

HOURRA

AVRIL 0
JUN 9

SOMMAIRE

Introduction	p.3
Le mot de la présidente	p.4
Peinture	p.6
La vraie amitié	p.7
L'autisme (3)	p.12
Le changement	p.14
Vis ta vie	p.15
À vous les femmes du monde	p.17
Les souvenirs	p.19
Une leçon de vie avec une Chebbakia	p.20
Entre l'aube naissante et l'étrainte du visage du soleil	p.22
Le triangle de Karpman	p.23
Debout et dignes	p.26
Guide dans ma ville	p.28



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.

MOVE

asbl

Le mot de la présidente

Ma place dans l'espace public.

Se déplacer dans l'espace public est accessible à tout le monde de manière égale. Hommes et femmes ont un accès libre aux rues, aux transports en commun, aux infrastructures de loisirs. Pourtant, les études et les expériences vécues par les femmes témoignent du contraire.

Nous sommes donc face à une situation paradoxale : si on va vers un monde plus égalitaire, force est de constater que dans la ville, les espaces sont majoritairement occupés par des hommes.

Le genre est une construction sociale, La polarité homme-femme s'accompagne d'une dichotomie extérieur-intérieur, les femmes étant historiquement assignées à des tâches domestiques et les hommes occupant l'espace public.

Ce modèle patriarcal prend forme de manière variable selon l'époque, le lieu, les classes sociales. Aujourd'hui encore, ces inégalités se vérifient dans l'occupation de l'espace public.

En effet, les femmes et les hommes ne pratiquent pas de la même manière les rues, les cafés, les espaces culturels et sportifs, dont l'usage répond à des « codes sexués».

L'histoire, la morale, l'éducation et l'organisation des villes influencent les comportements des femmes et des hommes dans l'espace public. Le harcèlement des femmes dans la rue et son acceptation tacite réduisent leur sentiment de sécurité dans l'espace public et les transports en commun, surtout le soir.

Parler de genre et d'espace public c'est poser la question de la place légitime des unes et des autres dans les espaces publics, ce que certains ont appelé le droit à la ville.

Mais, Comment les femmes peuvent-elles se réapproprier la Ville ?

La Maison des Femmes-Move asbl accorde beaucoup d'importance à ce sujet et propose un levier qui consiste à renforcer la confiance en soi et

à prendre la parole en public. Un partenariat a été créé avec Alter Brussels pour former des femmes à devenir Guides touristiques.

Six femmes, Nadia, Safia, Hayat, Mariam, Rola et Najat issues de l'immigration se sont prêtées au jeu.

Alors que certaines d'entre elles ont appris le français il y a à peine quelques années, elles ont assuré des visites d'un autre Molenbeek, celui des monuments historiques, mais aussi de leurs lieux de vie de tous les jours.

Pour ces femmes, ce projet a rendu l'environnement moins anxiogène et plus sûr parce qu'elles marchent en groupe dans leur quartier sans hommes à leur côté.

Le processus de guider dans sa ville, participe donc à leur réappropriation de l'espace public.

Toutefois, il n'y a pas de recette idéale, mais cela fait partie des étapes qui peuvent faciliter l'implication des femmes et, aussi, permettre d'aller plus loin dans la construction des projets. Ce n'est pas une finalité, mais un moyen d'obtenir de la visibilité et de la confiance en soi tout en occupant l'espace public.

Khadija Zamouri

Présidente de l'asbl MOVE



Peinture

Hanane Khaldouni



• *Abasourdi* •

La vraie amitié

Fatima Farahy

Toi qui donnes un œuf pour avoir un bœuf

Toi qui n'aimes pas la discrimination envers les Noirs

Pourquoi détestes-tu tant celles qui portent le foulard ?

Toi qui venais chez moi matin et soir sans prévenir, ni avertir.

Je t'accueillais toujours avec sourire autour d'un thé à la menthe pour finir.

Mais quand c'est mon tour je dois toujours à l'avance te prévenir, sinon gare à moi avec ta tranche et ton regard prête à bondir

Je t'ai promis que jamais je ne trahirai ce que je pensais notre VRAIE AMITIÉ.

Je suis restée fidèle à ton égard jusqu'à ce que tu m'as fait tant de mal :

Tes demandes devenaient des ordres et tu t'es incrustée au fond de notre couple semant le désordre.

Avec des mots blessants à la longue et croyez-moi qu'il n'existe pas de venin pire que celui de ta langue.

Il n'y a pas qu'au bal que l'on porte un masque, mais toi, hypocrite que tu es, tu en portes un tous les jours jusqu'à ce que je te démasque.

Je trouvais toujours des prétextes pour t'innocenter : l'âge, le passé, la solitude, la jalousie...

Mais hélas, ce n'était ni l'un ni l'autre, c'était juste ton vrai visage qui se cachait derrière ton chouchoutage .

Que faire, que dire ?

La meilleure méthode c'est en discuter entre deux amies qui s'aiment

Mais non ça n'a fait qu'empirer jusqu'en devenir un œdème.

Ton passé de misère a pu laisser peut-être un petit coin pour l'amour,

Enveloppé de haine tout autour.

Je me sentais lassée de répéter

Que j'ai enfin décidé de m'évader et de te quitter.

Je n'étais pas prête pour un conflit pareil, une guerre froide qui me soûle

Et me donne la chair de poule au point de me rendre maboule.

Croyez-moi que celui qui critique en mal les autres en ta présence, te critique en ton absence.

Critiquer en mal est le sujet de conversation préféré de ceux qui n'ont rien à dire, c'est l'orgueil caché, c'est le cancer du cœur.

Plutôt que de critiquer ce qui est défectueux chez les autres, arrête-toi sur les bonnes choses en eux pour voir comment elles peuvent encore être améliorées.

C'est ça la vraie amitié, car rien n'est plus aisé que de critiquer la conduite d'autrui et de s'en divertir.

Ne critiquez pas le monde, améliorez-le. Comment ? En vous améliorant vous-même à chaque instant.

Pendant, je suis pour une critique constructive et prudente car elle est un levier du progrès.

Franchement notre soi-disant AMITIÉ est devenue une guerre froide à laquelle je n'étais pas préparée, et je me suis retirée vaincue

Et tant mieux puisque c'est la fin du cauchemar et le début de la liberté.

Je ne remercie pas assez le Covid et le confinement qui m'ont aidée à m'en sortir gagnante.

J'ai fini par comprendre que l'amitié pour toi c'est posséder et c'est là que nos chemins ce sont séparés

Car pour moi la vraie amitié c'est sacré, c'est comme une fleur, une fois brisée ou flétrie, ne refleurit jamais.



Savez-vous c'est quoi la vraie amitié ?

Un ami ou une amie, c'est d'abord quelqu'un qui se réjouit vraiment de votre bonheur et de votre réussite.

C'est aussi quelqu'un qui va faire ce qu'il peut, quand il le peut pour vous aider, pas tout le temps, pas à n'importe quelle condition, mais en fonction de ses contraintes et du rythme qu'a sa vie à lui.

C'est simplement quelqu'un qui a envie de vous aider à être heureux, parce que vous voir épanoui fait partie de son propre équilibre.

C'est le respect de l'espace personnel, quand il t'appelle juste pour savoir comment vous allez, il est réellement content quand tu rencontres des petits succès et qui se réjouit vraiment de ton bonheur et de ta réussite.

La véritable amitié ne se donne point au hasard, elle est le fruit de l'estime. Elle ne s'affaiblit jamais ni par le temps, ni par l'absence.

L'amitié, c'est avant tout des moments de partage, des grandes rigolades et une solidarité sans faille dans les épreuves. Mais c'est aussi tout un tas de choses plus insignifiantes qui attestent de l'authenticité, de la relation et de la sincérité qui lient deux êtres ou plus.

Attention, méfiez-vous des gens qui vous aident pour vous posséder, ou uniquement pour que vous leur renvoyiez l'ascenseur : l'amitié n'est pas une boutique dans laquelle vous vendez de l'affection ou du service.

Parfois, par peur du vide et de la solitude, ou par peur que les autres pensent

que vous n'êtes pas NORMAL on a tendance à vouloir à tout prix s'entourer, quitte à n'avoir pour amis que des gens toxiques.

Ce réflexe, il faut s'en méfier ; d'une part, parce qu'il se peut très bien que vous vous laissiez miner, bouffer par ces faux amis, d'autre part parce qu'en s'entourant d'une foule de personnes dont on ne partage pas vraiment les valeurs et qui ne sont pas réellement ses alliées, on finit par ne plus avoir assez de place et de temps pour faire entrer dans son monde des gens qui en valent vraiment la peine.

Or, des gens vraiment précieux, qui vous donnent de l'énergie, qui vous inspirent, vous soutiennent, vous complètent, c'est plus rare qu'on ne croit. Et pour les trouver, il faut du temps et de la patience.

Quel que soit notre âge, une véritable amitié n'existe pas sans partage. Ami proche ou meilleur ami, chacun apprécie l'autre dans son ensemble, avec ses qualités et ses défauts, sans jugement. C'est le propre d'une relation profonde : la volonté de s'ouvrir, de partager sentiments et expériences personnels...

L'amitié n'a pas de prix, elle enrichit celui qui la reçoit sans appauvrir celui qui la donne, et on s'en souvient toute une vie

Personne n'est assez riche pour s'en passer, même les plus pauvres peuvent la posséder.

C'est un rayon de soleil hiver comme été, un réconfort pour l'être abattu.

Elle n'a de valeur que lorsqu'elle est donnée et elle ne peut ni se vendre ni s'acheter ni se voler ni se prêter.

Si vous ne recevez pas l'amitié que vous méritez, soyez généreux, donnez la vôtre car nul n'a autant besoin d'une amitié que celui qui ne sait pas en donner.

L'amitié c'est aussi donner sans rien espérer de retour.



C'est épauler, savoir garder les secrets sans jamais les divulguer.

Les ami.e.s sont des anges silencieux qui nous remettent sur nos pieds quand nos ailes ne savent plus voler.

Gardons l'espoir pour tomber et trouver le bon, car l'amitié est comme une carte du restaurant, on lit tout mais on finit par choisir notre repas.

Heureusement que ma plus grande force est de rester impassible face à certains commentaires ou jugements injustes.

Prendre de la hauteur me permet de sortir de ces discussions sans fin.

Mes écritures me soutiennent dans mes désirs de réussite.

Ouvrez-vous à d'autres passions que les vôtres, à d'autres habitudes et niveaux de vie, il y a des gens intéressants partout !

Sachez que nous œuvrons constamment à nous améliorer.

Gardez l'espoir car la vie est trop courte pour s'habiller triste.

Sachez que lorsque le soleil se couche, les étoiles apparaissent et qu'un arbre fruitier en hiver est vide et triste mais au printemps ses branches reverdiront et fleuriront , c'est ça l'espoir.



L'autisme (3)

Nadia Hammoud

Suite à mes deux premiers textes, je continuerai sur cette même lancée, pour te transmettre l'expérience et les informations importantes aux mamans d'enfants autistes.

La dernière fois on a discuté de l'audition de ton enfant, et découvert qu'il n'a pas de soucis auditifs mais qu'il n'écoute que ce qui l'intéresse. Et il porte une grande attention aux détails, dans ce cas-là je reviens vers toi, la maman. Tu vas devoir t'adapter à lui et faire très attention aux détails.

A cette étape, il est important que tu ailles consulter un spécialiste pour mettre un diagnostic, et rester forte puisque tu vas découvrir que ton enfant est autiste. Il ne faut pas perdre espoir, et commence à t'informer et lire sur l'autisme. Ne laisse surtout pas les critiques de ton entourage t'affecter. Tu vas devoir réduire tes interactions avec eux et donner beaucoup de ton temps à ton enfant puisqu'il le mérite.

Attention, il faut aussi que tu prennes soin de toi et de ta santé mentale et physique. Car il est possible que d'autres difficultés apparaissent sur ton chemin, par exemple ton enfant peut être très actif physiquement, ce qui veut dire que lorsque vous serez dehors ou dans un parc, cette super activité pourrait te mettre dans une position inconfortable, soit dans ses interactions avec les autres, soit par une sur excitation qui risque d'effrayer. Il pourrait aussi être complètement à l'opposé de ce type de comportement et au contraire très renfermé sur lui-même ce qui le met alors lui en danger et l'empêche de se défendre. Dans les deux cas, tu seras la responsable, il faut faire très attention car sa prise de décision n'est pas calculée, il ne viendra pas te prévenir ou prévenir quelqu'un d'autre s'il souhaite faire quelque chose ce qui est très dangereux.

Je vais te raconter une anecdote, un jour j'étais dans un parc avec mon fils, il avait à peu près 3 ans, et il ne parlait pas encore très bien. (Ce n'est pas une chose inquiétante puisque chaque enfant évolue à son rythme). Il joue avec d'autres enfants proches de son âge, très heureux. Tout d'un coup, il se met à suivre un enfant partout et à tirer sur son t-shirt. L'enfant et les parents sont surpris, mais je garde mon calme et essaie de régler la situation



avec les parents en premier ; suite à quoi je questionne mon fils sur pourquoi il avait fait ça.

Pourquoi ? Parce qu'il voulait voir le logo sur son t-shirt. Avant, je ne savais pas à quel point un enfant comme lui pouvait faire des fixations. Ni moi, ni les parents de l'autre enfant savions que c'était la raison pour laquelle mon fils lui courait après. J'ai dû m'excuser auprès des parents de l'enfant suite à cela mais j'étais contente de constater que mon enfant commençait à faire une distinction entre ce qu'il aime ou pas.

Ce qui est important à retenir est que tu dois garder ton calme, surtout ne pas crier ou t'énerver contre ton enfant, essaie de comprendre pourquoi il a fait ce qu'il a fait. Si tu t'empportes cela risque d'envenimer la situation et même d'énerver ton enfant, qui fait effet miroir face à toi.

Pour finir, je sais que je te demande quelque chose qui est plus facile à dire qu'à faire, mais je te le dis car en tant que maman tu risques de vivre beaucoup de ce genre de situation. Il te faut donc t'exercer pour avoir beaucoup de patience et de persévérance dans ta relation avec ton enfant et l'entourage, car son monde tourne autour de toi.

À la prochaine.

Le changement

Cornélia Pricop

Rien n'est pas accidentel,
C'est toujours quelque chose d'essentiel.
Mais pour aider et former,
Pour être plus fort.e dans votre vie et n'est pas être ennuyé.e.
Seul le changement peut vous aider,
Tous les obstacles sur votre chemin surmonter
Seul le changement te rendra libre,
Pour libérer ton cœur de souffrance et vivre.
La souffrance n'est pas constante,
Au fil du temps, cela devient sans importance.
Vous avez juste besoin d'une pause pour méditer,
Comprendre et s'adapter.
Le changement fait parfois peur,
Mais au final c'est utile et supérieur,
Cela nous aide à avoir une autre rampe de lancement,
Accumulons beaucoup d'expériences vivantes.
Tout fait partie d'un entier,
Sinon, tout semblera sec et ennuyeux.
Seul le changement nous aide à la fin,
Pour trouver notre propre chemin.



Vis ta vie

Rkia Farahy



Moi qui craignais la solitude, avec le temps
me voilà seule enclavée entre quatre murs .
Rien à dire, rien à faire ; que des idées qui
me passent par la tête me lançant dans le passé
ou quelques dossiers presque effacés de mon enfance et de ma jeunesse.

Des fois je ris, des fois je pleure. Que faire alors ?

C'est ça la vie.

Moi qui craignais vieillir un jour; avec le temps

J'ai découvert mes cheveux blancs, j'ai découvert mes rides.

Moi qui croyais jamais souffrir, avec le temps, j'ai épuisé toutes mes forces ;
j'ai gaspillé mon temps, j'ai vécu pour les autres et je me suis oublié avec
le temps.

Chère Dame, jusqu'à quand vivre pour les autres et oublier de vivre pour soi ?

La vie est si courte, fait-toi plaisir ne serait-ce qu'une fois.

Qui t'a dit chère Dame que c'est égoïste de prendre soin de soi ?

Arrête de ruminer et libère-toi des souffrances qui sont bloquées au fond de toi.

Profite de la vie, chante, danse et toque la porte de la joie qui est en pleine nature avec ses belles créatures et qui est au fond de ton cœur ; à partager avec parents, amies, frères et voisins qui t'admirent, pourquoi pas ?

Pourquoi pas, chère Dame cultiver la gratitude, chasser la haine et semer l'amour autour de toi.

Pourquoi pas sécher les larmes de ceux qui pleurent ne serait-ce qu'un sourire qui leur sera un bon souvenir.

Pourquoi pas chère Dame, faire la sourde oreille devant toutes les paroles qui te piétinent et qui ne te plaisent pas.

Réjouit-tou chère Dame comme tu es et reste comme tu es car personne de vie ou de mort sur toi.

Ne te prosterne jamais, chère Dame devant personne car la force divine est unique et c'elle qui fait la loi.

Vis chère Dame au jour le jour car demain est un autre jour.

Sache que, ni le cheveux blancs, ni les rides ne peuvent te priver de vivre ta joie.

Le bonheur est au fond de ton cœur. Fais vite alors, libère-le et vis pour toi.



À vous les femmes du monde

Dounia Manfalouti

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

Vous êtes ce demain si bien qui n'est plus si loin

Ce n'est pas grave si en route vous êtes fatiguées

C'est très bien de décider de vous incliner

Vous incliner pour ne pas vous briser

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

Êtes 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 renaitre 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

**Poème diffusé sur notre page Facebook le 8 mars et déclamé par Dounia le 9 mars
lors du vernissage de l'exposition « Debout et dignes »**

Les souvenirs

Cornélia Pricop

Le temps passe, mais les souvenirs restent,
Rien ne les efface, nous les gardons à l'esprit avec
un sens.

Tout est né d'une pensée divine,
Les souvenirs sont conçus par le destin.

Les souvenirs vont et viennent,
Nous ne pouvons en aucun cas les arrêter.
Nous nous souvenons d'avoir ri ou pleuré à leur sujet,
Ils façonnent pleinement nos vies.



La vie passe mais les souvenirs restent,
Ils définissent plus ou moins notre caractère.
Ils restent comme des bijoux précieux qui ont été perdus au fil du temps.
Les beaux souvenirs sont immortels sur terre.

Les souvenirs et les silences approfondissent parfois nos paroles,
Ils viennent avec une pensée et ils restent toujours dans le cœur.
Il y a des mots dans le silence dont on se souvient,
Les souvenirs pour l'âme sont le parfum divin.

Les souvenirs sont le sens de tous les sens dans le présent,
Ils reflètent la présence dans l'absence.
Les souvenirs sont la magie de la vérité et l'essence du destin,
Ils sont l'essence de la romance, mais pour l'âme sont des câlins.

La somme de toutes les choses présentes,
Elles se transforment en souvenirs du présent absent.
La mémoire est le lieu de rencontre entre le passé et le présent,
Sur la scène de la vie, les souvenirs sont marqués par un « existant ».

Une leçon de vie avec une Chebbakia

Dounia Mounfaloti

J'ai voulu au début faire une Chebbakia comme on dit "Diet". J'ai revisité la recette principale, j'ai mis que de la farine complète. Le résultat escompté était là, une chebbakia avec sa forme, mais j'ai galéré pendant la préparation, la pâte se déchirait, j'avais du mal à la travailler, c'était horrible ! Et vers la fin, ma fille a goûté en disant : « C'est bon maman ! ». En voyant mon visage rongé par la déception et surtout la fatigue, elle a poursuivi avec « c'est juste un gâteau ». Ce n'est pas la fin du monde et puis c'est ta première fois... Ses propos étaient pleins de bienveillance, de tolérance et de support.

Le lendemain en partageant le résultat avec une très bonne amie à moi, en demandant son avis, elle me dit : " Elle est un peu trop bronzé mais ce n'est pas mal pour une chebbakia ». J'ai insisté en disant. : « Mais elle est comment ? " Elle dit : « Elle ressemble à une chebbakia...mais elle ressemble c'est tout ». Il y avait de la sincérité dans ses remarques, de la sincérité enveloppée de bienveillance.



Le lendemain, je m'y remets. Je respecte la recette initiale à quelques ingrédients près (je suis aventurière, je n'y peux rien). Là, le résultat est meilleur, nettement. Ma fille écarquille les yeux « Ah celle-là maman bien travaillée, plus de goût » ...Mon amie me dit « Aaaah ça c'est mieux. », et je me sens d'un coup fière et je retrouve ce sentiment que je voyais défiler sur le faciès de ma chère maman quand elle préparait quelque chose et qu'on finissait toute l'assiette...

Avec deux jours de préparation, je fais un retour en arrière sur des expériences de vie similaires que j'avais eu à vivre dans le milieu professionnel ou personnel, et comment les réactions d'autrui était 360°C différentes de mon amie sincère, de ma fille. Comment ces autres profitaient de ma frustration, l'amplifient et en faisaient un moteur pour me faire travailler plus m'exploiter plus, ils appelaient ça "Le management », moi j'appelle ça "La manipulation". C'est qu'il faut absolument s'entourer d'ami(e)s sincères, transparent(e)s, ami(e)s dont les principes sont en accord avec leurs actes.

Je retiens aussi qu'avec de la bienveillance, on peut construire en s'élevant très haut ; qu'avec de la sincérité on apprend, on construit durablement ; qu'avec de la dictature, on étouffe ; qu'avec de la manipulation, on détruit et que la persévérance est une clé de réussite !

#Donnez sans vous désabuser...

#Suffisez-vous, le besoin de reconnaissance fera de vous une proie facile aux narcissiques, aux manipulateurs...

#communiquez sans heurter...

#Retirez-vous quand ça devient pourri....

#Préservez votre personne c'est elle qui vous accompagne en toute épreuve quand les faux vous tournent le dos. Et surtout les parents sont des diamants, entretenez-les. Ah oui, et quand vous risquez, expérimentez et assumez. La médaille a un revers, mais la difficulté a bon goût une fois dépassée.

Entre l'aube naissante et l'étrainte du visage du soleil

Amal Chaaya

Traduit par Rola Harika et Justine Plume

Je veux rester éveillée la nuit, assise dans le berceau des nuages, cueillir les étoiles en bouquet, les rassembler, attendre l'émergence d'une aube comme un amant fou, afin d'étreindre le visage flamboyant du soleil plein de chaleur et de beauté.

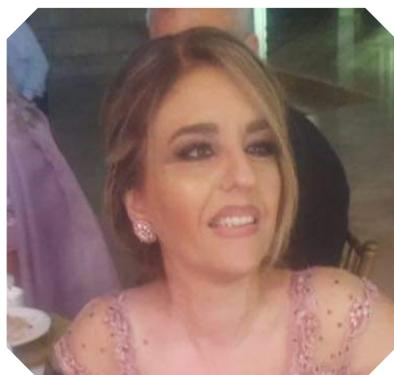
Je veux dormir dans les bras d'une cascade, portant l'herbe verte alors que les oiseaux du champ chantent par-dessus mes épaules.

Je veux creuser le sable pour enterrer les blessures douloureuses et voyager aux frontières de l'oubli pour savourer le goût de la sécurité et apprendre dorénavant à ne pas verser mes larmes sur ceux qui ne les méritent pas.

Je veux mourir de ce qui me sépare du pays de l'amour, apprendre le silence quand la tentation me guette pour ne pas tomber victime de ses griffes.

Je veux allumer, dans le silence et la prosternation, une bougie, la dédier aux âmes des amis absents et que le souvenir de leur gentillesse murmure encore à travers mon univers.

Je veux, à tout moment, en toutes circonstances, être et n'être que moi...



Amal Chaaya, doctorante en langue et littérature arabe à l'université Saint Joseph Liban, écrivaine et littéraire ; elle a deux livres à son actif : " Yeux aux couleurs du coucher du soleil " et "Fleurs de l'impossible." Aujourd'hui, elle écrit de divers sujets spirituels via le site web « Qalam Ghar ». Fondatrice de l'association « Hélm I Ghad/ Le rêve de demain » qui a pour mission de soigner les malades de SIDA ; ainsi que la chorale « Al Siraj » qui rassemble un groupe de personnes non-voyantes et voyantes afin de nous rappeler que la vraie obscurité est celle du cœur et non pas de la vue.

Le triangle de Karpman

Rihab Mohamadi - Coach

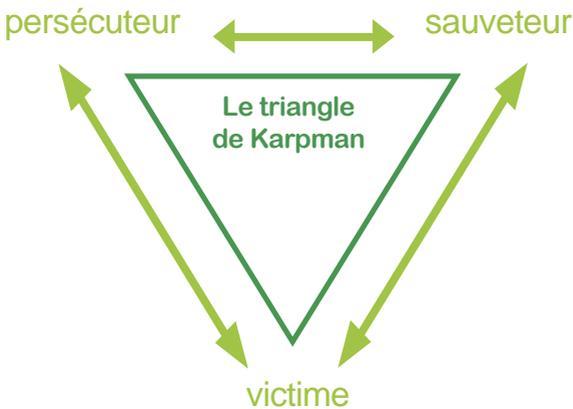


Le triangle dramatique de Karpman a été développé par le psychologue américain Stephen B. Karpman. Ce triangle suppose que les gens jouent des jeux psychologiques qui les épuisent et les détruisent à petit feu.

Le sauveteur/ La sauveteuse

Le persécuteur/ La persécutrice

La victime



Les trois rôles du triangle de Karpman :

La victime

La victime va passer son temps à se lamenter sur son sort. « Je n'ai pas de chance », « Les autres me jalouent », « Je trouve que ma vie est un échec », « Pourquoi moi ? », « Le sort s'acharne sur moi »,...

Quand on se victimise, on a une bonne excuse pour ne pas assumer nos responsabilités, c'est la faute aux autres, à la vie, à la malchance. Quand on se victimise, on cherche l'attention des autres.

Le persécuteur/La persécutrice

Le persécuteur ou la persécutrice va libérer son agressivité sur les autres. « Je veux toujours avoir raison », « Je veux montrer que je vis mieux que les autres », « Je critique souvent les autres », « Je me mets facilement en colère »,...

On peut croire que c'est une personne sûre d'elle mais en réalité elle a une très faible estime d'elle-même et elle doit dénigrer les autres pour s'élever.

Le sauveur/La sauveuse

Le sauveur/La sauveuse va courir pour aider les autres même s'ils ne demandent rien. « Je veux tout le temps plaire », « Je veux faire plaisir à tout le monde », « Je veux me prouver que je suis utile et aidant.e »

Ce rôle se veut un rôle de super puissance. Se prouver qu'on est indispensable et utile.

Le triangle de Karpman est un jeu psychologique dans lequel les personnes peuvent changer alternativement de rôle. Il existe même des cas où la même personne peut jouer les trois rôles simultanément (Par exemple, victime avec les gens de l'extérieur, persécuteur/trice avec la/le partenaire et sauveur/teuse avec la grande famille)

Le cas du Pervers Narcissique

Aujourd'hui, beaucoup de personnes traitent leur partenaire de pervers narcissique.

Le pervers narcissique c'est un malade et qui dit maladie, dit qu'il doit être diagnostiqué par un.e professionnel.le.

Le pervers narcissique va opérer sur plusieurs étapes :

- Il va être sauveur pour attirer la personne, la rassurer, lui faire des promesses.

- Quand la personne est dans son filet, il va complètement changer d'attitude et il devient persécuteur : critiques, humiliations, dénigrement, La particularité du pervers narcissique c'est qu'il aime voir sa victime souffrir.

Triangle de Karpman versus triangle dynamique ?

En 2009, David Emerald, a publié « The power of TED” qui apporte la solution et remplace le triangle dramatique par un triangle dynamique. Ce dernier suppose que la victime reprend sa vie en main et devient créateur/trice. Le persécuteur/la persécutrice devient un.e challenger et le sauveur/la sauveteuse devient coach.

- Le créateur/La créatrice fait des choix dans sa vie et accepte les conséquences de ses choix, assume ses responsabilités, se concentre sur les solutions et sait qu'il/elle a le choix de réagir face aux événements de la vie.

- Le/la challenger accepte la différence et ne juge pas, comprend qu'il/elle égal.e aux autres, devient bienveillant.e et pense à comment contribuer et collaborer plutôt que d'être dans la compétition

- Le/La coach.e pose simplement des questions qui aideront les autres à voir plus clair, laisse l'autre libre, ne se sacrifie pas pour les autres, ne se sent pas responsable du bonheur des autres et ne donne pas une solution ; il/elle guide et accompagne.

C'est important de conscientiser les rôles que nous jouons et en sortir d'urgence car ces jeux ne mènent nulle part, personne n'en sort gagnant, pour être authentique et sincère et pour avoir des relations saines, positives et agréables avec les autres .

« Debout et dignes »

Expo photos

Soutenue par la Fédération Wallonie-Bruxelles, la **Maison des Femmes-MOVE asbl** mène, depuis 2018, un projet qui réunit des femmes issues de l'immigration autour des discriminations multiples et de la lutte contre ces dernières.

Le projet réunit à chaque fois une vingtaine de femmes d'origines et d'horizons différents. Elles se réunissent pour s'interroger, comprendre, découvrir ou apprendre à décortiquer leurs situations de vie à travers la lorgnette des discriminations multiples. Ces rencontres collectives se déroulent sous forme d'ateliers animés par de personnes-ressources : juristes, sociologues, chercheurs/ses, psychothérapeutes, militantes féministes luttant pour les droits des femmes dans une approche intersectionnelle. Un soutien individuel est également proposé tant au niveau de l'insertion socio-professionnelle qu'au niveau du renforcement de la confiance en soi et du pouvoir d'agir sur leurs vies.

Chaque projet se clôture par une création artistique et cette exposition reprend les réalisations de deux groupes, celui de 2018 et de 2021.



C'est la mise en récit et en images des réflexions et des histoires que les participantes ont souhaité partager pour montrer l'intérêt de comprendre les processus de discrimination, d'(auto) discrimination, et de dépasser les croyances limitantes. Un travail qui a élargi les champs du possible des participantes et qui a ouvert des voies perçues jusque-là comme inaccessibles.

Le vernissage a eu lieu le 9 mars, à l'occasion de la Journée Internationale des droits des femmes à la Maison des Cultures et de la Cohésion Sociale de Molenbeek.

L'expo regroupe des portraits de différentes participantes aux projets ainsi que des photos collectives dans des endroits qui ont une signification pour les participantes. Certains lieux étaient considérés comme inaccessibles et d'autres ayant marqué leurs parcours de femmes issues de l'immigration.

L'expo est composée de 17 portraits et de 13 photos collectives.

Pour accueillir l'expo dans vos structures :

maisonfemmes.coord@move.brussels, 0484/213 578.



Guide dans ma ville

Film-documentaire

De et avec Nadia, Safia, Hayat, Mariam, Rola et Najat

Réalisation : Saddie Choua

Production : Maison des Femmes

La Maison des Femmes de l'asbl MOVE - Molenbeek Vivre Ensemble organisait la première du documentaire « Guide dans ma ville » de Saddie Choua le mercredi 16 mars 2022 à la Maison des Cultures et de la Cohésion Sociale à Molenbeek-Saint-Jean. Il y avait deux projections, l'une à 14h et l'autre à 20h.

Voici le synopsis de « Guide dans ma ville » et le lien pour le trailer:

https://www.youtube.com/watch?v=jlXnOxhytuk&ab_channel=MOVEasbl





Laissez-vous guider par Nadia, Safia, Hayat, Mariam, Rola et Najat à travers les ruelles de Molenbeek ! Dans ce documentaire, les récits touchants de ces femmes migrantes se mêlent à l'histoire du quartier historique de Molenbeek-Saint-Jean.

Derrière la caméra de Sadies Choua, ces membres de la Maison des Femmes de MOVE asbl se livrent en toute spontanéité sur leur expérience de guides en tourisme alternatif conçu par l'asbl AlterBrussels.

C'est avec beaucoup de courage et de joie qu'elles prennent place dans l'espace public et qu'elles foulent les pavés témoins de l'histoire du quartier.

Ce projet, qui visait à former des femmes issues de l'immigration pour devenir Guides de Molenbeek et de Bruxelles, s'inscrit dans le travail quotidien de la Maison des femmes pour l'agentivité, la visibilité des femmes et leur présence dans l'espace public.

Le projet est soutenu par Equal Brussels.



Pour organiser des projections dans vos structures :
maisonfemmes.coord@move.brussels, 0484/213 578



Produit par
MAISON DES FEMMES
MOVE asbl

Laissez-vous guider par
Nadia, Safia,
Hayat, Mariam,
Rola et Najat
à travers les ruelles
de Molenbeek !



GUIDE dans ma VILLE

SADDIE CHOUA



Dans ce documentaire les récits touchants
de ces femmes migrantes se mêlent à l'histoire
du quartier historique de Molenbeek-Saint-Jean.

Derrière la caméra de Sadies Choua, ces membres de
la Maison des Femmes se livrent en toute spontanéité
sur leur expérience de guides en tourisme alternatif
conçu par l'asbl AlterBrussels.

C'est avec beaucoup de courage et de joie qu'elles
prennent place dans l'espace public et qu'elles
fouillent les pavés témoins de l'histoire du quartier.

Inscription:

par e-mail maisonfemmes.coord@move.brussels
ou par message 0491 / 89 16 80



Communication graphique: Cherihane Machmouchi



Maison des Femmes- MOVE asbl



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



02 412 05 61



maisonfemmes.coord@move.brussels

