

## Avent 2024 - La pauvreté nuit gravement à la santé mentale

La lutte constante pour survivre, le stress, l'humiliation, les conditions de vie usantes portent préjudice à la santé physique aussi bien qu'à l'équilibre psychologique des personnes qui vivent la pauvreté. **Une personne en situation de pauvreté court entre 1,5 et 3 fois plus de risques de développer des signes de dépression ou d'anxiété.** La santé mentale, composante essentielle du bien-être global, ne doit pas être reléguée au second plan, surtout dans un contexte où la précarité socio-économique s'accroît. **Avec Action Vivre Ensemble, à l'occasion de ce nouvel Avent, choisissons la solidarité contre la pauvreté.**

En 2022, en Belgique, environ une personne sur quatre présentait un trouble anxieux et/ou dépressif, un chiffre en augmentation depuis la crise du Covid-19.

La santé mentale nous concerne toutes et tous mais cette augmentation est particulièrement marquée chez les personnes vivant en situation de précarité. **La santé mentale et la précarité sont étroitement liées, dans un cercle vicieux où l'exclusion sociale et les troubles psychiques se nourrissent mutuellement.** En effet, les conditions socio-économiques précaires telles que le manque de logement stable, l'insécurité alimentaire, l'instabilité professionnelle et un réseau social restreint peuvent aggraver les problèmes de santé mentale, et inversement.

**La santé mentale** nécessite d'agir de façon structurelle, en amont, sur les conditions de vie et les inégalités. Elle relève donc d'une **responsabilité collective et politique.**

**La pauvreté nuit gravement à la santé mentale. Action Vivre Ensemble le rappelle au cours de sa campagne d'Avent. Avec d'autres associations, elle met en avant plusieurs pistes de changements structurels :** davantage de collaborations multi-sectorielles et une approche globale de la santé mentale, plus de moyens financiers pour le secteur de la santé mentale, notamment pour les acteurs de première ligne et les équipes mobiles, l'investissement dans une politique de prévention des problèmes de santé mentale pour contrer efficacement le développement et/ou l'aggravation de troubles mentaux, l'amélioration des conditions de vie des personnes en situation de pauvreté (logement, revenus, services publics, accès aux soins), indispensables à une meilleure santé mentale.

Action Vivre Ensemble nous invite aussi à **changer notre regard** sur les pathologies mentales : elles sont souvent le résultat de conditions de vie durablement difficiles et non une question de courage ou de volonté individuelle.

Cette campagne nous invite enfin à **découvrir et à soutenir les multiples associations qui luttent au quotidien** aux côtés des personnes les plus pauvres en leur proposant un **accompagnement social de qualité**, en recréant des **liens** et en déconstruisant les stéréotypes autour de la pauvreté.

En nous invitant à poser **un geste de solidarité avec les 72 projets soutenus par Action Vivre Ensemble**, nos Évêques nous rappellent que l'Église n'est pas réellement fidèle à Jésus-Christ si elle ne met en son centre la personne en situation de pauvreté, d'exclusion ou d'oppression. Dans les maisons de quartier, les écoles de devoirs, les maisons d'accueil, les services d'aide urgente et d'accompagnement social, **des hommes, des femmes, des enfants comptent sur nous pour les accompagner sur le chemin d'une vie digne.** Notre partage financier à l'occasion de la collecte dédiée marque concrètement notre volonté de répondre au « défi de Noël » comme l'appelle le pape François, qui consiste à **découvrir dans la naissance du Christ une « petitesse » qui accueille toutes nos pauvretés, vulnérabilités, incapacités** et nous enveloppe d'une « tendresse révolutionnaire », poussant à développer une « créativité de la charité ».

Répondons généreusement à ce nouvel appel. Déjà un immense merci.

### SOUTENIR LES ASSOCIATIONS DE LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ

La collecte du troisième dimanche de l'Avent (les 14 et 15 décembre) est dédiée à Action Vivre Ensemble. Toutes les associations soutenues sont des lieux où chaque personne en situation de pauvreté retrouve des conditions d'une vie digne. **Faites un don.**

**Par virement :** BE91 7327 7777 7676  
(Communication : 7220)

**En ligne :** [avent.vivre-ensemble.be](http://avent.vivre-ensemble.be)

**Via le QR code** ----->



### ATTESTATION FISCALE

envoyée pour tout don de 40 € et plus.

**Merci de tout cœur** pour votre généreuse solidarité.

### POUR ALLER PLUS LOIN : [avent.vivre-ensemble.be](http://avent.vivre-ensemble.be)

- Pistes pour un Avent solidaire
- Petites contes de Noël illustrés pour les 6-10 ans
- Étude Quand la détresse est partout. Regards sur les liens entre précarité et santé mentale.
- Capsule vidéo sur les liens entre précarité et santé mentale

### AGENDA ET ACTIVITÉS DE CAMPAGNE :

[avent.vivre-ensemble.be](http://avent.vivre-ensemble.be)