



# AssezZoné

1,50€ - [www.joc.asso.fr](http://www.joc.asso.fr)

#206 Avril 2022



## Dossier

Le bien-être pour les autres  
et pour soi

## Actus

Dans la rue pour le 1er mai !

## Focus

Donner du sens à mon  
Carême

## Édito

# Voter c'est s'impliquer !

En JOC, le vote, on connaît bien. L'année est jalonnée de votes car la JOC est construite pour que chaque décision importante vienne du choix démocratique des jeunes du Mouvement. On peut voter aussi bien en équipe, en Conseil de Conduite et de Formation (CCF), qu'à l'Assemblée Générale Nationale (AGN), qu'au Conseil d'Administration National (CAN), mais on vote aussi dans sa vie d'élève et de citoyen. On vote pour une ou un délégué, on vote pour une ou un maire ... Et cette année, si tu es majeur et français, tu peux normalement voter pour les élections présidentielles et législatives.

Tu as l'opportunité d'influer sur la vie de notre pays, sur les politiques de jeunesse, sur les choses de ton quotidien. Nous avons préparé de nombreuses publications sur les réseaux sociaux pour t'aider à te faire ton propre avis quant aux candidats, à leur propositions mais aussi pour te guider concernant l'acte du vote.

Alors garde l'œil ouvert et joue ta carte de citoyen !

Chloé Corvée }

## En bref

### La JOC, la CNA, et toi !

Jonathan, 20 ans, a participé aux SFJ à Ruffec (Sud-Ouest) en février. A cette occasion, il a accepté de revenir sur son parcours en JOC et sur le cheminement de son équipe avec la CNA "Au-delà des masques : faisons tomber les préjugés".

"J'ai connu la JOC car mes parents gravitent dans le milieu de la Mission Ouvrière. Ils ont été fédéraux en JOC et petit, je me souviens même être allé à des manifestations du 1er mai auxquelles la JOC participait ! Ensuite, je me suis progressivement rapproché de la JOC pour devenir responsable d'équipe et maintenant j'ai plus de responsabilités sur la JOC de Bordeaux.

Concernant la CNA, je l'ai découverte lors de la 1ère année, en 2020. J'étais responsable d'équipe et on nous a présenté la CNA et ses outils. Cette année, on a décidé de passer à l'action en faisant un film autour des préjugés. On a eu l'idée d'un projet de film pour dénoncer les discriminations au cours d'une soirée film sur l'engagement organisée par SOS Méditerranée et de la Mission Locale du Libournais (33) : j'intervenais en tant que jociste sur l'engagement en JOC et à la fin de la soirée, j'ai réfléchi à l'étape "Passons à l'action" et en concertation, on s'est dit que ce serait parlant de faire témoigner les jeunes en vidéo.

On va un peu reprendre l'idée du livre mais sur un format vidéo. Pour ce faire, on a fait passer les questionnaires papiers, et on a démarché les Apprentis d'Auteuil de Blanquefort pour faire remplir l'enquête et savoir s'ils seraient partants pour participer au film. A suivre donc !"



## À la JOC en c'moment

### "Droit à la différence : la JOC dénonce les discriminations"

### Le livre blanc est disponible !

En JOC, nous travaillons depuis plusieurs mois sur la parution d'un livre blanc qui donne la parole aux jeunes qui ont vu ou vécu des discriminations dans leur quotidien.

Avec ce livre blanc « Droit à la différence : la JOC dénonce les discriminations », nous souhaitons transformer la société pour que chaque jeune du milieu ouvrier et des quartiers populaires puisse se sentir libre de ses choix, libre d'accéder à l'emploi qu'il souhaite occuper, libre d'aller là où elle ou il le souhaite, faire ce qu'il ou elle souhaite sans jugement.

Toutes les discriminations doivent cesser !

Nous pouvons aujourd'hui vous annoncer que cet ouvrage est terminé, que nous avons reçu les exemplaires au siège de la JOC et qu'il a été envoyé sur les fédérations locales. Ce livre n'est pas une fin en soi car cet outil a été conçu pour interpeller les politiques et les candidats aux élections (au niveau local et national) pour leur montrer en quoi ces discriminations ont des impacts sur la vie des jeunes.

Si tu veux des exemplaires supplémentaires pour le distribuer à tes potes, ta famille et les élus autour de chez toi, il suffit de passer commande auprès de la JOC par un simple mail : [contact@joc.asso.fr](mailto:contact@joc.asso.fr).



Service communication

## Le bien-être pour les autres et pour soi

La santé est un point important dans nos vies, et pourtant pour les jeunes, notamment ceux des quartiers populaires et ouvriers, elle n'est pas une dépense prioritaire.

La nécessité de répondre à l'urgence du moment avec des ressources faibles ne laisse que peu de place aux jeunes pour prendre soin d'eux. L'Etat prévoit des aides pour payer les dépenses de santé comme la complémentaire santé solidaire, accessible aux personnes ayant peu de revenus. **Cependant, 10% des jeunes de 21-24 ans et 20% des jeunes privés d'emploi de 16-29 ans ne disposent pas de complémentaire santé.** La complexité du système de soin français, les démarches administratives parfois complexes, entraînent des méconnaissances à ce sujet et ne favorisent pas la prise d'autonomie des jeunes sur la question.

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes de transition, de construction de l'identité et d'acquisition de l'autonomie. Dans ces temps de vulnérabilité, le rapport aux autres, à soi, à son corps n'est pas évident durant cette période, le "prendre soin de soi" en est d'autant plus complexe, mais n'est pas moins important.

**Prendre soin de soi, c'est se soucier de soi et être à l'écoute de ses besoins.**

C'est prendre soin de sa santé psychique et physique. Les deux sont indissociables. Nous disons d'ailleurs souvent que pour être en bonne santé, il faut "un esprit sain dans un corps sain". On ne peut donc pas négliger quoi que ce soit lorsque nous prenons soin de nous. Prendre soin de soi, c'est nous garantir d'être en pleine forme et ainsi disponible et réactif face aux aléas de la vie de tous les jours.

**Prendre soin de soi, c'est prendre conscience de ce qui fait notre être. C'est reconnaître que notre personne est importante. C'est apprendre à se connaître et ainsi savoir ce qui nous fait du bien ou au contraire ce qui a un impact sur notre santé.** En apprenant à se connaître, on

peut ainsi changer notre manière de vivre en faisant des choix, que ce soit pour notre santé physique (faire du sport, manger équilibré...) ou bien notre santé psychique (consulter un psychologue, faire de la sophrologie, se reposer...). En prenant conscience de notre dignité, c'est-à-dire en se respectant soi-même, nous sommes invités à être davantage attentifs à ceux qui nous entourent. En prenant soin de nous, nous prenons soin des autres.

**Bien trop souvent, nous prenons conscience que nous ne prenons pas soin de nous et nous prenons des résolutions que nous ne réalisons pas.** Qui s'est déjà dit au moment du nouvel an, "je reprends le sport" ou bien "je vais faire attention à ce que je mange", ou encore "j'arrête de fumer". L'envie et la motivation sont là, mais nous ne faisons rien, car cela nous pousse au changement de nos habitudes, ce qui n'est pas facile. Pour nous aider, on peut compter sur les autres ! Nous pouvons déjà consulter des professionnels de santé qui peuvent répondre à nos besoins (nutritionniste, tabacologue, psychologue, dermatologue, gynécologue...), et on peut aussi s'aider entre copains et copines en prenant du temps pour échanger, discuter pour trouver des solutions ensemble.

**En France, des dispositions sont prises par l'Etat, les régions, pour faciliter l'accès aux soins des jeunes. Par exemple, depuis le 1er janvier 2022, la première consultation de contraception et de prévention des femmes de moins de 26 ans est prise en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Il y a également le dispositif M'T dents, qui donne droit à tous les jeunes de 3 à 24 ans de bénéficier tous les trois ans d'une consultation gratuite chez le dentiste.**

Des disparités demeurent toutefois selon les spécialistes consultés, comme par exemple dans la prise en charge d'un rendez-vous dermatologique. Certaines régions mettent en place des dispositifs pour faciliter l'accès des jeunes aux soins avec par exemple le chèque pass santé jeunes en région Provence-Alpes-

Côte d'Azur, mais toutes les régions ne proposent pas la même étendue de prise en charge.

Suite à la crise sanitaire du Covid-19 et aux conséquences que celle-ci a eu sur la vie et la santé des jeunes, notamment des étudiants (isolement, stress, anxiété...), le gouvernement a mis en place depuis un an un "chèque psy". Il s'agit de proposer un soutien psychologique gratuit et sans avance de frais aux étudiants en situation de mal-être. Ce chèque permet de consulter un psychologue ou un psychiatre et de suivre des soins.

**La Jeunesse Ouvrière Chrétienne (JOC) souhaite que le chèque psy destiné aux étudiants soit ouvert à d'autres enjeux de santé pour permettre l'accès à des rendez-vous annuels de prévention chez des spécialistes (dentiste, gynécologue, ophtalmologiste...) et qu'il soit généralisé pour l'ensemble des jeunes de moins de 25 ans.**

Au même titre que Stromae, avec sa dernière chanson « L'enfer », nous connaissons des périodes plus difficiles dans notre vie, qui peuvent influencer sur notre santé. Cela ne doit pas être un tabou de pouvoir partager et oser aller vers d'autres pour trouver de l'aide et ainsi aller mieux. La santé des jeunes aujourd'hui ne concerne pas que nous, mais est un enjeu pour la société entière.

*Alexane Cottineau & Emmanuel Boumard*



## L'ÉLECTION PRÉSIDENTIELLE !

Dimanche 10 avril

Dimanche 24 avril

On ne te refait pas le topo mais la JOC couvre ce temps fort de la démocratie sur les réseaux sociaux et dans AsseZoné.

Pense à la procuration si tu n'es pas dispo !

## PÂQUES

Dimanche 17 avril (entre les deux tours de l'élection présidentielle !)

La Pâque juive, Pessa'h, est célébrée depuis des millénaires. A l'origine, cette fête commémore la libération des Juifs, prisonniers en Egypte, qui ont fui en traversant la Mer Rouge. La Pâque chrétienne, quant à elle, reprend cet événement fondateur, et fête le passage de la mort à la vie de Jésus, crucifié sur le mont Golgotha. C'est l'occasion de te réunir avec tes proches et de faire le bilan de ta période de carême !

Astuce : Tu peux relire les publications bleues de la JOC diffusées pendant le carême et voir comment tu réponds aux questions maintenant pour t'aider à faire ce bilan ...

Joyeuses Pâques !



## POUR ALLER PLUS LOIN

En JOC, la pratique de la révision de vie (RDV), par le Voir - Juger - Agir, nous invite à prendre une pause dans notre quotidien pour nous questionner sur notre vie, pour porter attention à nous, mais aussi à nos copains et copines. En équipe de RDV, dans la confiance, on se questionne sur ce qui fait notre vie, les difficultés que l'on rencontre, les moments plus difficiles.

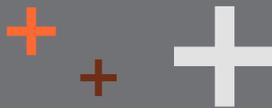
Par ces questionnements, les interpellations des copains, et la prise d'agirs, nous nous intéressons aussi à notre bien-être et notre santé. La JOC propose d'autres pratiques aux jocistes comme l'accompagnement perso pour aller encore plus loin dans nos réflexions. Mais la JOC reste un espace d'échanges avec d'autres et ne peut pas prendre la place d'un accompagnement par des professionnels de santé.

Nous sommes en JOC encouragés à prendre soin les uns des autres et pour cela, il est

nécessaire de s'intéresser à ce qui fait la vie de nos copains et copines. La pratique du cahier du militant nous permet d'avoir cette attention à l'autre par une écoute attentive et bienveillante.

Des signes chez les copains peuvent parfois nous alerter sur leur bien-être du moment ou leur santé, comme des interrogations répétées sur leur identité, une situation de harcèlement, un repli sur soi, un mal-être physique récurrent, des échecs répétés, une addiction... Nous pouvons nous sentir dépourvus face à cela.

En parler avec le copain, avec l'accompagnateur d'équipe, soutenir le copain dans la prise d'un rendez-vous avec un professionnel, proposer la lecture de cet article pourront aider à une prise de conscience et aider le copain à prendre soin de lui !



## Sur le web

Ton entourage souhaite soutenir la JOC ?

Rien de plus simple !

Il suffit d'aller sur ce lien :

<https://tinyurl.com/JeunesseOuvriereChretienne>

N'hésite pas à suivre, liker et partager les réseaux sociaux de la JOC pour porter la voix des jeunes issus du milieu ouvrier et des quartiers populaires !

RETROUVE NOUS AUSSI SUR





## Dans la rue pour le 1er mai !

Le 1er mai, on en parle chaque année ! En 2020 et 2021, avec la situation sanitaire, nous avons été moins visibles car impossible d'aller dans la rue et manifester. Mais nous n'avons pas été invisibles grâce à notre adaptation et notre mobilisation sur les réseaux sociaux.

Cette année, nous sommes prêts à fêter cette journée internationale des travailleurs dans la rue. Mais en fait, d'où vient cette journée ? C'est quoi son histoire ?

Le premier des 1er mai a eu lieu aux Etats-Unis à Chicago. Dans les années 1880, la colère gronde dans un monde ouvrier soumis à des cadences de travail harassantes : 12h, parfois 14h par jour. Le 1er mai 1886, une grande manifestation est organisée par les syndicats de Chicago. La grève s'étend bientôt au pays tout entier. Plusieurs ouvriers de la fabrique McCormick à Chicago trouvent la mort dans des affrontements avec les forces de l'ordre. Mais la mobilisation est telle que le mouvement obtient satisfaction : le 1er mai 1886, la pression syndicale permet à environ 200 000 travailleurs américains d'obtenir la journée de huit heures. Le souvenir de cette journée amène les Européens, quelques années plus tard, à instituer la Fête du Travail.

De l'autre côté de l'Atlantique, l'Internationale Socialiste se réunit à Paris, en 1889 pour le centenaire de la Révolution française et décide d'organiser tous les ans, dans tous les pays et à date fixe, une grande manifestation ouvrière. Ici aussi, la journée de 8h (mais toujours 5 jours par semaine) est la principale revendication. Et c'est la date du 1er mai qui est retenue, en souvenir des manifestations de Chicago. Dans les années qui suivent, le 1er mai s'impose peu à peu comme un rendez-vous et un jour de grèves ouvrières, mais c'est en 1936 qu'ont lieu les plus grandes manifestations.

Ces manifestations du 1er mai 1936 marquent durablement l'imaginaire français. Elles contribuent en effet à l'élection de la première coal-

tion républicaine de centre gauche, deux jours plus tard : le Front Populaire. Présidée par le socialiste Léon Blum, ce gouvernement ne tarde pas à adopter des mesures historiques pour les travailleurs, la semaine de 40h, les deux premières semaines de congés payés ou la reconnaissance du droit syndical.

En 1941, le régime de Vichy transforme ce rendez-vous ouvrier en jour férié, «Fête du Travail et de la Concorde sociale». Le 29 avril 1947, les autorités issues de la Libération reprennent la mesure. Le 1er mai est officiellement déclaré jour chômé-payé dans toutes les entreprises françaises, et le reste.

Aujourd'hui, le 1er mai est encore fêté par le monde ouvrier. Avec les syndicats, les associations, les travailleurs, la JOC a besoin d'y être représentée pour que la jeunesse ne soit oubliée dans les revendications : nous avons notre avis à donner !

Quizz :

- 1) Quel est le 1er pays à en avoir fait une journée chômée ?
- 2) En quelle année le 1er mai est-il officiellement devenu une journée chômée en France ?
- 3) Quelle était la principale revendication des premières manifestations ?
- 4) Quel symbole portaient les manifestants à leur boutonnière ?
- 5) Que symbolisait ce triangle porté par les manifestants ?
- 6) Pourquoi Marie Blondeau est devenue le symbole du 1er mai en 1891 ?

Réponses : 1) La Russie soviétique, 2) 1941, 3) La journée de 8h, 4) Un triangle rouge, 5) 8 heures de travail, 8 heures de repos, 8 heures de loisirs, 6) Elle faisait partie des 10 personnes tuées pendant la manifestation.[CC1]

## POUR ALLER PLUS LOIN



¡Hola! Je suis Esther, militante de la JOC de Séville et actuelle Présidente de la JOC d'Espagne. Je suis ravie de pouvoir adresser quelques mots et que vous sachiez un peu comment je vis le 1er mai! [...]

La JOC est l'endroit où j'ai travaillé sur mon appartenance au mouvement ouvrier et j'ai acquis une conscience de classe. Beaucoup de gens demandent : la classe ouvrière existe-t-elle toujours ? Il paraît qu'ils pensent qu'être ouvrier, c'est avoir une salopette d'usine ou travailler dans les mines... Ils veulent nous faire croire qu'on n'est plus ouvrier et ils font même en sorte que les gens n'aient pas envie de s'identifier à lui, parce que cela semble indigne, mieux vaut être «de la classe moyenne».

La JOC m'a fait comprendre qu'appartenir au mouvement ouvrier, c'est lutter pour la dignité des personnes les plus démunies, c'est opter pour une lutte commune dans laquelle les droits des travailleurs sont défendus. [...]

Le 1er mai est un jour très important pour moi. C'est une journée que je vis habituellement accompagnée de mes amis, militants de la JOC, d'autres mouvements sociaux, et qu'ensemble nous allons manifester pour continuer à défendre les droits qui nous appartiennent. Nous nous battons pour ceux qui le sont et pour ceux qui ne peuvent pas l'être.

Il est bon de savoir que je suis unie dans la lutte avec l'ensemble du mouvement ouvrier international, qui est une lutte qui dépasse les drapeaux et les frontières... Une lutte pour la communauté, pour la justice sociale et pour le bien du peuple. Je vous souhaite un 1er mai plein d'amour pour la classe ouvrière !

Le témoignage en entier est à retrouver sur le site internet de la JOC : [www.joc.asso.fr](http://www.joc.asso.fr)

## Donner du sens à mon carême

Vinod, un jociste de la fédération du 95 Ouest nous parle de son parcours en JOC et surtout de sa façon de célébrer le carême à notre époque.

### Salut Vinod, peux-tu te présenter ?

Salut, j'ai trente ans, je travaille dans l'informatique, je fais partie de la fédération JOC du 95 Ouest et je suis responsable du compte Instagram du 95 Ouest.

### Comment as-tu découvert la JOC ?

J'ai découvert la JOC grâce à une invitation d'une amie à une AGL (Assemblée Générale Locale) il y a six-sept ans et c'est de là que j'ai vraiment découvert le mouvement et j'ai adoré l'esprit d'équipe de la JOC.

### Comment se passe le carême 2022 pour toi ?

Le carême 2022 se passe bien malgré l'actualité et les situations dans le monde. Pendant le carême, j'essaie de changer mes habitudes et de faire des efforts contre les choses superficielles de la vie.

Est-ce que le fait d'être jeune change ton carême ? (par exemple, l'usage des réseaux sociaux, les sorties, etc.)

Non, le fait d'être jeune ne change pas mon carême, il faut justement relever le défi pour soi et pour Dieu pendant quarante jours face aux distractions mais cela ne veut pas dire s'interdire mais juste limiter.

Qu'est-ce que le carême change dans ton quotidien ?

Oui, le carême change un peu mon quotidien spirituellement car je fais l'effort de méditer, prier et prendre du recul.

Pourquoi est-ce important pour toi de faire le carême par rapport à ta foi ?

C'est important parce que c'est quarante jours de ressourcement pour essayer de se détacher des distractions de ce monde et prendre du recul, se reconnecter et aller à la rencontre de Dieu habituellement par la prière, par le jeûne et par le don, mais aussi par des efforts ou des changements quotidiens pendant quarante jours.



Un conseil à donner à un jeune qui hésite à faire le carême ?

Je lui demanderais de se poser cette question : quelle est la place de Dieu dans ma vie ? Le carême c'est un chemin spirituel, chacun d'entre nous à une foi différente et donc un chemin différent pour se rapprocher de Dieu et revenir à l'essentiel comme l'a fait Jésus avant nous, pour préparer notre cœur pour la Pâques.

Service communication

## Culture

### LIVRE

« Le grand vide », 2021

Léa Murawiec

Dans ce roman graphique, entre BD, manga et roman, l'auteur dépeint un monde où l'on meurt si personne ne pense à nous. Les mendiants, par exemple, implorent les passants pour de l'attention. La jeune Manel se bat dans ce monde terrible et sans pitié. Un super premier livre, sombre mais pourtant plein d'humanité.

Disponible en librairie

### FILM

« Belle », 2021

Mamoru Hosoda

Dans la vraie vie, Suzu est une adolescente venant d'une petite ville de montagne où elle vit avec son père. Mais dans le monde virtuel, Suzu devient Belle, une icône de la musique avec plus de 5 milliards de fans. La timide Suzu mène une double vie difficile, et Suzu prend un envol inattendu lorsque Belle rencontre la Bête, une créature à la fois charmante et terrifiante. Le croisement virtuel entre Belle et la Bête commence alors.

Disponible en streaming

### MUSIQUE

« Couleur de ma peine », 2022

Zamdane

Dans cette scène émergente, Zamdane est l'un des artistes les plus en vogue du moment. Génie le plus pur, né au Maroc et passant ses 18 premières années avant d'arriver en France pour étudier l'économie, il a su développer une grande passion pour sa musique. Zamdane a conquis un public grâce à une large gamme de styles, avec une capacité rare à offrir aux auditeurs un débit très différent. Dans ce contexte très favorable, il vient de sortir son premier album studio.

Disponible sur les plateformes et Youtube