



Femmes Unies - Vers - Elles

**Luttes contre les discriminations :
des femmes immigrées agissent**



Ce Book a été réalisé dans le cadre du projet « Luites contre les discriminations : des femmes immigrées agissent 2021-2022 », soutenu par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Participantcs au projet : Houda, Fadoua, Ghita, Najet , Hanane, Hamida, Aïda, Dounia, Fouzia , Rhimou, Rajaa, Fatima.M, Hasna, Sihem, Bouchra, Kamar, Yamina, Imane, Souad,Fatima Y., Halima, Hanane E., Ibtissem, Kamar, Soukaïna et Amal.

Rédaction de la méthodologie et encadrement : Noura Amer, coordinatrice de la Maison des Femmes de MOVE asbl, Houda Lazghab, travailleuse sociale de la Maison des Femmes et Manel Leshaf, chargée de projets psychosociaux.

Animatrice des ateliers d’estime de soi : Soumiya Mommen

Animatrice des ateliers de prise de parole en public : Nicole Palumbo

Photos : Soumiya Mommen

Mise en page et réalisation : Soumiya Mommen

E.R Christophe Denoel, Molenbeek Vivre Ensemble (MOVE) asbl

Rue Compte de Flandre, 15 – 1080 Molenbeek-Saint-Jean



Remerciement

Merci à Soumiya Mommen, photographe et fondatrice de « Guerrière en pyjama » pour son écoute et son professionnalisme.
Nous remercions également Nicole Palumbo de « Théâtre Ô plus » qui a animé avec bienveillance, douceur et pragmatisme les différentes rencontres des ateliers de prise de parole en public.

Merci aux participantes du projet pour leur partage d'expériences, leur confiance ainsi que leurs merveilleux sourires.
Merci à la Fédération Wallonie - Bruxelles pour son soutien qui a permis la réalisation de ce beau projet.

Le concept des discriminations multiples a fait couler beaucoup d'encre depuis quelques années.

Mais qu'est-ce que les discriminations multiples ? Est-ce la somme des discriminations ou une condition nouvelle qui sort de leur intersection ?

« Il n'y a pas de lutte à problème unique, car nous ne vivons pas de vie à problème unique » disait Audre Lorde .

Cependant, on voit bien que dans la pratique, c'est encore difficile de mettre des mots sur ce concept un peu abstrait, surtout pour des femmes qui n'ont pas forcément accès à cette culture scientifique.

Alors, comment se déclinent les discriminations multiples dans la vie quotidienne des femmes ?

Comment les reconnaissent-elles ?

Comment en parlent-elles ?

Comment essayent-elles de prendre la situation en main et de la changer ?

Introduction

Comment sortent-elles de la simple reconnaissance des discriminations subies et cherchent, ensemble, des pistes de solution ? Les discriminations sont donc multiples et nos moyens d'agir doivent l'être aussi. Le projet « Lutttes contres les discriminations : des femmes immigrées agissent » que nous menons au sein de la Maison des Femmes-MOVE asbl vise la création d'un espace où des femmes issues de l'immigration se retrouvent, parlent des discriminations multiples qu'elles vivent, échangent sur leurs vécus, créent de nouvelles solidarités et apprennent à décoder les discriminations et comment y faire face au niveau collectif et individuel. Et ceci, bien évidemment dans une perspectives sociale de changement.

Pendant des mois, deux groupes d'une quinzaine de femmes d'origines et d'horizons différents, disposants de statuts administratifs différents parlant couramment le français ou pas, vivant des situations de précarités sociales et économiques diverses... se sont réunies à la Maison des Femmes pour s'interroger, comprendre, découvrir, partager ou apprendre à décortiquer leurs situations de vie à travers la lorgnette des discriminations multiples.

Ces rencontres collectives se sont déroulées sous formes d'ateliers animés par des personnes ressources : juristes, intervenant.e.s dans le secteur des discriminations, psychothérapeutes, militantes féministes luttant pour les droits des femmes dans une approche intersectionnelle. Un soutien individuel a été également mis à disposition des participantes. De l'orientation sociale et professionnelle, du coaching en développement personnel et de l'accompagnement psycho-social ont été proposés. Ceci afin de renforcer l'autonomie, la confiance en soi et du pouvoir d'agir sur leurs vies. Cela s'est fait grâce à l'intervention des professionnelles de la Maison des Femmes et d'une coache en développement personnel. Accompagnées par une photographe professionnelle, et par une animatrice d'atelier de théâtre, les participantes ont fait de la photo-thérapie et des exercices de prise de parole en public dans l'objectif de travailler la confiance en soi. Ce Book est finalement, la mise en récits et en images de ce beau projet.

Table des matières

Introduction	4
Des besoins à la co-construction d’un projet artistique	6
Débats autour des discriminations et introspections	17
Lettre collective à la société	21
Histoire et démarche du projet	24
Les phases	24
La méthodologie	25
La constitution d’un comité de pilotage et d’un réseau de partenaires	25
Le lancement public de l’appel	25
La séance d’information	25
La mise en place de suivis individuels en mode « coaching »	26
La mise en place de suivis individuels en mode « accompagnement psychosocial »	26
La mise en place de suivis individuels en mode « ISP »	27
Les résultats et inscription plus large du projet	27

Des besoins à la Co-construction d’un projet artistique

Pour que les participantes s'approprient le projet et coconstruisent ce dernier, nous construisons le programme des activités et nous sélectionnons les intervenant.e.s sur base des besoins identifiés lors des séances d'information. Au fil des ateliers et des rencontres, nous avons recueilli les attentes des participantes en ce qui concerne le projet artistique. Elles étaient désireuses de faire des exercices d'improvisation tout en travaillant la prise de parole en public ainsi que d’améliorer leur confiance en elles. Pour ce faire, nous avons contacté Madame Nicole Palumbo du Théâtre Ô Plus et Madame Soumiya Mommen de Guerrière en Pyjama. Prendre la parole en public n'est pas une chose évidente, c'est pour cela que nous avons travaillé tout d'abord la confiance au sein du groupe avec Nicole Palumbo, pour offrir aux participantes un cadre sécurisant et structurant. Les participantes ont commencé par raconter leurs histoires respectives, leurs peines, leurs réussites, leurs douleurs et leurs bonheurs. Elles ont partagé leurs expériences liées aux discriminations vécues. L'objectif de ce book est de rassembler les photos du shooting ainsi que les écrits des participantes qui ont émergé tout au long des activités sous forme de poèmes, de slams et d' états d'âmes.

Les femmes portant le hijab sont souvent confrontées à de nombreux obstacles lors de la recherche d'emploi. Elles se heurtent à l'accent mis par les gestionnaires sur le hijab plus que sur leurs qualifications, leurs capacités. Leurs CVs sont souvent rejetés malgré l'expérience et les qualités citées ci-dessus. C'est malheureusement ma douloureuse expérience qui m'a poussée à chercher d'autres façons d'atteindre mes objectifs. C'est à cette époque que j'ai participé au projet luttant contre les discriminations. Ce qui m'a fait connaître un groupe de femmes merveilleuses qui ont vécu la même expérience. Cela a soulagé ma douleur. De plus, grâce à ce programme, j'ai pris connaissance d'un ensemble de lois et de lignes directrices qui me manquaient pour m'encourager à aller de l'avant. Tout cela dépasse mon concept de la vie et ça m'a rendue plus forte, et je répète toujours, une personne sûre d'elle connaît bien son chemin, planifie tous les aspects de sa vie, et fixe ses objectifs avec précision, de sorte qu'elle ne laisse pas les autres penser à sa place. Elle ne s'abandonne pas aux circonstances, car c'est elle qui les fait. Ce shooting ainsi que ce projet dans sa globalité étaient très intéressants. Ils nous ont permis de mieux nous connaître, de mieux nous comprendre individuellement et dans la société. Merci, Manel, qui a formé un pont solide pour traverser en toute sécurité. Merci aux responsables de ce projet et à tous ceux qui ont pensé et contribué à sa réussite.

Fadoua



Presque tout le monde sait que la discrimination est une violation des droits de l'être humain. Pourtant, chacun de nous en fait l'expérience à un moment de sa vie toujours d'une manière ou d'une autre.

Par exemple, je l'ai vécue à mon travail à cause du refus de mon patron de travailler avec mon hijab, pensant qu'un tissu sur ma tête nuirait à mes réalisations. Mais je lui ai prouvé le contraire en ce sens que j'étais la plus rapide parmi mes collègues pour terminer le travail.

C'est pour ces raisons que j'ai participé au projet de luttres contre les discriminations, afin de partager mon expérience avec les autres, qui ont vécu la même expérience. Ce fut une réussite car j'ai pu faire connaissance avec de nouvelles amies et j'ai pu également apprendre, comprendre de nombreuses lois et astuces pour défendre mon humanité.

En raison des pressions auxquelles les femmes voilées peuvent être exposées, l'incapacité d'exploiter leurs capacités et leurs talents, et l'exposition constante à l'intimidation et au racisme, finiront par les conduire à des sentiments de frustration et à un manque de confiance en soi. Malgré tout cela, je vous invite à être fière de qui vous êtes et profiter de tout ce que vous faites. Enfin je voulais remercier ma fille Manel pour sa disponibilité et sa bonne humeur pendant ses accompagnements.

Ghita





J'ai appris au travers du projet à dévoiler aux autres ce que j'avais en moi, ce qui prenait trop de place. J'avais mal au cœur à cause de la société, elle m'a beaucoup déçue. Se réunir autour d'un projet qui traite des discriminations m'a permis de partager mon expérience et d'écouter celles des autres.

Pendant le projet j'ai appris à faire confiance aux autres qui écoutaient mon histoire et qui se mettaient à ma place. Je ne suis pas le genre à m'exprimer facilement, mais être entourée de personnes gentilles m'a aidée à plus m'ouvrir.

Chose que je ne faisais pas avant.

Avant j'étais quelqu'un qui se méfiait beaucoup. Pour un simple jugement ou une critique, j'étais toujours méfiante.

Quand je suis rentrée dans ce projet, je me suis sentie libérée, je pouvais tout prendre à la légère parce que tout le monde était gentil avec moi. Finalement ce projet était une sorte de pont, qui a permis de faire des liens entre tout le monde.

Houda



Je suis venue chercher dans ce projet un lien, des relations, des réponses à mes questions. Ce sont des amies qui m'ont parlé du projet et intégrée à ce groupe. Participer au projet, me permettait de sortir de chez moi, cela me faisait un grand bien.

Najet





Le projet de luttas contre les discriminations représente pour moi un lien d'échange, de paroles, d'instructions ainsi que d'informations par rapport à nos droits. J'ai d'ailleurs plus de force à les revendiquer, sous forme de poèmes ou de la biodanse. C'est un lieu où il y a plusieurs intervenants qui nous apportent un cadre. Par exemple, via des témoignages, des workshops ou via la présentation de certaines organisations. Ce lieu nous permet d'évoluer sur le plan social et humain.

J'ai appris que n'importe quel humain, venant de n'importe où, a une place dans cette société et que même si certaines personnes nous font ressentir le contraire, il faut se revendiquer légitimement. J'ai appris que nous avons les mêmes droits que n'importe qui. J'ai surtout appris que la loi défendait nos droits théoriquement mais que c'est beaucoup plus compliqué sur le terrain.

A travers ce projet, j'ai compris qu'il ne fallait pas se sous estimer, bien au contraire, il faut travailler ses faiblesses afin d'évoluer et suivre ses passions et de gagner une grande estime de soi. J'invite chaque femme à mettre en avant ses atouts. Les miens sont : l'esprit d'accueil, la convivialité, la compassion, la générosité qui me rendent épanouie. J'ai appris aussi avec ce projet et ce shooting photo qu'il fallait être à l'écoute de soi et développer ses atouts.

Aïda

Bonjour je m'appelle Hanane, je suis maman de deux enfants. Faire partie du projet m'a permis de partager, d'apprendre, de comprendre et d'entendre les récits des autres. Les intervenant.e.s étaient pertinent.e.s et leurs prestations étaient riches en émotions. Faire partie du projet m'a permis de sortir de mon silence, de ne plus me sentir seule au monde et agrandir ma confiance en soi. Grâce aux ateliers que nous avons faits, et au partage, cela m'a permis de mieux m'affirmer, de me retrouver à nouveau après beaucoup d'échecs.

Aujourd'hui, j'avance avec plus de certitude, plus de confiance en gardant la flamme de la persévérance en moi.

Merci à chacune pour la confiance que vous avez installée, que vous m'avez apportée, je vous aime ! Merci à la maison des femmes.
Hanane



Lorsque j'ai rejoint la Maison des femmes, j'ai fait la connaissance de Manel, qui m'a proposé de participer au projet de luttres contre les discriminations. L'idée était intéressante et j'étais contente de participer à ce genre de projet mais j'étais également intéressée par le fait de faire des connaissances, rencontrer de nouvelles amies. Durant ce projet, nous avons eu la chance de rencontrer différents acteurs du terrain qui luttent contre les discriminations. Nous avons également appris des lois que nous ne connaissions pas, des techniques pour se défendre grâce à l'ASBL Garance. Nous avons abordé le sexisme avec Vie Féminine, l'homophobie avec Hassan Jarfi, et bien plus encore. Le projet était complet grâce à des intervenant.e.s de qualité et grâce aux accompagnements individuels.

Connaître, apprendre, écouter, partager toutes ces activités avaient beaucoup d'intérêt pour moi. Les lois et les directives nous enseignent quelles sont les portes à frapper dans le cas où nous rencontrons des discriminations. Faire partie de ce projet et ce merveilleux shooting m'a donné plus de confiance en moi pour affronter l'autre, les épreuves mais également mes propres craintes.

Hamida



Débats autour des discriminations et introspections

Pour construire le débat, les participantes ont expliqué des moments charnières de leur vie, partagé des moments où elles ont vécu des discriminations et ont adressé un message à elles-mêmes lorsqu'elles étaient petites.

Fouzia : Le moment charnière était quand j'ai quitté le Maroc avec mon mari.

J'ai changé ma vie depuis que j'ai quitté là-bas. J'étais avec ma famille. C'est interdit de travailler chez nous. C'est honteux. Mais moi j'ai une mentalité d'ailleurs.

J'ai décidé de dire stop à ça. Il faut savoir que j'ai travaillé 20 ans à l'ambassade comme cheffe d'équipe. Une nouvelle employée arrive et ne m'appréciait pas. J'ai été harcelée moralement par cette personne, j'ai porté plainte auprès de mon chef de service. J'ai fini par demander mon C4 car la situation était irréparable. J'ai senti des jugements par rapport à mon origine. Je parle français, espagnol et arabe. Cette dame passait derrière moi pour défaire mon travail, mon organisation auprès de l'équipe. Mais je ne baisse jamais la tête devant elle. Je fais mon travail et je laisse toujours la place propre derrière moi. A moi petite fille, je dirais : « Sois courageuse et ne laisse personne abuser de toi. »

Aïda : Quand j'ai commencé à travailler pour le musée, les anciens n'aimaient pas les personnes d'origine maghrébine. Je sentais le regard des autres, mais mon chef m'a toujours protégée. Je faisais bien mon travail et mon chef a fini par me changer de service pour éviter les conflits. Au fond de moi, c'est ce que je voulais. Une autre de mes plus belles réussites a été mon divorce, malgré les conséquences. Même après un divorce, on est capable de réussir l'éducation des enfants et leur avenir professionnel. À moi, petite fille, je dis :

« Donne le meilleur de toi-même. Tu peux y arriver. Tu es magnifique et je t'aime beaucoup »



Fatima : Un jour, le voisin d'en face gare sa voiture devant mon garage, gentiment, je lui demande de déplacer sa voiture, car il ne reste pas assez de place pour avoir accès à ma porte d'entrée. Celui-ci me répond avec une certaine agressivité qu'il ne parle pas aux femmes. « Si vous ne pouvez pas parler aux femmes, c'est que vous êtes un ignorant parce que c'est une femme qui vous a mis au monde. »

Avoir eu des enfants, c'est ma plus grande réussite.

Le jour où je me suis séparée pendant 3 mois avec mon mari, j'ai marqué un point. C'est le souvenir de ma vie, c'est le moment charnière où tout a changé, de A à Z. Je suis fière d'avoir eu ce courage. Mon mari a pris conscience que j'étais capable de me défendre. À moi, petite fille, je dis : « Écoute ma chérie, ce n'est pas la fin du monde, on va très bien s'en sortir. Sois forte ».

Fadoua: Je suis passionnée par le social et j'ai décidé de postuler pour effectuer une formation dans ce domaine. J'étais très motivée et pour être honnête très compétente également. J'étais assistante sociale au Maroc, j'ai donc de l'expérience dans ce domaine. Pour la formation en question, j'ai réalisé un examen écrit et ça s'est super bien passé. Vient le jour de l'entretien individuel, j'ai su répondre à toutes les questions, confiante, je demande quand ils allaient donner des nouvelles. C'est à ce moment-là qu'une dame me demande ce que je compte faire de mon foulard. Je réponds simplement que le voile que j'ai, est sur mes cheveux, pas dans mon crâne et qu'il fait partie de mon identité. J'ai alors compris que mon voile allait poser un problème. En rentrant, je reçois un email m'annonçant que je n'étais pas prise pour la formation et que les inscriptions étaient clôturées. J'étais sous le choc, je ne savais pas qu'un bout de tissu effaçait les compétences, qu'un voile pouvait être réducteur. J'ai très mal vécu ce moment. Suite à cette expérience, j'ai décidé de me reprendre en main et de créer une ASBL avec certaines membres du projet. Puisque la société me fermait des portes, j'ai décidé de créer ma propre occasion et d'être libre d'afficher mon voile, mon identité sans avoir peur qu'on me méprise.



La justice
 Oh justice, oh état, qu'avez-vous fait de moi ?
 Pourquoi cette arrogance ?
 Cette indifférence ? Cette ignorance ? Cet orgueil ?
 Cette injustice ?
 Pourquoi m'as-tu privée de tous mes droits ?
 Alors que j'ai le droit. C'est mon droit à moi.
 Pourquoi me le voles-tu ?
 Ce droit, ces droits.
 Tu dis que je suis dans le délit, de par ma façon de
 m'habiller ou de trop m'habiller à ton goût.
 Alors que TU enfreins la loi. TU es dans le délit,
 dans les délits.
 Tu réfléchis et parles en mon nom ! Alors que mon
 nom est bafoué, mon identité déformée, puis salie.
 Tu me privas de tous mes droits les plus intimes.
 De par mon identité, tu ris sur mes origines.
 Tu oses dire que je suis sous la domination d'un
 homme, père, frère ou mari.
 C'est plutôt toi qui m'étouffes, me piétines et fais
 comme si je n'existais pas.
 Ma société
 Je dis stop à une société qui bafouille mes droits.
 Je dis stop à une société qui joue avec moi.
 Je dis stop à une société qui joue avec mes droits.
 Je dis stop à une société qui parle pour moi.
 Je dis stop à une société qui se joue de moi.
 Je dis stop à une société qui choisit pour moi.
 Je dis stop à une société qui se croit mieux que moi.
 Je dis stop à une société qui se moque de moi.

Aïda



Dounia Mounafaloti

Les Femmes du Monde
 Aujourd'hui je vous offrirai des mots.
 Parce qu'avec des mots on peut construire ou détruire.
 Parce qu'avec des mots on peut bâtir ou anéantir.
 Parce que les mots peuvent être légers mais leur sens
 peut peser.
 Dans nos mémoires, ils veulent rester.
 Alors aujourd'hui, j'espère vous rafraîchir et que
 mes mots vous allez les accueillir.
 Fille un jour, force toujours.
 Sensibles et puissantes vous êtes Douces, vous savez
 rester malgré les tempêtes.
 Vos larmes laissez-les couler, c'est votre arme pour
 préserver votre âme.
 Sans vous, il n'y aurait pas d'hommes avec un grand
 H.
 Sans vous, il n'y aurait pas non plus d'hommes avec
 petit H. Vous êtes la vie, vous êtes l'espoir.
 Briser ce que vous ne voulez plus subir mais plutôt
 accueillir.
 Et comme une rose admirée.
 Laisser éclore, la fleur flétrie en vous.
 La mère, la sœur, la tante, la fille et parfois le père
 que vous savez être.
 Laisser éclore ce que vous savez être.
 Souvent, toujours, parfois.
 Un presque, un tout mais certainement pas un rien.
 Être toujours un cœur malgré la douleur.

Vous portez haut et fort votre couleur.
 Vous êtes dévotion, malgré vos émotions.
 Vous êtes émotion malgré votre démolition.
 Vous demeurez révolution malgré toutes les
 contradictions.
 Vous êtes soleil qui réchauffe et qui parfois surchauffe.
 Vous êtes douceur et savez renaître constamment.
 Aujourd'hui, je vous invite à mettre votre rage en cage.
 Pour vous rendre hommage à vous et toutes les sages.
 Et comme l'une des sages l'a une fois entre ces murs
 chaleureux chuchoté.
 Même si pendant longtemps tu as subi, tu as eu cette
 chance à la survie.
 Alors, arrête, arrête de te faire du mal maintenant.
 Offre-toi ce présent qui est aussi présent que le présent.
 Fille un jour, force toujours.
 Même colonisée n'oublie jamais que libre patrie, tu es.
 Et que dévouement est ton moteur pour l'éternité.
 Et comme un ambre dévasté par l'hiver.
 Sachez que par la force de nature vous saurez, à chaque
 saison de la vie vous adapter.
 Et si votre chemin croise un bûcheron.
 Sachez que racine en terre vous saurez toujours vous
 redonner vie.
 Et parce que vous êtes éternellement en renaissance.
 Votre puissance ne sait vous quitter.
 Fille un jour, force toujours.
 Que vous le vouliez ou non, Vous êtes vie.
 Alors choisissez à qui, à quoi vous souhaitez donner vie.

Lettre collective à la société

Chère Société, je te demande en tant que femme de nous soutenir, de reconnaître le travail que nous faisons : secrétaire, pilote, institutrice, coordinatrice, caissière, médecin, conductrice de bus et puis, celui de l'ombre, celui qu'une société patriarcale n'inclut pas dans nos modèles de vie : organiser les vacances, moucher le nez de ma fille, plier le linge, sortir les poubelles, être belle et fine et en plus avec des formes, quitter mon travail parce que l'école m'appelle, subir le reproche du boss... J'appelle à plus de bienveillance envers les femmes.

Elles sont le gouvernail de ce bateau dans lequel nous sommes toutes et tous. Vos critiques sont des contre-courants qui nous emmènent vers un naufrage certain. On en est très loin du féminisme aujourd'hui. Quand on reconnaîtra la valeur ajoutée du travail des femmes à la maison, on aura un vrai féminisme. On se bat pour un trophée en plaqué or. Si je ne veux pas passer par la case brun-out, je suis obligée de sacrifier une partie de mes rêves. Au final, je devrais me contenter de miettes professionnelles qu'on daignera à m'accorder. J'appelle à plus de douceur. J'appelle au droit au bonheur. Sororité. Ce mot... sororité.... Nous arrosons tous ensemble les graines des générations futures. Le terreau infertile est rempli de vos critiques et non reconnaissance de nos capacités.

Je suis capable de nourrir mon enfant.
Je suis capable de vivre ma vie en tranquillité.
Je suis capable de faire plusieurs choses à la fois.
Je suis capable de vivre seule, sans homme.
Je suis capable d'éduquer toute une génération.
Je suis capable de créer mon bonheur.
Je suis capable de changer une lampe.
Je suis capable de peindre des murs.
Je suis capable de passer des nuits blanches.
Je suis capable de me lever le lendemain.
Je suis capable de sourire même quand tout va mal.
Je suis capable de monter des meubles.
Je suis capable de descendre les poubelles.
Je suis capable de soigner mon enfant.
Je suis capable de rassembler.
Je suis capable de prendre soin de moi.
Je suis capable de prendre soin de mon mari.
Je suis capable de gérer les crises de mes enfants.
Je suis capable de faire un budget.
Je suis capable de planter un clou.
Je suis capable de choisir mes voyages.
Je suis capable de fabriquer un être humain.
Je suis capable de supporter la douleur de le mettre au monde.
Je suis capable de tout.



Mais j'ai un corps, comme le tien : deux bras, deux jambes, un cerveau. Reconnais-moi dans ma force, dans mon intégrité, dans ma douceur, dans ma fatigue, dans ma lassitude, dans tout ce qui fait de moi un être humain. Accueille-moi quand j'ai mal, accueille-moi avec des plumes, avec de la tendresse, écoute-moi, entends-moi. Ce que tu dis, ce que tu conseilles, je le sais déjà, je l'ai réfléchi... avant toi. Je suis là, devant toi, ma Société, je ne t'aime pas tous les jours et toi non plus. Mais nous sommes ensemble, de passage... Essayons de construire équitablement, durablement, avec bienveillance, avec qui tu es et qui je suis. Nous nous adapterons l'une à l'autre, tu veux bien ?



Manel Leshaf chargée de projets psychosociaux qui a coordonné le projet « luttés contre les discriminations : des femmes immigrées agissent. »

Soumiya Mommen , fondatrice de Guerrière en Pyjama, «j e lutte pour que chaque femmes puisse s'accepter par la photo malgré les blessures de la vie ».



Histoire et démarche du projet

Le projet « luttés contre les discriminations : des femmes immigrées agissent » a pour objectif d’offrir un espace d’information soutenant et de capacitation afin de renforcer les femmes immigrées dans la connaissance du système de lois et procédures ainsi qu’à leur accès effectif afin de faire face aux injonctions posées par notre société, encore (trop) imbibée de sexisme, racisme et classisme, plutôt qu’à les interioriser. C’est un projet qui met les femmes au centre comme public prioritaire. Par le fait même des discriminations réelles vécues par les femmes- et davantage les femmes migrantes ou immigrées- dans plusieurs secteurs de la vie (emploi, droits sexuels et reproductifs, droits sociaux et à la protection sociale, expositions aux violences machistes, etc.) elles peuvent être considérées comme un groupe social particulièrement exposé au risque d’auto-discrimination. Ce processus conduit à interioriser les différentes formes de discrimination (sexisme, racisme, etc.) et à trouver leur cause davantage dans l’individu que dans la société. Cette lecture erronée des faits sociaux, entretenue par des pans entiers de notre société (médias, enseignement, milieu professionnel, sécurité sociale) et les stéréotypes et croyances qu’ils véhiculent, augmentent le risque pour les femmes d’intégrer les discriminations comme « une incapacité personnelle » à gérer leur situation, à renoncer à leurs droits, voire à revendiquer avant d’être exclues.

Les phases

Nous avons construit notre projet à travers l'alternance de deux types d'interventions : Des rencontres collectives qui se sont déroulées tant sous la forme de « conférences échanges » avec des personnes - ressources que de « groupes de parole et capacitation collective » . Le but de cette approche étant de permettre aux participantes de prendre connaissance / renforcer leur connaissance des lois et procédures mais aussi de partager les histoires vécues, les conseils et les bonnes pratiques utilisées par chacune d'entre elles afin d'exercer activement leurs droits et d'éviter le repli dans la sphère privée et / ou communautaire. Des temps de prise en charge individuelle de type psychosocial et d'insertion socio professionnelle, afin de renforcer la prise de conscience individuelle et d'accompagner les participantes dans la reprise de contrôle sur leur vie, de leur choix. Ces différents temps de travail ont été traduits dans une œuvre d'expression artistique, en réalisant des ateliers de prise de parole en public et de la photo thérapie. Ces rencontres avaient pour objectifs de travailler la confiance en soi et l’estime de soi. Ce book regroupe l’ensemble des clichés pris durant le shooting photo ainsi que les écrits qui ont nourri les débats lors des activités de prise de parole en public

Entre décembre 2021 et juillet 2022, nous avons organisé 36 rencontres collectives dont 9 artistiques, 32 séances individuelles de coaching en développement personnel, 27 accompagnements psychosociaux et une vingtaine de femmes étaient suivies en ISP. De manière générale, 26 participantes ont suivi le projet.

La méthodologie

Notre démarche s'est articulée autour des points suivants :

Constitution d'un comité de pilotage et d'un réseau de partenaires

Nous avons constitué un comité pour chercher les intervenant.e.s et personnes ressources , pour évaluer la faisabilité des activités, l'impact sur les participantes, etc. Il était composé de la coordinatrice de la Maison des Femmes Noura Amer, de la conseillère en Insertion socio - professionnelle de la Maison des Femmes , Houda Lazghab , de Manel Leshaf chargée de projets psychosociaux et de la coache en développement personnel , Rihab Mohamadi.

Lancement public de l'appel

Nous avons communiqué largement sur le projet, tant au niveau des partenaires potentiels que des femmes pouvant être intéressées par la démarche via différents réseaux : internet, affiches, contacts dans les associations ..

Séance d'information

Le projet a démarré avec une séance d'information à destination des femmes . Lors de cette rencontre, nous avons échangé autour des discriminations qu'elles vivent et les participantes ont établi une liste de thèmes qu'elles souhaitent aborder lors des ateliers . Le public était mixte au niveau de l'âge , du niveau d'instruction , de la pratique religieuse et au niveau de la santé. Lors de cette première séance, les participantes ont relevé les discriminations suivantes :

- Discrimination au sein d'une même famille (tâches ménagères, habilles, sorties, études, ami.e.s du sexe opposés etc) : les filles et les garçons d'une même famille ne sont pas considérés de la même manière. Les filles n'ont pas les mêmes droits que les garçons.
- Logement : traitements différents en fonction des origines.
- Statut marital (ex : femme divorcée ≠ femme mariée ou si elle n'a pas d'enfants) : exemple de difficulté de recherche d'appartement pour une mère seule.
- Travail : malgré les compétences et les expériences professionnelles intéressantes, certaines ne sont pas prises pour un travail , à cause leur orientation religieuse, ou tout simplement parce qu'elles sont des femmes.
- Sentiment d'être stigmatisée : ex : plus de police à Molenbeek dans les rues qu'à Woluwe.
- Santé et handicap : moins de chance d'accéder à un stage/formation si le handicap est visible.

Mise en place de suivis individuels en mode « coaching »

Le travail évoqué dans les différentes séances individuelles est varié en fonction des besoins. Voici quelques sujets abordés :

- Renforcer la confiance en soi et l'estime de soi
- Prendre sa vie en main et trouver une activité
- Prendre soin de soi
- Sortir de la culpabilité
- Apprendre à gérer ses émotions
- Apprendre à lâcher prise
- Apprendre à se détacher du regard des autres
- Développer l'affirmation de soi

Accompagner ces dames mobilise leurs ressources. Tout le monde a un réservoir considérable de potentialités, alors l'accompagnement va permettre d'aller les chercher, les découvrir et les exploiter pour mieux vivre, pour mieux vivre ensemble, pour mieux s'épanouir.

A travers ses outils, le coaching pousse les femmes vers un changement positif. Elles travaillent leur confiance en soi, leur estime de soi, leur affirmation de soi, changent leur regard sur la vie, deviennent plus responsables, engagées, plus motivées pour bouger et fixer des objectifs dans leurs vies.

Mise en place de suivis individuels en mode « accompagnement psychosocial »

Durant les différents accompagnements, il a été observé qu'il y avait des thèmes redondants qui apparaissaient :

- Confiance en soi
- Estime de soi
- Timidité
- Difficultés de faire des choix
- Conflits intrafamiliaux
- Blocages relationnels/émotionnels
- Questionnement lié à l'identité

Tout d'abord, pour travailler ces problématiques, un cadre thérapeutique a été mis en place pour recevoir les mots et maux avec bienveillance et empathie. De plus, l'objectif ici n'a pas été de chercher le pourquoi, mais le comment. En procédant ainsi, l'attention est mise sur le présent, sur le « ici et maintenant » et sur les pistes futures de résolution de conflits. Ensuite, nous avons travaillé l'acceptation de soi et l'affirmation de soi en proposant aux femmes d'identifier leurs forces et leurs manquements et de trouver des stratégies pour transformer les manquements en forces. Par ailleurs, nous avons travaillé la prise de décision en apprenant à identifier nos besoins et de nous fixer des objectifs. Nous avons aussi pris le temps d'identifier ensemble les schémas conflictuels, comprendre leur nature et leur fonction dans le système. Un accompagnement fondé sur la co-construction où les femmes sont actrices du changement et non pas passives.

De surcroît, grâce aux accompagnements psychosociaux, les femmes ont pu prendre le temps de comprendre ce qui les animait, avancer dans leurs démarches professionnelles/personnelles, apprendre davantage sur elles-mêmes et garder la main mise sur leur vie quotidienne. Enfin, derrière chaque situation perçue comme « échec » se cache une leçon, tout est question de perspective. A défaut de voir le côté positif d'un « échec », nous avons pris le temps de voir son coté constructif.

Mise en place de suivis individuels en mode « ISP »

La conseillère en insertion sociale et professionnelle a accompagné une vingtaine de participantes dans la recherche d’activités de socialisation et de remobilisation. Elle assure l’orientation vers des formations et elle collabore avec de plus grandes structures ISP pour la recherche d’emploi.

Le contenu de l'accompagnement était le suivant :

- Écouter
- Informer sur le marché de l'emploi
- Orienter

Résultats et inscription plus large du projet

Ce book est donc le fruit d’un travail intense, qui a su aboutir aux objectifs que l’on s’est posés. Le projet a eu beaucoup de succès tout d'abord auprès des participantes qui ont exprimé à plusieurs reprises leur satisfaction pour un projet qui répondait à leurs besoins et qui proposait des outils pratiques.

D'autre part, elles ont apprécié les informations pertinentes et de qualité qu’elles ont eues.

Le projet a permis de créer des solidarités entre les participantes. Elles ont réfléchi ensemble et elles se sont soutenues.

Elles ont beaucoup appris sur leurs droits, sur les freins à leur émancipation externes comme internes, elles ont rencontré des personnes ressources et découvert des institutions qui pourraient les aider dans des éventuels projets futurs.

D'autre part, elles ont acquis des outils opérationnels de par des initiations à la communication non-violente mais aussi sur la gestion de projets : pour cheminer vers le changement, l'épanouissement et l'émancipation. Certaines participantes étaient pudiques quant à poser devant l’objectif. Elles avaient du mal à se livrer aux autres participantes. Nous avons travaillé ensemble leurs craintes sans les brusquer, nous avons respecté leur sensibilité pour finalement produire ce merveilleux book. Elles ne croyaient pas en être capables. Elles se sont dépassées et elles en sont fières. Nous pensons que l'idée de partir du vécu des femmes et proposer des sujets qui les touchent au quotidien en donnant des clés pratiques et réalistes pour avancer a joué un rôle important dans le succès du projet. Il est important de comprendre les systèmes de domination, de les analyser, de s'inscrire dans une démarche collective de luttes, et en parallèle , il est aussi important d'intervenir au niveau individuel pour qu'en attendant un « monde idéal », les femmes puissent agir sur leur quotidien et l'améliorer. Finalement leur donner l’occasion d’être actrices du changement et non pas passives et dans l’attente..

Au travers du projet luttes contre les discriminations, nous avons eu l’honneur de voir les participantes s’ouvrir, s’enrichir, grandir et, s’épanouir autant personnellement que professionnellement.

Par exemple, nous avons accompagné une des participantes à ouvrir sa propre asbl. En effet, cette dernière se trouvait devant beaucoup de portes fermées, elle n’arrivait pas à trouver du travail malgré ses expériences professionnelles. Ne voyant aucune démarche aboutir, elle décide de créer ses propres occasions et de prendre les choses en main. Entourée d’autres participantes du projet, elles se sont unies pour construire ce beau projet. Nous les avons accompagnées, coachées pour qu’elles puissent atteindre leurs objectifs. Aujourd’hui est née, grâce à leur volonté et leur détermination, « *l’Asbl Bonne intention* ».

Un second exemple, une participante avait essuyé également plusieurs refus lors d’entretiens d’embauche sans vraiment de raison valable. Lors des ateliers collectifs du projet, nous avons invité une entrepreneuse sociale et féministe, pour animer un workshop sur l’entrepreneuriat et sur la manière de mettre en place des projets. C’est grâce à cette rencontre, que cette participante a pu relever le défi de travailler ponctuellement à ses cotés et avoir l’occasion de travailler en tant que consultante en ressources humaines. Cette même rencontre a permis à une autre participante d'être coachée sur le thème des réseaux sociaux et créer une chaîne youtube, qui s’intitule « *Vlog guide à Bruxelles* ». Où elle réalise des vidéos dans Bruxelles, partage de bonnes adresses ou encore des balades.

Ce projet, mené depuis 2018, est l’un de nos projets phares. Nous remercions toutes les participantes, les intervenant. e. s, les encadrantes et la Fédération Wallonie - Bruxelles ! C’est une magnifique expérience humaine qui laisse beaucoup de traces au fond de chacun.e de nous. Ce book est singulier à l’image de nos participantes puisqu’il regroupe des textes, qui ont émergé durant les différentes rencontres et des clichés pris dans le cadre des ateliers de photo thérapie. Un travail d’écriture, de prise de parole ainsi que des techniques d'expression ont été abordés, tout ceci dans une dynamique de groupe collaborative et bienveillante. Entre rires et larmes, partages et bienveillance, nous vous livrons une partie d'elles.

« Seule on va plus vite mais ensemble on va plus loin »
Proverbe Africain

