

« Je dois me battre chaque mois pour joindre les deux bouts et espérer que rien ne tombe en panne et que je ne reçoive pas trop de factures trop salées. Les prix augmentent constamment, mais malheureusement mon revenu n'augmente pas en proportion. Ces dernières années, j'ai dû dire très souvent non à mes enfants. Pas de sorties, pas de restaurants, pas trop de petits extras, etc. Ceux qui doivent racler leurs fonds de tiroir chaque mois mènent souvent une vie solitaire. Vivre sans réserves, c'est vivre dans un stress perpétuel, ce qui vous oblige à vous enfermer. Outre les aspects financiers, vous commencez aussi à avoir de sérieux doutes sur vous-même. Vous avez l'impression de ne pas aller de l'avant. Vous faites de votre mieux pour vos enfants, mais chaque nouvelle facture ébranle votre confiance en vous et votre image de vous-même. » (Els, mère célibataire, dans : Inzichten in armoede, 2016.)

### Exclusion sociale dans de multiples domaines de la vie

La vie à long terme avec un (trop) faible revenu est très accablante. Les conséquences d'une jeunesse ou d'une vie dans la pauvreté ont un impact sur de nombreux domaines de la vie. Les personnes en situation de pauvreté ont plus de difficultés à trouver et à garder un emploi et ne participent presque pas à la vie associative. Elles vivent dans des conditions d'habitation précaires et ont moins de chances d'être en bonne santé. Leurs enfants sont aussi plus souvent orientés vers l'enseignement spécialisé et professionnel.

Ce réseau d'exclusions sociales les empêche de mener une vie conforme à la dignité humaine. Cela crée un fossé avec le reste de la société. Ce fossé, qui est reproduit dans la société, ne peut être comblé par ces personnes mêmes. (Jaarboek armoede en sociale uitsluiting, 2018.)

### Honte et pénurie

Il faut beaucoup d'énergie pour prendre le contrôle de votre vie chaque fois de nouveau quand vous avez un revenu modeste. À cause du manque d'argent vous commencez à douter de vous-même, vous avez le sentiment que vous n'allez pas de l'avant, votre confiance en vous et l'image de vous prennent un sérieux coup, vous vous sentez inférieur. Els confirme cela dans son explication. La **honte** et l'impuissance sont les dimensions moins visibles de la pauvreté. Elles font en sorte que les personnes en situation de pauvreté vivent souvent dans l'isolement.

De plus, la recherche scientifique montre que la **pénurie** d'argent, mais aussi le manque de temps ou de sommeil, déclenche en chacun de nous un processus neurologique qui **conduit à une plus grande pénurie** (Mullainathan & Shafir, 2013). Lorsqu'il y a pénurie, le cerveau humain se concentre automatiquement sur la déficience vécue, par exemple « je n'ai pas assez d'argent ». Cela réduit notre capacité de réflexion et nous fait moins penser à l'avenir. La pénurie nous amène à prendre des décisions irréfléchies sans tenir compte des conséquences à long terme. Pour pouvoir payer leur loyer, les personnes en situation de pauvreté feront leurs achats à crédit sans tenir compte des possibilités de remboursement.

Pour la lutte contre la pauvreté, il faut donc briser le cycle de la pauvreté et prévenir « les pièges de la pénurie ».



[Netwerk tegen armoede](#): Inzichten in armoede. Vzw De Link. [Visie op armoede](#) Armoede en sociale uitsluiting. [Jaarboek 2018](#) Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Schaarste: hoe gebrek aan tijd en geld ons gedrag bepalen*. Maven Publishing.