soi et une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes.

Des groupes de personnes ont plus de risque d'être impactés :

- * les personnes âgées car elles consomment davantage de télévision et sont plus susceptibles de ressentir un sentiment d'insécurité amplifié par les médias ;
- * les jeunes car ils sont très connecté·es et touché·es par la désinformation⁴⁸ et les récits sécuritaires relayés via les réseaux sociaux ;
- * les personnes à faibles revenus qui sont fréquemment stigmatisés dans les médias. Les habitant·es des quartiers populaires⁴⁹ et notamment les jeunes, trop souvent associés à l'insécurité dans les médias.

42 Christine Schaut, *L'insécurité et son traitement politique en Belgique*, in : Cahiers internationaux de sociologie, n°114, 2003.

43 Franck Rebillard, *Du traitement de l'information à son retraitement : La publication de l'information journalistique sur l'internet*, in : Réseaux, n°137, 2006.

44 Voir la section fait divers de la DH : <https://www.dhnet.be/actu/faits/>

45 Kevin Dupont, *Nouvelle fusillade en région bruxelloise : deux blessés dont un grave*, in : Moustique.be, février 2024.

46 Yves Cartuyvels et Philippe Mary, *Politiques de sécurité en Belgique : les limites d'une approche de proximité*, in : Déviance et Société, n°26, 2002.

47 Anthony Mirelli, *Notre temps d'écran sur mobile a considérablement augmenté pendant le confinement*, in : Rtb, mai 2020.

48 *Qu'est-ce que la mésinformation et la désinformation ?*, Centre de crise National belge.

49 Yves Cartuyvels et Philippe Mary, *Politiques de sécurité en Belgique*, op.cit.

MÉDIATISATION DE L'INSÉCURITÉ : *Propositions de solutions*

Individuelle :

Sélectionner ses sources, vérifier les contenus visuels et développer son regard critique sur les contenus des médias. Contrôler « son » temps d'exposition aux informations.

Ex. : l'application ScreenZen propose de bloquer le temps passé sur les réseaux sociaux.

Collective :

Croiser différentes sources d'informations.

Ex. : Le projet « Médiatise ton quartier » porté par le Centre culturel de Seraing et l'asbl Média animation. Les habitants sont allés récolter des anecdotes et des témoignages pour faire une carte sonore. L'objectif est de montrer le quartier sous une image positive qui donne envie aux habitantes de se rencontrer.

Structurelle :

Soutenir les instances de régulation actives dans l'éducation aux médias. Ex. : Le CSEM (Conseil Supérieur de l'Éducation aux Médias) travaille sur les liens de confiance entre journalistes, médias et grand public. Continuer de subventionner les médias publics dont les objectifs sont différents des chaînes privées. Veiller à l'indépendance des médias pour assurer une pluralité des points de vue. Garantir des bonnes conditions de travail aux journalistes pour avoir des informations de qualité.

MOBILITÉ ET TRANSPORT PUBLIC

L'urbanisation du territoire que nos sociétés connaissent – la majorité de la population mondiale vit désormais en ville – est associée à une dispersion géographique des lieux d'activité tels que le domicile, le lieu de travail, les endroits pour aller faire des courses, pratiquer un loisir ou se soigner. La mobilité est devenue une nécessité, un besoin primaire. De manière générale, il faut un moyen de transport pour pouvoir exercer un métier, recourir à des services de base et se relier aux autres. Aujourd'hui, pour la plupart d'entre nous, notre quotidien est donc marqué par un temps important consacré au transport. Ceci pouvant, au passage, empiéter sur des moments de sociabilité⁵⁰.

LE « TOUT-À-LA-VOITURE »

À partir des années 1950, le modèle de société donne priorité à l'automobile au détriment d'autres formes de mobilité⁵¹. Omniprésente, la voiture devient un symbole de praticité, d'autonomie voire de liberté. Les villes sont aménagées prioritairement pour les voitures, la Belgique est quadrillée par les routes et autoroutes et, à la campagne, les commerces et services de proximité ferment au profit de commerces et de services périurbains de plus grandes ampleurs qui ne sont accessibles facilement qu'en voiture. Ces phénomènes de domination de la voiture isolent les habitant·es exclu·es de la mobilité automobile pour des raisons financières, d'absence de permis, de santé..., surtout à la campagne⁵².

Ce mouvement du tout-à-la-voiture est caractérisé par un désinvestissement chronique des autorités publiques dans les transports collectifs. Ceux-ci deviennent au mieux une alternative à la voiture. Quand cette alternative est présente, elle est, pour les personnes concernées, souvent difficile à mettre en œuvre car peu accessible financièrement et/ou physiquement. Alors qu'un bon réseau de transport collectif améliore les liens sociaux et facilite l'accès physique aux lieux de sociabilité⁵³, c'est bien un déficit de services et d'infrastructures qui est constaté. Cette réalité est particulièrement frappante dans les zones rurales.

50 Synthèse étude solitudes en France, Fondation de France, 2019.

51 *Histoire des transports et de la mobilité en Wallonie*, Le Tec, Novembre 2020.

52 Céline Massal, *Les espaces ruraux et périurbains en France*, in : Géoconfluences, 2018.

53 *L'isolement social en ville*, WSP, mai 2020.

MOBILITÉ ET ACCESSIBILITÉ

Ainsi, bon nombre de communes à la campagne ou autour des villes sont difficilement accessibles en transports publics⁵⁴. Pour parler du réseau de bus, les véhicules sont de moins en moins fréquents, les arrêts sont peu nombreux et les itinéraires des lignes ne sont pas directs⁵⁵. L'offre est aussi souvent focalisée sur le seul transport scolaire avec des lignes peu ou non-exploitées pendant les congés et en milieu de journée.

Depuis le début des années 1970, le réseau de trains qui était, en Belgique, l'un des plus performants au monde, n'est plus une priorité du politique, privilégiant le développement des routes. Des lignes entre villes secondaires sont supprimées, de nombreuses gares sont fermées, les infrastructures ne sont pas renouvelées, le matériel roulant vieillissant tarde à être remplacé...⁵⁶ Les accords du gouvernement Arizona prévoient, par exemple, la fermeture de 20 gares dont 17 en Wallonie⁵⁷ car elles ne sont pas assez rentables⁵⁸. L'investissement est surtout fait sur les liaisons rapides internationales ou entre grandes villes, dans une logique marchande et de rentabilité.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

En raison de leur position géographique, de leur situation financière ou de leur état physique, un très grand nombre de personnes se voient donc confrontées à des problèmes de mobilité⁵⁹. Ne pas disposer de voiture ou ne pas pouvoir bénéficier d'un réseau de transport collectif optimal a souvent un énorme impact sur la qualité de vie et sur la vie sociale de ces personnes. « Cet enjeu de l'accessibilité est d'autant plus important qu'un isolement géographique peut très vite se transformer en isolement social⁶⁰ ». Pour des personnes qui ont peu de moyens les transports publics sont le seul moyen de se déplacer. Si ce service disparaît ou est réduit cela renforce l'isolement des personnes.

Par ailleurs, la fermeture des guichets dans les petites gares les transforment en unique points d'arrêts. Les personnes ne peuvent donc plus avoir un contact physique avec un-e salarié-e pour poser des questions, acheter un billet, partager une situation compliquée.

54 Véronique Rousseau, *Le double enjeu de la mobilité en milieu rural*, in : Politique, mars 2023.

55 Ibid.

56 *Rail : garder la ligne*, in : Inter-Environnement Bruxelles, avril 2014.

57 Emeline Berlier, *L'arrêt de Hainin possiblement menacé par une fermeture*, in : La DH, fév. 2025.

58 *Les petites gares, Enjeux en termes de mobilité, d'accessibilité et de développement territorial*, in : IEW, mai 2005.

59 *Mobilité inclusive et solidaire*, Actes du colloque du 5 juin 2018 à Namur, 2018.

60 Benjamin Levaque, *Être jeune à la campagne, c'est relax ...*, in : Prospective Jeunesse, n°81, mars 2018.

Individuelle :

Les communes, les mutuelles ou des associations peuvent proposer des services centrés sur la mobilité. Il existe des taxis sociaux, des dispositifs de co-voiturage, le transport organisés pour accéder à un milieu de soin... Pour soutenir la solidarité dans la mobilité il est possible de faire du stop et/ou de prendre des auto-stoppeur-euses. Des communes soutiennent ces pratiques et mettent des panneaux spécifiques pour les sécuriser.

Collective :

Des associations se mobilisent pour revendiquer un meilleur service de transport collectif, et le rendre plus en adéquation avec les besoins des personnes.

Ex. : navetteurs.be interpellent régulièrement les pouvoirs publics pour améliorer la ponctualité des trains ou pour dénoncer les prix trop élevés de la SNCB. Le collectif de citoyens de Sombreffe « Mobilisés pour notre mobilité » demandait plus de bus le week-end et le soir.

Structurelle :

Pour une meilleure couverture territoriale et horaires des transports publics (du bus et du train) et désenclaver certains territoires, les gouvernements doivent réinvestir massivement dans les transports publics et penser la mobilité comme un droit et non un privilège. Dans certains endroits avoir une voiture est aujourd'hui indispensable, les gouvernements doivent soutenir l'accès pour toutes au permis de conduire (cf Memorandum Mobilité inclusive).

ÊTRE TOUJOURS PLUS PRODUCTIF·VE AU TRAVAIL

Le travail est reconnu comme lieu fondamental d'insertion sociale et de création de liens. Il permet le plus souvent de partager des expériences avec d'autres : des collègues, des partenaires, des client·es, des usager·ères... De manière générale, la solitude est donc davantage ressentie chez les personnes qui ne travaillent pas. Cependant, l'isolement au travail est de plus en plus présent et le monde du travail produit également de plus en plus un sentiment de solitude et de mal-être dans la vie d'un bon nombre de personnes.

Avec, entre autres, des exigences de productivité toujours plus élevées, on connaît une tendance à l'intensification du travail. Cette intensification se traduit par la réduction des pauses et des temps d'échanges informels bénéfiques pour le lien social⁶¹, mais aussi par un accroissement de la fatigue physique et mentale au travail.

Prenons l'exemple du travail de collecte des colis dans les entrepôts d'Amazon où la contrainte temporelle et de résultats est extrême. Les travailleur·euses doivent toujours avoir en main une machine pour scanner et doivent « bipper » x produits par jour, en limitant au maximum le temps entre deux scans. Une seule pause de 35 minutes est autorisée. L'effort physique est intense puisqu'une quinzaine de kilomètres peut être parcourue en une journée. La pression du manager est également forte. En effet, tel un coach sportif, il scrute de manière intransigeante les performances numérisées de la personne⁶². Dans de telles conditions, la création de liens au travail est très compliquée et les moments de socialisation après un boulot épuisant sont plus difficiles à mettre en place.

CONSÉQUENCES SUR L'ISOLEMENT

Que ce soit dans le secteur privé ou dans le secteur public, les pratiques de management actuelles alimentent largement l'individualisme. Le principe du management par objectif à atteindre, l'avancement au mérite, le monitoring informatisé des tâches, l'évaluation individualisée des performances sont quelques-uns des marqueurs de conditions de travail orienté vers la productivité et la compétitivité, mettant au second plan les principes de réalités et les relations humaines⁶³. Il est souvent demandé de faire plus avec moins. Ce paradoxe entraîne une perte de sens au travail, un sentiment de ne pas être à la hauteur, d'être seul-e face à des situations paraissant insurmontables, ce qui peut engendrer un épuisement émotionnel, cognitif et physique sévère dû à un stress chronique. Le burn-out, puisque c'est de ça qu'il s'agit, est une problématique de santé publique importante en Belgique avec de nombreux cas diagnostiqués et un risque accru au sein de la population. Les comportements de retrait et d'isolement sont notamment des symptômes du burn-out⁶⁴.

Le télétravail s'est fortement développé avec la période Covid-19 et peut produire de l'isolement. S'il permet pour beaucoup de concilier vie professionnelle et vie privée, il réduit les contacts réels avec les collègues et fait disparaître les discussions informelles dans lesquelles se créent souvent les liens forts et de compréhension mutuelle entre collègues.

61 Michel Vézina, Francis Derriennic et Christine Monfort, *L'impact de l'organisation du travail sur l'isolement social*, in : Travailler, 2001.

62 Rythme effréné, surveillance des salariés, pression... On s'est fait embaucher dans un entrepôt d'Amazon à la veille de Noël, in : France Info, déc. 2021.

63 Vincent de Gaulejac, *Pourquoi le management peut rendre fou*, in : Stress Travail et Santé, avril 2023.

64 Prévention et accompagnement autour du burnout en Belgique : <https://sosburnout.be>

ÊTRE TOUJOURS PLUS PRODUCTIVE AU TRAVAIL :

Propositions de solutions

Individuelle :

En cas de difficultés solliciter les personnes dont la mission est liée à de la prévention et protection au travail.

Ex. : Selon la loi belge chaque entreprise doit avoir des conseiller-ères en prévention « aspects psychosociaux » pour écouter et intervenir en cas de mal-être au travail.

Collective :

Les organisations syndicales soutiennent les travailleurs et travailleuses affiliées. Elles interviennent à différentes échelles pour défendre et améliorer leurs conditions de travail. La délégation syndicale qui représente les travailleurs et travailleuses au sein des entreprises peut se mobiliser en cas de management toxique ou de relations au travail insatisfaisantes.

Ex. : La FGTB, la CSC, etc.

Politique :

Les pouvoirs publics doivent assurer à chacun·e des possibilités d'emploi de qualité (rémunérations et conditions de travail satisfaisantes) et la sécurité de l'emploi afin d'éviter la mise en concurrence des travailleurs et travailleuses.

Quelques mots pour la fin !

« Eh oui, les liens sociaux forment une ressource inestimable pour notre santé mentale ! ».

Avec la pandémie, beaucoup ont pris conscience, à l'échelle globale, de l'importance des contacts humains dans le maintien d'une bonne santé mentale. La grande étude de Robert Waldinger, menée sur une durée de 80 ans, montre que la dimension la plus significative qui permet de vivre plus vieux, plus heureux et en bonne santé est le lien social.

Les liens sociaux sont d'ailleurs placés au cœur de la campagne de santé 2025 de l'OMS⁶⁵. Puisque les politiques publiques annoncées choisissent de détricoter nos liens sociaux, il va falloir résister, s'organiser collectivement et envisager d'autres manières de faire société.

⁶⁵ Une avancée historique à l'OMS : les liens sociaux reconnus comme un pilier de la santé publique, op. cit.

Ressources documentaires

SOLITUDE, ISOLEMENT, SANTÉ

Nouvelle enquête sur la solitude, le sentiment de bonheur et la satisfaction des Belges, Statbel, 2022.

Une avancée historique à l'OMS : les liens sociaux reconnus comme un pilier de la santé publique, Fédération des liens sociaux, mai 2025.

Synthèse étude solitudes en France, Fondation de France, 2019.

Solitudes 2024 : le temps des solitudes, les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités, Fondation de France, 2025.

DURCISSEMENT DES POLITIQUES MIGRATOIRES

Olivier Le Cour Grandmaison,
Loi(s) « immigration-asile » : xénophobie ou racisme d'État ?,
in : AOC, décembre 2024.

Statbel, Statistiques sur les migrations 2011-2021.

Jacob Rogozinski,
De la xénophobie comme « pathologie de l'enveloppe »,
in : AOC, mai 2024.

Cécile Vanderstappen,
Frontex : 20 ans au service d'une politique migratoire européenne répressive,
CNCD, 2024.

Charlotte Bienaimé,
Migrantes et combattantes,
Un podcast à soi, Arte Radio, 2022.

Annélie Delescluse,
Migrants et smartphones : des communications virtuelles ambiguës,
in : AOC, septembre 2023.

MOINS D'ARGENT POUR LE SERVICE PUBLIC

CPAS et fraude sociale,
un arsenal démesuré contre une fraude marginale,
aDAS, octobre 2014.

Martine Vandemeulebroucke,
« La bureaucratie prend la place du travail social »,
in : Alter Échos, n°498, novembre 2021.

NUMÉRISATION DE LA SOCIÉTÉ ET EXCLUSION

Quatre belges sur dix à risque d'exclusion numérique,
Fondation Roi Baudouin, 2021

La consommation des médias en Belgique,
CIM, 2024

Les compétences numériques des Belges ont
fortement augmenté ces dernières années,
Statbel, 2023

Inclusion numérique,
baromètre de l'inclusion numérique,
Fondation Roi Baudouin, 2022

Fracture numérique comment réduire les inégalités ?,
Unia, 2023

FERMETURE DES COMMERCES DE QUARTIER

Étude : Les commerçants enfin reconnus comme
« Essentiels » à la vie sociale !,
in : Les Echos, 2024.

Clara Van Reeth,
La livraison de colis, enjeu politique en devenir,
in : Alter Échos, 2024.

DE PLUS EN PLUS DE MAMANS SOLO

Mamans solos,
in : Alter Échos, n°474, juin 2019.

Baromètre des parents 2024 :
Les parents en apnée,
La ligue des Familles, 2024.

François Ghesquière,
Monoparentalités : quelles réalités pour les enfants et
leurs parents ?,
in : Observatoire Belge des Inégalités, janvier 2025.

AGGRAVATION DES DISCRIMINATIONS

Discriminations à l'encontre des personnes
afrodescendantes,
Unia, 2022, p.13.

Cris Beauchemin et al.,
Familles immigrées : le niveau d'éducation progresse
sur trois générations mais les inégalités sociales
persistent,
in : Population et Sociétés, n° 602, 2022.

Sarah Demart, Bruno Schoumaker,
Ilke Adam, Marie Godin,
Des citoyens aux racines africaines : un portrait des
Belgo-Congolais, Belgo-Rwandais et Belgo-Burundais,
Fondation Roi Baudouin, novembre 2017.

Quentin Deleux,
Tollé général ! L'extrême-droite au MR,
in : Politique, 12 janvier 2025.

Diversité des orientations sexuelles, question de genre
et promotion de la santé,
in : Education santé, octobre 2004.

MÉDIATISATION DE L'INSÉCURITÉ

Christine Schaut,
L'insécurité et son traitement politique en Belgique,
in : Cahiers internationaux de sociologie, n°114, 2003.

Franck Rebillard,
Du traitement de l'information à son retraitement : La
publication de l'information journalistique sur l'internet,
in : Réseaux, n°137, 2006.

Kevin Dupont,
Nouvelle fusillade en région bruxelloise :
deux blessés dont un grave,
in : Moustique.be, février 2024.

Yves Cartuyvels et Philippe Mary,
Politiques de sécurité en Belgique :
les limites d'une approche de proximité,
in : Déviance et Société, n°26, 2002.

Anthony Mirelli,
Notre temps d'écran sur mobile a considérablement
augmenté pendant le confinement,
in : Rtb, mai 2020.

Qu'est-ce que la mésinformation et la désinformation?,
Centre de crise National belge.

PRÉCARISATION DE LA SOCIÉTÉ

Précarité constante et préoccupante
en Région bruxelloise.
Chiffres et constats du dernier « Baromètre social »,
Fédération des services sociaux, octobre 2024.

La situation sociale des Wallon-nés :
au-delà des indicateurs, une détérioration réelle,
Iweps, décembre 2023.

Les nouveaux visages de la précarité
& inégalités grandissantes,
in : L'Observatoire, n°114, 2023.

MOBILITÉ ET TRANSPORT PUBLIC

Histoire des transports et de la mobilité en Wallonie,
Le Tec, novembre 2020.

Céline Massal,
Les espaces ruraux et périurbains en France,
in : Géoconfluences, 2018.

L'isolement social en ville,
WSP, mai 2020.

Véronique Rousseau,
Le double enjeu de la mobilité en milieu rural,
in : Politique, mars 2023.

Rail : garder la ligne,
in : Inter-Environnement Bruxelles, avril 2014.

Les petites gares,
Enjeux en termes de mobilité, d'accessibilité et de
développement territorial,
in : IEW, mai 2005.

Mobilité inclusive et solidaire,
Actes du colloque du 5 juin 2018 à Namur, 2018.

ÊTRE TOUJOURS PLUS PRODUCTIF-VE AU TRAVAIL

Michel Vézina, Francis Derriennic, Christine Monfort,
L'impact de l'organisation du travail
sur l'isolement social,
in : Travailler, 2001.

Rythme effréné, surveillance des salariés, pression...
On s'est fait embaucher dans un entrepôt d'Amazon
à la veille de Noël,
in : France Info, décembre 2021.

Vincent de Gaulejac,
Pourquoi le management peut rendre fou,
in : Stress Travail et Santé, avril 2023.

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Moins d'argent pour les services publics

Jean Housen
via Wikimedia Commons

Numérisation de la société et exclusion

Jipolo *via Flickr*

Durcissement des politiques migratoires

Kripos-NCIS *via Flickr*

Aggravation des discriminations

Michaeluyttersp *via Flickr*

Précarisation de la société

Nicolas Duprey pour le département des Yvelines
via Flickr

De plus en plus de mamans solo

William Fortunato *via Pexels*

Fermeture des commerces de quartier

Berthelemy de Mazenod
via Unsplash

Médiatisation de l'insécurité

Caribb *via Flickr*

Être toujours plus productif·ve au travail

Maarten van Maanen *via Flickr*

Mobilité et transport public

Olga Lioncat *via Pexels*

