

# HOURRA

OCT - DEC 40

# SOMMAIRE

Introduction	p.3
Préface de la présidente	p.4
L'espoir	p.5
Faire des activités avec ses enfants, quel plaisir !	p.7
Le coaching en développement personnel	p.9
Mon expérience avec l'autisme (1)	p.12
Le regard des femmes	p.14
Les rencontres de la Maison des Femmes	p.16
Le mariage	p.18
« Dans la maison » de Karima Saidi	p.20
« Guide dans ma commune, guide dans ma ville »	p.21



Maison des Femmes- MOVE asbl



Rue du Jardinier 75 A,  
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.



Enfin une rentrée « presque » normale !

Quelle joie de voir revivre pleinement la Maison des femmes avec toutes ces belles énergies bien motivées pour reprendre les cours et les différentes activités !

Une rentrée bien chargée et riche avec neuf classes de français, deux classes d'anglais, une classe en espagnol et une en néerlandais.

Les ateliers en couture reprennent intensément aussi avec 7 groupes en plus de deux projets en cours sur les femmes et les vêtements ainsi qu'autour de la couture créative.

Sans oublier le bien-être physique avec le sport et son programme varié entre la relaxation, le step, le body sculpt, la natation en passant par le yoga de rire et les balades vertes !

Les permanences sociale et socioprofessionnelle sont toujours là pour accueillir, aider et orienter notre public de plus en plus nombreux.

En parallèle, trois projets démarrent autour des luttes contre les discriminations multiples, de la prise de parole en public ainsi qu'un documentaire sur les femmes guides alternatives « Guide dans ma commune, guide dans ma ville ».

Les activités artistiques et culturelles ainsi que les activités mamans-enfants sont lancées également. Tout cela dans le respect des consignes sanitaires et dans l'espoir que la situation nous permettra de continuer car rien ne vaut la voix des discussions et des rires des participantes dans les couloirs !

**Khadija Zamouri**  
*Présidente de l'asbl MOVE*

# L'espoir

*Rkia Farahy*

J'étais heureux  
J'étais heureux depuis le jour où la chance m'a souri  
Depuis le jour où je l'ai vue, je l'ai connue  
Le jour où nos cœurs se sont aimés  
J'étais heureux  
Heureux depuis le jour où elle a envahi mon univers  
Brisant ainsi son silence qui tue

J'étais heureux  
Heureux depuis le jour où elle a donné naissance  
à ma merveilleuse petite fille  
Qui a embelli ma vie



Elle était formidable, formidable ma femme et mère de ma fille  
Elle était formidable, formidable je l'aime et je l'aimerai

Elle était la chanson ambiante de mes jours  
Et la chanson douce de mes nuits  
Elle était l'ange gardien du diable que j'étais

Elle était formidable, formidable ma femme et mère de ma fille  
Elle était formidable, formidable, je l'aime et je l'aimerai

---

---

---

Malheureux que je suis, pour un mensonge foutu  
J'ai tout foutu en l'air, je l'ai perdue  
Malheureux que je suis, j'ai tout basculé, j'ai tout bousillé  
Elle a fini par me quitter  
Malheureux que je suis, je me trouve encore une fois  
Au fond de ce silence mortel que j'ai toujours fui  
Pourtant je l'aime à mourir  
Je l'aime à souffrir  
Je l'aime à regretter son partir

Reviens ma belle et pardonne l'arrogance et effronterie du gamin que j'étais  
et qui, pourtant t'aimait  
Reviens ma belle, je te prie de me donner une dernière chance  
Et tu verras que cela ne se reproduira plus  
Et sache que je t'aime à mourir, je t'aime à souffrir, je t'aime à regretter ton partir  
Je garderai l'espoir tant que je vis  
Car je sais que son bon cœur finira par me pardonner un jour  
Et elle sera entre mes bras encore une fois  
Et nous serons formidables formidables pour toujours cette fois.



# Faire des activités avec ses enfants, quel plaisir !

**Tharwa Hallak**

Gibran nous dit que certaines personnes habitent au plus profond de nos cœurs et nous font sentir la beauté de la vie malgré sa dureté.

Certains parents, par choix ou obligation, négligent la tendance naturelle des enfants à jouer et à s'amuser en les installant devant des écrans. Nous pouvons ainsi avoir le calme et la paix mais nous les privons de la tranquillité d'esprit et nous nous privons de passer de beaux moments avec eux. Accompagner l'enfant dans des activités dans la nature et partager avec lui/elle les activités qu'il/elle préfère lui procurent beaucoup de bonheur, une protection et de la paisibilité.



Nous sommes les adultes, nous sommes les responsables. Gibran nous dit aussi que le don aide le donateur à vivre et que refuser de donner est le chemin vers la disparition. Le don nous procure du plaisir, et ce plaisir est plus grand encore quand il s'agit de nos enfants.

Le don ne se limite pas à l'argent et à la nourriture. Le don le plus important pour l'enfant c'est le temps, le partage des détails de ses occupations et ses intérêts. D'après mon expérience, cela donne une énergie positive pour l'enfant et les parents. C'est un sentiment magnifique que je ressens chez mes enfants quand ils me disent que je suis une amie proche d'eux. Oui, nous les parents nous avons besoin d'un regard positif de nos enfants vers



nous. Le sommet du plaisir c'est de retourner à l'enfance grâce à eux et revivre ces moments insoucians et créatifs !

Quand tu donnes ce temps à tes enfants, tu te sens heureux, tu vas changer, tu vas devenir une autre personne et ta vision de la vie va changer. Elle va devenir plus claire et plus pure. Cela va augmenter ton degré de conscience et de spiritualité. Quand nous étions petit.e.s, nous adorions jouer avec nos camarades, alors imaginons le sentiment de nos enfants quand ils jouent avec nous. Oui, nous pouvons le faire malgré le peu de temps que nous avons ou les difficultés que nous rencontrons.



C'est la vie, les soucis ne finissent jamais. Jouer et faire des activités avec nos enfants ne peut que les extraire un temps des écrans et les aider à affronter les problèmes de la vie. Je vous y encourage vraiment.

Je remercie *la Maison des Femmes* pour les activités mamans-enfants, ça cadre qui permet et encourage ces moments de partage avec les enfants et nous avons besoin de ce genre d'associations qui nous aide à renforcer le lien la communication avec nos enfants.

# Le coaching en développement personnel. De quoi s'agit-il au juste ?

*Rihab Mohamadi, Coach en développement personnel*

« Le coaching m'a permis de changer ma manière de voir les choses. J'ai l'impression que j'étais aveuglée et que maintenant plusieurs portes s'ouvrent à moi. J'ai pu comprendre ce qui était important pour moi et ce qui ne l'est pas. Mon temps maintenant je ne le perds plus dans des futilités, je suis bien consciente de ma valeur et quand je vais à mes cours, je suis beaucoup plus concentrée et je retiens mieux » H.M



Le coaching est un accompagnement professionnel ou personnel qui permet aux gens de prendre conscience de soi, de découvrir leurs potentiels, d'améliorer leurs connaissances. C'est un accompagnement pour atteindre des objectifs. Le/la coach.e ne donne pas de solutions, il/elle accompagne et oriente.

Le coaching en développement personnel, à travers ses outils, pousse les gens vers un changement positif. L'outil privilégié du coach est le questionnement.

Il est important de mentionner qu'un coach ; n'est ni un psychothérapeute, ni un conseiller, ni un mentor, ni un formateur.

## Bref historique

Le terme «Coach» vient du mot français «coche» qui fait référence à une petite ville hongroise qui s'appelle Kocs. C'est dans cette ville où fût construite

---

---

---

la première voiture destinée à transporter les voyageurs au 16ème siècle. On commence à utiliser le terme coach dans le domaine de l'enseignement pour désigner un professeur qui «transporte» ses élèves vers les examens. C'est Timothy Gallwey, ancien joueur de tennis, qui va jeter les premières bases du coaching tel que nous le connaissons aujourd'hui. Pour ce joueur de tennis, la meilleure façon pour qu'un joueur progresse c'est de lui poser des questions pour lui permettre d'apprendre de ses propres expériences et non pas à lui faire des suggestions. Le mot coaching est apparu en Europe au milieu des années 1990 et il provient du nord des USA. Depuis, il n'a pas cessé de se développer.

### *Les différents types de coaching*

**Coaching de vie** : accompagnement des personnes dans plusieurs sujets de la vie de tous les jours afin d'améliorer cette dernière

**Coaching des dirigeants** : accompagnement des chefs d'entreprises, des managers dans des thématiques qui concernent l'entreprise comme la gestion du changement, le leadership, ...

**Coaching en entreprise** : accompagnement des travailleurs d'une entreprise visant à améliorer les relations internes comme la gestion des conflits

**Coaching de performance** : accompagnement qui vise à accroître l'efficacité et la productivité

**Coaching de carrière** : accompagnement dans le cadre d'un changement de carrière ou d'une évolution d'une situation professionnelle

**Coaching des talents** : accompagnement pour découvrir ses talents

### *La posture du coach*

La profession de coach n'est pas réglementée, aujourd'hui tout le monde peut faire du coaching mais tout le monde n'est pas coach. Etant donné que les personnes qui consultent les coachs sont souvent vulnérables, il y a un risque de manipulation mentale et d'abus de faiblesse. C'est pour cette raison qu'il y a beaucoup de personnes qui se proclament coachs dans le seul but de profiter financièrement et soustraire de l'argent aux gens.

Alors pourquoi tout le monde ne peut être coach ? Le/la coach.e doit justement avoir une posture et une éthique dans la pratique de son métier. Il a l'obligation de travailler constamment sur lui. On ne présente un pneu crevé à quelqu'un qui a déjà un pneu crevé.

Alors avant de s'engager dans une relation de coaching, il est judicieux de chercher certaines qualités chez le coach comme l'empathie, l'écoute, la bienveillance, le sens de l'observation, l'authenticité, l'optimisme, la franchise, la confiance, la patience, la curiosité. C'est pour cette raison qu'on ne s'improvise pas coach, c'est un travail de longue haleine, en commençant par soi d'abord.

Un autre point essentiel, le coaching est limité dans le temps et il ne peut en aucun cas être question d'une relation de dépendance entre les coachs et les coachés. Le/la coach.e pose des questions, donne des outils et laisse le/la coaché.e faire son propre travail et suivre son chemin.

Pour résumer, le/la coach.e a 2 objectifs principaux : accompagner les coaché.e.s à définir clairement leurs objectifs et mettre en place des stratégies concrètes, réalistes et définies dans le temps pour les atteindre.

Le coaching permet vraiment aux gens de devenir acteurs de leurs vies. C'est pour cette raison que c'est une démarche personnelle et volontaire. Il faut absolument que la personne soit motivée et engagée pour entamer un travail sur elle.

---

---

# Mon expérience avec l'autisme (1)

**Nadia Hammoud**

Aujourd'hui, je vais vous parler d'un sujet qui intéresse un bon nombre de mères, il nous turbine à longueur de journée et nous fait nous questionner constamment. Des questions qui n'ont souvent aucune réponse.

Je parle ici d'un cas qui me concerne aussi, une histoire que je vis au quotidien avec les bons et mauvais moments. C'est une expérience que je souhaite partager avec les mamans qui souffrent et qui se sentent isolées, leur montrer qu'elles ne sont pas seules. Le plus important est que je ne suis ni un docteur, ni un psychologue, mais bien une maman qui a vécu les épreuves auxquelles nous confronte l'autisme.

Premièrement, je veux que tu saches, mon plus grand conseil est qu'il ne faut jamais baisser les bras.



Ton enfant évoluera comme tous les autres juste à sa manière.

Les trois points à retenir viennent de toi : la confiance en soi, la volonté et toujours questionner les spécialistes.

La confiance en soi doit te servir à nourrir ta volonté, celle de changer. Il faut que tu croies dans le fait que si tu y mets du tien, tu peux le faire. Même si nombreux seront ceux qui refusent de croire dans un changement pour ton enfant, tu ne cherches pas un remède mais bien une amélioration pour le bien-être de ton/ta fils/fille. Tu es celle qui connaît ton enfant, tu ne dois jamais avoir honte ou vouloir cacher la situation dans laquelle vous vivez, car pour pouvoir demander de l'aide et l'expliquer aux professionnel.le.s, tu dois tout pleinement assumer.

Ta volonté doit t'aider à supporter les épreuves à venir, car l'âge difficile entre 3 ans et

14 ans risque de te pousser à bout, mais ce n'est qu'un acte dans ta pièce de théâtre. Tu ne peux pas laisser cette période de votre vie dessiner ton futur et le sien. Ta volonté et ta patience seront tes compagnons durant ces temps, mais n'oublie pas qu'il faut avoir de l'espoir dans un futur meilleur.

Lorsque tu te tournes vers des spécialistes, de par mon expérience, je sais qu'il y a différents types d'autisme, et qu'aucun d'entre eux ne peut être vécu de la même manière. C'est pour ça que tu ne dois pas penser que ton cas est insolvable, toute porte a une clé.

Je viens de me présenter à toi et j'espère pouvoir, grâce à mon expérience, t'être utile dans ta vie de tous les jours.



---

---

## Le regard des femmes

*Participantnes de l'atelier peinture à la MDF*



*« Écoutez la femme quand elle vous regarde  
non quand elle vous parle »*

*Khalil Gibran, Le Prophète (1923)*



# Les rencontres de la Maison des Femmes

## Rencontre avec *Kim Thù*

C'est dans le cadre de notre partenariat avec la Foire du Livre de Bruxelles que nous avons eu le plaisir et l'honneur de rencontrer l'écrivaine Kim Thù en 2019. Une rencontre conviviale et marquante autour de son livre « Le Secret des Vietnamiennes » où elle a parlé de son parcours, présenté une recette vietnamienne et nos participantes lui ont présenté la recette d'un tajine aux choux de Bruxelles !

Kim Thù est une femme exceptionnelle par son intelligence, sa générosité, son empathie, sa simplicité, sa résilience, son énergie débordante, sa joie et sa bonne humeur ! Elle a partagé avec le groupe des moments inoubliables, nous vous la présentons dans ce qui suit et nous vous invitons vivement à lire ses livres.



Kim Thù est née le 18 septembre 1968 à Saïgon. Ecrivaine québécoise d'origine vietnamienne, elle a reçu plusieurs prix, dont le Prix littéraire du Gouverneur général 2010, et a été l'une des quatre finalistes du Nobel Alternatif en 2018. Ses livres sont traduits en 29 langues et dans de nombreux pays.

En 1978, à l'âge de 10 ans, Kim Thù fuit son pays natal avec ses parents et ses deux frères, comme boat-people dans la cale d'un bateau. La famille rejoint d'abord un camp de réfugiés en Malaisie, puis arrive au Québec sans encore parler français.

Elle réalise un double cursus universitaire à l'Université de Montréal. Elle obtient un diplôme en linguistique et traduction en 1990, puis un second en droit en 1993.

Elle exerce comme avocate au Barreau du Québec de 1995 à 1999. Elle travaille également comme traductrice et interprète. En 2002, elle débute une nouvelle carrière dans



la restauration. Elle tient un restaurant de 2002 à 2007, le Ru de Nam à Montréal.

En 2009, inspiré de son propre parcours de réfugiée vietnamienne, elle publie son premier roman Ru. Edité aux Éditions Libre expression, le livre devient rapidement un best-seller au Québec et en France.

En septembre 2011, elle cosigne avec Pascal Janovjak, auteur franco-suisse établi en Palestine et rencontré à Monaco, l'ouvrage À toi, un recueil de correspondances et de récits croisés entre les deux enfants de l'exil, adeptes du nomadisme.

Kim Thúy poursuit l'exploration de sa double identité et sa relation à la cuisine avec le roman măn publié en 2013.

En 2016, l'écrivaine s'attache au quotidien de Vi, la plus jeune sœur d'une famille de trois grands frères. Dans ce nouveau roman Kim Thúy questionne



une nouvelle fois le déracinement et la construction personnelle loin des prédispositions et de la culture d'origine. En 2017, Kim Thúy édite l'ouvrage culinaire Le Secret des Vietnamiennes aux Éditions Trécarré, un livre de recettes dédié aux recettes traditionnelles et secrets de préparation transmis entre les femmes d'une famille

vietnamienne, d'une génération à l'autre.

En 2019, les Éditions de la Bagnole publient le premier album illustré de Kim Thúy, Le Poisson et l'oiseau. Le livre prend la forme d'un poème qui rend hommage à la beauté et à la différence et est magistralement mis en images par Rogé.

Son dernier roman, Em, est publié par les Éditions Libre expression en novembre 2020. Em signifie en vietnamien «petit frère», «petite sœur» ou encore «bien-aimée» et explore les façons dont les humains traumatisés par la guerre et l'exil sont poussés à rechercher l'amour et le cercle familial lorsque leur passé les rattrape.

---

---

# Le mariage

***Rkia Farahy***

De quel mariage, de quel mari  
De quel amour il s'agit  
Toujours seule dans mon coin à l'attendre sans fin  
Avec un cœur plein de chagrin  
Alors que lui toujours ailleurs il se défoule parmi la foule  
Sans se soucier de demain  
En oubliant que je suis là à l'attendre au cœur tendre

De quel mariage, de quel mari  
De quel amour il s'agit

J'ai subi son sale caractère sans oser lui dire t'exagères  
Il est temps de lui parler ainsi le raisonner  
Que la femme qu'il a épousée  
Qu'il prétend avoir aimée  
Souffre de la solitude et meurt d'inquiétude

De quel mariage, de quel mari  
De quel amour il s'agit

Il me dit que je l'exaspère avec mes plaintes, que je le prive de sa liberté  
Que je reste, que je m'en aille pour lui c'est pareil  
Oh!! Quelle brute m'a épousée !!  
Sans cœur, sans âme on dirait un drame  
Moi qui croyais qu'on s'aimait et que rien n'allait nous séparer  
Il est temps de m'en aller  
Disparaître de sa vie, à jamais....  
Il est temps d'être capitaine de mon âme  
Il est temps de maîtriser ma vie  
Il est temps de me libérer de son démon qui m'a incarnée, qui a fait de moi son esclave  
Il est temps d'abolir toute entrave et de crier à haute voix  
Que c'est fini entre lui et moi

De quel mariage, de quel mari  
De quel amour il s'agit

Narcissique qu'il est, a gâché ma vie  
L'a chamboulée, l'a basculée, l'a empoisonnée par ses idées, ses actes  
insensés  
Toujours frustré, effréné  
Pour un oui ou un non il fait la tête et disparaît  
Me laissant le cœur brisé, déchiré entre la solitude et l'inquiétude  
Incertaine s'il va revenir un jour ou disparaître à jamais

De quel mariage, de quel mari  
De quel amour il s'agit

Si c'est ça l'amour, je n'en veux plus  
Il peut partir, cette fois-ci je ne le retiendrai plus  
Je ne pleurerai plus, je ne l'attendrai plus  
Je ne veux plus le voir ni lui parler  
Il est temps d'exiler cet amour qui a intoxiqué ma vie  
Il est temps qu'il sache que j'ai toutes les raisons pour l'oublier,  
pour le quitter .....

Il est temps de vivre enfin en paix  
Si c'est ça l'amour, vaut mieux être seule que mal accompagnée....



---

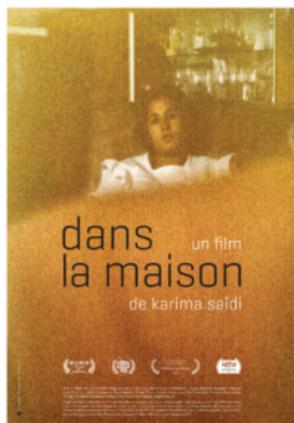
---

## « Dans la maison » de Karima Saidi

### *Dans le cadre du Festival Aflam du Sud*

Nous avons le plaisir de renouveler notre collaboration avec le Festival Aflam du Sud et nous vous proposons «Dans la maison» de Karima Saidi le jeudi 14/10 à 9h30.

Le festival aura lieu du 12 au 15 octobre 2021, une très belle sélection vous y attend!



#### « Dans la maison »

«Belgique-Maroc-Qatar-France/Dans la maison  
Karima Saidi/90'/2020

**FR:** Après des années de séparation, la cinéaste retrouve sa mère, Aïcha, atteinte de la maladie d'Alzheimer. De Bruxelles à Tanger, se dessinent, entre pudeur et aveux, les douleurs, les ruptures, les deuils, et les joies : tout ce qui a rythmé l'odyssée d'une famille marquée par l'exil.

<https://www.aflamdusudfestival.com/longs-metrages/>

#### **Inscriptions:**

[maisonfemmes.coord@move.brussels](mailto:maisonfemmes.coord@move.brussels)

ou par message au 0484 213 578.

# « Guide dans ma commune, guide dans ma ville »

*Documentaire*



Le parcours de plusieurs femmes qui fréquentent les différentes activités de la Maison des femmes et qui ont suivi une formation à AlterBrussels pour devenir Guides Alternatives. Le documentaire nous les présentera, leur parcours, leur motivation, leur apprentissage, leurs visites guidées et leurs aspirations.

*La sortie du documentaire est prévue en décembre !*

Réalisation : Saddy Choua  
Un projet soutenu par Equal Brussels

**equal.brussels**   
gelijke kansen | égalité des chances



Maison des Femmes- MOVE asbl



Rue du Jardinier 75 A,  
1080 Molenbeek-Saint-Jean



02 412 05 61



maisonfemmes.coord@move.brussels

