

# Chacune sa voie

L'EXPRESSION ARTISTIQUE POUR  
FAIRE ÉMERGER ET ENTENDRE LES  
VOIX DES FEMMES



## DES ENJEUX

Les spécificités du travail  
avec les femmes migrantes et  
demandeuses d'asile

## DES CONSEILS

Quelle posture adopter pour  
assurer un espace sécurisant  
et libérateur

## DES TECHNIQUES

Comment utiliser l'expression  
artistique dans sa pratique  
d'accompagnement



**AWSA-Be**  
Arab Women's Solidarity Association-Belgium  
جمعية تضامن المرأة العربية بلجيكا

 **FÉDÉRATION**  
WALLONIE-BRUXELLES

---

**Outil rédigé par AWSA-Be avec le soutien de la Fédération  
Wallonie Bruxelles, Service de la Jeunesse et de  
l'Éducation Permanente.**

---

# TABLE DES MATIÈRES



---

**03**

AVANT-PROPOS

---

**04**

PARTENAIRES

---

**05**

UN PUBLIC SPECIFIQUE :  
LES FEMMES DEMANDEUSES D'ASILE

---

**10**

DÉMARCHE, OBJECTIFS ET ZOOMS  
THÉORIQUES

---

**17**

CONSEILS, TECHNIQUES ET  
TÉMOIGNAGES

---

**30**

CONTACTS

---

# AVANT-PROPOS

La promotion des droits et de la justice, pour être efficace, se doit d'apporter une attention particulière aux publics les plus vulnérables qui ont des besoins spécifiques. **AWSA-Be identifie les femmes demandeuses d'asile, à l'intersection de plusieurs systèmes de violences imbriquées (racisme et sexisme notamment) comme un public particulièrement à risque de subir des violences.** Ainsi, renforcer l'estime de soi et la capacité à agir de ces femmes, originaires du monde arabe et d'ailleurs, constitue un acte profondément en accord avec les valeurs et l'objet de notre asbl.

C'est pour cela qu'en 2021, nous avons conduit **une série de 8 ateliers auprès d'un groupe de femmes demandeuses d'asile hébergées au SAMU social de Jette.** Ces ateliers, créés sur base de techniques d'éducation populaire et diverses pratiques artistiques avaient pour objectif principal de **créer un espace d'expression pour des femmes dont les voix sont trop souvent réduites au silence et ignorées.** Nous avons utilisé des moyens interactifs pour permettre aux femmes de parler d'elles, de leurs expériences et de leurs aspirations, de leurs craintes et de leurs rêves. De cette manière, nous avons pu créer toutes ensemble **une bulle de joie et de bien-être, précieuse pour alléger le quotidien des bénéficiaires.**

Cet outil recense les différentes techniques que nous avons utilisées dans le cadre de ces ateliers, des conseils d'animation et de posture ainsi que des témoignages et une partie théorique.

**L'expression a un fort pouvoir de (re)construction.** Utiliser des techniques artistiques peut faciliter la guérison et le développement personnel chez des publics ayant vécu des violences et des parcours difficiles. **Notre outil a pour but de rendre ces techniques accessibles aux structures souhaitant mettre en place de tels ateliers avec leurs bénéficiaires.**



# PARTENAIRES



## AWSA-BE

Arab Women's Solidarity Association est une **association féministe, laïque et mixte qui fait la promotion des droits des femmes originaires du monde arabe et organise des activités interculturelles pour renforcer le vivre ensemble**. Fondée en juin 2006 à Bruxelles et inspirée d'AWSA International, AWSA-Be est indépendante de toute appartenance politique ou religieuse. **Reconnue comme une association d'éducation permanente et de cohésion sociale**, AWSA-Be propose des activités socioculturelles variées comme des conférences, des rencontres littéraires, des soirées de solidarités, une chorale de chants arabes, des expositions, des visites interculturelles et féministes...

AWSA-Be vise à **favoriser l'échange entre les cultures et le vivre ensemble**. Les axes d'actions de l'asbl sont la lutte contre les violences sexistes et sexuelles ainsi que la levée des tabous et des stéréotypes qui enferment encore les femmes et les hommes dans des rôles prédéfinis et hiérarchisés. En particulier, AWSA-Be s'intéresse aux **violences et discriminations spécifiques vécues par les filles et les femmes originaires du monde arabe**.

Plus d'infos : [www.awsabe.be](http://www.awsabe.be) ou sur <http://www.facebook.com/awsabe>.

### **Le Samusocial est un dispositif urbain d'urgence sociale qui a pour mission :**

- d'intervenir auprès des personnes sans solution d'hébergement dans les rues de la ville pour leur offrir une aide d'urgence (équipes mobiles d'aide, hébergement, soins médicaux, accompagnement psychosocial, repas, douche) ;
- de restaurer une relation humaniste et, si la personne le souhaite, l'accompagner vers une solution de sortie de rue.

Plus d'infos : [samusocial.brussels](http://samusocial.brussels)



## UN PUBLIC SPÉCIFIQUE : LES FEMMES DEMANDEUSES D'ASILE

Les femmes migrantes sont souvent des  **survivantes de violences sexistes et sexuelles**  qui se produit lors de l'une ou plusieurs des phases de leur expérience migratoire (dans leur pays d'origine, le long du chemin de migration et à l'arrivée dans le pays dit d'accueil). Ces différents types de violences masculines contre les filles et les femmes sont ciblées condamnées par la  **convention d'Istanbul**  (ratifiée par la Belgique en 2016)  **et la CEDEF**  (Convention pour l'Élimination de l'ensemble des formes de Discriminations contre les Femmes, ratifiée par la Belgique en 1985).

Les violences sexistes et sexuelles se manifestent sous différentes formes et peut être divisée en cinq catégories :  **la violence sexuelle**  (harcèlement sexuel, viol, prostitution, traite à des fins d'exploitation sexuelle, agression sexuelle, etc.),  **la violence physique**  (agression physique),  **les pratiques dites traditionnelles préjudiciables**  (mutilation sexuelle féminine, mariage forcé, test de virginité, etc.),  **les violences socio-économiques**  (discriminations à l'embauche, manque d'accès à la santé et aux droits reproductifs et sexuels, exclusion, violences administratives, etc.) et la  **violence psychologique**  (harcèlement, humiliation, etc.). Ces violences parfois répétées et multiples sont sources de  **traumatismes durables qui ont un impact profond sur les femmes et les amènent à construire des mécanismes d'adaptation afin de préserver leur survie.**

Le **syndrome de stress post-traumatique**, la **dépression**, l'**anxiété sociale**, les **réactions dissociatives** et les **stratégies d'adaptation dangereuses** figurent parmi les effets psychologiques les plus récurrents chez les victimes de violences sexistes et sexuelles. Les femmes, en particulier migrante, trouvent rarement des services spécialisés qui leur apportent un soutien sur mesure et peuvent répondre à leurs besoins (aussi bien médicaux que juridique et sociaux).

La violence masculine, intime et structurelle, à laquelle sont confrontées l'ensemble des femmes est décuplée dans le cas des filles migrantes, réfugiées et demandeuses d'asile qui **cumulent plusieurs facteurs de discrimination** et donc sont socialement rendues plus vulnérables. Outre la violence fondée sur le sexe, les filles et les femmes migrantes sont également confrontées au **racisme**, à l'**exclusion culturelle**, à la ségrégation, au plafond de verre ethnique, au manque d'accès aux services publics, aux difficultés liées à la reconnaissance des diplômes et des qualifications, aux obstacles juridiques, à une sexualisation et une fétichisation spécifique en fonction de leurs origines, etc. Certaines de ces femmes appartiennent également à **d'autres groupes discriminés** (les femmes lesbiennes, les femmes porteuses de handicap, les filles mineures, les femmes sans-papier, etc.) **ce qui les expose à un risque disproportionné.**

Pour comprendre ces vulnérabilités et obstacles croisés, il est nécessaire d'examiner des groupes spécifiques et d'analyser leurs besoins. Lorsque les décideurs et décideuses politiques considèrent les "femmes migrantes" comme une entité collective, il est très facile de négliger de tomber dans les stéréotypes et les amalgames qui nuisent au bien-être et à l'accès aux droits de certains groupes de femmes. **Il est essentiel d'adopter une approche spécifique au groupe que nous ciblons.** C'est la base de l'approche intersectionnelle, nécessaire pour aborder efficacement la lutte contre les violences sexistes et sexuelles. Cette approche se retrouve dans cet outil puisqu'**il est essentiel d'adopter une posture, des stratégies et des techniques adaptées à son public dans le cadre de la création d'espaces d'expression.** Ce travail d'analyse sociologique une condition préalable pour pouvoir délivrer des outils de **reconstruction** tout en évitant un impact psychologique négatif pour d'éventuelles victimes de violences sexistes et sexuelles au sein du groupe.

Au sein même du groupe des femmes migrantes, les femmes demandeuses d'asile font face à des problématiques distinctes. Dans de nombreux pays, comme la Belgique, **le manque de place dans les centres d'hébergement d'urgence conduit à l'absence de domicile fixe pour les femmes dans l'attente d'une décision sur leur statut de réfugiée.**

Lorsqu'elles obtiennent un hébergement d'urgence, **les femmes seules, les femmes cheffes de famille monoparentale et les victimes d'exploitation sexuelle, de torture et de viol** sont logées dans les mêmes installations que les autres, parfois en mixité, sans attention et accompagnement particuliers. L'absence de logement non-mixtes pour ces femmes est contraire à la Convention d'Istanbul comme les autorités GREVIO le soulignent régulièrement.

Les femmes qui suivent les procédures de détermination du statut de réfugié.e se heurtent souvent à des **obstacles** (interprètes masculins, manque d'information, absence d'espace sûr, etc.) qui les empêchent de raconter leur histoire, si bien que leur demande est rejetée (considérée comme manifestement mal fondée) pour des raisons de **crédibilité**. Les récits de violence sexiste sont souvent jugés non crédibles car les preuves concrètes font défaut et **les récits sont souvent confus et peu détaillés en raison des traumatismes** vécus par les femmes.

Un autre problème auquel sont confrontées les femmes demandeuses d'asile dans la plupart des pays d'Union Européenne est que le **manque d'informations** qui rend difficile le dépôt de leur demande d'asile dans les délais légaux appropriés. En outre, la **lenteur administrative** et le **manque d'accès aux droits fondamentaux** comme la santé pendant la période d'étude de la demande créent aussi des situations de vulnérabilité pour ces femmes.

Il est essentiel que les professionnel.les qui travaillent avec ce public soient correctement formés sur le sujet des violences sexistes et sexuelles et des mécanismes psychologiques et traumatiques qui leur sont associés.



***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette... A la rencontre des participantes***

**Alice** vient de Côte d'Ivoire, elle a deux enfants (10 et 7 ans) qui vivent au centre avec elle. Elle est en Belgique depuis deux ans mais vient d'être déplacée d'un autre centre qui a fermé, elle cherche encore ses marques, elle se sent stressée et perdue.

**Mirela** vient d'Albanie, elle a une fille de 26 ans qui étudie le droit au Luxembourg et un fils qui travaille dans la cuisine en Albanie (21 ans). Elle lit un livre sur comment sortir de la dépression : jouer, rire, sortir, comprendre que parfois on se complique la vie soi même. Elle aime tout ce qui est beau.

**Weon**, nigérienne, considère que c'est une chance de se lever pour voir chaque jour le soleil car ce n'est pas donné à tout le monde.

**Yaldez** est syrienne, elle a eu 8 enfants dont deux sont décédés... Elle a un enfant de 4 ans autiste (Hamid). Ses 6 enfants sont dans le centre avec elle et son mari.

**Aïcha** vient de Côte d'Ivoire. Elle a 22 ans et deux enfant, elle est enceinte du troisième qu'elle espère être une fille,

**Geneva** vient de Côte d'Ivoire également, elle a un tout petit bébé avec elle.

**Adeline** vient du Kosovo, elle était proche de son père avant sa mort et sa nièce qu'elle n'a pas vue depuis 10 ans lui manque énormément.

**Teshabi** est soudanaise, ce qui lui pèse le plus au centre est l'attente interminable pour son statut administratif et l'absence d'information. Le bruit et le stress permanent lui pèse beaucoup.

**Fatma** est marocaine est ce qu'elle voudrait par dessous tout c'est retrouver son amoureux, toujours au Maroc.

**La non mixité a permis une libération rapide de la parole. Dès le première atelier les femmes ont témoigné d'expériences difficiles, elles ont pleuré, se sont étreint.**

***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette... A la rencontre des participantes***

L'une des activités qui nous a très vite permis de faire connaissance est celle de "**l'objet plein de sens**". Chaque femme a été invitée à présenter un objet qu'elle portait sur elle ou qu'elle a été chercher dans sa chambre. Il leur a été demandé de choisir un objet significatif et chargé d'émotion pour elle.

**Adeline** a parlé de ses bagues ; l'une d'elle lui a été offerte par sa grand-mère il y a 25 ans (elle est morte aujourd'hui). Une autre lui a été offerte par sa sœur qu'elle n'a pas vue depuis 9 ans car elle est restée au Kosovo. La troisième, elle l'a achetée elle-même, la première fois qu'elle est arrivée en Belgique. Elle en avait une autre offerte par son frère mais qu'elle a perdue... Elle en est très triste. Chacune de ces bagues représente des moments charnières et difficiles de sa vie, elle ne les quitte jamais.

**Mirela** a parlé de son collier, offert par sa fille. Il y a une croix dessus mais elle dit qu'elle n'est pas religieuse, elle représente l'amour infini qu'elle éprouve pour sa fille et que sa fille éprouve pour elle. Elle est émue en en parlant et pleure un peu.

**Teshabi** et **Fatma** expliquent que leur objet le plus précieux ici est leur téléphone, car il est la seule chose qui leur permet de rester connectées à leur famille. Pour Teshabi, ce sont ses enfants qui lui manquent particulièrement. C'est très dur pour elle. Comme elle a beaucoup de conflits avec le père de ses enfants, elle a parfois du mal à leur parler. Récemment, son fils a commencé à aller chez sa tante après l'école pour appeler sa mère sans que son père le sache. C'est un bonheur pour elle de pouvoir lui parler et elle ne quitte plus son téléphone. Fatma, elle, parle de son amoureux "habibi". Elle rit en disant que si ses enfants ne l'appellent pas c'est ok mais qu'elle veut parler à son amoureux tous les jours ! Il lui manque terriblement et elle espère qu'un jour il pourra venir la retrouver en Belgique.

**Weon** parle d'un objet qu'elle met dans son chignon et qui lui sert également à séparer ses cheveux pour faire des tresses. A son arrivée en Belgique, et encore aujourd'hui quand elle est très stressée, elle se gratte beaucoup la tête. Un jour, une amie lui a offert cet objet en lui disant qu'en le portant elle pourrait se sentir forte et qu'elle pourrait également l'utiliser pour se gratter la tête. Lorsqu'elle le porte, Weon se sent mieux et plus calme.

**Yaldez** retire un peu son voile pour nous montrer sa boucle d'oreille (elle a perdu l'autre), elle a été offerte par une amie très proche il y a 13 ans, elle ne l'a plus vue depuis longtemps. Elle nous montre aussi sa bague, offerte par son père.

Lors de la clôture de la séance, les femmes nous ont beaucoup remercié. Elles ont parlé du calme et de la sérénité qu'elles ressentent pendant les ateliers. Elles nous ont expliqué qu'il n'y a aucun autre moment dans la vie où elles peuvent prendre du temps pour elles, notamment Yaldez qui a 6 enfants, dont un particulièrement difficile. Elles ont également évoqué la joie d'être ensemble, entre femmes, de faire de nouvelles choses, de jouer et de rire. Ces moments sont comme des bulles d'amour et de sororité, sans enfant, sans stress...

# LA DÉMARCHE

## Pourquoi l'expression artistique pour travailler avec les femmes demandeuses d'asile ?

Alyssa Ahrabare, chargée d'éducation permanente à AWSA-Be et fondatrice de la compagnie artistique "Les voix de la Métamorphose" a développé une méthodologie basée sur le théâtre, la peinture, la danse, la performance, la musique et la vidéo pour sensibiliser, créer des espaces d'expression et de bien-être et participer ainsi à la transformation des mentalités et de nos sociétés. **Cette méthodologie a servi de socle aux 8 ateliers qui ont été délivrés en 2021 auprès des femmes résidant au SAMU social de Jette.**

Chacun de nos atelier a eu pour but de sensibiliser et de transmettre des valeurs sociales en utilisant l'éducation populaire, méthodes alternatives pour **atteindre l'émancipation collective et individuelle.** Pour nous, **l'émotion est un préalable nécessaire à la prise de conscience et à la réflexion.**

Lors des ateliers menés au SAMU social de Jette, nous avons favorisé le **partage d'expérience** et la création collective en encourageant auprès des bénéficiaires une participation active et plurielle. L'utilisation d'**outils joyeux, artistiques, ludiques et mouvants** nous a permis d'amener peu à peu chacune à s'exprimer librement dans un espace sécurisant que nous avons co-construit.

Préalablement aux ateliers et tout au long de leur mise en œuvre, nous avons pris en compte l'environnement des interventions afin d'**adapter au mieux les outils par rapport aux spécificités du terrain.**

Plus d'infos sur la cie Les Voix de la Métamorphose : <http://cielesvoixdelametamorphose.wordpress.com>



# LES OBJECTIFS

- **Co-construire** un espace non mixte et sûr, bienveillant, une bulle permettant un sentiment de paix et de confiance
- **S'exprimer**, permettre une libération de la parole, le partage d'émotions, positives ou négatives, en toute liberté et à travers différents médiums. Développer concrètement les capacités d'expression (voix, posture) à travers l'initiation à la pratique théâtrale. Comprendre comment construire une parole en public, s'exprimer, se dépasser et gagner en confiance
- **Augmenter son estime de soi et ses capacités à agir**, permettre aux participantes de porter un autre regard sur elles-mêmes
- **Réfléchir et créer** autour des questions d'identité et de construction personnelle
- **S'amuser et lâcher prise** en autorisant la créativité et la spontanéité
- **Se relaxer**, identifier des techniques simples qui permettent de prendre soin de soi au quotidien.
- **Se libérer**, transformer la manière de porter les vécus à travers la pratique du théâtre-action et le développement de son espace imaginaire





*"Le théâtre-action veut jeter les bases d'une nouvelle politique du théâtre pris comme moyen d'expression, de prise de conscience, de communication et de transformation des rapports avec les publics précarisés"*

Fédération Théâtre-Action

## APPORTS THÉORIQUE

**Des techniques basées sur le théâtre, notamment le théâtre-action, le théâtre de l'Opprimé-e et le théâtre d'improvisation ont été au cœur des ateliers menés avec les femmes résidant au SAMU social de Jette en 2021... Mais qu'est-ce que c'est ?**

### **Théâtre-action**

Le théâtre-action est **un mouvement théâtral qui prend forme, en Belgique francophone, dans la foulée de mai 68**. C'est la volonté de se battre pour une transformation sociale et de démocratiser la culture qui motive des professionnel.les du spectacle à se réunir pour créer ce qui deviendra la "Fédération du théâtre action", entité formelle qui regroupe aujourd'hui 17 compagnies sur l'ensemble du territoire belge francophone. Selon l'Arrêté Royal de mars 2005 qui fixe les missions des compagnies de théâtre action, ces dernières ont pour but de travailler avec des **publics précarisés**, éloignés de la culture et exclus socialement. Bien qu'administrativement considéré comme partie intégrante des Arts de la Scène, le théâtre-action se rattache à l'Education Permanente puisqu'il est basé la construction de **réflexions et créations collectives** en lien avec les vécus de chacun.e.

L'un des objectifs du théâtre-action est aussi de permettre l'**émergence de voix, ignorées et étouffées**. Dans les années 2000, après l'instauration du décret de reconnaissance, les membres de la Fédération ont décrit en douze points les spécificités communes aux compagnies de théâtre-action et à leurs démarches artistiques. Ainsi, il apparaît que les fondements du théâtre-action soient, entre autres, l'existence d'une **structure collective**, un rapport particulier aux participant.es basé sur la **co-construction avec une volonté transformative**, la volonté d'aller vers des **publics variés** pour ouvrir des réflexions et appeler chacun.e peser par ses actions dans les choix de société, la création de **synergies entre acteurs pluridisciplinaires** (secteurs culturel, social, militant, etc.)

Plus d'infos : <http://federationtheatreaction.be>

## **Théâtre de l'Opprimé-e**

Le théâtre de l'opprimé a été créé en Amérique Latine dans les années 1970. Son objectif était et reste de **faire émerger la parole de groupes minoritaires ou marginalisés**, les "opprimé.es". Ce mouvement théâtral est notamment le fruit des recherches et de la pratique du **metteur en scène brésilien Augusto Boal**.

Les méthodes du théâtre de l'Opprimé-e favorisent le développement et la capacité d'expression de chacun.e. Elle offre des **outils pour exprimer sa propre volonté, agir sur les conflits, changer la fatalité des choses**. Comme le théâtre-action, la dynamique est participative, et la création artistique guidée par les vécus de chacun.e. Toutefois, la spécificité est que **le théâtre de l'Opprimé-e ne cherche pas à transformer la société à travers la promotion de modèles prédéfinis, mais plutôt à créer des espaces de libre exploration**

Les techniques du théâtre de l'Opprimé-e se divisent en différents dispositifs, parmi lesquels le **théâtre forum** et « **l'arc en ciel du désir** ».

### **Le théâtre forum**

Une scène comportant un conflit ou illustrant une problématique est jouée par les participant.es. Les spectateurs et spectatrices (**spect-acteurs et spect-actrices**) sont invité.es, pendant que la scène est jouée devant eux, à s'y plonger et y intervenir pour bouleverser le cours des choses par leurs propositions. Cela permet d'expérimenter sur scène les idées et options de solution de chacun.e et de confronter les volontés de transformation individuelles aux réactions et possibles contradictions des autres.

*"Essayons sur scène ce que nous devons défendre dans la vie !  
Explorons, d'expérimenteons,  
découvrons et comprenons ensemble."*

Augusto Boal, fondateur du théâtre de l'Opprimé-e

Les comédien.nes, resté.es sur l'espace de jeu improvisent sur base des nouvelles propositions qui sont faites. Le spectacle est donc placé sous **la responsabilité de l'auditoire tout entier**. Le « joker » ou metteur.se en scène coordonne la rencontre entre la scène et les participant.es. Son rôle est de **porter les pistes de réflexion le plus loin possible**.

### **L'arc-en-ciel du désir ou les techniques introspectives**

L'arc-en-ciel du désir est un ensemble de techniques élaborées à partir des "laboratoires de construction d'un personnage". Il vise à **se confronter à ses émotions comme à ses blocages** afin d'explorer et apporter des pistes de résolution à des relations difficiles ou des désirs contradictoires.

La connaissance et compréhension personnelle sont des outils essentiels pour naviguer une socialisation souvent complexe ou une quête identitaire et pour **défendre de ses propres choix face au conflit et à l'adversité**.

Pour plus d'infos, l'interview de Clément Poutot, sociologue spécialisé sur les manifestations du théâtre de l'opprimé-e dans différentes aires culturelles : "*Le théâtre de l'opprimé cherche à déclencher la parole de ceux qui sont victimes d'oppression(s)*" (zerodeconduite.net)

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Il est demandé aux participantes, en sous groupe, d'échanger des souvenirs, heureux ou pas, datant d'une époque lointaine ou très récente. Ensemble, elles choisiront l'un de ces souvenirs et le présenteront au groupe sous forme de scénette.

**Mirela** et **Weon** jouent une scène de l'enfance de Weon qu'elle prend beaucoup de plaisir à raconter en riant aux éclats : quand elle vivait au Nigéria, il n'y avait pas de clôtures et de grillages mais de grands espaces. Les enfants pouvaient se réunir pour jouer toutes les nuits sous la lune et les parents les voyaient de très loin puisque rien ne barrait leurs regards. Weon nous montre les jeux auxquels les enfants jouaient... Il y avait un village où elle allait l'été. Dans ce village passait une rivière et les enfants s'amusaient à nager. Elle, elle ne savait pas nager mais elle voulait y aller quand même ! Les autres lui disaient non, qu'elle allait se noyer, mais elle disait en montrant les autres enfants "lui il est allé dans l'eau et il n'est pas mort donc ça va être pareil pour moi". Au final, elle a décidé de plonger dans l'eau... et a coulé. Les adultes l'ont secourue. Elle voulait y retourner ! Il a fallu l'enfermer à l'intérieur de la maison pour ne pas qu'elle se noie.

**Yaldez**, **Teshabi** et **Fatma** jouent une scène plus récente : Marie, une amie commune, voulait leur apprendre à faire de la zumba dans le centre d'hébergement la semaine précédente. Elles étaient donc en train de danser dans le centre quand d'autres femmes sont passées en leur disant qu'elles étaient folles ! Elles rient aux éclats en imitant la voix et l'attitude de celles qui se sont moqué d'elles. Enfin, elles nous expliquent que cette dame a fini par les rejoindre.

**Adeline** nous raconte que lorsqu'elle était petite, elle devait travailler au café de ses parents et que c'était très difficile. Les gens n'arrêtaient pas de l'interpeller et de lui demander du café, du thé, elle courait partout sans s'arrêter. Elle nous fait nous asseoir en cercle et prend un plateau, nous nous amusons à l'appeler sans arrêt pendant qu'elle court dans tous les sens. Elle nous explique qu'un jour, son père a grondé tous les clients en leur disant de se lever pour se servir eux-mêmes ! A la fermeture du café, beaucoup de gens restaient, sa mère montait se coucher mais elle, elle restait tard avec les autres pour rire, blaguer, écouter de la musique, danser... C'étaient de bons moments. Lorsque son père est mort, Adeline est devenue une ombre, elle s'habillait "comme un homme", ne vivait plus. Tout cela a changé à la naissance de sa nièce. Elle a commencé à s'occuper d'elle, à être sa deuxième maman. Elle dormait avec elle, lui donnait à manger. Elle s'enfermait dans une chambre avec elle pour danser, lui parler, elle se sentait bien. Cela a duré 4 ans. Aujourd'hui, la petite à 15 ans mais elle ne l'a plus vue depuis plus de 10 ans.

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Pour amener un public non habitué à jouer et potentiellement inhibé à participer à une activité basée sur le théâtre, il est possible de procéder progressivement.

C'est ce que nous avons fait au SAMU social de Jette et les scénettes sont devenues de plus en plus longues et abouties, montrant participantes ont bien assimilé le concept. Le fait de procéder par étapes : mime, puis improvisation en solo avec un support précis, puis scène en groupe avec un temps de préparation plus long, a beaucoup aidé

Le temps de mimes, par sous-groupe, a permis de complètement désinhiber le fait de jouer. Dans la foulée, chacune a déployé des trésors d'imagination lors d'un exercice d'improvisation intitulé "vente aux enchères" en choisissant un objet dans la salle et en tentant de le vendre.

Mirela a choisi un collier garantissant la santé, Floride a présenté un jouet pour enfant permettant de les rendre savants, Adeline un micro-onde dernier cri de sa création, Weon un objet antique hérité de sa grand-mère, Adama un livre qui rend heureuse toute personne qui le lit. Chaque participante a dû défendre son objet pour faire monter les enchères et répondre aux questions et remarques des autres tout en rendant son produit attractif. Cette activité a aussi entraîné une conversation sur les priorités et ce qui compte dans la vie : la santé ? la jeunesse éternelle ? le bonheur ? la sagesse et l'éducation ? la famille ?

Enfin, divisées en deux groupes, les femmes ont partagé des souvenirs pour choisir une scène à jouer devant les autres : l'un des groupes a joué la journée de l'accouchement d'Adama, qui fût compliqué et par césarienne. La scène a été extrêmement précise et chaque participante s'est pleinement prise au jeu. Cela a fait remonter plein de souvenirs très forts chez les unes et les autres, Adeline nous montrait sa chair de poule !

Dans l'autre groupe, c'est un souvenir plus récent de Mirela qui a été mis en scène : sa fille lui avait fait une surprise la semaine passée en venant la chercher pour l'emmener en Hollande où elle n'était jamais allée. C'était son rêve et elle était ravie, émerveillée ! La scène a passé en revue la préparation avant l'arrivée de sa fille, les retrouvailles émues, le trajet en voiture en chantant, le restaurant avec le pourboire donné à la serveuse, la visite d'un beau lac avec des arbres et des canards blancs. Mirela nous a dit qu'elle les adore mais qu'il faut faire attention car en groupe ils peuvent attaquer.

A la fin de l'atelier, les retours ont été très positifs. Les participantes ont témoigné avoir beaucoup ri et avaient oublié leurs soucis.

## ***Théâtre d'improvisation***

L'improvisation théâtrale ou "impro" est le lieu du théâtre contemporain où, durant la représentation, les comédiens sont aussi dramaturge, metteur en scène et scénographe. L'improvisation se joue sans texte prédéfini et sans mise en scène préalable, Elle fait appel aux différentes techniques de l'art dramatique mais aussi au chant et à la danse et permet de **développer la créativité, l'écoute et la capacité à coopérer.**

Ce genre existe depuis des siècles puisque les tragédies grecques n'avaient qu'une trame d'histoire et des personnages, les textes joués étant improvisés par chaque troupe avec une **tradition orale de la transmission qui induit forcément une part de liberté dans le jeu.** On retrouve ensuite l'improvisation en Italie au 16ème siècle dans la **commedia dell'arte**, genre au sein duquel, là encore, les histoires et les personnages sont prédéfinis mais les textes jamais écrits et toujours réinventés. Généralement non préparée (mis à part le "caucus", temps d'échange de 10 seconde en équipe), **l'improvisation peut constituer le principe fondamental d'un spectacle.** Elle devient alors un enseignement à part entière, avec des techniques particulières. Lors de ces spectacles généralement interactifs, un thème (un ou plusieurs mots, voire une courte phrase) est souvent proposé par le public. Les comédiens improvisent alors pendant une durée variant de quelques secondes à plus d'une heure.

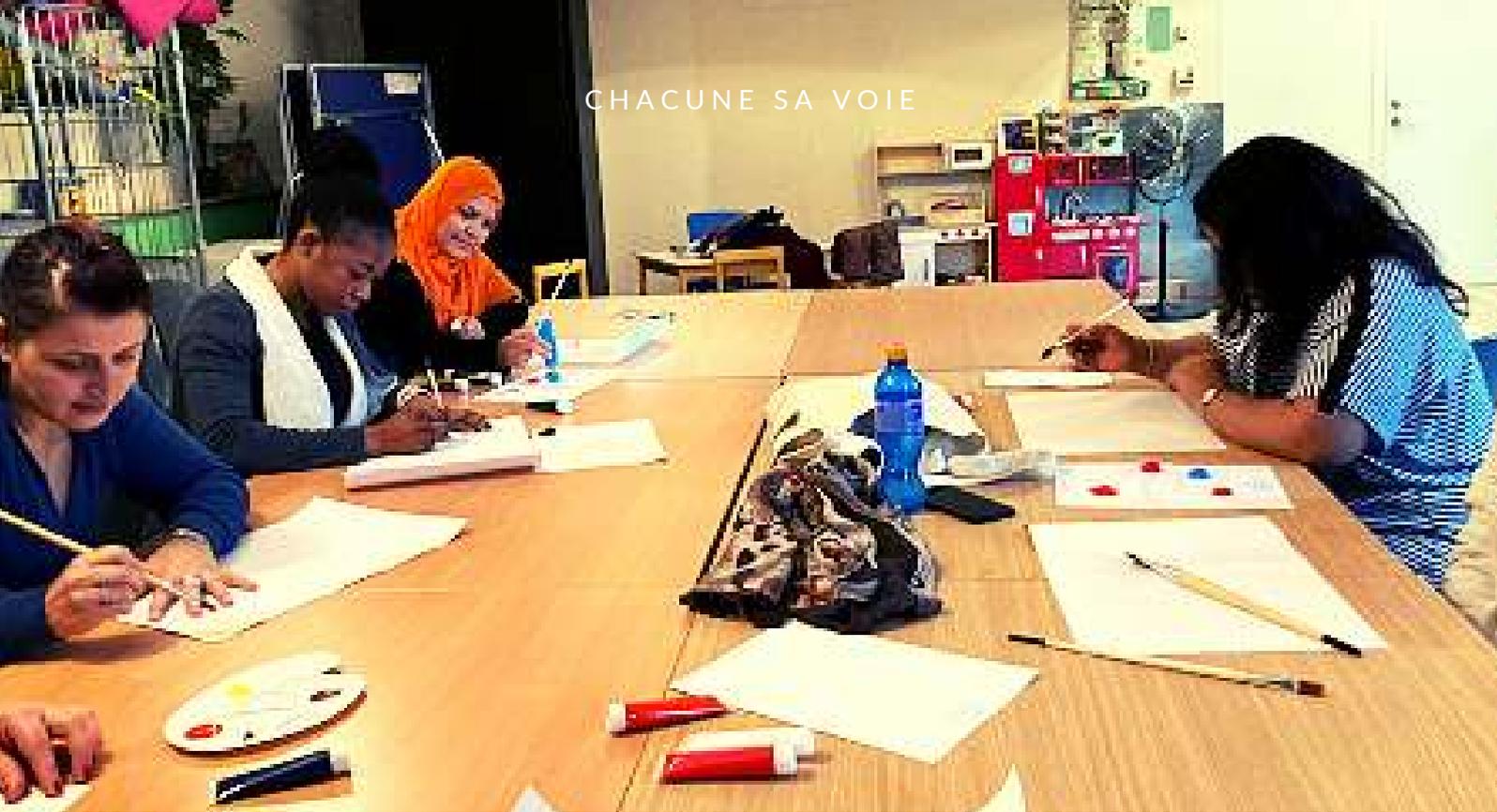
*"La crainte de l'inconnu nous fait faire les plus grossières erreurs. L'analyse de ces erreurs nous permet de progresser."*

Keith Johnstone, auteur spécialiste du théâtre d'improvisation

L'objectif pour les comédiens lors d'une impro est de **jouer ensemble en intégrant positivement chaque idée proposée par ses partenaires.** La règle d'or de l'improvisation est **d'éviter le "non"**, d'accueillir, intégrer, réagir et rebondir sur l'ensemble des propositions des autres, ce qui **ouvre un champ infini de possibles et amène les un.es et les autres dans des territoires inattendus.**

Il existe différents formats de théâtre d'impro. Le thème peut être donné à la suite d'une partie de **cadavre exquis** (jeu au cours duquel des mots sont écrits par les participants et jetés dans un chapeau puis piochés au hasard pour donner naissance à une phrase, souvent absurde, qui sert de base à l'improvisation). Il peut également s'agir d'une improvisation **"deus ex machina"** (basée sur deux mots donnés par le public). La pratique des **matches d'impro**, par équipe s'affrontant sur un même thème est de plus en plus répandue. Le **théâtre de rue** est un genre qui repose aussi énormément sur l'improvisation puisqu'il appelle l'interaction avec les passants. Le **"soudpainting"** est une technique d'improvisation sans mot, souvent pratiquée en lien avec la musique et la danse intuitive... Sous ses différentes formes, le théâtre d'improvisation est de plus en plus reconnu comme un mouvement théâtral à part entière. A Bruxelles, le **Théâtre l'Improviste**, premier théâtre de Belgique dédié à l'improvisation sous toutes ses formes, a ouvert ses portes en 2018.

Dans leur *Manuel d'improvisation théâtrale*, les auteurs Johnstone et Tournier ont défini des principes qui régissent le comportement de l'improvisateur : **accepter, écouter, percuter, animer, construire, jouer le jeu, se préparer au jeu, innover, s'amuser, oser.**



## CONSEILS

***Animer un atelier basé sur la pratique artistique, ça ne s'improvise pas, en particulier avec des publics spécifiques particulièrement vulnérables comme les femmes demandeuses d'asile. Voici une série de conseils sur la manière d'aborder les choses avant, pendant et après l'atelier.***

### **Préparation**

La phase de préparation est une étape absolument essentiel dans la construction d'un atelier ou d'un projet. C'est le moment de s'interroger sur les objectifs, les spécificités du public et les stratégies à mettre en place, l'environnement des ateliers et de multiples autres facteurs. Voici quelques clefs pour aborder cette étape de manière optimale.

### **Réflexion personnelle**

Un temps important qui est souvent occulté dans le feu de l'action est le retour sur soi. Chacun.e d'entre nous se place dans un parcours humain. Nos expériences nous ont fait, et ont façonné nos perceptions. Nous avons tou.tes un vécu, des sensibilités, des préjugés et stéréotypes intériorisés, une plus ou moins grande sensibilité interculturelle, etc.

Un processus de réflexion personnelle est donc crucial puisqu'il va permettre d'éviter des écueils courants : projeter ses vécus et ses idées sur les participant.es plutôt que de créer un véritable espace de libre expression, d'échange et d'exploration par exemple.

Ce temps va aussi permettre d'éviter de faire des supposition sur notre public cible et d'aborder les ateliers avec le plus d'ouverture possible, démarche nécessaire pour laisser émerger une parole sincère et pour éviter d'exclure inconsciemment certain.es personnes.

Enfin, s'interroger sur ses propres biais peut éviter d'interpréter les actes et les paroles des participant.es au prisme de nos expériences et permettre un accueil plus authentique des phénomènes observés lors des animations.

### **Comprendre son groupe cible et identifier ses besoins spécifiques**

Comme développé dans les parties introductives de cet outil, chaque public a ses spécificités et ses besoins. Les délimiter clairement avant le début des ateliers est important pour choisir une approche adaptée. Toutefois, **ne pas garder un cadre d'action rigide est également essentiel**. La confrontation de nos modèles d'analyses aux réalités de terrain, toujours différentes, changeantes, protéiformes et surprenantes, est un aspect crucial de tout processus d'animation. En outre, la compréhension d'un groupe et de ses besoins spécifiques ne doit jamais nous faire occulter **les individualités de chacun.e et la pluralité intrinsèque à chaque public**.

### **Quelques points d'attention...**

En ce qui concerne les femmes migrantes, il peut exister des spécificités communes en fonctions des origines géographiques d'origine. Les femmes venant de Russie, d'Europe de l'Est ou de Chine (anciens pays communistes) ont souvent grandi dans un environnement avec un **fort système de contrôle gouvernemental** les encourageant peu à développer leur capacité à agir. Les femmes originaires d'Asie du Sud-Ouest (Inde, Pakistan), du Moyen-Orient et de certains pays arabes peuvent avoir subi des **pressions communautaires** fortes impactant leur sentiment de confiance en elles et les enfermant parfois dans la peur de formuler des choix. La spécificité des femmes ayant vécu un contrôle communautaire ou intime (sphère familiale et proche) par rapport à celles ayant connu un contrôle étatique tient aux raisons qui entraînent l'engourdissement de la capacité à prendre des décisions : d'un côté il s'agit de maintenir la paix et d'éviter les conflits, de l'autre il s'agit d'un conditionnement social. En fonction des cas, les approches choisies pour déconstruire ces mécanismes seront différentes.

Les publics appartenant à des diasporas formant de petites communautés à l'intérieur d'un pays d'accueil peuvent subir des mécanismes de contrôle sévères. Une sensibilité religieuse et interculturelle est de mise, sans entraver le propos ou les messages qui veulent être véhiculés, **l'adaptation se fait dans la forme, la manière de délivrer les contenus**.

Dans le cas des femmes cheffes de famille monoparentale, il existe aussi des points d'attention pour leur permettre de bien vivre l'activité : **gestion du temps, prise en charge des enfants**, etc.

De manière générale, penser aux conditions d'accessibilité en fonction du public cible est indispensable : **heures d'intervention** (le soir pour les publics qui travaillent ? Pendant les heures scolaires pour les femmes cheffes de famille monoparentales ? Le weekend et les vacances scolaires pour les jeunes ?) mais aussi **accès ou pas aux outils digitaux** (Internet, ordinateur, certains logiciels ou programmes, etc.). Pour les personnes primo-arrivantes ou déscolarisées il est aussi très important d'**adapter les supports d'animation au niveau de lecture et d'écriture de chacun.e ainsi que de prévoir des traductions / de l'interprétariat** ou de mener les activités dans une langue qui est maîtrisée par toutes. Lorsque ce n'est pas possible, il est important d'encourager l'entraide et la solidarité entre les participants.

**Le lieu et l'environnement** des ateliers (bruyant ou pas, disposition des tables et des chaises pensées en amont, à l'extérieur ou en intérieur, dans la nature, etc.) a aussi un rôle essentiel à jouer.

En ce qui concerne les publics ayant vécu pu étant susceptible de subir des violences, **la coopération transsectorielle est importante**. Travailler en réseau avec les secteurs du social, de la santé, du juridique permet de pouvoir **réorienter efficacement les personnes lorsque l'on se trouve démuni.e face à une situation spécifique**. Quand la parole d'une personne victime de violence émerge, ce travail de réorientation est nécessaire pour ne pas laisser une situation grave s'installer.

En ce qui concerne les femmes, en particulier lorsque les sujets abordés sont en lien avec les violences sexistes et sexuelles, la lutte contre les discriminations et la déconstruction des stéréotypes, **privilégier un environnement en non-mixité peut également être très efficace et important** dans la construction d'un espace sécurisant encourageant une liberté de parole.

Selon le contexte, favoriser le dialogue intergénérationnel (activités mère/fille par exemple) peut être souhaitable.

**Globalement, ce travail d'adaptation à son public peut se faire préalablement à la mise en place des ateliers mais également évoluer au fur et à mesure en co-construction avec les participant.es.**

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

L'**importance de la non-mixité** a été mis en évidence par les participantes dès la première séance. Les participantes vivent dans un lieu mixte, constamment occupé avec peu d'intimité. Elles éprouvent un énorme besoin de se retrouver entre femmes.

*"Aujourd'hui c'est pour les femmes pas pour vous"*

**Mirela, participante aux ateliers**

*"Pas d'homme, pas d'enfants, aujourd'hui nous sommes des femmes pas des mères"*

**Teshabi, participante aux ateliers**

La plupart des femmes ayant participé aux activités délivrées par AWSA-Be ne participent généralement pas aux activités mixtes organisées dans le centre. Elles témoignent la de présence de "pervers" et elles mettent en place des stratégies pour les éviter. La possibilité de se retrouver entre femmes a permis très vite la mise en place d'un espace de liberté précieux pour elles.

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Pendant la période de 6 mois au cours de laquelle les ateliers d'AWSA-Be ont été délivrés auprès des femmes du SAMU social de Jette, un dialogue constant a été maintenu entre notre équipe, les participantes et l'équipe du centre d'hébergement afin d'adapter les conditions des activités et permettre aux femmes d'être le plus à l'aise possible.

A titre d'exemple, voici quelques évolutions auxquelles nous avons procédé :

- Concernant l'environnement des ateliers, il a très vite été constaté un excès de "va et vient" dans la salle qui nous avait été allouée. Les ateliers ne cessaient d'être interrompus par des ouvertures de portes et l'irruption d'hommes et d'enfants. Nous avons très vite mis en place des moyens simples permettant d'apporter le calme et l'intimité nécessaires au bon déroulé des activités : suite à une discussion avec les équipes des lieux, nous avons posé un panneau "stop" sur la porte et des clefs nous ont été prêtées afin de pouvoir nous enfermer. En outre, nous avons décidé de systématiquement fermer les rideaux qui s'ouvraient sur le jardin où les enfants jouaient et les habitant.es du centre passaient. Ainsi, nous avons pu créer une bulle au sein de laquelle la parole s'est naturellement libérée et la sororité a pu s'exprimer.
- Il a très vite été constaté que les participantes avaient besoin de temps joyeux, de jeux et de danse. Cependant, les capacités techniques du lieu ne permettaient pas de diffuser de musique, nous avons donc pris l'habitude d'emmener une enceinte.
- Les femmes ont exprimé que les ateliers étaient trop longs pour elles, qu'elles préféraient des ateliers plus courts avec plus de récurrence afin de pouvoir mieux s'organiser. En outre, elles ont demandé à ce que les activités aient lieu le mercredi après-midi, lorsque leurs enfants sont déjà dans le centre, pour éviter le stress de la montre les jours où elles doivent aller les chercher. Le jeudi, jour initialement prévu pour les ateliers, est aussi le jour où les allocations sont distribuées aux habitant.es, c'était donc une source de stress pour elles de potentiellement rater le moment de la distribution. Après discussion avec les différents acteurs impliqués, nous avons pu nous adapter à l'ensemble de ces demandes.
- Elena Tadros, membre de l'équipe d'AWSA-Be arabophone était également présente lors des ateliers afin de pouvoir traduire. Les ateliers étaient donc conduits en français, anglais et arabe afin de ne laisser personne de côté.

### Communication

La communication avec les bénéficiaires des interventions est également un élément clef de la bonne réussite d'un projet. Il convient de s'attacher à être **transparent** avec le public sur les objectifs de toute activité. Ces objectifs peuvent d'ailleurs être co-construits ou adaptés en fonction des retours du groupe.

Encourager une communication **ouverte** entre tous les acteurs de l'action est bien sûr conseillé. Dans le cas où les activités sont conduites au sein d'une structure avec une équipe de plusieurs personnes, il est intéressant qu'une personne référente à contacter en cas de problème soit identifiée par les participant.es.

### Posture de l'animatrice ou animateur

L'un des aspects à la fois difficile et enrichissant du contact avec les publics est la recherche de **l'équilibre dans une posture à la fois encourageante et respectueuse de l'autonomie et des individualités de chacun.e**. Il ne s'agit pas de penser ou de dire à la place des bénéficiaires mais au contraire de les aider à recueillir les informations et les outils nécessaires à la résolution de leurs problèmes. La prise de décision et la résolution active de problème peut être enseignée en présentant les différentes options qui s'offre à la personne et en accompagnant le processus réflexif.

D'un point de vue de stratégie, il est important de **ne pas attaquer frontalement des éléments importants et déterminants dans la vie des participant.es**, des choses aimées et chères comme la famille, la communauté ou la religion, même si l'objet de l'atelier est de remettre en question certains modèles ou injonctions qu'ils véhiculent.

En tant qu'animateur ou animatrice, nous sommes humain.es et nos vécus nous rattrapent parfois. **Face à une situation donnée, l'émotion peut monter. Ce n'est pas grave.** Le tout est de ne pas se flageller mais d'être conscient.e de la situation, de ses ressentis et de ses limites. Un travail sur soi pour essayer d'identifier les déclencheurs est conseillé. Une fois que l'émotion et son origine sont comprise, il est possible de les maîtriser.

Le développement de l'écoute active et la libération de la parole sont bien souvent des objectifs importants lors de la conduite d'ateliers avec des publics précarisés. Toutefois, **si personne ne s'ouvre le premier jour, ce n'est pas grave ! Etablir la confiance est un processus préalable qui peut prendre du temps.** En faisant preuve de patience, on peut débloquer bien des situations et ouvrir bien des portes. Il convient donc d'apprendre à gérer la frustration et à s'adapter, encore et toujours.

**Être calme, préparé.e, détendu.e est aussi important.** il n'est pas efficace d'être trop excité et dispersé. Au contraire, garder une attitude posée et expliquer clairement les choses au fur et à mesure a un effet rassurant sur les participant.es

Enfin, un autre élément clef est de **bien veiller à ce que chacun.e soit entendu.e**. Pour cela, il faut rester dans un rôle d'accompagnant.e et éviter de prendre trop de place. Il est possible d'illustrer ou orienter mais pas de forcer ou imposer. Un système de non jugement doit tâcher d'être mis en place et il convient de devez repérer si quelques voix dominent la conversation.

Une technique pour amener les participant.es à s'ouvrir plus facilement est de tâcher d'identifier des **modèles inspirant.es** pour elles et eux plutôt que de se concentrer sur des modèles toxiques qui sapent leur confiance.

Essayer de faire le lien entre les participant.es et leurs propres besoins et désirs est également un enjeu important. Il se peut qu'ils et elles ne sachent même pas ce qu'ils aiment ou veulent. Leur donner des options et les aider à reconnaître ce qu'ils aiment passe aussi par une forme de lâcher prise et la capacité à accepter que l'ensemble des participant.es ne soient pas activement engagé.e et investi.e dans chaque activité proposée. Il est légitime et acceptable de ne pas tout aimer. **Ne jugeons pas mais demandons et co-construisons.**

### **Création d'un espace sûr**

La priorité lorsque l'on construit un espace d'expression auprès d'un public spécifique est de créer un espace sécurisant, basé sur **un sentiment d'appartenance, de soutien émotionnel et de solidarité**. Cela crée les conditions propices à la parole, à la réflexion et à la guérison éventuelle.

La création d'un tel espace peut passer par un florilège de **gestes et réflexes simples** : partir d'un point de référence connu des participant.es, privilégier les dispositions de l'espace en cercle (tout le monde peut se voir), rapprocher physiquement les participant.es, etc.

Un espace reste sûr si les animateurs / animatrices acceptent de travailler **lentement**, en tenant compte des antécédents des participant.es et sans les brusquer, en leur permettant d'identifier leurs craintes et leurs préoccupations.

Au début, il est pertinent de donner la priorité à des activités permettant à chacun.e de parler de soi de manière confortable : c'est par le **partage** que la confiance s'établit. Il est aussi intéressant de favoriser les petits groupes.

### **Politique d'évaluation des risques**

Il est important d'évaluer et d'anticiper les risques que prendront les participant.es en s'engageant dans les activités proposé.es. Qui laissent-ils/elles derrière eux à la maison ? Ces activités laissent-elles une trace numérique pour laquelle ils peuvent subir des représailles ? Sont-ils/elles en danger ? Réside-t-ils/elles dans une communauté très contrôlée ?

Comment évaluez-vous le risque pour l'individu une fois qu'il/elle a participé à votre formation ?

Toutes ces questions doivent être posées et répondues préalablement à la mise en place des ateliers afin que ces derniers n'aient pas un effet contreproductif et même dangereux.

**Pour conclure, il est important de noter que toute boîte à outils n'est qu'un point de départ. Le travail d'animation et d'accompagnement nécessite l'acquisition de compétences de vie à long terme et la pratique des professionnel.les est en constante évolution.**



## TECHNIQUE

# JOUER AVEC DE L'ARGILE

Cette technique consiste à utiliser l'argile pour créer des objets simples comme un vase ou un porte-encens. Cette activité peut servir de support à différents objectifs. Par exemple, peut s'agir d'une **création concernant la santé sexuelle** (il est possible de fabriquer des seins de toutes les formes, ou d'utiliser l'argile pour discuter du vagin, de la vulve et de l'éducation sexuelle ou pour approfondir une discussion sur les tabous). La consigne peut aussi être de créer quelque chose de comique afin d'**encourager le rire et la légèreté après une discussion intense**. L'argile sèche à l'air libre, c'est donc un support simple à utiliser. Avoir un contact avec la matière, discuter de la texture, de la manière de masser l'argile peut être source d'**apaisement** mais aussi de **réflexion** : l'argile est une métaphore, elle se fissure si l'épaisseur n'est pas équilibrée. Lorsqu'utilisée avec les femmes, cette activité peut aussi **briser les stéréotypes** : "c'est sale et c'est pour les garçons", "non, regardez-moi faire !"

Se baser sur des choses familières et aimées des participant.es peut bien sûr aider : par exemple, fabriquer son animal préféré ou quelque chose qui nous fait sourire. **Il s'agit d'identifier ce qui va pouvoir débloquent châtie personne.** Cela peut être n'importe quoi. Beaucoup de femmes demandeuses d'asile n'ont pas vraiment eu d'enfance (guerre, abus, etc.), **les reconnecter à une part d'elles innocente et enfantine est une fin en soi.**

***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Nous avons mis les mains dans l'argile et nous avons commencé à nous exprimer. Weon parlait de son futur travail (elle a commencé des cours) et de ses ambitions. La manipulation de la pâte a rendu Mirela nostalgique : elle adore cuisiner et elle ne peut plus le faire car elle n'a pas accès à la cuisine dans le centre d'hébergement. Habituellement, elle cuisine tous les jours. Adeline a parlé de l'opération de son fils qui s'est très bien passée ! Elle était très joyeuse et a réalisé plein de pizzas en argile, plat préféré de son enfant. Teshabi a été très valorisée par les autres car elle est parvenue très vite à réaliser des formes artistiques avec de la pâte à sel et à les peindre. Nous avons toutes salué son imagination et elle était ravie. Les participantes ont trouvé l'activité relaxante.





## TECHNIQUE

# PEINTURE ET DESSIN

Multiplier les moyens d'expression est très efficace pour permettre à chacun.e, au sein d'un groupe, de trouver son rythme. Ainsi, alterner des moments actifs (comme une session de théâtre-forum) avec des temps plus individuels, tournés vers l'introspection et l'apaisement, va débloquent différentes personnes à différents moments et permettre l'installation d'un terrain propice au partage. L'utilisation de la peinture et du dessin peut se faire selon des modalités variées.

### **Fresque d'émergence**

Une immense fresque vide est collée au sol. Un thème est lancé et chaque personne est invitée, en respectant d'éventuels codes préalablement donnés à écrire une phrase, à proposer un mot, à réaliser un dessin, à déposer un objet, une image découpée, bref tout ce qui lui passe par l'esprit, en lien avec la proposition centrale de la fresque. Après un premier moment, quand tout le monde semble avoir épuisé sa créativité, demander aux personnes de réagir à ce qui est proposé sur la fresque, toujours graphiquement mais en noir cette fois. Après avoir déposé toutes les réactions individuelles, les participant-e-s font le tour de la fresque. Chaque personne choisit alors deux propositions qui ne viennent pas d'elle :

#### **Une première qui l'interpelle ou l'étonne**

#### **Une seconde qui résonne avec ce qu'elle pense ou ressent**

L'animateur / animatrice demande de s'asseoir autour de la fresque pour que chacun.e puisse partager ses choix et ressentis.

En plus d'être un bel outil d'intelligence collective, cette technique permet à chaque participant.e d'exprimer sa créativité, d'utiliser sa capacité de choix et de se connecter à ses émotions.

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Une activité en lien avec la peinture peut rester très libre. Le "**dessin de la vie**" - invite les participantes à s'exprimer en dessinant sur un thème (droits et libertés dont on a pu être privé.e en grandissant, droits reproductifs et sexuels, sources d'épanouissement ou de blocage, etc.).

Pendant l'activité, Mirela est ravie, c'est la première fois de sa vie qu'elle peint ! Elle représente son fils et sa fille avec un message d'amour. Elle nous explique que lorsqu'on est maman, on est maman toute la vie. Ce n'est pas parce que ses enfants sont grands et qu'ils sont loin avec leur vie qu'elle n'est plus leur maman, qu'elle ne s'inquiète pas pour eux tout le temps, surtout pour son fils resté en Albanie pour qui c'est le plus difficile (sa fille étudie le droit au Luxembourg). Elle est très émue en en parlant.

Teshabi prend beaucoup de plaisir à peindre, elle retire son voile et elle a représenté une très belle forêt ensoleillée en expliquant qu'il s'agit d'un endroit qui l'apaise, où elle aimerait être pour échapper au stress et à l'attente qui envahissent sa vie.

Yildez dessine son plus petit enfant, son bébé qu'elle aime tant, et écrit les initiales de tous ses autres enfants avec un grand cœur percé pour représenter l'amour qu'elle a pour eux mais aussi la souffrance d'avoir perdu deux fils. Elle écrit un 11 pour représenter qu'aujourd'hui c'est l'anniversaire de l'un de ses fils. Elle représente également la bague offerte par son père ainsi qu'un grand soleil qui symbolise l'amour qu'elle a pour toutes les participantes et son bonheur d'être là.

Weon écrit en lettres stylisées et décorées "This is how I feel: happiness". Elle nous explique que quoi qu'il arrive elle est toujours heureuse, car c'est une bénédiction de pouvoir se lever chaque matin et que ce n'est pas donné à tout le monde.

Adeline s'absorbe dans la peinture qui lui permet d'évacuer beaucoup de choses, elle continue de peindre longtemps après tout le monde. Elle dessine un arbre de vie. Au niveau des racines, son père, puis sa sœur, puis le nom de son enfant tout en haut. Elle s'effondre en larme quand elle en parle car il va subir une opération très importante. Mirela la reconforte. Nous la laissons continuer à peindre pendant que nous passons à l'activité suivante.

La peinture a aussi été un prétexte à la relaxation. Certaines ont peint en silence, d'autres en discutant gaiement. Nous avons parlé des langues, pourquoi apprendre ou pas une langue maternelle à ses enfants (enjeux d'intégration et de quête identitaire). Les participantes ont également beaucoup parlé de leurs enfants.



## TECHNIQUE

# CORPS, MOUVEMENT ET ESPRIT

Mon corps, c'est moi.

Dans une société qui, depuis l'Antiquité, construit un morcellement entre ce qui a trait au corps (considéré comme avilissant) et ce qui relève de l'esprit (considéré comme noble... et masculin !), reconnecter le corps et l'esprit est un enjeu essentiel, surtout en tant que femmes.

Les femmes subissent beaucoup de traumatismes qu'elles portent dans leurs **corps** : viols et agressions sexuelles, mutilations sexuelles, violences gynécologiques et obstétricales, etc. Les violences psychologiques et les psychotraumatismes qu'elles engendrent ont, elles aussi, des conséquences **physiques** (troubles alimentaires, pertes de cheveux, automutilation, développement de maladies, etc.).

Dans une société qui veut **contrôler les corps des femmes** (vêtements, droits reproductifs, sexualités, injonctions à la minceur, à la blancheur et à des normes de beauté européennes, etc.), la **thérapie par le mouvement** est un outil précieux.

Lorsque nous amenons ce type d'activité auprès des femmes, il n'est pas toujours souhaitable de parler de "danse" puisque certaines cultures l'interdisent et parce que cela peut déclencher des inhibitions. On utilise des métaphores "**vous bougez comme des algues dans l'eau**" et des techniques spécifiques (gyrokinésie, étirements, automassages, yoga, etc.).

### ***L'expérience des ateliers organisés au SAMU social de Jette***

Nous avons proposé aux participantes une session de mouvement en duo : main à main, il s'agissait d'imaginer être des aimants qui s'attirent et s'entraînent dans une série de mouvements à travers la pièce, sans jamais se toucher. C'est un moyen de relâcher le contrôle, de se sentir maître de soi, de changer de camp et c'est également bon pour l'anxiété.

Les participantes ont particulièrement apprécié le jeu du miroir pendant lequel les femmes, en binôme, doivent imiter les mouvements les unes des autres. Mirela a tellement ri qu'elle en pleurait, elle a dit que ça lui faisait énormément de bien de rire comme ça et de reprendre de l'énergie car elle avait eu une semaine difficile.

Dans la foulée, nous sommes passées aux étirements, yoga et automassages, indiquant les connexions neurologiques et musculaires existant dans chaque partie du corps. Les femmes ont beaucoup parlé de leur stress ainsi que des migraines et des douleurs à la nuque qu'elles subissent. Le massage de pieds a été un moment où beaucoup d'émotions ont été libérées, notamment autour du stress, de la peur et du manque. Nous avons longuement parlé des connexions entre le corps et son esprit et de l'importance de prendre soin de soi, de petites astuces pour méditer ou se faire du bien même dans une journée bien remplie.

Nous avons achevé l'atelier en dansant et chantant. Les participantes ont exprimé leur bonheur du fait de pouvoir bouger. Le fait de fermer les rideaux leur a permis d'être plus à l'aise, d'enlever quelques couches de vêtements. Chacune a pu s'exprimer et montrer aux autres ses pas favoris.



CHACUNE SA VOIE



## TECHNIQUE IKEBANA - NATURE

La connexion avec la **nature** peut aussi faire partie d'un processus thérapeutique ou créatif. La technique de l'**Ikebana**, venue du Japon, consiste à utiliser des objets trouvés lors d'une promenade en nature pour créer de l'**art conscient** sur base d'arrangements de fleurs ou de brindilles.

Nous commençons par organiser une **marche consciente** afin de fasciner l'esprit et de susciter l'utilisation de l'imagination. Pour cela, plusieurs techniques : il est possible de **proposer aux participant.es de ne pas parler pendant 10 à 30mn et de méditer** pendant la marche sur différents sujets "qu'est-ce qui me fait avancer dans la vie ? Qu'est-ce qui me freine ?". Il est aussi possible d'organiser des **marches sensorielles** où un.e participant.e, les yeux bandés, se laisse guider par un.e autre et découvre la nature autrement, par le toucher, les odeurs, les sons...

Durant cette marche consciente, l'idée est de **récolter des matériaux** (brindilles, feuilles, fleurs, branches). Par la suite, ces éléments sont utilisés pour créer une **composition avec 3 éléments : un élément qui représente l'enracinement, un autre qui symbolise la situation présente et le dernier, qui s'élève vers le haut et représente la quête des objectifs.**

Cette activité permet de **débloquer la pensée**, déposer les choses qui nous freinent. Il est important pour l'animateur et l'animatrice de donner le ton : il ne s'agit pas de créer une composition florale mais de participer à un **exercice conceptuel de résolution de problèmes.**

Cette technique peut, comme la peinture et l'argile, **débloquer le partage** : certaines personnes sont effrayées par l'interaction publique, être concentré sur quelque chose peut les aider



@AWSAAWSABE



AWSA-Be



+32 (0)2 229 38 64



Rue du Méridien 10,  
1210 Bruxelles



awsabe@gmail.com



awsa.be



**AWSA-Be**

Arab Women's Solidarity Association-Belgium

جمعية تضامن المرأة العربية- بلجيكا