



Women Heartist

Identités et Résilience



Ce livret a été réalisé dans le cadre du projet « Luttés contre les discriminations : des femmes immigrées agissent 2022-2023 », soutenu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Participant·es du projet :

Fatima, Souad, Houda, Macarena, Fadoua, Bouchra, Fatima M, Rhimou, Souad B, Habiba, Safia, Karima, Aouatif, Andréa et Manel

Réalisation :

Manel Leshaf - chargée de projet psycho-social/responsable projet PCI

Photos :

Camille Bruggeman

Graphisme :

Chérihane Machmouchi

E.R Christophe Denoël, Molenbeek Vivre Ensemble - MOVE ASBL
Rue Compte de Flandre, 15 -1080 Molenbeek-Saint-Jean





Remerciements

Merci aux participantes pour leur motivation et leurs merveilleuses œuvres qui composent ce livret. Merci à Roxana Alvarado, artiste engagée qui a coordonné les ateliers créatifs et qui a su faire ressortir le talent et la sensibilité de chaque femme.

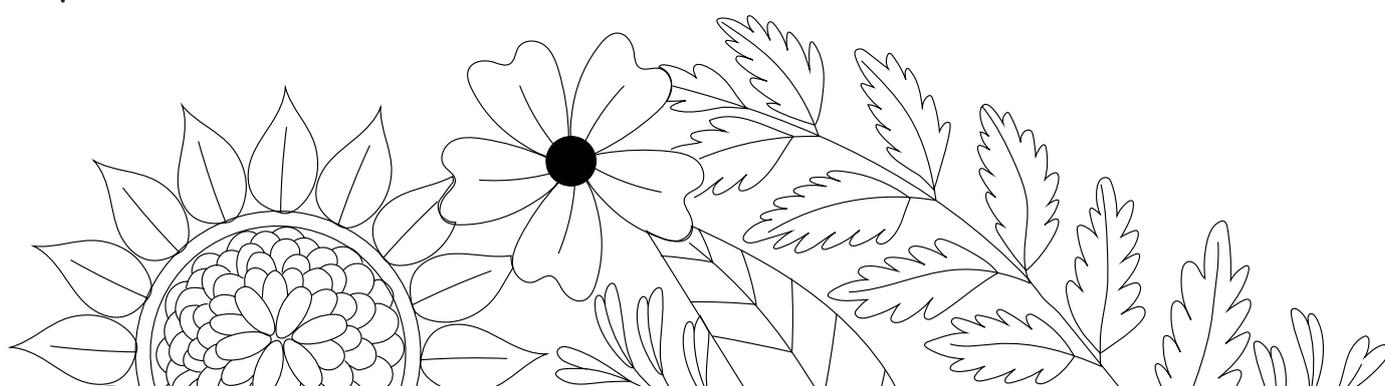




Table des matières

Remerciements

Introduction	7
Ma carte d'identité : Aujourd'hui qui suis-je et où vais-je ?	9
Texte 1: Souad	15
Texte 2: Fatima.....	17
Texte 3: Habiba.....	19
Texte 4: Macarena.....	21
Texte 5: Karima.....	23
Texte 6: Manel.....	25
Texte 7: Aouatif.....	27
Texte 8: Andréa.....	29
Ma résilience, mon combat	31
Texte 9: Houda.....	32
Texte 10: Rhimou.....	33
Texte 11: Fatima M.....	39
Texte 12: Safia.....	40
Texte 13: Fadoua.....	43
Texte 14: Bouchra.....	45
Texte 15: Souad.....	46
Conclusion	48
Références	51





Introduction

Au sein de la Maison des Femmes - MOVE asbl , le projet « *Luttes contre les discriminations, des femmes immigrées agissent* » vise la création d'un espace où des femmes issues de l'immigration se retrouvent et parlent des discriminations multiples qu'elles vivent. Elles échangent sur leurs vécus, créent de nouvelles solidarités, apprennent à comprendre la complexité des discriminations et co-construisent des pistes de solution au niveau collectif et individuel.

Tout au long de ce projet, deux groupes composés d'une quinzaine de femmes issues de l'immigration parcourent le thème des discriminations multiples. Des rencontres collectives sont organisées sur base des besoins identifiés lors des séances d'information sous forme d'ateliers, animés par des personnes ressources. Des intervenant.e.s dans le secteur des discriminations, des juristes, des psychothérapeutes, des militantes féministes sont invité.e.s lors des séances collectives. Afin d'apporter une complémentarité au projet, un soutien individuel est également mis à disposition des participantes (l'orientation sociale et professionnelle, le coaching en développement personnel et l'accompagnement psycho-social) .

À la fin de chaque session, un projet artistique est réalisé afin de clôturer celle-ci sur une note créative. Ce dernier est créé et décidé par les participantes avec l'aide de la chargée de projet de la Maison des Femmes.

Cette année , les membres des groupes ont réalisé une œuvre individuelle et collective sur deux thèmes différents.

Tout d'abord, la quête identitaire : Qui suis-je ? Où vais-je ? Qu'est ce qui constitue mon identité ? Comment se construit-elle ? Comment évolue-t-elle ? Ensuite, la réalisation de soi, comment surmonter des obstacles ? Comment se (re)construire après un évènement douloureux ? Ces questions et ces thèmes ont fait couler beaucoup d'encre et requièrent notre attention.

Le groupe 1, avait pour thème les identités et le groupe 2 la résilience. Avec le soutien de Anaïs, étudiante en psychologie sociale et de la chargée de projet, des ateliers ont été animés dans une dynamique psychosociale et interculturelle. Les rencontres construites avec plusieurs étapes de discussion et de partage ont apporté les bases nécessaires à la réalisation des ateliers artistiques. Roxana, artiste engagée et féministe spécialisée en art-thérapie, a accompagné les membres du projet à faire des ponts entre la théorie abordée et l'expression artistique sur toile avec bienveillance et pragmatisme.

Pour cette année, l'idée était de réaliser un livret avec les clichés des œuvres des participantes accompagnés par des textes.

De surcroît, l'un des objectifs principaux de ces rencontres est la libération de la parole. Après chaque explication des concepts, un temps de parole a été accordé pour non seulement s'assurer de la bonne compréhension des sujets exposés, mais également pour avoir un retour sur les réalités et les représentations vécues par chacune. Après un temps de parole et d'échange autour des différentes réflexions renvoyant aux concepts d'identité, d'identité sociale et collective et sur le concept de la résilience nous avons entamé des débats qui ont permis aux femmes de se défaire des étiquettes que la société leur a collées et de démontrer les multiples facettes de leur propre identité.

Dans un second temps, nous avons mis en place des rencontres collectives pour la construction de leur texte respectif. A l'aide d'un tableau, nous avons élaboré un canevas pour faciliter l'écriture. Ces rencontres se sont avérées très libératrices, et ont renforcé les liens du groupe de par les différents partages.

La complémentarité entre l'écriture et la peinture était un exercice délicat et laborieux mais salubre L'art comme moyen d'expression, d'extériorisation et de médié, peut devenir un outil cathartique qui a toute son importance dans le cadre du projet luttant contre les discriminations. Vous trouverez dans « *Women Haertist* » les œuvres des 15 participantes qui se sont exprimées au travers de la peinture, vous partageant ainsi leurs représentations des identités et de la résilience. Mais ce n'est pas tout, vous trouverez également leurs textes qui accompagnent leurs splendides créations. « *Women Haertist* » est un livret qui met en lumière leurs états d'âmes qui revêtent une importance capitale, car ils reflètent la sensibilité du cœur et permettent de dévoiler les nuances profondes de leurs émotions intérieures.

« L'art et la parole sont les deux organes du progrès humain.

L'un fait communier les cœurs, et l'autre les pensées »

Romain Rolland



Ma carte d'identité :
Aujourd'hui qui suis-je
et où vais-je ?







Tout d'abord, les identités sont des mosaïques complexes composées de nos histoires, nos expériences et nos connexions avec le monde qui nous entourent. Chaque individu porte en lui une richesse d'éléments qui contribuent à construire une identité unique, singulière et qui évolue en fonction de nos expériences de vie. Tenir compte de la complexité de l'identité permet de la démystifier, la reconnaître et ainsi la décomplexifier¹.

D'ailleurs, la plupart des chercheurs qui ont tenté d'aborder « *la notion d'identité reconnaissent la difficulté et la complexité de la définir et la qualifient de concept insaisissable*² ». C'est pour cela que nous ne nous sommes pas tardées sur l'épistémologie du concept d'identité. En l'occurrence, nous avons axé nos rencontres sur des notions globales pour recentrer notre attention sur le vécu et les représentations individuelles de chaque participante pour définir ce concept, de manière subjective.

De surcroît, notre identité ne se limite pas uniquement aux caractéristiques basiques de notre carte d'identité (nom, prénom, date/lieu de naissance, sexe, etc). Elle est également influencée par des aspects plus subtils tels que la culture, la religion, la classe sociale, la langue, les croyances et les valeurs personnelles etc. C'est pour ces raisons que les participantes ont été invitées à réaliser une réflexion individuelle et collective sur la complexité, les différentes nuances, les évolutions qui composent leurs identités. Qui suis-je ? Où vais-je ? Quelles sont mes aspirations ? etc. Par ailleurs, les participantes ont relevé le fait qu'elles avaient l'impression de ne pas être la même personne tout au long de leur parcours. Ce qui est d'ailleurs tout à fait normal puisque « *la perception de sa propre identité implique le ressenti, souvent non conscient, d'être la même personne tout au long de sa vie, et fait appel à un ensemble de représentations de soi. Ces dernières, caractérisant l'individu sur le plan psychique ou physique, forment son identité personnelle. L'identité sociale, quant à elle, implique les rôles sociaux que l'individu occupe de manière plus ou moins permanente, mais également les caractéristiques psychiques ou physiques qui, de manière transitoire, peuvent prendre une importance dans un contexte social particulier*³ ». Nous avons pris le temps de « normaliser » leur sentiment d'identité dynamique puisqu'il fait partie du processus « normal » du concept des identités.

¹ Morin, Edgar. « Complexité restreinte, complexité générale », Jean-Louis Le Moigne éd., Intelligence de la complexité. Épistémologie et pragmatique. Hermann, 2013, pp. 28-64.

² Kaddouri, Mokhtar. « Les dynamiques identitaires : une catégorie d'analyse en construction dans le champ de la formation des adultes », Savoirs, vol. 49, no. 1, 2019, pp. 13-48.

³ Juskenaitė, Aurelija, et al. « L'identité : une représentation de soi qui accommode la réalité », Revue de neuropsychologie, vol. 8, no. 4, 2016, pp. 261-268.





En effet, la complexité des identités se reflète dans la façon dont elles se développent et évoluent au fil du temps. L'identité n'est pas figée ni statique, bien au contraire elle est dynamique.

De plus, nous avons abordé l'intersectionnalité, qui prend en compte les multiples aspects et composants de l'identité. Ces dernières ne sont pas isolées les unes des autres ni compartimentées ; elles s'entrecroisent, se superposent, s'entremêlent, tissant un tableau dynamique unique et hétéroclite.

Par exemple, une personne peut être à la fois une femme, une mère, une immigrée et une militante féministe. Ces différentes identités fusionnent pour former une image complète et authentique de la personne. Ces différents systèmes qui gravitent autour de nous composent finalement le squelette de notre identité mais peuvent également créer des situations de discriminations multiples.

C'est pour ces raisons, après que dans le cadre du projet, nous avons eu l'occasion de travailler sur les moyens de lutter contre les discriminations multiples, notamment en apprenant à les identifier mais surtout à développer notre pouvoir d'agir. Sortir de la « simple » identification des discriminations à la mise en place de pistes de solutions pour pouvoir s'en défaire.

En conclusion, parler d'identité est en totale congruence avec le projet luttés contre les discriminations, puisque cela permet d'avoir une vue d'ensemble sur notre parcours, nos expériences qui forgent la personne que nous sommes. Parler d'identité c'est parler de changement, s'interroger sur soi, comprendre la nature de nos interactions face à nos épreuves pour pouvoir les évaluer et en tirer des leçons.

« Soyez vous-même, les autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde



*« Ne vous découragez pas, c'est souvent la dernière
clef du trousseau qui ouvre la porte » .*

Paule Coelho



Texte 1 *Souad*

Je suis Souâd, j'habite à Ganshoren.

Je suis née à Alger. J'ai grandi en Algérie. J'ai eu une merveilleuse enfance et je n'ai que d'excellents souvenirs de mon merveilleux pays.

Mais au-delà de ça, je suis une femme qui a quitté son pays natal par amour. Je suis venue en Belgique en 2019 afin de m'y établir. Monsieur m'a promis monts et merveilles, mais malheureusement ce n'était qu'un mirage, j'ai fini déçue et malheureuse. J'étais une femme remplie de vie, il m'a tout pris, sauf... mon honneur, mon courage et ma force d'esprit. Je suis heureuse et fière de la femme combattante que je suis !

Mes valeurs sont : l'Amour, la générosité, le respect des autres et de soi, le partage, l'honnêteté et la pugnacité ! J'aime beaucoup être active, utile, faire face à mes problèmes et les résoudre moi-même, lutter ne me faisait pas peur, j'ai les épaules assez larges pour tout encaisser.

J'aspire à être une femme indépendante dans sa globalité et à trouver mon épanouissement personnel.

Avant, j'étais heureuse malgré les difficultés de la vie. Aujourd'hui, je suis seule dans un pays étranger, menacée par mon conjoint qui m'entraîne vers une vie instable. Je vis dans la solitude, oui c'est dur je vous l'accorde, mais cela m'a permis de me rendre compte de la merveilleuse femme que je suis ! Je suis une femme Algérienne combattante, qui porte tout sur elle afin de donner l'amour, la tendresse et la chaleur humaine à tous ceux qui m'entourent.

D'ailleurs, mon intégration dans le groupe luttant contre les discriminations m'a redonné cette confiance en moi que j'ai commencé à perdre. La fierté de ma petite personne. J'ai récupéré la femme courageuse que j'étais. Revivre en société avec dignité. Mon identité a certes évolué mais ma valeur et ma confiance en moi, elles, se sont amplifiées car elles ont été sublimées par ce projet !







texte **2** *Fatima*

Je suis Fatima, j'habite à Koekelberg et je suis née à Bruxelles, mais au-delà de ça, je suis une femme introvertie qui a des rêves et de l'ambition.

Mes valeurs sont le respect, l'honnêteté et la générosité !

Mes aspirations sont que mes enfants soient épanouis et de continuer sur ma lancée de participer à toutes sortes d'activités. Je suis créative et passionnée par l'art. J'aimerais développer mes talents artistiques dans le domaine du henné, de la couture avec le point de croix et dans la création de bijoux. J'aime faire ça car cela me canalise et me permet de travailler ma timidité puisque je sors de ma zone de confort. A travers mon art, j'aime aider et embellir les femmes pour qu'elles aient plus confiance en elles.

Avant j'étais timide, aujourd'hui je considère que mon identité a évolué au fil du temps. Je me trouve beaucoup plus courageuse et plus ouverte aux autres.

Participer à ce projet, m'a permis de me livrer aux autres, sans craindre d'être jugée. J'ai appris à déployer mes ailes en toute sécurité et à avoir plus confiance en moi. J'ai appris au travers des rencontres collectives à mieux me défendre verbalement, pour ne pas rester timide mais surtout à mieux communiquer.

« Ma liberté est de rêver, alors je rêve de liberté ».

Benoit Granger





« La patience est amère, mais son fruit est doux ».

Proverbe Français





Texte 3 Habiba

Je suis Habiba. J'habite à Molenbeek. Je suis née au Maroc dans la campagne à Bniwkil près de Nador .

Mais au-delà de ça, je suis une femme capable et combattante.

Mes valeurs sont : l'honnêteté , le respect de soi et des autres ainsi que la générosité. D'ailleurs, je suis bénévole dans la vie quotidienne. C'est important pour moi car je me considère comme une personne solidaire, j'aime aider, je suis sensible à la misère du monde. Être dans ce domaine me permet d'exister, je me sens bien. Le fait de donner aux autres me donne une satisfaction personnelle. J'aspire à continuer mon combat personnel contre la pauvreté en persévérant dans le domaine caritatif, tout en mobilisant mon entourage à cette problématique mondiale !

Avant, je n'osais pas, j'étais très occupée, j'étais prise par le travail et les enfants. Je n'avais pas de vie, je ne m'occupais pas de ma personne , j'étais constamment en mouvement... pour les autres... d'ailleurs cela m'envahissait !

Aujourd'hui, je suis une femme forte et souriante, ma vie a bien changé. J'ai plus de temps pour moi. Je ne dois plus penser autant aux autres. Je prends le temps pour m'instruire plus, pour voyager, plus de temps à me reconnecter à moi.

Avant, je n'arrivais pas à dire non, mais avec les expériences de la vie, j'ai appris à me donner plus de valeur. Je suis devenue MA priorité, je me considère mieux, j'ose beaucoup plus, je ne crains plus d'entreprendre des choses , je voyage toute seule , j'ai réussi à trouver MA place, LA place que j'ai tant méritée !

Mon parcours dans le projet luttés contre les discriminations m'a apporté autant humainement qu'intellectuellement, j'ai appris des autres et des choses utiles pour mieux comprendre les discriminations. J'ai également apprécié le fait de mettre la femme au centre dans ce projet ! Nous sommes tellement occupées à satisfaire le monde qu'on oublie le principal, nous, notre bonheur et notre paix.







Texte 4 *Macarena*

Je suis Macarena, j'habite à Molenbeek. Je suis née à Valencia. J'ai grandi dans différentes villes en Espagne, notamment à Madrid ou encore Alicante.

Mais au-delà de ça, je suis une femme qui a peur, peur de l'inconnu, peur de décevoir...

Mes valeurs sont l'amitié, l'amour et la générosité.

J'aspire à trouver un moyen de canaliser mes peurs, car parfois elles me dominent. J'aimerais avoir le courage d'être enfin moi-même et d'apprendre à m'aimer telle que je suis. Avant, j'étais plus heureuse. Aujourd'hui, je suis en train de prendre le temps de me (re)connecter à moi, à mes besoins et à mon existence. C'est un peu difficile mais je crois que c'est un travail nécessaire afin d'acquérir un épanouissement personnel.

Le projet luttant contre les discriminations m'a apporté beaucoup d'aide à un moment très compliqué de ma vie. Il m'a permis de mieux me connaître, de connaître des personnes de cultures différentes de la mienne. Le projet m'a aidée à prendre conscience de l'importance de l'identité, de la construction du moi, de la relation à l'autre, des limites etc. J'ai participé à ce projet et j'ai trouvé une bonne énergie, de la solidarité entre femmes de milieux et d'âges différents. On a participé à des ateliers créatifs aussi. J'ai trouvé le contenu du projet très enrichissant.

Le seul moyen de vaincre la peur, c'est d'agir »

Philippe Jaenada







Texte 5 Karima

Je suis Karima. J'ai grandi au Maroc, j'habite à Molenbeek. Je suis née à Meknes, j'ai quitté le pays à l'âge de 17 ans et je suis passée par l'Espagne pour arriver en Belgique.

Mais au-delà de ça, je suis une femme forte, combattante et fière !

Mes valeurs sont la générosité, l'équité, le partage et la sociabilité. Elles sont importantes pour moi car on apprend sur soi et les autres. J'aime ces valeurs car elles me permettent d'être en connexion avec moi pour mieux partager avec autrui.

J'aspire à être une femme indépendante . Pour moi l'indépendance signifie faire tout , toute seule, être autonome ce qui me permettra de réaliser plus de choses. J'aimerais enfin avoir la sensation de me sentir libre et complète. Pour moi, il est important d'avoir des objectifs. J'aimerai améliorer ma communication, enrichir mon vocabulaire, pour parfaire mon apprentissage de la langue française.

Avant j'étais limitée dans mes connaissances, j'ai eu beaucoup d'obstacles et je me sentais seule. Aujourd'hui je suis motivée à apprendre, j'ai plus de connaissances. Et malgré tous les obstacles, grâce à ma confiance en moi, je continue d'avancer.

Je travaille et je persévère sur mon chemin en gardant comme lumière ma positivité et ma confiance en moi. J'ai un regard positif sur mon avenir ce qui me laisse une grande ouverture sur tous les possibles .

Le projet m'a renforcée dans mon estime de moi et m'a apporté un lieu où chaque parole, aussi petite qu'elle soit, avait une place, une écoute et une valeur.

« S'aimer soi-même est le début d'une histoire d'amour qui durera toute une vie ».

Oscar Wilde







Texte 6 Manel

Je suis Manel. Je suis née en Algérie, à Tlemcen. Je suis arrivée en Belgique à l'âge de 2 ans . J'habite en Flandre depuis 15 ans .

Mais au-delà de ça, je suis une femme forte , rêveuse et ambitieuse.

J'aimerais créer ma propre structure qui consisterait à mettre en lumière les talents des femmes et de les aider à se déployer de manière autonome. La femme est plurielle, talentueuse, ambitieuse et singulière. Je me suis rendue compte au travers de mon expérience professionnelle que certaines femmes se sacrifiaient littéralement pour faire exister leur foyer quitte à s'effacer elles-mêmes. Sur base de cette observation, j'aspire à travailler davantage la confiance en soi , promouvoir plus la singularité de chacune tout en faisant attention à leur sensibilité et leurs parcours de vie. Lacan disait : La femme n'existe pas, DES femmes existent. Ceci pour démontrer que la femme est multiple et ne rentre pas dans un moule prédéfini ou imposé par la société.

Mes valeurs sont le respect, l'amour de soi et la générosité, l'humilité et la bienveillance. Malgré les apparences, je suis une femme qui a du vécu mais surtout qui a soif d'apprendre. Le projet luttés contre les discriminations est plus qu'un simple projet. C'est une lutte continuelle, un combat constant, un art de vivre qui prend sa force dans chaque participante, chaque expérience et dans chaque partage .

« Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec, on atterrit dans les étoiles ».

Oscar Wilde







Texte 7 Aouatif

Je suis Aouatif, j'habite à Bruxelles et je suis née à Berchem-Sainte-Agathe. J'ai grandi en Belgique entourée de mes parents et de mes sœurs.

Mais au-delà de ça, je suis une femme, une mère et une fille qui aime la vie.

Mes valeurs sont le respect de soi, l'honnêteté, le partage, l'authenticité, la bienveillance et l'amour de soi.

Mon rêve est de devenir professionnellement une femme indépendante ayant pour mission de vie de laisser une empreinte, une trace qui sera utile aux autres.

Mon parcours de vie a fait qu'avant j'étais « moi » et qu'aujourd'hui je suis devenue « MOI », je suis une meilleure version de moi-même. Le projet a été pour moi, une porte ouverte dans mon développement, il m'a permis d'exploiter mon potentiel.

*« Aime-toi suffisamment afin de cheminer ici-bas
et dans l'au-delà »*







Je m'appelle Andr ea, je suis togolaise. J'ai quitté mon pays avec mon mari .

Mais au-delà de  a, je suis une femme triste, triste d'avoir quitté ma famille.

Mes valeurs sont le respect, l'empathie et l'amour. J'aspire à avoir une vie meilleure. J'ai subi beaucoup de violence dans mon pays natal et j'ai pensé que venir en Belgique serait meilleur pour moi et mon mari. Mais je me sens seule. Je vis au petit château et c'est si dur.

Malgré tout cela, au fond de moi j'essaie de me relever. Je puise la force dans l'amour des miens. De plus, j'attends bientôt un heureux  v nement, ce qui remplit mon cœur d'amour et d'espoir. Bientôt, nous serons trois.

Participer à ce projet m'a apporté le soutien dont j'avais besoin. J'ai appris sur mes droits, j'ai eu de l'écoute, des réponses à mes questions et surtout un appui psychologique.

« *L'arbre du silence porte les fruits de la paix* »

Proverbe arabe







**Ma résilience,
mon combat.**







Tout d'abord, la résilience, est un thème très important dans la lutte contre les discriminations. En effet, elle nous apprend à surmonter les épreuves et à rebondir face à l'adversité. Pour travailler ce thème, nous avons procédé de la même manière comme pour l'identité. Nous sommes parties des représentations de chaque participante pour co-construire une définition collective.

Ensuite, la résilience d'après les membres du projet est cette capacité de transformer une épreuve en combat salutaire et à trouver la force au plus profond de soi lorsque tout semble sombre. Elle nous rappelle que chaque défi est une opportunité de grandir, d'apprendre et de nous réinventer.

De plus, cette dernière est également la capacité de se développer, se réinventer, de continuer à se projeter dans l'avenir, en présence d'événements déstabilisants. « Ce qui est intéressant dans ce concept est la double caractéristique de la résilience, qui en fait son originalité : c'est à la fois la résistance à la destruction et la construction d'une existence valant d'être vécue »⁴. Par ailleurs, pour nourrir la réflexion, nous avons invité les participantes à nous parler de leur représentation et à réfléchir à une expérience qui les a menées au processus de résilience.

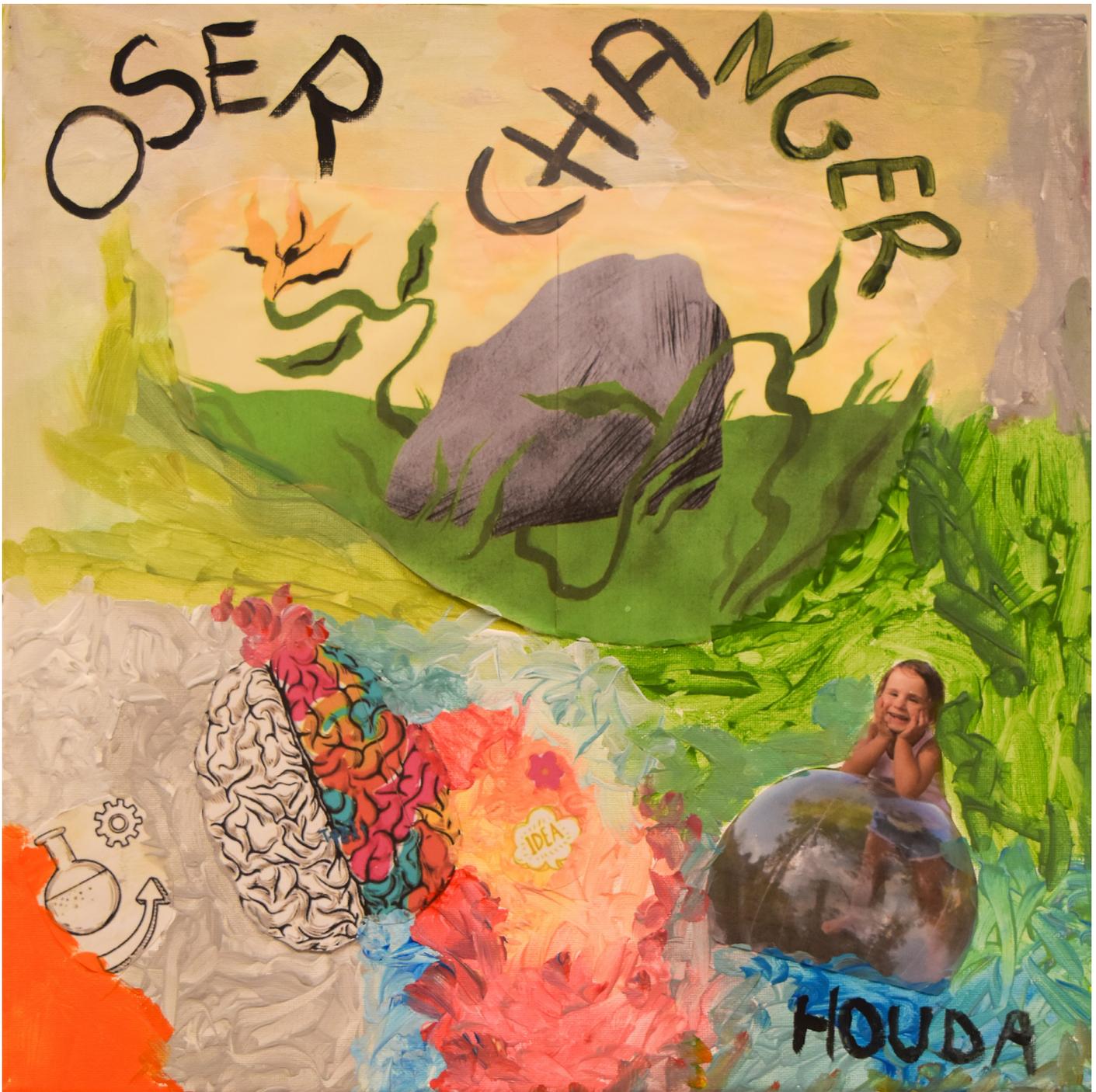
Cependant durant nos rencontres nous avons insisté sur le fait que ce concept était un processus propre à chacune. Ceci afin d'éviter des désillusions ou des résistances. En effet, promouvoir la résilience est très important mais il faut également tenir compte du parcours de vie de chacune sans la forcer à être dans une dynamique de changement. C'est pour cela que nous avons été attentives aux émotions et aux besoins de ces dernières en les accompagnant avec bienveillance tout au long des rencontres .

« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire ».

Boris Cyrulnik

⁴ Manciaux, Michel. « La résilience. Un regard qui fait vivre », Études, vol. 395, no. 10, 2001, pp. 321-330.







Texte 9 *Houda*

La résilience pour moi c'est apprendre, prendre le temps, comprendre, oser, communiquer avec son entourage sans se prendre la tête dans le calme en réfléchissant avant de dire quoi que ce soit.

Quant à une expérience qui m'a amenée à un processus de résilience, je pense à celle-ci : J'ai fréquenté une amie qui m'a fait du mal, cette fille voulait que je sois méchante avec mon entourage alors j'ai tenté de trouver une solution à la situation dans laquelle je me trouvais avec elle.

J'ai tenté de communiquer avec elle en toute bienveillance et de manière constructive afin de tenter de comprendre quel était le réel problème. Malgré ma démarche sincère et conciliante, je me suis rendu compte que j'étais la seule qui voulais résoudre le conflit. J'en ai conclu que malgré qu'elle était une personne que j'appréciais, je devais penser à mon bien-être dans la relation et l'éviter, car elle était vraisemblablement toxique pour moi et dans la relation. S'éloigner des personnes qui ne sèment pas de bonnes choses dans nos vies était la meilleure des solutions, selon moi. Puisqu'en effet, il arrive un moment où il faut penser à soi, à son bien-être, à sa paix, à sa résilience pour progresser dans cette vie. C'était le meilleur choix que j'ai pu faire, car en « nettoyant » mon entourage, j'ai pu éliminer la toxicité des gens qui m'impactait négativement.

Participer au projet luttant contre les discriminations m'a aidée à plus écouter les autres et leur partager mon histoire, mes expériences, finalement il m'a aidée à sortir de ma zone de confort et entamer de nouvelles relations saines avec autrui.

« Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de vaincre ce qui fait peur ».

Nelson Mandela



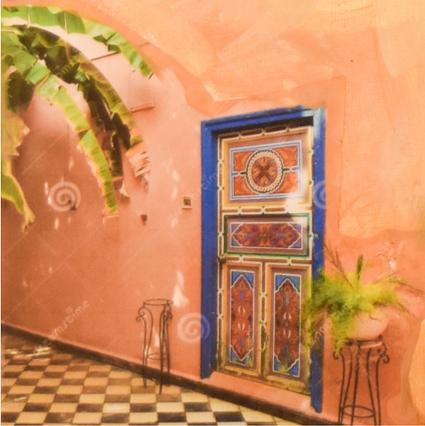
VOYAGER

DECOUVRIR



السكينة

ثقافة في تونس



RHIMOU

« La liberté n'a pas de prix. On paye la rançon qui nous a été demandée - fût-ce notre chair - le jour où l'on a compris qu'on ne pouvait vivre sans elle ».

Hélène Owrard.



La résilience pour moi c'est : la patience, se défendre, réagir, faire quelque chose, être en action.

Quant à mon expérience en lien avec la résilience la voici :

Mon père a accepté de me marier au fils de son ami. Tout était préparé, les fiançailles etc. Evidemment j'étais contre ce mariage mais personne n'a prêté attention à ce que je voulais.

Un jour j'ai croisé ma future belle-mère lorsque je me promenais, après cela, elle est venue nous dire que son fils ne pouvait pas avoir une femme qui s'habillait de cette manière. Pourtant ma tenue vestimentaire n'était pas vulgaire mais d'un autre côté j'étais contente qu'elle ne me veuille plus pour son fils.

Malheureusement, mon papa n'a pas accepté cela. Ma vie s'est arrêtée ! J'ai pensé au suicide maintes fois. Je ne mangeais plus, je ne parlais plus, j'étais éteinte. Je me sentais triste, je ne me sentais pas écoutée, j'étais enfermée tel un petit oiseau dans sa cage. Je me disputais avec mon père pour qu'il puisse comprendre que ce mariage ne pouvait pas s'imposer à moi !

C'est lorsque mon père m'a vue dans cet état qu'il a enfin décidé de tout arrêter. Pourquoi j'ai fait preuve de résilience à ce moment-là selon moi ? Car j'aurais pu accepter ce mariage et me taire, comme le font beaucoup. Mais au lieu de ça, j'ai persisté à prôner ma liberté et mes droits pour faire annuler ce mariage forcé.

Après cette décision j'ai enfin pris ma liberté, je me suis sentie apaisée et contente de reprendre mes droits. J'ai bataillé des jours, des mois pour convaincre mon père.

D'ailleurs, participer au projet luttés contre les discriminations m'a aidée à apprendre davantage sur mes droits et à mieux exprimer mes besoins. Avant j'encaissais des coups durs et je me taisais, j'ai appris à travailler ma confiance en moi. Avant j'étais trop timide, maintenant grâce aux rencontres, ma parole s'est libérée .







La résilience est pour moi la confiance en soi, savoir trouver des solutions à ses problèmes mais aussi agir de manière positive.

J'ai vécu des moments difficiles dans ma jeunesse. Je n'ai pas eu la chance d'être scolarisée. Malgré tout, grâce à ma résilience, j'ai pu surmonter toutes les difficultés de la vie tant professionnelles que privées. Je suis résiliente, donc, je suis forte.

Mon objectif a toujours été de sortir de la maison, j'ai cherché du boulot dans tous les domaines pour que je puisse m'évader de cette prison. J'ai été discriminée par ma propre famille. Elle m'a rejetée, dénigrée et m'a éloignée des bancs de l'école.

Je ne voulais que m'instruire et avoir mon indépendance mais ma famille était contre . J'ai alors décidé d'agir intelligemment en apprenant le français de mon côté de manière subtile. A travers la télévision ou encore grâce aux enfants de mon oncle, j'ai pu avoir quelques bases qui ont été un réel tremplin dans ma vie. Je n'ai jamais cessé de me battre, grâce à ma volonté j'ai pu transformer une expérience douloureuse en combat salutaire.

Le projet luttés contre les discriminations m'a aidée à avoir confiance en moi, partager avec des personnes qui ont vécu des choses comme moi. J'ai pu également parfaire mon français en enrichissant mon vocabulaire. Je me suis sentie LIBEREE et ECOUTEE !

« Fais de ta vie un rêve, et d'un rêve, une réalité ».

Saint-Exupéry



Texte 12 *Safia*

La résilience pour moi c'est le fait de tomber et de se relever. Nous avons toutes le droit de rencontrer des difficultés et d'être mal, mais c'est de notre devoir de continuer jusqu'au bout.

Pour moi la résilience c'est également le fait d'être en apprentissage continuellement, se former, comprendre, apprendre ce qu'on ignore pour renforcer nos connaissances dans





le contexte qui nous entoure mais surtout pour renforcer notre connaissance de soi. Être curieuse, chercher le savoir. Car selon moi, la connaissance est une lumière qui guide nos pas. Il ne faut pas se précipiter, prenons notre temps, le temps de se relever, le temps d'analyser. Finalement, laissons le temps au temps.

Je suis une femme positive et j'estime qu'il faut également s'entourer de personnes dans le même état d'esprit. C'est ça la résilience, ma résilience : transformer les épreuves de la vie en quelque chose qui nous fait vibrer, agir et ne pas se laisser faire !

Concernant une expérience de vie et ce que j'ai mis en place en termes de résilience, je pense directement à la mort de mon père et après celle de ma maman. C'était dure, ça a été un choc très difficile pour moi. Ça m'a beaucoup affectée et j'en souffre toujours. La mort est survenue juste à la veille de mes examens, ça a été très complexe de continuer les études. C'est le grand coup de ma vie.

Jusqu'à présent, j'ai du mal avec les examens, par exemple dans mes formations, j'ai un blocage lorsque vient l'étape des évaluations. Même si j'aime beaucoup apprendre, je ne supporte pas ce stress car il fait résonance à la mort de mes parents.

Afin d'aller de l'avant et mettre en place un processus de résilience, j'ai effectué un travail sur moi. J'ai fait sortir tout ce qui se passait en moi. Seule c'est difficile, je dois l'avouer, mais avec le groupe nous avons plus de facilité. Donc j'ai commencé à plus m'ouvrir aux autres, à parler de ce qui animait mon cœur. Finalement j'ai utilisé la parole, j'ai extériorisé ce stress, cet événement douloureux et j'ai trouvé ainsi une paix intérieure. Attention, la résilience à mon sens ce n'est pas oublier ce qu'il s'est passé, bien au contraire, c'est accepter le choc et apprendre à trouver un juste milieu dans nos vies. Nos chocs font de nous la personne que nous sommes, les oublier reviendrait à nier, étouffer une partie de nous.

Au sein du projet luttant contre les discriminations, j'ai pu trouver une écoute, un groupe solidaire et bienveillant. On partage nos expériences, nos joies, nos douleurs ensemble, c'est une réelle thérapie ! Ce projet m'a aidée à renforcer mon estime de moi, je me sens plus forte. J'ai apprécié les différentes rencontres collectives notamment tout ce qui était en lien avec la psychologie car je me sens écoutée et comprise !

« Seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin ».

Proverbe Africain







Texte 13 *Fadoua*

Pour moi la résilience c'est avoir confiance en soi, avoir des objectifs, créer du changement, travailler sur soi, oser, découvrir et aller de l'avant .

Concernant une expérience de vie qui m'a fait penser au processus de résilience je pense directement à un mariage que je ne voulais pas mais qui a réveillé la militante en moi...

A l'âge de 15 ans ma mère a voulu me marier. Cette idée de mariage a créé en moi quelque chose de dévastateur et je me suis renfermée. A cette époque la femme existait uniquement au travers du mariage, en dehors de ça elle n'était rien. J'étais totalement contre cette idée, alors j'ai décidé de me battre et de valoriser la femme dans mes actions. Par la suite, j'ai étudié et travaillé en tant qu'assistante sociale . Mon but était de faire changer les mentalités dans mon village. J'ai alors créé différentes activités pour changer les stéréotypes de la femme « objet » .

Au début, je craignais les réactions des autres. Mais j'ai continué, je n'ai pas abandonné malgré l'adversité de certains. Je suis fière de ce que j'ai accompli, fière d'avoir lutté contre le machisme de mon village.

Le projet Luttés contre les discriminations m'a apporté plus de confiance en moi, plus de rencontres et de partage. Grâce à ce dernier, j'ai pu entreprendre et être suivie dans mes démarches de création d'ASBL.

*« Le plus grand échec est de ne pas avoir
le courage d'oser »*

(Abbé Pierre)







Texte 14 Bouchra

La résilience pour moi c'est de rebondir face aux épreuves, garder sa liberté individuelle et voir le bon côté des choses.

Je suis une femme mariée et j'ai vécu une vie très dure.

Mon expérience en lien avec la résilience est la suivante :

Le choc de ma vie était mon divorce à l'âge de 20 ans. J'étais comme un oiseau sans ailes, je ne pouvais rien faire, ni travailler, ni voyager, ni étudier. J'étais privée de toute liberté. La seule solution qui s'offrait à moi était de tourner la page, laisser tout derrière moi et regarder de l'avant. J'ai changé de pays, j'ai fait de nouvelles rencontres, je me suis ressourcée et recentrée. Finalement, en me perdant, je me suis mieux retrouvée. Pour continuer dans ma lancée de changement, je me suis inscrite à la maison des femmes où j'ai trouvé la porte grande ouverte.

Quant au projet luttés contre les discriminations, il m'a appris à mieux communiquer grâce aux ateliers, à connaître mes droits mais surtout à comment me défendre en cas de harcèlement.

« Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant »

Paulo Coelho



Texte 15 *Souad*

La résilience pour moi, c'est le fait de mettre de côté ce qu'il s'est passé et aller de l'avant, oser, continuer malgré les difficultés, accueillir et accepter nos émotions. La résilience selon moi, est un processus de reconnexion à soi, à l'essentiel. C'est prendre soin de soi et de sa valeur.



Concernant une expérience de vie et ce que j'ai mis en place en termes de résilience, j'aimerais vous partager un évènement qui semblera banal pour certaines d'entre vous, mais qui m'a impactée au plus profond de moi.

Cela faisait à peine 6 mois que j'habitais en Belgique et un jour je me suis rendue à la poste afin de régler une facture. Arrivée au guichet, je demande gentiment au monsieur de m'aider afin de compléter le document. Celui-ci m'a répondu qu'il ne voulait pas m'aider et que je devais me débrouiller seule. Je me suis sentie très mal à ce moment-là . J'avais les larmes aux yeux car je n'avais pas les mots pour me défendre. Je me suis sentie méprisée alors que je cherchais simplement de l'aide . Connaissez-vous ce sentiment d'impuissance lorsque vous êtes face à une situation où vous n'arrivez pas à comprendre, ni à agir ?

Je n'avais pas une bonne maîtrise du français, je n'avais pas non plus des connaissances sur la manière de compléter des documents. Suite à cette expérience qui m'a chamboulée, j'ai décidé de me former, d'apprendre, d'augmenter mes connaissances . Je ne voulais plus me retrouver dans une situation où je demande de l'aide à quelqu'un et qui me prend de haut . J'ai appris le français et je continue toujours d'ailleurs à apprendre à la Maison des Femmes, j'ai également participé à différents projets pour acquérir des compétences supplémentaires.

Finalement, la résilience pour moi, c'est s'améliorer, ne pas craindre d'apprendre, changer les choses et surtout transformer nos expériences négatives en occasion de progresser.

Aujourd'hui, je me sens bien dans ma peau, j'ai repris le pouvoir et ma vie en main !

D'ailleurs participer au projet luttant contre les discriminations m'a renforcée dans l'idée qu'il faut se défendre, apprendre à dire non, chercher à comprendre. J'ai aussi eu l'occasion de m'exprimer sur des sujets, partager des expériences et surtout j'ai trouvé un lieu où ma parole était valorisée !

« La peur n'est pas un signe de lâcheté. C'est elle qui nous permet d'agir avec bravoure et dignité »

Paulo Coelho

Conclusion

Pour clôturer les peintures individuelles, les membres du projet ont réalisé une œuvre collective sur leurs thèmes respectifs.

Tout d'abord, le groupe 1 travaillant les identités a décidé de peindre un arbre avec des racines ancrées au sol pour symboliser l'enracinement, la stabilité, la reconnexion à soi et à ses racines. En effet, nous avons appris tout au long des activités, l'importance de la solidité de nos racines qui influencent nos identités. L'ancrage est notre connexion à la terre, à notre histoire et à qui nous sommes. Symboliquement, comme l'arbre a besoin de ses racines pour rester droit, notre ancrage identitaire nous permet de rester en symbiose et en connexion avec nos émotions.

Ensuite, quant au groupe 2 travaillant la résilience, elles ont divisé le mot « impossible » en deux. Laissant « IMP » de côté et « POSSIBLE » en évidence dans l'objectif de mettre en lumière que la résilience était ce bond de l'impossible vers le possible. La colline délabrée représente nos expériences douloureuses. La résilience est cette force intérieure qui nous permet de surmonter les épreuves et de rebondir, comme le personnage le fait, face à l'adversité. Nous préférons ne pas en dire plus afin de vous laisser le plaisir et la liberté d'interpréter les œuvres selon votre sensibilité.

Par ailleurs, au-delà de la simple création esthétique, l'art permet d'offrir un refuge pour l'âme, une toile où les émotions et les pensées peuvent s'épanouir en toute liberté. « *L'art est un mot chargé de magie, capable de faire naître chez l'être humain, une perspective d'expression sans limite, une puissance d'épanouissement extraordinaire* »⁵. C'est pour cela que l'art peut être un outil thérapeutique et cathartique et a toute son importance dans le projet ! Il sert de cadre à nos émotions et facilite la communication de ces dernières. Encadrées par Roxana, notre artiste peintre engagée, les participantes ont réussi à faire des ponts entre leurs expériences passées et les thèmes en les conjuguant en expression artistique. Dans ces moments, l'art devient un confident, un moyen d'exprimer des sentiments que nous ne pouvons peut-être pas mettre en mots, mais que nous pouvons traduire en couleurs, en lignes ou en mouvements.

Enfin, ces exercices collectifs permettent de réunir les idées de chaque participante et de créer une histoire en commun. Cela permet de travailler la dynamique de groupe et de consolider les solidarités. Les œuvres collectives sont le reflet de

⁵ Hainaut, Marie-France, et Réginal Beyaert. « L'art, outil d'expression et d'intégration dans une école d'enseignement spécial. », *Pensée plurielle*, vol. no 4, no. 1, 2002, pp. 59-67.

la puissance de la collaboration où les idées se conjuguent pour créer quelque chose de plus grand que la somme de ses parties individuelles. Ces activités font émerger l'intelligence collective à travers le partage de l'information, le respect des règles communes, la multiplication d'interactions et de connexions sociales afin de développer des pratiques collaboratives pour accroître la performance dont les gains seront équitablement répartis entre les différents membres engagés dans la co-construction ⁶ .

Les œuvres collectives ont permis aux membres du projet de collaborer avec d'autres personnes, bénéficiant ainsi de la diversité de leurs compétences, expériences et points de vue. Travailler collectivement favorise un environnement d'apprentissage continu et mutuel où chacun.e peut s'enrichir des connaissances des autres. En Outre, la collaboration renforce les liens entre les membres du projet d'une équipe favorisant la communication, la compréhension mutuelle et la création de relations positives. Ainsi, en combinant différentes idées et approches, la créativité est stimulée, ce qui fait émerger des solutions innovantes

En somme, les œuvres collectives permettent d'apporter à chaque membre une satisfaction personnelle, un sentiment de réalisation d'un but en commun.

Pour conclure , les discriminations multiples ne se limitent pas à la somme des discriminations individuelles, elles sont bien plus complexes. Elles peuvent donner lieu à des expériences uniques de préjugés, de stigmatisation et d'exclusion. « *Les discriminations constituent un mode de régulation sociale consistant à limiter l'accès aux biens et services fondant les inégalités sociales (emploi, logement, services...), sur la base de critères prohibés. Les critères concernés par la discrimination touchent directement l'identité personnelle (sexe, âge, santé, famille, appartenance nationale...) et les droits fondamentaux (convictions religieuses, opinions politiques...).* C'est pourquoi les discriminations ont des effets profonds et destructeurs au niveau individuel et en matière de cohésion sociale⁷ ». Cette problématique est le point central du projet qui vise à décrypter et comprendre cette dernière, tout en invitant les participantes à être en réflexion continue sur les pistes de solutions au niveau individuel comme collectif.

Le projet luttant contre les discriminations a réuni deux groupes de femmes dans une réflexion intime et approfondie sur les thèmes des identités et de la résilience.

⁶ Frimousse, Soufyane, et Jean-Marie Peretti. « Comment développer les pratiques collaboratives et l'intelligence collective », *Question(s) de management*, vol. 25, no. 3, 2019, pp. 99-129.

⁷ Ebermeyer, Sophie. « Inégalités, discriminations : comprendre pour mieux agir », *Les Cahiers du Développement Social Urbain*, vol. 61, no. 1, 2015, pp. 10-11.

Au sein de ce dernier, le contenu artistique s'est avéré riche et singulier. Entre rires et larmes, cette co-construction est le fruit d'un travail collectif nourri d'expériences individuelles aussi singulières les unes que les autres.

*« La diversité est la clé de la vie. Elle apporte la
richesse des expériences et des perspectives, créant ainsi
un tableau vivant de l'existence humaine. »*

John Stuart Mill

Références

- Morin, Edgar. « Complexité restreinte, complexité générale », Jean-Louis Le Moigne éd., Intelligence de la complexité. Épistémologie et pragmatique. Hermann, 2013, pp. 28-64.
- Kaddouri, Mokhtar. « Les dynamiques identitaires : une catégorie d'analyse en construction dans le champ de la formation des adultes », *Savoirs*, vol. 49, no. 1, 2019, pp. 13-48.
- Juskenaitė, Aurelija, et al. « L'identité : une représentation de soi qui accommode la réalité », *Revue de neuropsychologie*, vol. 8, no. 4, 2016, pp. 261-268.
- Manciaux, Michel. « La résilience. Un regard qui fait vivre », *Études*, vol. 395, no. 10, 2001, pp. 321-330.
- Hainaut, Marie-France, et Réginal Beyaert. « L'art, outil d'expression et d'intégration dans une école d'enseignement spécial. », *Pensée plurielle*, vol. no 4, no. 1, 2002, pp. 59-67.
- Frimousse, Soufyane, et Jean-Marie Peretti. « Comment développer les pratiques collaboratives et l'intelligence collective », *Question(s) de management*, vol. 25, no. 3, 2019, pp. 99-129.
- Ebermeyer, Sophie. « Inégalités, discriminations : comprendre pour mieux agir », *Les Cahiers du Développement Social Urbain*, vol. 61, no. 1, 2015, pp. 10-11.



IM

POSSIBLE

