

Analyse



Impact de la
micro-épargne
sur la santé

Réflexion basée sur les
déterminants socio-
économiques de la santé

Réseau

Financité

Ensemble, changeons la finance



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

La pauvreté et la précarité sont intuitivement entendus comme générateurs de stress, mais aussi de potentiel déséquilibre alimentaire, de repos perturbé et de comportements à risque plus fréquents (automédication via l'alcool et le tabac). Dès lors, agir sur une seule des dimensions de la pauvreté (l'absence d'épargne) permet-il d'espérer des améliorations sur la santé des bénéficiaires ? Exploration.

En quelques mots :

- Déterminants sociaux de la santé
- Micro-épargne et impact sur les déterminants sociaux

Mots clés liés à cette analyse : micro-finance, micro-épargne, impact, santé.

1 Introduction

Tous les praticiens le constatent, les participants à des groupes de micro-épargne tirent des bénéfices qui sont loin de se limiter aux seuls montants épargnés. Plus grande confiance en soi, réduction du stress : l'impact sur la santé mentale des bénéficiaires s'observe, mais il n'est pas facile à mesurer de manière objective. Cette analyse propose de partir des déterminants socio-économiques de la santé et de pointer quelle influence peut avoir sur ceux-ci la participation à un groupe de micro-épargne. Une réflexion, donc, mixant théorie et pratique.

2 Santé et santé mentale

2.1 Notions et définitions

*Des
bénéfices
au-delà des
montants
épargnés*

« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

La santé et le bien-être mentaux sont indispensables pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, ressentir, échanger avec les autres, gagner sa vie et profiter de l'existence. C'est pourquoi, la promotion, la protection et le rétablissement de la santé mentale sont des préoccupations centrales pour les personnes, les collectivités et les sociétés partout dans le monde. »¹

¹ Organisation mondiale de la santé, définition disponible sur le lien internet : <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/>

Comme on le voit, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a d'ores et déjà pris la pleine mesure de l'importance d'une bonne santé mentale. Afin d'éviter tout malentendu, si la santé mentale recouvre des maladies telles que la schizophrénie, les troubles obsessionnels-compulsifs ou les troubles caractériels, elle inclut dans une bien plus grande proportion les dépressions, les burn-out, les troubles de l'anxiété et ceux liés à la consommation de drogues ou d'alcool, les phobies.

Sur ces dernières citées, les éléments de contexte peuvent occuper un rôle déterminant et c'est précisément ceux-ci que l'on va à présent tenter d'identifier.

2.2 Les déterminants socio-économiques de la santé mentale et les impacts possibles de la micro-épargne

Parmi les facteurs sociaux cités par l'OMS, les pressions socio-économiques persistantes sont des facteurs de risque officiellement reconnus pour leur effet négatif sur la santé. Et parmi ceux-ci, sont cités la pauvreté et le faible niveau d'instruction.

En outre, une association claire a été établie entre santé mentale et, notamment : les changements sociaux rapides ; les conditions de travail éprouvantes ; la discrimination à l'égard des femmes ; l'exclusion sociale ; un mode de vie malsain ; les risques de violence ou de mauvaise santé physique ; les violations des droits de l'homme. Comme nous l'étudierons en détail, la micro-épargne peut impacter positivement ces différents éléments.

Cette première lecture des déterminants socio-économiques, aussi brève et synthétique qu'elle soit, n'en ouvre pas moins une réelle brèche dans laquelle une évaluation de l'impact de la micro-finance sur la santé pourrait s'engouffrer.

Ce qui nous intéresse à présent, c'est de mettre en lumière le plus concrètement possible les liens qui existent entre ces déterminants et la santé mentale. Par quelle voie l'influence se manifeste-t-elle ? Comment se construit une mauvaise santé ? Pour nous aider dans cette tâche, nous ferons appel au Manuel² d'approche systémique développé par le Centre canadien de lutte contre les toxicomanies (CCLT) ! On sera attentif au fait que l'on ne traite ici plus uniquement de la santé mentale, mais de la santé au sens large.

2 Centre canadien de lutte contre les toxicomanies. Manuel d'Approche systémique : Déterminants socioéconomiques de la santé, Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2014 - disponible sur internet :

<http://www.ccsa.ca/Resource%20Library/CCSA-Systems-Approach-Socioeconomic-Determinants-2014-fr.pdf>

Bien que ce manuel indique qu'il établit les liens entre les déterminants sociaux et la toxicomanie, force est de constater que les liens établis sont avant tout ceux entre les déterminants sociaux et la santé . C'est pour cette raison que nous citons les résultats de cette étude dans la présente analyse, car nous les considérons pertinents.

*Des liens
entre santé et
déterminants
socio-
économiques*

Pour chaque déterminant présenté, nous évaluons les impacts possibles d'une pratique de micro-épargne sur celui-ci.

2.2.1 Illustrations de liens entre précarité et santé

2.2.1.1 Niveau de revenu, logement et sécurité alimentaire

Des études montrent que l'état de santé personnel s'améliore avec le niveau de revenu. Il ne s'agit donc pas uniquement de recevoir un revenu adéquat garantissant de bonnes conditions de vie (logement sécurisant, bons vêtements, alimentation de qualité et bonne mobilité).

Ce qui a pu être tiré de cette observation, c'est que « la mesure dans laquelle une personne est maîtresse de ses conditions de vie (en particulier des situations génératrices de stress) et la mesure dans laquelle elle est libre d'agir exercent l'influence la plus marquée. En règle générale, une situation sociale et un revenu plus élevés permettent de subir moins de stress, ainsi que d'exercer un plus grand contrôle sur sa vie et un plus grand pouvoir discrétionnaire³».

Potentiel impact de la micro-épargne :

Dans ce qui précède, on retiendra en particulier l'importance de pouvoir se sentir maître de ses conditions de vie. Est-ce que la constitution d'une épargne de quelques centaines d'euros est à même d'influencer positivement ce sentiment ?

Puisque les témoignages et les évaluations semblent montrer que non seulement c'est possible, mais que cela se passe réellement, nous tenterons de décortiquer et d'objectiver les possibles mécanismes sous-jacents.

- **Hypothèse 1 : La précarité, avec une petite épargne, génère moins de stress**

Bien que l'épargne constituée ne soit pas de nature à changer intrinsèquement la précarité des participants, ces derniers ressentent beaucoup moins la violence quotidienne que cette précarité exerce sur leur vie. Sur quoi pourrait reposer ce

3 Millar, J. «The corporate determinants of health: how big business affects our health, and the need for government action», Revue canadienne de santé publique, vol. 104, n° 4, 2013, p. 327-329.
Wilkinson, R. The Impact of Inequality: How to Make Sick Societies Healthier, New York (États-Unis), The New Press, 2005.

changement, disons, disproportionné, puisque force est de constater que 200 € ne peuvent, à eux seuls, prémunir contre les mauvais jours ?

L'explication est selon nous à chercher dans le changement du regard que l'épargnant porte sur lui-même, sur sa situation. En effet, avant d'entrer dans le dispositif, la personne a, le cas échéant, tenté d'épargner à de multiples reprises. Ces tentatives n'ont pas, pour la plupart d'entre elles, été couronnées de succès. Chaque tentative (en début de mois, pour un projet d'achat spécifique...), lorsqu'elle est suivie d'un échec (on reprend le montant en fin de mois, on doit faire face à un imprévu...) constitue une expérience négative, une déception mais, aussi, un sentiment d'échec qui érode l'espoir d'une situation meilleure. La répétition de cette boucle (tentative, échec, déception, désespoir) consolide à la fois une mauvaise image de soi (« Je n'y arrive pas »), la croyance que l'épargne n'est pas possible (« On a tout essayé ») et dès lors abîme, si besoin était, la faible maîtrise sur l'environnement que l'on souhaitait précisément améliorer. Le sentiment d'être victime et ne pouvoir que subir les accidents extérieurs est particulièrement insécurisant (« Comment vais-je résoudre les problèmes qui risquent de m'arriver ? Je n'ai pas de marges, pas de ressources pour y faire face, se sera encore plus dure de faire face au quotidien, de trouver de l'argent, je devrai m'endetter, me priver, priver mes enfants... »).

Dès lors, parvenir à épargner pendant un an est une expérience...

- **Correctrice et valorisante** : « J'ai réussi à épargner, j'en suis donc capable ». L'expérience positive interrompt donc les boucles négatives qui abîmaient tant l'estime de soi, la confiance en soi, l'espoir d'une amélioration possible de sa condition. Car interrompre une boucle, c'est arrêter un dispositif qui de manière très régulière aggrave le sentiment d'impuissance. Ce premier effet est à lui seul un élément déterminant permettant de comprendre l'impact positif que l'expérience a sur le moral des participants : la puissance de ces personnes n'a certes pas grandi de manière significative, mais en revanche l'expérience a interrompu la machine à fabriquer un sentiment d'impuissance, cette boucle qui tourne sans cesse et mine le moral.

- **Émancipatrice** : Avoir pu faire face aux imprévus qui n'ont pas manqué d'apparaître tout en gardant le cap de son projet d'épargne, c'est apprendre et réaliser que l'on dispose de plus de compétences et de ressources que ce que l'on imaginait jusque là. Cette prise de conscience joue elle aussi en faveur d'une meilleure image de soi, d'une meilleure maîtrise sur l'environnement.
- **Hédoniste** : Pour différer un achat lorsque les privations sont quotidiennes afin d'épargner, il faut que la satisfaction future attendue soit à tout le moins un peu supérieure à celle qui serait tirée d'une consommation immédiate. Dès lors, l'épargnant doit théoriquement accroître son niveau de satisfaction. Si le terme satisfaction peut paraître exagéré quand on pense que l'objectif peut être le paiement d'une importante facture anticipée, on peut parler de « moindre insatisfaction ». D'où cette satisfaction peut-elle provenir ? Dans le cas d'une facture anticipée, par exemple, le fait d'avoir regardé le problème en face (la dépense à venir), d'avoir mis en place les moyens d'y faire face (grâce à l'épargne) est en soi la preuve d'un plus grand contrôle sur sa vie que le report à plus tard de la gestion des problèmes qui ne manqueront pas de surgir. Si telle n'a pas été le cas, il est à parier que dans l'urgence qui prévaudra alors, la possibilité de poser des choix réfléchis et judicieux sera mise à mal. Cette situation sera aggravée par le fait que les options seront sans doute elles aussi plus limitées (on doit épargner sur les dépenses qui viennent, aussi indispensables fussent-elles) : tout est dans ce cas de figure bien en place pour vivre mal ce moment, le subir de plein fouet.

2.2.2 Niveau d'éducation

L'état de santé s'améliore à chaque niveau d'instruction. L'instruction donne aux gens les outils pour l'emploi et un sentiment de plus grande maîtrise de leurs conditions de vie. Plus le niveau d'éducation est élevé, plus il permet l'obtention d'un emploi de qualité et plus il augmente la sécurité du revenu. En outre, le savoir est utilisable pour se soigner tout comme pour poser des choix de prévention. Au Canada (l'étude est en effet canadienne), les personnes à hauts niveaux d'instruction ont tendance à moins fumer, à faire plus d'activités physiques et à consommer une alimentation plus saine.

- **Hypothèse 2 : La micro-épargne pratiquée en groupe est une source d'apprentissage et d'émancipation, source parfois même réparatrice d'expériences passées négatives.**

La micro-épargne, lorsqu'elle se pratique de manière collective (communauté auto-financée ou CAF, tontine, groupe d'épargne...), qu'elle donne ou non lieu à des séances d'animation voire des formations spécifiques, est un lieu d'échanges et d'apprentissages pertinents.

En évitant toute généralité inopportune, les publics vulnérables peuvent comporter une part significative de personnes au niveau d'éducation faible. À cette faiblesse s'ajoute bien souvent le fait que les personnes ne se sentent dès lors pas bonnes pour les études, pour l'apprentissage. En effet, au même titre que l'on peut générer un cercle vicieux d'échec en matière d'épargne, il est tout à fait courant, tristement courant d'ailleurs, de constater que l'école est un lieu où, d'un échec à l'autre, il est facile de sortir convaincu de son incompétence.

Hors, moins la personne dispose de compétences, moins elle est équipée pour faire face aux problèmes de la vie – puisque son registre de réponses serait comme un répertoire ne comportant que les seules voyelles –, plus elle subit les aléas de la vie.

Dans ce cadre, les apprentissages entre pairs, l'échange de savoirs centrés sur la résolution des problèmes rencontrés dans le quotidien et sur les améliorations possibles sont, dans un premier temps, une source significative d'amélioration et d'élargissement de la gamme des solutions disponibles. Ensuite, l'expérience montre que la dynamique positive enclenchée par ce mode particulier d'apprentissage ouvre de nouvelles perspectives et ambitions pour une partie des participants qui peuvent démarrer, au sein du groupe ou en dehors, des projets de plus grande ampleur. Cette dynamique vertueuse peut dès lors, dans une certaine mesure, participer à un meilleur contrôle sur son environnement, bénéfique dans ce cas à l'état de santé du participant.

En outre, rien n'exclut que santé, prévention et assurances soient des sujets abordés par le groupe, ce qui peut contribuer à un renforcement du premier effet ! Santé et prévention pourraient à ce titre tout à fait trouver leur place dans le catalogue de base des animations à proposer.

2.2.3 Emploi et conditions de travail

En plus d'être une source de revenu, l'emploi, quand il est valorisant, crée un sentiment d'identité et d'utilité. Il est source de contacts sociaux et de développement personnel.

A contrario, les personnes sans emploi ont une espérance de vie réduite et sont bien plus exposées à des problèmes de santé (dépression, abus d'alcool, drogues, suicides). Bien entendu, cet exposé général n'ignore pas les cas où c'est précisément le travail qui expose les personnes à une espérance de vie réduite ou à des maladies professionnelles sévères. Toutefois, cette problématique est hors de notre présent propos.

- ***Hypothèse 3 : La micro-épargne pratiquée en groupe est une source de contacts sociaux et de développement***

Cette caractéristique n'est pas propre au groupe de micro-épargne, car elle peut s'observer dans quasi toute dynamique de groupe, associative ou autre. En revanche, la micro-épargne offre une dynamique favorable à l'émergence d'échanges sur les projets futurs de chacun, sur les manières possibles d'améliorer sa vie quotidienne, ses revenus, son employabilité.

Dans la vie d'un groupe, par ailleurs, lorsque l'origine de sa création est la présence d'un problème, d'une difficulté commune, il peut être vital pour sa survie que sa dynamique interne évolue vers un objectif bien plus porteur de sens et d'émancipation, par la définition de nouveaux objectifs définis en termes positifs.

2.2.4 Réseaux de soutien et milieux sociaux

« Le soutien de la famille, des amis et de la collectivité est associé à une meilleure santé. Ce soutien social aide grandement à résoudre ses problèmes, à faire face à l'adversité, et à entretenir le sentiment de maîtriser les conditions de sa vie

(Wilkinson, 2005). La bienveillance et le respect qui se manifestent dans les relations sociales, ainsi que le sentiment de satisfaction et de bien-être qui en découlent, semblent former un coussin protecteur contre les problèmes de santé. »⁴

- ***Hypothèse 4 : La micro-épargne pratiquée en groupe est une source de soutien***

Ici, l'impact sur ce déterminant est direct et parfaitement tangible. Pour les participants, le groupe est une source de soutien significative et est à la base de la réussite du projet pour un grand nombre de participants. L'approche collective, l'animation orientée vers la capacitation des participants sont autant d'éléments qui jouent un rôle déterminant dans l'aide à la résolution des problèmes rencontrés.

2.2.5 La qualité du logement et du cadre de vie

L'impact est direct selon que le logement et l'environnement de vie sont ou non exposés à une série de polluants (air, eau, sol, mais aussi revêtements intérieurs). Un logement adéquat en taille, salubre et qui garantit une bonne qualité de sommeil à ces occupants est un atout en matière de santé.

- ***Hypothèse 5 : La micro-épargne, lorsqu'elle est orientée vers la constitution d'une garantie locative, d'une mise de fonds minimale pour un achat ou pour le financement d'un aménagement qualitatif de son logement (tout type de dispositif spécifique qui pourrait être développé), a un impact direct sur l'amélioration du logement.***

2.2.6 Comportement liés à la santé (très complémentaire au point 2.2.2. éducation)

« Les comportements liés à la santé englobent l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme et la consommation d'alcool ou d'autres drogues. Il est largement accepté que les déterminants socio-économiques de la santé influent fortement sur les « choix » comportementaux (p. ex. des parents à faible revenu auront du mal à fournir des quantités suffisantes d'aliments sains à leurs enfants). Le tabagisme et l'abus d'alcool ou d'autres drogues sont souvent une forme d'automédication pour traiter les symptômes psychologiques engendrés par une situation stressante ou un trouble de santé mentale. »

4 op.cit . p.5, Centre canadien de lutte contre les toxicomanies

- **Hypothèse 6 : La micro-épargne, pratiquée en groupe, pourrait avoir des impacts positifs en matière de comportements liés à la santé**

On l'a déjà suffisamment évoqué, le potentiel d'émancipation, d'élargissement des répertoires comportementaux et cognitifs des participants à des projets collectifs peuvent, dans ce domaine comme dans ceux précédemment cités, jouer un rôle positif sur les comportements liés à la santé.

3 En guise de conclusion

L'impact de la micro-épargne sur la santé se décline donc possiblement, et de manière directe, sur trois niveaux.

1° L'**épargne constituée** impacte un des déterminants socio-économiques (logement, revenu...), et joue donc un rôle positif dans la relation que ce déterminant entretient avec la santé.

2° Des **apprentissages** sont tirés de la participation au dispositif. Ces derniers sont d'autant plus significatifs (santé, alimentation, assurances...) que le dispositif intègre des animations et / ou une dynamique de groupe.

3° Des **ressources relationnelles nouvelles** (réseau social, soutien de proches) peuvent être apportées aux participants grâce à la pratique collective.

Toutes ces influences possibles participent à la consolidation d'un sentiment de meilleur contrôle, de maîtrise de son environnement très clairement identifié comme à même de réduire le niveau de stress ressenti.

Au vu de ces conclusions, on comprend que les dispositifs d'incitation à l'épargne sont des lieux privilégiés pour introduire des sources d'expériences, d'échanges et d'apprentissages qui peuvent démultiplier l'impact qu'ils ont d'ores et déjà sur la santé des participants.

*Olivier Jérusalmy
Septembre 2015*

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous contacter pour organiser avec votre groupe ou organisation une animation autour d'une ou plusieurs de ces analyses.

Cette analyse s'intègre dans une des 3 thématiques traitées par le Réseau Financité, à savoir :

Finance et société :

Cette thématique s'intéresse à la finance comme moyen pour atteindre des objectifs d'intérêt général plutôt que la satisfaction d'intérêts particuliers et notamment rencontrer ainsi les défis sociaux et environnementaux de l'heure.

Finance et individu :

Cette thématique analyse la manière dont la finance peut atteindre l'objectif d'assurer à chacun, par l'intermédiaire de prestataires « classiques », l'accès et l'utilisation de services et produits financiers adaptés à ses besoins pour mener une vie sociale normale dans la société à laquelle il appartient.

Finance et proximité :

Cette thématique se penche sur la finance comme moyen de favoriser la création de réseaux d'échanges locaux, de resserrer les liens entre producteurs et consommateurs et de soutenir financièrement les initiatives au niveau local.

Depuis 1987, des associations, des citoyens et des acteurs sociaux se rassemblent au sein du Réseau Financité pour développer et promouvoir la finance responsable et solidaire.

Le Réseau Financité est reconnu par la Communauté française pour son travail d'éducation permanente.