HOURRA

JANVIER-MARS 01

SOMMAIRE

Introduction	p.3
La violence ne triomphera jamais	p.4
Un message d'espoir	p.5
Coup de gueule	p.7
Sayyida Al-Horra	p.9
Le partage social des émotions	p.12
Peinture	p.15
Le choc des cultures	p.18
La Gifle	p.26
Je suis Salwa	p.29
Je ne regrette rien	p.33
Dessin	p.36
Notre santé	p.38
Lectures	p.42
Projets 2021	p.46

Maison des Femmes- MOVE asbl

Rue du Jardinier 73-83,
1080 Molenbeek-Saint-Jean

02 412 05 61

maisonfemmes.coord@move.brussels

MDF & HOURRA

La Maison des Femmes est un service de l'asbl MOVE (Molenbeek Vivre Ensemble) anciennement Lutte contre l'Exclusion Sociale à Molenbeek. Fondée dans les années 90 et forte d'une vision sociétale inclusive et participative, MOVE organise, défend et encourage la citoyenneté, l'ouverture et la mixité, la prévention sociale, l'équité et les dialogues sous toutes leurs formes à Molenbeek.

La Maison des Femmes fait partie de l'Axe de Proximité qui inscrit son action dans le cadre de la cohésion sociale et de la prévention sociale et mène des projets de proximité ancrés au cœur des quartiers et destinés à tous les habitants de la commune sans distinction d'origine nationale ou ethnique, d'appartenance culturelle, religieuse ou philosophique, de statut social, de niveau socio-économique, de santé, d'âge, de genre ou d'orientation sexuelle.

La Maison des Femmes se veut un lieu dédié à l'émancipation, la valorisation et l'épanouissement des femmes en général et des Molenbeekoises en particulier. Nos actions s'organisent autour de quatre axes : la permanence sociale et l'insertion socioprofessionnelle, l'apprentissage et particulièrement l'alphabétisation en français, le bien-être physique et moral et les activités et les projets socioculturels.

Hourra est le magazine de la Maison des Femmes dont l'objectif est d'offrir à nos membres et notre équipe un espace d'expression sous toutes ses formes. C'est également un espace de partage de points de vue, de connaissances et d'expériences diverses à l'image de notre société car chacun.e doit avoir une place et des mots à dire.

La violence ne triomphera jamais

Ines

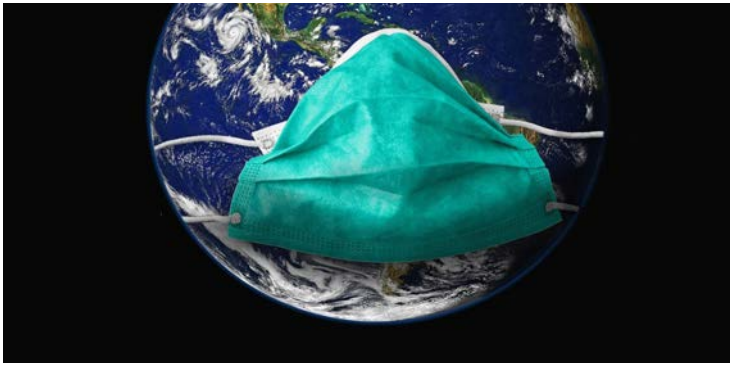
Nous vivons dans un monde dans lequel, la Femme est confrontée à un danger quotidien.
Elle peut se faire moquer, violenter, harceler et même tuer.
Ceux qui lui font subir cela, n'ont pas conscience, du pur bonheur et de la lumière qu'elle dégage.
Tous, oublient la chance d'avoir une Femme à son côté.
Une Femme c'est un bijou dont il faut bien prendre soin.
Une Femme c'est : une grand-mère, une mère, une tante, une fille, une épouse, une sœur…
De part tous ces rôles, la Femme comble nos vies, de sa bienveillance et de sa douceur.

La violence ne triomphera jamais.

Protégeons les Femmes au lieu de les abimer.

Un message d'espoir

Monique Vincente



Ceci est un message d'espoir.

Nous sommes dans une époque de grand bouleversement et d'instabilité..de peur et d'effondrement de nos repères.

Nous pouvons encore, par nos pensées positives, nos prières, élever nos vibrations et celles de la terre. Cette Terre-mère qui nous a tout donné et que nous faisons souffrir par manque de discernement et un matérialisme poussé à l'extrême.

Cette pandémie nous aura fait comprendre que nous sommes une petite partie d'un tout..relié par des fils invisibles.. mais qu'ensemble nous pouvons redresser une situation vouée à l'échec.

Pensons à la famille en premier lieu. Recentrons-nous sur l'écoute, la disponibilité, les contacts humains si importants et oublions un moment la technologie.
Le réchauffement climatique, les déchets qui polluent nos mers détruisant la faune et la flore, la surconsommation, la misère qui engendre la violence envers les faibles, les différences de classe..le racisme..il n'est jamais trop tard pour agir..et bien sûr l'argent.. parfois source de maux.. l'appât du gain, les spéculations, le profit.

Soyons attentif.ve.s à ce que l’argent ne devienne pas le moteur de notre vie mais seulement un moyen..

La situation de confinement nous aura forcé.e.s de prendre un temps d’arrêt..et de réfléchir sur notre existence.

Mais, nous ressortirons grandi.e.s de cette épreuve et ensemble nous reconstruirons un monde différent.. meilleur..il faut juste le vouloir.

Silvana Montero

Le masculin l’emporte - Du pain et du jeu

Ceci est mon coup de gueule.

Le 25 Novembre on commémorait la journée internationale contre les violences faites aux femmes.

Chaque année quand la date s’approche, les campagnes de sensibilisation sont encore plus visibles mais il ne s’agit pas juste d’un jour, non, c’est un travail de longue haleine.

C’est ainsi que nous nous sommes préparées cette année, plus difficile vu que nous ne pouvons pas faire la marche habituelle. Il y a eu des veillées virtuelles, poèmes, et autres formes d’expressions pour condamner cette souffrance, cette maltraitance.

Le jour même décède le joueur de football à la retraite Diego Maradona, et voilà que nous sommes reléguées au deuxième plan dans les médias. Les journaux télévisés consacrent l’ouverture au sujet et ce pendant de longues et interminables minutes.

C’est vrai, il était très doué dans son domaine paraît-il, je ne suis pas experte en la matière. Par contre, ce que je sais, El Pibe- Le gamin, comme il se faisait appeler, n’était qu’un misogyne très vite dépassé par la célébrité, l’argent facile et sombrant dans les drogues.

Mais peu importe, tout lui a été pardonné car lui, il est Dieguito, El Pibe. En Argentine et dans toute l’Amérique Latine, il était montré comme exemple que la jeunesse pouvait s’en sortir même si les conditions n’étaient pas favorables car lui il venait d’un milieu modeste. Du pain et du jeu, comme les anciens Romains.

La journée internationale contre les violences envers les femmes a été reléguée au deuxième plan et cela ne me convient pas. Du tout.

Sayyida Al-Horra (1485-1562)

Fatima Ziani

Surnommée Sayyida Al-Horra, ce qui signifie « dame libre » en arabe, dont le véritable prénom est Aïcha ou Fatima. Al-Horra est l'une des femmes les plus célèbres de l'histoire du Maroc. Femme rebelle, énergique et de fort caractère, l'image qu'on a d'elle est celle d'une personne passionnée. Sa vie agitée a été utilisée comme sujet dans la littérature jusqu'à nos jours.

Née vers 1485 dans une famille musulmane de sultans maroco-andalous. Al-Horra est douée d'une grande intelligence et d'une éducation sans faille, selon toutes sources arabes, chrétiennes, portugaises et espagnolles , elle reçoit sa formation par les plus grands savants à Chefchouen dans le nord du Maroc. Dès l'enfance, elle est promise à un futur mari et épouse à 18 ans un ami de son père, Mohamed Al-Mandri, sultan de Tétouan. Ce mariage lui a donné un accès direct au pouvoir, ainsi qu'à la gestion des opérations contre les armées portugaise et espagnole. De leur union est née une petite fille nommée Fatima.

Al-Horra aide son mari dans les affaires militaires, si régulièrement qu'elle apprend le métier. Son efficacité sur le terrain de guerre fut telle qu'Al-Horra gagna

rapidement la confiance de son époux qui lui délégua l'administration militaire de son règne. Sayyida Al-Horra se montra tellement intraitable avec ses ennemis qu'Aflfonso de Noronha, gouverneur portugais de Ceuta, se plaignit à maintes reprises de son goût immodéré pour l'usage de la force. Ce caractère se confirma davantage après le décès de son époux vers 1500.

Une fois qu'elle prit les rênes de la ville, la nouvelle dirigeante de Tétouan devint également chef de la piraterie dans le nord-ouest du Maroc. C'était pendant les batailles navales contre les envahisseurs portugais et occupants espagnols. Elle inscrit cette pratique dans la continuité de sa guerre contre les troupes ibériques, allant jusqu'à construire au cœur du port de Tètouan toute une unité industrielle d'armement naval. Elle y fit ainsi bâtir et réparer les navires de guerre, monta une flotte imposante et ordonna à ses marins d'avancer le plus loin possible en Méditerranée, afin de repousser les envahisseurs depuis la haute mer. L'objectif de ces virées maritimes était également de s'emparer de la cargaison des ennemies et de constituer des otages à échanger contre des rançons importantes.

Elle s'imposait donc aux pays européens comme diplomate, les forçant à négocier.

Grâce à ce butin de guerre considérable, l'argent public coulait à flot, faisait de Tétouan et du nord-ouest du Maroc l'une des régions les plus riches du pays.

En 1541, Sayyida Al-Horra se remaria avec le sultan Moulay Ahmed Al-Wattassi.

L'union était purement politique, permettant à Sayyida Al-Horra de jouir de la reconnaissance du pouvoir central à Fés. Après son remariage, Al-Horra aurait insisté sur ce point afin de montrer qu'elle n'avait nulle intention de renoncer à gouverner Tétouan. Elle a été une femme qui a pris d'importantes décisions qui ont influencé l'évolution politique du royaume.

Sayyida Al-Horra était fort respectée au titre de reine à Tétouan. Elle a régné seule comme gouverneure de Tétouan pendant des années, en assurant constamment sa stabilité politiques et sa prospérité économique. Elle luttait pour l'instruction des femmes et des filles. Sayyida Al-Horra fut destituée en 1542 dans des circonstances peu documentées par les historiens. Une hypothèse est que sa destitution aurait été orchestrée par son demi-frère allié à l'ennemi portugais Alfonso de Noranha, qui l'aurait également dépouillée de tous ses biens. De nombreux hommes se sont opposés à ce règne. Lalla Al-Horra était considérée comme une représentante du pouvoir central, pendant que les autres n'avaient jamais accepté d'être gouvernés par une femme.

Sayyida Al-Horra retourna dans sa ville natale, Chefchaouen, où elle rendit l'âme en 1562. Sa tombe, sise dans la Zaouïna Raïssiuniya, demeure à ce jour un lieu de pèlerinage pour les femmes.

Sources :
https://fr.wikipedia.org/wiki/Al-Hurra
https://histoireparlesfemmes.com/2015/10/15/sayyida-al-hurra-reine-pirate/
http://www.lallab.org/sayyida-al-hurra-femme-pirate/

Le partage social des émotions

Laura Esserteau

Ce qu'en dit la psychologie sociale

Lorsqu'un événement nous affecte personnellement et a des conséquences sur notre bien-être ou nos buts, en bien ou en mal, notre cerveau et notre corps réagissent: nous ressentons une émotion. Il peut s'agir de joie, de surprise, de dégoût, de tristesse ou de colère pour ne citer que celles que les chercheurs appellent les cinq émotions primaires (1).

Parfois nous pouvons les exprimer librement, parfois nous les réprimons. En effet, il existe de nombreux codes sociaux qui dictent quelles émotions il est ou il n'est pas approprié d'exprimer en public, devant ses enfants, devant ses collègues, devant ses voisins, devant son conjoint …

Par exemple, si nous criions de colère dans un supermarché, les gens autour se retourneraient et leurs regards nous rappelleraient qu'il n'est pas socialement convenable d'exprimer cette émotion dans ce contexte particulier. Les codes sociaux sont importants pour le vivre ensemble et chaque société a ses propres codes (2). Mais il est très souvent difficile d'exprimer sa colère, sa tristesse, son dégoût à l'égard des violences subies, parce que certains codes sociaux limitent, tristement, leur expression. Alors nous les réprimons.

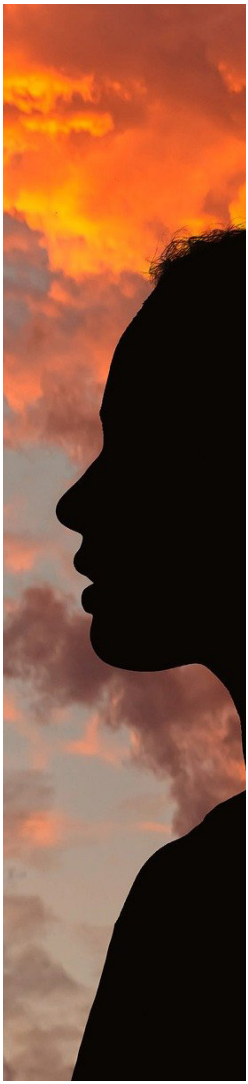
Si réprimer ses émotions est socialement exigé, cette inhibition demande de l'énergie et

génère un stress qui s'accompagne de nombreuses conséquences sur la santé (difficultés de concentration, troubles du sommeil ou de la mémoire, dérèglements digestifs ou cardio-vasculaires …) (3). Ce qui signifie qu'à la liste des souffrances causées par les actes de violences, s'ajoutent les conséquences de la répression des émotions chez les victimes.

Nous pouvons agir pour réduire l'impact des violences sur la santé de celles et ceux qui les ont subies. Partager avec d'autres personnes le récit de ces événements difficiles qui ont généré de la peur, du chagrin, de la honte, a un pouvoir sur la santé physique et psychologique. C'est ce que des chercheurs appellent les bénéfices du « partage social des émotions » (4).

D'abord, mettre des mots sur un événement traumatique permet de « mieux le digérer », de mieux le comprendre et de ré-évaluer la situation. Par exemple, il est fréquent que les femmes qui ont subi des violences ressentent de la honte ou de la culpabilité alors que pourtant elles sont victimes et par définition non coupables. En discutant de l'événement, ces émotions très néfastes pour l'estime de soi peuvent être en partie régulées.

De plus, il y a un « effet tampon » de ce partage : une partie des effets néfastes sur la santé causés par le stress est absorbée dans la discussion, ce qui soulage la victime. Si le partage social des émotions ne permet



pas une « récupération émotionnelle » c'est à dire de supprimer définitivement les souffrances causées par l'événement traumatique, partager avec d'autres ses émotions apporte du bien-être et le sentiment d'être comprise, d'être intégrée socialement. Les mots ont parfois le pouvoir de réconforter et de faire remonter l'estime de soi.

Donner la possibilité de s'exprimer aux femmes de notre entourage, c'est agir contre les dommages causés par la violence. Être à l'écoute et faire preuve d'empathie et de compréhension c'est aider celles d'entre nous qui en ont besoin.

Osons prendre la parole et nous libérer du poids de toutes ces émotions réprimées, le partage est une de nos nombreuses forces !

Références :

(1) Scherer, K. R. (1984). Emotion as a multicomponent process: A model and some cross-cultural data. Review of personality & social psychology.

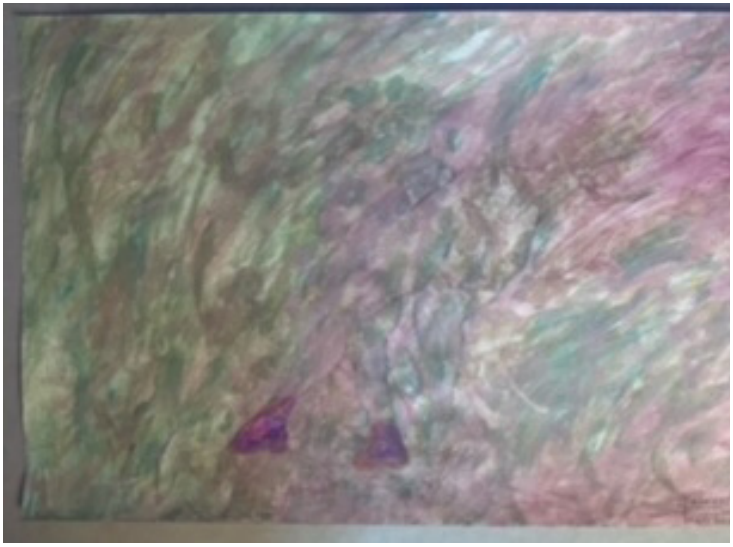
(2) De Leersnyder, J., Boiger, M., & Mesquita, B. (2013). Cultural regulation of emotion: Individual, relational, and structural sources. Frontiers in psychology, 4, 55.

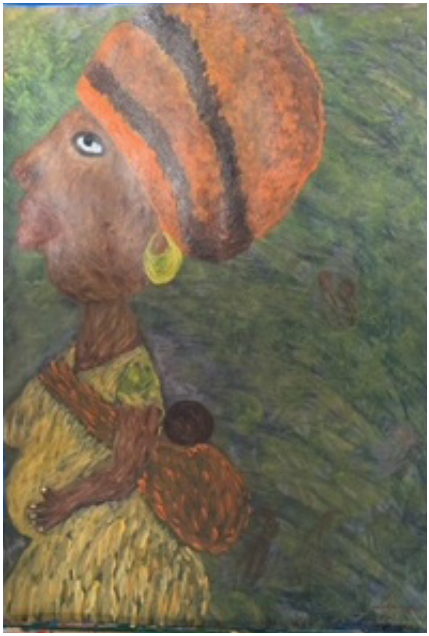
(3) Pennebaker, J. W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social, and health consequences.

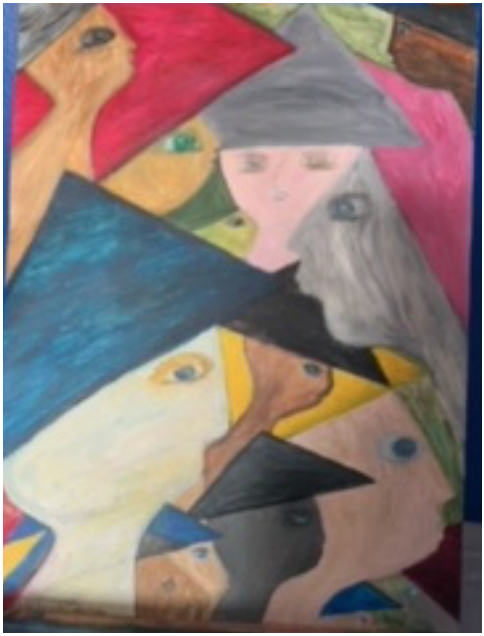
(4) Rimé, B. (2009). Le partage social des émotions. Presses universitaires de France.

Peinture

Hanane Khaldouni







Le choc des cultures

Jumila Sheikh

Il était une fois un village au nord-ouest de l'Inde, Mahuva, où toute commodité de la vie était dépourvue, et pourtant il y faisait bon vivre. À travers les cocotiers, on l'apercevait avec ses chaumières clairsemées le long des sentiers verdoyants aux végétations luxuriantes. Autour du puits d'eau potable, les villageoises se disputaient la première place. Au fond du vallon, un petit ruisseau contournait ce village où les femmes se rassemblaient afin d'y laver leur linge sale tout en racontant les ragots et secrets qu'elles aimaient tant. À la tombée de la nuit, les lueurs des lanternes à pétrole émanaient tel un spectacle nocturne de lucioles animé par un concert de criquets et grillons qui s'en donnaient à cœur joie.

Quelle que soit leur appartenance spirituelle, les villageois étaient solidaires, généreux et de bons vivants, mais ce qui les unissait davantage étaient leurs superstitions. À croire qu'ils se nourrissaient de mythes, de forces surnaturelles de mauvais augure et de tout ce qui pouvait les épouvanter jusqu'à en hérisser leurs cheveux. Dans ce village, on atteignait l'âge de raison lorsqu'on était capable de différencier le chaud du froid, le chaud lorsqu'on était capable de sentir la soif, le froid lorsqu'on était capable de s'habiller seul, c'était aussi simple que cela. Dès cet instant, vous étiez considéré comme un adulte à part entière. Ce qui incombait à se soumettre aux corvées domestiques, agricoles, ainsi que la gestion du poulailler et des brebis

pour y contribuer au bon fonctionnement du foyer.

L'été de mes neuf ans, je devais nourrir les brebis, les poules et ramasser les œufs ce qui était très excitant, c'était ma chasse aux œufs de Pâques. Le plus angoissant était d'emporter les repas au champ pour les paysans lorsque je n'allais pas à l'école. Ma grand-mère, une femme à poigne assez futée et d'un certain caractère était une personne respectée du village. Elle avait évidemment tout le contrôle du foyer. Nous devions lui obéir tel un soldat face à son supérieur. Par conséquent, ma mère n'avait aucune emprise sur notre éducation vu son jeune âge. Elle était plutôt dédiée aux tâches ménagères et aux fourneaux.

Un fameux jour, ma grand-mère m'ordonna d'aller déposer les repas aux champs. Comme à son habitude, elle posa un porte-jarre sur ma tête pour y fixer une grosse marmite qu'elle avait soigneusement agencée de riz et de sauce. Je pris donc le chemin qui menait vers les champs. C'était un sentier rocailleux, plein de broussailles et désert surtout à l'heure de cette canicule où le soleil était à son zénith. Ma marmite commençait à peser, je faillis trébucher sur une grosse pierre, mais il n'était pas question de la lâcher.

À mon soulagement, j'étais arrivée à mi-chemin, car je venais de dépasser le petit temple hindou qui me fichait une peur bleue à chaque passage.

De loin, j'aperçus une silhouette qui me donna un peu de courage, mais au plus je m'approchais au plus, elle m'avait l'air agitée. Elle poussait des cris épouvantables, elle essayait de me dire quelque chose d'une voix saccadée. Je sentais la peur m'envahir et la panique s'installer. Toutes ces histoires de fantômes, démons et sorcières m'enfumèrent l'esprit, tout ce que je pouvais entendre était des cris sourds « fuis, fuis ! un esprit maléfique ! » , je pris mes jambes à mon cou sans même sentir les épines m'égratigner. Le riz et la sauce étaient sens dessus dessous, j'arrivai à bon port tout en sueur. Le lendemain, j'eus de la fièvre…

Mon père surnommé « Nakkama » ce qui signifiait en hindi « feignant », travaillait peu et rêvait beaucoup. Il était persuadé qu'un jour, il quitterait son village pour faire fortune dans un pays lointain. Nous bavardions souvent allongés à l'ombre au pied d'un manguier, les yeux rivés vers le ciel où l'on pouvait apercevoir parfois un engin volant. Il me disait « tu vois cet oiseau d'acier dans le ciel, un jour nous le prendrons et notre lourd labeur prendra fin » et il le chantait dans tout le village où tout le monde s'esclaffait, on le prenait pour un fou.

Eh bien, ce jour arriva où il prit cet oiseau en quête d'un monde meilleur, mais à quel prix, il avait certainement dû se défaire de beaucoup de choses auxquelles il tenait tant, mais il n'était pas fou.

Après cet envol plein de rêves, son destin n'allait malheureusement pas être aussi prometteur. Les difficultés s'érigeaient face à lui dans cette situation précaire, sans domicile fixe, sans travail

et surtout seul au monde. Adieu, le paisible village où il faisait pourtant bon vivre. Tantôt, il fuyait les gendarmes, tantôt il charmait le public avec sa flûte et son harmonica. Il dormait à même le sol dans des parcs, passait des nuits blanches et froides. Malgré mille et une ruses, il ne savait toujours pas de quoi serait fait demain, combien d'années devrait-il encore payer pour revoir sa famille, les reverrait-il un jour ?

Voilà deux ans déjà qu'il était parti, nous nous étions presque habitués à son absence. Selon notre grand-mère, ma sœur et moi devions continuer à aller à l'école, car un jour, nous irions le rejoindre dans ce pays lointain où l'herbe serait plus verte.

À l'école, nous devions porter un uniforme gris et blanc et avoir les cheveux bien tressés. Je me rappelle encore que nous commencions les cours par des exercices d'échauffement et une salutation avec l'hymne national. Nous nous installions avec nos ardoises et nos craies dans la classe, chacun sur son petit tapis en osier.

La vie suivait son cours…

Affaiblie et fatiguée par le désespoir de ne plus revoir son fils, ma grand-mère succomba d'une de ces maladies

maléfiques mal soignées par un guérisseur. Elle n'a pu attendre notre départ auquel elle aurait tant voulu assister. Si à cet instant, elle avait pu nous entrevoir dans cet oiseau d'acier qui nous emportait vers le futur, elle serait au paradis…

Dans l'avion, une aimable hôtesse de l'air nous installa sur nos sièges en veillant à ce qu'on attache bien nos ceintures. Mes frères, mes sœurs et moi étions restés figés pendant un long moment en espérant descendre au prochain arrêt. Malgré toute cette appréhension intimidante, cela ne suffisait pas à nous contenir. Nous avions qu'une seule envie, c'était de sortir de cette cage où nous étions attachés comme nos brebis à l'étable.

Quant à ma mère, elle tenait mon petit frère dans ses bras et priait tout bas, elle semblait très angoissée, elle, à qui on n'avait jamais demandé son avis.

Il faisait nuit lorsque nous arrivâmes à l'aéroport d'Amsterdam, mon père nous y attendait avec son ami. Il semblait fatigué, amaigri, ce n'était plus l'homme aux rires candides que nous avions connu. Nous n'osions pas l'étreindre, car à cet instant précis, nous prîmes conscience que toutes ces années de séparations venaient de nous dérober notre élan de spontanéité et de notre relation paternelle.

Lorsque nous sortîmes de l'aéroport, une vague de froid intense pénétra jusqu'au fond de nos entrailles en laissant nos membres inertes. Il neigeait, nous étions en plein cœur de l'hiver. Tout en grelottant de froid, nous admirions ce paysage hivernal époustouflant. Tout était illuminé, les maisons étaient bien alignées avec des toits couverts d'ouate blanche. Les rues étaient

tapissées d'un blanc éclatant, les voitures circulaient de partout. Les gens étaient blancs, bien habillés, l'air sérieux et très préoccupé. Parfois, on voyait des couples s'embrasser devant tout le monde. Nous étions dans une étrange contrée.

Notre incessant voyage n'étant pas fini, nous prîmes la route pour notre destination finale : Charleroi.

Durant tout le trajet, j'étais envahie d'une fatigue nauséeuse qui m'empêchait de contempler le paysage. Ce voyage éprouvant me déconnectait de la réalité. J'entendais nos poules caqueter sans relâche jusqu'à ce qu'une voix me fît reprendre conscience.

Nous voilà dans notre nouveau chez nous. C'était une petite maison ouvrière en brique, à l'intérieur tout était obscur et sombre avec du mobilier modeste. Il y faisait très froid et il n'y avait pas de feu de bois. Ici, on se chauffait avec des radiateurs, il y avait des balais électriques, une cuisinière à gaz au lieu de poêle en argile, un robinet d'eau à la place d'un puits.

Nous étions trop épuisés pour être tristes…

Comme passe-temps, nous avions une boîte à images

animées en noir et blanc qui parlait, c'était magique. De temps à autre, nous nous éclations en sautant sur des lits qui nous servaient de trampoline.

Nous ne sortions pas beaucoup, nous étions encore très nostalgiques par ce changement brutal qui n'avait pas été médité. D'ailleurs les gens de ce pays, eux non plus ne sortaient pas beaucoup comme s'ils craignaient quelque chose...

Notre voisin, Jean, était gendarme, très sympathique au cœur tendre. En revanche, ses deux fils étaient des monstres, ils venaient nous épouvanter avec des masques horribles devant notre fenêtre. On apprit par la suite que ce n'était qu'une fête, le carnaval, où les gens s'amusaient à se déguiser. Par ailleurs, Jean choyait beaucoup ses enfants malgré leur désobéissance. Cela va sans dire qu'ici les enfants étaient rois.

Occasionnellement, il nous invitait à venir regarder sa boîte magique à lui qui était toute en couleur. Il cuisinait pour ses enfants, faisait même la vaisselle, sa femme se reposait. À l'inverse, ma mère n'avait jamais de répit et elle ne s'en plaignait pas. La condition des femmes en Inde l'avait ainsi forgée.

Malgré notre bonne volonté de nous intégrer dans notre nouveau monde, les codes sociaux s'entremêlaient entre deux cultures. Nous devions arbitrer toutes ces valeurs confondues et adopter celles qui ne détruiraient pas notre identité. Nous avions commencé à aller à l'école, et avions des professeurs d'exception. Grâce à leur persévérance et leur soutien inestimable, ils nous ont emmenés là où nous sommes aujourd'hui.

Nos premières années furent assez affligeantes, nous ne comprenions rien en dépit de la bonté des professeurs et de nos voisins.

Nous n'avions qu'une seule envie, rentrer chez nous, revoir notre village. Nous avions espéré longtemps que nous repartirions bientôt, mais en vain.

L'horizon avait brutalement rétréci, les bancs et les chaises avaient remplacé les tapis en osier, le béton remplaçait la verdure, tout était différent, excepté nos souvenirs qui resteront à jamais éternels.

Le destin avait fait son choix, il fallait s'y accoutumer…

La Gifle

Silvana Montero

Une de mes activités pendant ce confinement a été de mettre à jour ma connaissance des réalisateurs français célèbres et donc j'ai choisi François Truffaut.

Primé de nombreuses fois et cité comme l'enfant terrible du cinéma français, j'étais curieuse de le découvrir.

Le film que j'ai trouvé sur le net était « Vivement dimanche » sorti en 1984. La trame est la suivante : Fanny Ardant joue la secrétaire d'un agent immobilier caractérisé par Jean-Louis Trintignant. Elle est secrètement amoureuse de son patron. Lorsqu'il est accusé de deux meurtres, elle va l'aider à se tirer d'affaire.

Bien que le film était filmé dans les années 80's la scène se déroulait plutôt vers la fin des années 60. Truffaut avait décidé de filmer en noir et blanc, cela, je pense pour que le ton du polar soit mis en valeur.

Ce qui m'a frappé dans le film qui est un reflet des mœurs de l'époque, c'est la condescendance et arrogance avec laquelle la gente féminine se faisait traiter. Pour couronner le tout, il était d'usage de gifler la femme si monsieur considérait qu'elle l'exaspérait. Cette gifle, cependant, n'était pas considérée comme un abus de pouvoir, de la maltraitance, non, c'était juste un geste d'une instance supérieure donc le mâle envers la femme, entité inférieure.

À trois reprises la gentille et bienveillante secrétaire s'est fait gifler sans un mot de contestation à chaque reprise.

Le personnage joué par Fanny Ardant qui était pourtant une femme indépendante, intelligente, audacieuse, avait comme seul défaut, apparemment, le fait qu'elle ne savait pas rester à sa place. Une place de femme.

Je m'aperçois que l'évolution des mœurs jusqu'à nos jours, n'est pas tombée du ciel, elle n'est pas arrivée toute seule. Depuis que j'ai connaissance, les femmes se sont battues pour avoir les mêmes droits que les hommes. Soudain, je me suis mise à penser au mouvement «balance ton porc», l'année passé.

L'affaire Wenstein, producteur Hollywoodien jugé des abus sexuels envers plusieurs actrices et célébrités a fait le tour du monde.

Catherine Deneuve, actrice française de renom international, a minimisé la situation en disant qu'il ne fallait pas exagérer, que ça fait parti du jeu et qu'une main sur la cuisse n'avait jamais tué personne.

Fanny Ardant quant à elle, s'est limitée à dire que Harvey Weinstein était son ami et elle ne dirait rien de mal sur lui. Je me rends compte alors que ces dames ont été confrontées aux mains baladeuses et qu'au fil du temps, elles trouvaient cela normal. Non, ce n'est pas normal sans consentement.

En résumé, la trame du film, le jeu des acteurs et l'ambiance en noir et blanc sont bien crédibles. Truffaut laisse voir malgré lui, l'ambiance misogyne, des hommes blancs, de bonne position, avec cette certitude surhumaine que le monde leur appartient.

C'était une bonne découverte au niveau cinématographique et une excellente façon de me faire la réflexion sur l'évolution des mentalités.

Je suis Salwa

Nadia Saoud

Le jour de notre union c'était un jour lointain de ma vie, un souvenir, un beau rêve qui s ' est transformé en cauchemar, une illusion de sécurité, de protection et d'amour artificiel.

Ma patrie, la main qui essuie mes larmes, la main qui tient ma main par amour, le toit qui me protège des intempéries ,le regard qui me fait fondre, la parole qui me fait palpiter, l'amour qui me fait rêver, la sécurité qui me fait apaiser, mais hélas ce sont des illusions que j' ai créées pour oublier ma souffrance, mon calvaire, mon emprise, ma faiblesse, mes peurs, mes angoisses.

J'aurai aimé qu'il oublie que j'existe, j'évitais son regard poignardant, il se croyait au sommet de sa virilité en me bafouant, il a bafoué avec ma confiance en moi mon estime de moi-même.

Je suis le visage caché, je suis l'épouse qui souffre sans se plaindre .

Mon cœur meurtri avant mon âme

Des mots qui blessent, qui me tourmentent, qui sortent de sa bouche comme un volcan qui crache lave et cendres.

Tu m'as offert un bouquet de fleur pour me faire oublier après tu recommençais, tu disais que

C'était ma faute que c'était moi qui t'ai mis dans une rage colérique.

Ces épines de fleurs me piquaient, je suis la culpabilité.

Je suis le désespoir, je suis la honte d'en parler

Je suis l'isolement d'une société impitoyable

Je suis l'incompréhension

Je suis la pudeur

Je suis l'indifférence

Je suis la feuille morte d' un arbre d'automne

Je suis l'ombre d'une femme

Je suis l'apparence d'un sourire

Je suis la souffrance d'être intimidée, bousculée, giflée, battue

La souffrance de garder ce fardeau en moi

J 'ai fermé ma bouche avec mes propres mains

Pour ne pas oser dire que je suis une femme battue, pour m 'accrocher

à cette illusion, ce cercle vicieux sans issu, j ‘attendais une étincelle de lumière qui pourrait me donner espoir mais hélas !

Je suis l’amour pour mes enfants

Je suis la femme, la féminité, le charme, la douceur, la tendresse, je suis la fille, la femme l’épouse, la maman, la grand-mère, la collègue et l’amie..

Je suis la femme battue malgré tout,

Je suis toutes les femmes battues abattues .

Ce jour où tu as pris ma vie t’es-tu senti en sérénité ?

Tu as laissé mes enfants face à un destin inconnu

Comment oseras tu croiser leur regard innocent

Comment oseras tu répondre à leurs questions

Comment oseras tu devant leurs incompréhensions.

Brisons le silence qui pèse lourd sur nos sorts,
nos vies, nos enfants .

Nous ne devons pas être des sourds-muets

Disons avec dignité et courage qu'il faut jamais tolérer une seule gifle

Nous devons agir pour nos filles et les générations futures

Levons la main et disons **STOP** à la violence faites aux femmes

STOP aux féminicides.

Tolérance zéro à ces bourreaux des femmes .

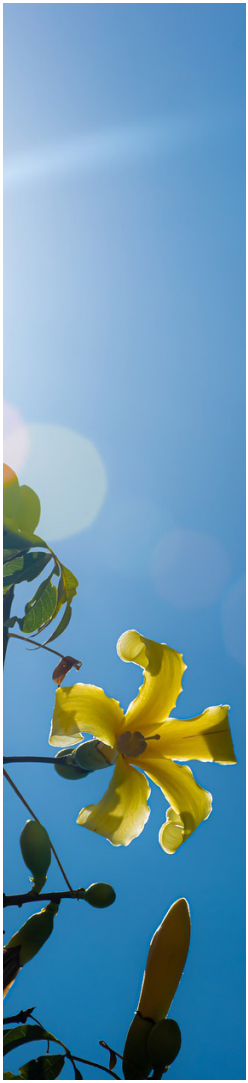
Je ne regrette rien

Ftima Farahy

L'hiver s'installe petit à petit dans notre pays
et novembre touche bientôt à sa fin pour laisser place à décembre.
Et qui dit décembre dit Noël, qui dit Noël dit fêtes et qui dit fêtes dit amusement :
famille, cadeaux, soirées, repas, … !!!
Malheureusement cette année aura été unique en son genre dans l'histoire de l'humanité
pour toute personne n'ayant pas relativisé.

A cause de la deuxième vague de la pandémie du Covid-19
(où la mort n'est plus qu'un grand chiffre au compteur des media),
le fameux confinement et le couvre-feu sont de retour une seconde fois.
En cette période de troubles et de tourments, de confinement et d'isolement forcé;
le menu du mois de décembre sera bien maigre comparé à ses précédents exploits.

Beaucoup d'entre nous passent des moments incroyablement frustrants mais également impactant notre vie quotidienne et notre santé.



Par conséquent, certains peuvent ne pas être en mesure de se concentrer
et leur humeur n'est généralement pas des plus agréables.
Cette situation qui s'acharne impitoyablement sur certains peut provoquer des dégâts
irréversibles, comme de la dépression, de la tristesse, le suicide (dans le pire des cas), …

Vous vous reconnaissez dans cette situation ?
Vous aussi, vous recherchez désespérément une solution pour améliorer votre état d'esprit ?
Égayez vos jours de fêtes durant le confinement tout en harmonie, sans les enlaidir ?
Alors que pensez-vous d'une transition adéquate
s'adaptant parfaitement à votre humeur ou votre situation ?

Disons toutes et tous bonjour à la planète où l'on habite.
Avec surement de nouvelles folies nous attendant pour la suite.
Sachez que les réussites sont en transit,
Nous laissant juste avec nos rires et notre magie gratuite,
Sachez que l'entourage ne change pas vraiment autour de nous.
Sachez que l'esprit peut partir très loin, étendre vos cultures très loin de vous.
Avec des nouvelles excitantes pour la suite, qui ont eu l'effet d'un boomerang dans nos vies.
Non, je ne regrette rien, même si ce confinement est loin d'être fini.
Continuons de voir la vie en rose, peu importe la difficulté.

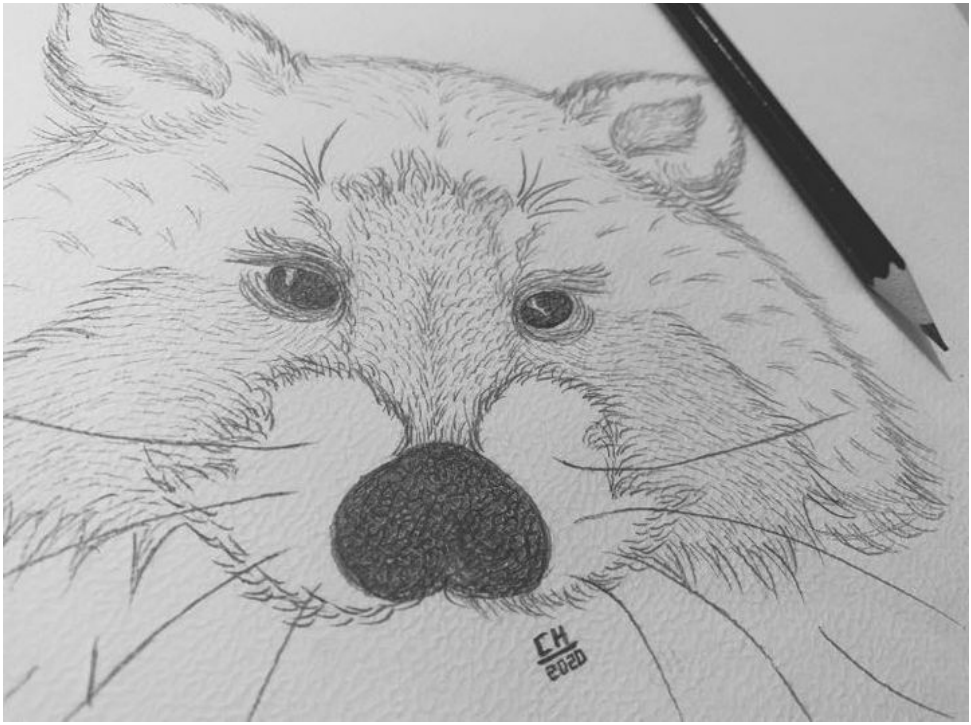
On peut encore apprendre de nos erreurs, avec tant de facilité.
Jeter ces cendres nous encombrant sans attendre que d'autres s'en soient décidés.
Briser la glace et sortir de notre carapace, pour se réinventer.
Rêver de l'océan, et respirer ce vent si précieux.
Creuser des tonnes de passages pour enfin, tourner la page pour en écrire une nouvelle.

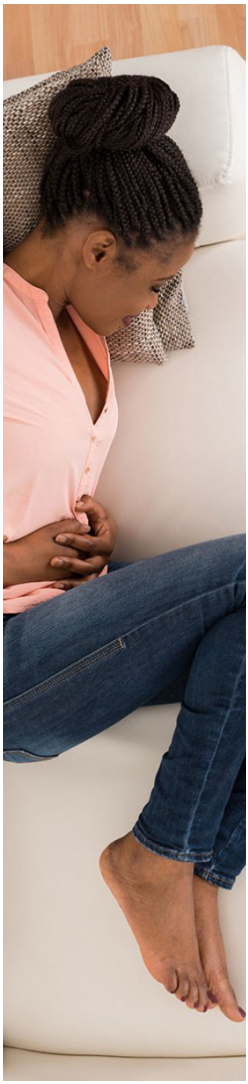
Allez, mesdames, préparez-vous. Vous avez trouvé la tenue idéale, vous êtes maquillées, coiffées et vous vous trouvez, à présent, face a un dilemme : avec quelle sorte de rire allez-vous assortir le tout ?
Laissez de côté les rires forcés ou encore ceux qui cachent une énorme tristesse.
Il nous faut une ambiance unique et tout se base sur le rire.
C'est bon pour notre moral, ca fait du bien pour tout le monde, et il y en a pour tous les goûts.
Riez, riez, aussi fort que vous ne le pouvez.

Enfin merci l'art et la poésie qui m'ont aidée à créer mon ambiance unique.

Dessin

Cherihane Machmouchi





Notre santé

Silvana Montero

Qui parmi nous n'a jamais eu mal pendant les règles ?

Combien de fois on nous a dit que c'est normal, que ça passera quand on aura un enfant, que c'est comme ça, les règles. Et bien mesdames, mes demoiselles, sachez que non ce n'est pas normal de souffrir le martyre chaque mois.

L'endométriose est une maladie gynécologique causée par la présence de cellules de l'endomètre en-dehors de l'utérus.

C'est une maladie chronique qui touche 5 à 20% des femmes en âge de procréer, et 40% des femmes se plaignant de douleurs dans le bas du ventre.

Au cours du cycle menstruel, l'endomètre s'épaissit en vue d'une potentielle grossesse.

S'il n'y a pas fécondation, il se désagrège et saigne. Ce sont les règles.

Chez quasiment toutes les femmes, des cellules vont remonter et migrer via les trompes et se disperser dans l'abdomen. Mais le système immunitaire s'organise pour détruire ces cellules qui ne se trouvent pas là où il faut.

Or chez 10 % des femmes, le tissu endométrial qui se développe hors de l'utérus n'est pas détruit et se greffe sur les organes cela provoque alors des lésions, des adhérences et des kystes ovariens, endométriomes. C'est là que cela devient une «endométriose».

Si vous avez mal à chaque fois que vous avez vos règles, ou bien pendant vos rapports sexuels, voir les deux, il faut consulter un ou une gynécologue. C'est un sujet tabou qui peut être solutionné, si vous en parlez avec votre médecin. Si la réponse est: « C'est dans la tête », il vaut mieux consulter ailleurs afin de vous faire dépister correctement.

Voici le témoignage de Pauline: « En gros on m'a fait passer pour une tarée en me disant que c'était psychologique. J'ai eu droit à des histoires comme quoi j'étais allergique à mon copain.

On m'a aussi dit que je faisais des infections urinaires. Moi je le croyais et je me suis gavée d'antibiotiques pendant 5 ans. Puis un jour je suis allée voir un urologue qui m'a parlé pour la première fois de l'endométriose.

Évidemment j'ai pleuré. Je suis ensuite allée voir sa collègue gynéco qu'il m'avait recommandée. Quand je suis arrivée dans son cabinet, elle m'a dit que son collègue en question, l'urologue, était incompétent, que je n'avais rien et que c'était dans ma tête».

À ce moment-là, Pauline avait un peu abandonné l'idée de se soigner et s'est dit qu'on ne trouverait jamais d'où provenaient ses souffrances. Malgré tout, «cette gynéco m'a quand même prescrit un traitement de 3 mois à 200 euros et non remboursé. Ce traitement-là c'était

un traitement pour mes supposées infections. Je l'ai pris et évidemment je ne vois toujours aucun résultat.

Un jour j'ai commencé à avoir des douleurs absolument atroces, des saignements horribles.

Du coup ma mère m'a gueulé dessus et m'a emmenée encore une fois à l'hôpital. Et là, on m'a dit d'aller directement à Erasme où il y a plus de médecins spécialisés.

Donc j'y suis allée, je suis tombée sur un gars pas du tout sympa, qui me disait que je n'avais rien, que c'était encore une fois dans ma tête et que c'était normal d'avoir mal quand on avait ses règles. L'histoire continue car «pour être totalement sûr, il veut quand même me faire passer une échographie. A ce moment, la dame parle avec son assistante et lui balance «ah tu vois, là c'est de l'endométriose et c'est un vrai carnage».

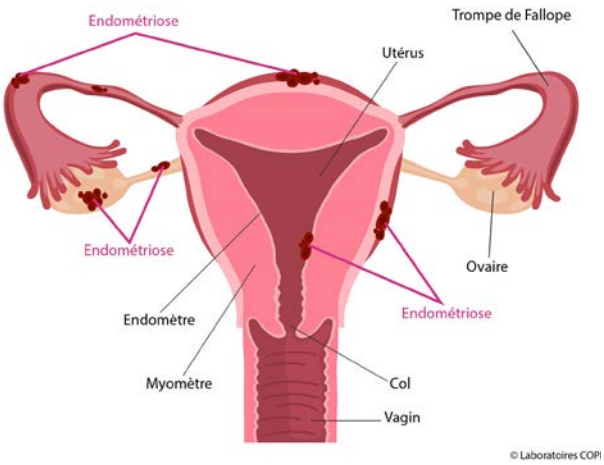
Du coup je sors de là en larmes, je retourne voir le médecin quelques semaines plus tard et il me dit : «ok on va opérer dans deux semaines».

Oui mais opérer de quoi, comment, pourquoi ? On ne m'a rien expliqué. Le jour de l'opération, tout se passe bien. Après l'intervention le médecin me sort : «elle était toute petite, je ne vois pas pourquoi ça faisait mal». Aujourd'hui, grâce à l'opération Pauline va mieux.

Elle conclut en disant qu'aujourd'hui, «le plus gros problème de cette maladie, c'est le dialogue autour.

Beaucoup de médecins ne l'envisagent même pas. Pourtant, le diagnostic est assez simple en réalisant une **IRM.**

Schéma endométriose



Les symptômes de l'endométriose :

- Douleurs pendant les règles (dysménorrhée)
- Douleurs pendant les rapports sexuels
- Troubles urinaires
- Troubles digestifs
- Fatigue chronique
- Trouble de la fertilité

Attention, environ 30 % des femmes sont asymptomatiques et/ou n'ont qu'un seul symptôme.

Source: Le Vif

Lectures

Une sélection de Silvana Montero

Bilqiss de Saphia Azzedinne

Bilqiss est le nom de l'héroïne de ce livre. Elle vit dans un pays oriental organisé autour de la religion islamique et où la place de la femme n'est pas la même qu'en Occident.

Elle bouleverse les codes de la charia qui doivent être respectés dans son pays en écoutant par exemple de la musique ou en se maquillant. Et c'est à cause de ce caractère rebelle qu'elle sera arrêtée et condamnée à la lapidation, notamment pour avoir lancé l'appel à la prière à la place du muezzin.

Elle est donc jugée dans un procès qui ne se termine pas, avec un juge qui semble perdu, voire amoureux d'elle.

Elle n'hésite pas à prendre la parole pour se défendre et démontrer sa liberté de penser.

Elle reste convaincue et déterminée dans sa vision différente et son application face à la religion.

On observe également la présence d'une journaliste américaine qui souhaite défendre ce que Bilqiss représente parce qu'elle représente ici l'Occident.

Commentaire qui n'engage que moi:

J'ai découvert cette écrivaine avec la pièce de théâtre Confessions à Allah, jouée au Théâtre Le Public à il y a quelques années. Je me suis donc naturellement intéressée à ce livre.

Son récit est puissant, juste et sans ambiguïté.

Page à page on comprend mieux cette mystérieuse Bilquiss pleine de force de caractère et de détermination et qui nous accompagnera longtemps dans nos cœurs.

Sorcières:

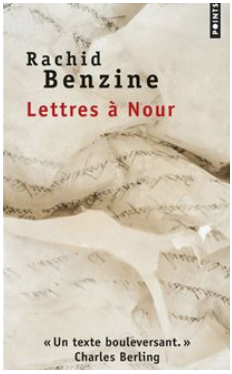
La puissance invaincue des femmes de Mona Chollet

Tremblez, les sorcières reviennent ! disait un slogan féministe des années 1970. Image repoussoir, représentation misogyne héritée des procès et des bûchers des grandes chasses de la Renaissance, la sorcière peut pourtant, affirme Mona Chollet, servir pour les femmes d'aujourd'hui de figure d'une puissance positive, affranchie de toutes les dominations.

Commentaire qui n'engage que moi:

Un essai qui reprend l'histoire des femmes depuis la nuit des temps. Elle nous explique le comment et le pourquoi du patriarcat. Au fil de la lecture, des références historiques ainsi que des citations de grandes figures du mouvement féministe sont ajoutées, le tout dans un style simple et concis.

Lettres à Nour de Rachid Benzine



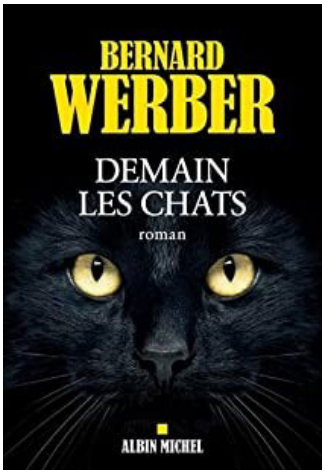
Nour a 20 ans. Elle décide de quitter son pays, sa famille, ses amis, pour rejoindre en Irak l'homme qu'elle a épousé, un lieutenant de Daech.

Une décision à laquelle ne peut se résoudre son père, brillant universitaire, musulman pratiquant et épris de la philosophie des Lumières.

Nour et son père s'écriront, pour ne pas rompre le lien précieux qui les unit. Au-delà de l'incompréhension, cette correspondance porte un message d'espoir, celui de la réconciliation des générations futures. Au-delà des croyances, elle révèle que seule la vie est sacrée.

Commentaire qui n'engage que moi:

Un livre qui se lit d'un trait tellement la parole et l'amour du père pour sa fille est immense. Très poignant. J'ai manqué la Foire du Livre de Bruxelles où j'aurais bien voulu faire la connaissance de cet écrivain qui m'a émue avec sa prose.



Demain les chats de Bernard Werber

À Montmartre vivent deux chats extraordinaires.

Bastet, la narratrice qui souhaite mieux communiquer et comprendre les humains. Pythagore est chat de laboratoire qui possède au sommet de son crâne une prise USB lui permettant de se brancher sur Internet.

Les deux chats vont se rencontrer, se comprendre, s'aimer alors qu'autour d'eux le monde des humains ne cesse de se compliquer. A la violence des hommes Bastet veut opposer la spiritualité des chats. Mais pour Pythagore il est peut être déjà trop tard et les chats doivent se préparer à prendre la relève de la civilisation humaine.

Commentaire qui n'engage que moi:

Ceci est un livre pour s'évader, pour se prendre au jeu de ces deux personnages poilus et laisser voler notre imagination. Qui n'a jamais

imaginé «discuter» avec son chat?

Bernard Werber est un auteur qui adore donner la parole aux anges, dieux, fourmis, chats etc, le tout avec un grand respect, sens de l'observation mêlé avec des faits historiques.

Une Mère etc d'Isabelle Spaak

Emmanuelle est fille de bonne famille. Elle a des parents aimants. Mais ses cheveux sont noir corbeau et sa peau, mate.

Emmanuelle a été adoptée. Le temps passe, et elle ressent le besoin profond de retrouver son autre mère. Alors elle décide de faire le voyage jusqu'en Colombie. Emmanuelle se confronte à des impasses, se heurte aux fantômes, aux silences, aux secrets, aux histoires. Une mère, etc. est le cheminement d'une femme en quête de son identité. Il questionne le déracinement. Mais également la maternité.

Quel rapport entretenons-nous avec celle qui nous a donné la vie ? Avec celle qui nous a aimés, élevés ? Et qu'arrive-t-il lorsque les mères sont plurielles ?

Commentaire qui n'engage que moi:

Je me suis laissé tenter par la couverture colorée de ce bouquin. Puis le nom Spaak résonnait dans ma tête- Antoinette Spaak- femme politique belge. Elle a été la première femme à être présidente d'un parti politique. Son grand-père, Paul-Henri Spaak, fût un des fondateurs de l'Europe et notable politicien belge.

J'avais envie de savoir donc qui était Isabelle Spaak. J'ai eu l'occasion de la rencontrer avant Covid, à la présentation de son livre à la bibliothèque d'Anderlecht.

Elle offre sa plume pour témoigner de l'histoire de Florence Billet, une fille adoptée qui cherchait à tout prix de trouver ses origines. Écrit avec beaucoup de pudeur et sincérité sans tomber dans l'exubérance, elle nous livre un récit qui nous emmène jusqu'à la Colombie tout en voulant savoir si Emanuelle retrouvera ou pas sa mère.

Projets 2021

« Entre lutte et intériorisation des discriminations : des femmes immigrées en parlent et agissent »

C'est la troisième édition de ce projet, soutenu par la Communauté française, qui vise la lutte contre les discriminations multiples vécues par les femmes immigrées et issues de l'immigration.

Un groupe de femmes se réunit deux fois par mois avec des professionnel.le.s pour discuter des diverses discriminations vécues, comprendre les différents systèmes de domination (sexiste et raciste par exemple), et surtout apprendre à les affronter collectivement et individuellement.

Des suivis individuels avec une coach en développement personnel et une conseillère en insertion socio-professionnelle sont proposées également pour celles qui le souhaitent.

Inscription avant le 15 janvier 2021 :
maisonfemmes.coord@move.brussels – 0484/ 213 578

« J'ai une place et des mots à dire »

L'objectif de ce projet est la prise de parole en public et l'organisation d'une conférence dont des participantes au projet sont les oratrices.

Des ateliers hebdomadaires seront organisés et animés par des animatrices de l'asbl Théâtre Ô Plus.

Un projet soutenu par Equal.brussels (Egalité des chances).

Inscription avant le 31 janvier 2021:
maisonfemmes.coord@move.brussels – 0484/ 213 578

Maison des Femmes- MOVE asbl

Rue du Jardinier 75 A
1080 Molenbeek-Saint-Jean

02 412 05 61

maisonfemmes.coord@move.brussels

Conception graphique: C.M.Y Graphic Design - Cherihane Machmouchi