

FEMME
MÜJER
للمرأة
WOMAN
женщина
for am
KVINDE
DONNA
女子

Bravo à Amenah, Chantal, Farida, Hamida, Houda, Ouiza, Sadia, Taous et toutes les roubaisiennes qui ont contribué à la réalisation de ce cinquième numéro du journal Saphirmer.

Un projet porté par l'association Amitié Partage avec le soutien de Roubaix dans le cadre du contrat de ville.

Un merci particulier à Stéphanie et Gwendoline pour la coordination de ce numéro et aux personnes ayant accepté de répondre à nos questions.

Ce numéro a été réalisé avec l'accompagnement de Jeanne Bailly de l'association Exprime.

Textes et photos : la rédaction Saphirmer

Design graphique : Kylab

Edito

Entre vos mains Le numéro 5 de Saphirmer !

En voici une aventure qui dure où plusieurs Femmes prennent la parole pour partager sur l'actualité et ce qui fait leur, notre, quotidien. J'ai eu le plaisir d'accompagner et soutenir le début de cette aventure journalistique au sein de l'association Amitié Partage où j'occupais un poste de travailleur social.

Comment garder une trace écrite de nos différents échanges et rencontres ? Comment donner la parole aux Femmes ? Comment ouvrir la discussion, les débats, au-delà du cercle d'écriture ?

Plusieurs questionnements qui ont motivé la naissance du journal Saphirmer.

Un projet rendu possible grâce à l'engouement commun de plusieurs partenaires dont Amitié Partage, l'action Insertion Culture, le collectif La Friche, l'artiste Kylab qui ont permis et permettent l'existence du journal.

Mais ce journal est avant tout le journal de Femmes, de Femmes roubaisiennes, qui partagent, s'expriment et débattent.

Le journal Saphirmer est un espace de parole nécessaire, il est important de soutenir sa réalisation, chacun à son échelle : par une présence aux ateliers de rédaction, par son animation, par sa diffusion, par un soutien Financier. Saphirmer donne la parole quand ce n'est pas toujours évident de la prendre, d'oser dire, expliquer, dénoncer.

Saphirmer est un espace de prise de confiance, de déploiement, de partage de connaissances et de compétences. Saphirmer est un espace qui permet aux Femmes de « s'affirmer » et de briller comme un « saphir », j'entends encore le méli-mélo de voix, l'explication et l'enthousiasme général qui donnera naissance au titre du journal que vous avez entre les mains !

Mesdames, continuez à vous exprimer et à débattre ! Votre parole compte !

édito

saphirmer 2024

les astuces de Farida

Ne jetez plus les noyaux de dattes !



> Réduire en poudre des noyaux de dattes pour en faire un gommage pour la peau. La poudre améliore l'élasticité de la peau, élimine les peaux mortes, revitalise, adoucit et affine le grain de peau.

> La poudre de dattes est l'un des ingrédients pour fabriquer le khôl traditionnel qui permet de sublimer les yeux et les protéger de germes.

> La dattes est réputée pour ses bienfaits pour la vue et la peau. Elle a une action anti oxydante et régénérante.

> Elle traite l'anémie.

> Elle est riche en potassium ce qui aide mieux à dormir, à se relaxer, lutter contre l'insomnie.

> La dattes protège contre l'intoxication hépatique et rénale, ses fibres sont solubles.

> Elle peut contribuer à traiter les problèmes liés au sucre dans le sang. Elle réduit également le niveau de cholestérol.

> Elle aide le corps à se protéger des dommages liés au stress. C'est stimulant pour la mémoire.

تمر

Les clous de Girofle

> Les clous de girofle sont anti viraux, anti-bactériens, anti-inflammatoires, immuno stimulants. Ils sont utilisés pour lutter contre les maux de l'hiver comme les maux de gorge et la toux. Ils sont aussi utilisés pour garder les dents en bonne santé. C'est un ingrédient couramment utilisé dans les dentifrices. **Les clous de girofle peuvent aussi être utilisés pour la peau et les cheveux.**

> Pour lutter contre la toux.

Préparation : retirer la tête des clous de girofle (ne pas la jeter, elle peut être utilisée dans le thé), prendre les 5 bâtonnets de clou de girofle et les mettre dans l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser toute la nuit. Le lendemain, à la première heure, boire le verre et jeter les bâtonnets. En quelques jours, la toux disparaît.

> L'infusion de clous de girofle contient des anti oxydants qui luttent contre les radicaux libres. Cela apporte de l'éclat à la peau et stimule la circulation sanguine. Pour les cheveux, les rincer avec l'eau des clous de girofle renforce les follicules et a un effet bénéfique sur les irritations du cuir chevelu. Les clous de girofle améliorent la digestion et réduisent les nausées, ils soulagent les inconforts intestinaux. **Ils sont parfois associés à la perte de poids.**

Enfin, ils sont parfois utilisés pour l'hygiène intime en raison des propriétés anti-bactériennes, anti-Fongiques qui préviennent l'apparition de mycose et infection.

Interview

par Houda
avec Farida,
Hamida et Sadia

Audrey
DUTHOIT BRIMAUD

> **Co-directrice** de l'association la maison de l'eau*, de la pêche et de la nature de Roubaix.
> **Animatrice** des ateliers éco-responsables, dans la démarche Zéro Déchet, visant à réduire notre impact sur l'Environnement.

> Quel est le principe du zéro déchet ?

On a démarré en 2017 la démarche Zéro Déchet. Le but de la ville de Roubaix sur le zéro déchet était d'utiliser moins d'emballages, moins de plastique. Je me suis rendue compte qu'il y avait plusieurs portes d'entrée dans le domaine du Zéro Déchet en-dehors de la question des emballages. **J'en ai identifié 6.**

1 > La collectivité et le partage

J'accueille des participants et leur offre la possibilité d'être accompagnés lors d'ateliers collectifs. C'est un moment de partage où je peux faire prendre conscience aux personnes de la dangerosité des produits utilisés au quotidien, que ce soit des produits ménagers ou cosmétiques. Le fait d'être ensemble permet de partager nos recettes, nos expériences, par exemple une dame nous a fait part de l'utilisation de l'ail et l'huile d'olive pour ses cheveux secs.

2 > La santé

Si on analyse les étiquettes des produits ménagers ou cosmétiques, on constate qu'il y a énormément d'ingrédients qui sont issus de la pétrochimie et qui sont dangereux pour notre santé. Ces produits, qui sont appelés des perturbateurs endocriniens, sont des substances qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et causent ainsi des effets néfastes sur la santé de l'Homme ou des vivants dans l'Environnement.

La lecture des étiquettes permet d'identifier les composants dangereux. Il faut éviter les produits qui contiennent :

Mon père frottait des gousses d'ail sur sa tête pour favoriser la pousse des cheveux.

Houda

P.E.G polyéthylène glycol

(suivi d'un chiffre correspondant à leur poids moléculaire)

Substance utilisée comme excipient pour les préparations de crème dermatologique. Ils peuvent être irritants pour la peau et les muqueuses, cancérigènes, reprotoxiques et mauvais pour l'Environnement (ils ne sont pas biodégradables).

E.D.T.A

(acide éthylène diamine et tétra-acétique)

Fort chélateur (agent qui rend soluble) très largement utilisé dans les produits cosmétiques. C'est aussi un agent conservateur. Il est irritant pour les yeux et polluant pour l'environnement car peu biodégradable.

Les parfums et les colorants sont potentiellement allergisants, irritants (cutanés et oculaires), cancérigènes.

P.P.G polypropylènes glycols

Utilisé pour apporter de la texture à un produit avec un effet épaississant et gélifiant. Il peut provoquer des allergies et de l'eczéma de contact.

Les composants se terminant par « -one » ou « -ane » sont des dérivés du silicone. Le silicone est un agent occlusif (qui bouche les pores de la peau). Il est polluant pour l'Environnement (il n'est pas biodégradable).

Les sels d'aluminium que l'on retrouve dans les déodorants et anti-transpirants sont à éviter car ils peuvent favoriser les risques de développer un cancer du sein.

Les produits désodorisants peuvent provoquer des allergies respiratoires, de l'asthme.

3 > Les économies budgétaires

Lorsque j'ai démarré le Zéro déchet je me suis vite rendue compte que je tenais un axe pour faire des économies. Si on calcule le coût d'un produit fabriqué soi-même, on constate qu'il est moins cher que les produits vendus dans le commerce. Les participants des ateliers font des économies budgétaires. Cela permet d'entrer dans un cercle profitable pour plein de choses.

Il existe des applications pour scanner les produits et savoir s'ils sont bons ou pas.

Houda

4 > L'aspect ludique

Les enfants aiment bien fabriquer les produits. Cela pourrait être une activité intrafamiliale au même titre que la cuisine. On peut fabriquer la lessive, du savon, des produits ménagers tous ensemble.

5 > L'aspect caritatif

Cette idée m'est venue il y a 3 ans, lorsqu'on entendait à la télé qu'il y avait de plus en plus de personnes qui faisaient abstraction de l'achat des produits d'hygiène car ils sont trop coûteux. Ces achats viennent après la nourriture. La mise en place d'ateliers caritatifs a permis de fabriquer des produits essentiels pour l'hygiène au quotidien : du shampooing, du savon et du dentifrice. Ces produits d'hygiène sont ensuite distribués lors des Maraudes.

6 > L'autonomie

Les personnes apprennent à fabriquer elles-mêmes des produits sains et ainsi elles n'ont plus besoin d'acheter de la lessive ou des cosmétiques chers. Elles deviennent autonomes. Pour fabriquer ses propres produits ménagers, on peut utiliser le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, du savon de Marseille, de l'acide citrique.



Hamida : ces ingrédients ne sont pas nocifs pour la santé ?

C'est ce qu'on appelle les produits de grands-mères. Ils étaient utilisés autrefois pour le ménage. L'origine du savon de Marseille c'est l'huile d'olive. Le véritable savon de Marseille est de couleur verte.

Farida : quels sont les composants du vinaigre blanc ?

Le Vinaigre blanc vient de l'alcool de vin. C'est un produit très polyvalent : anti-calcaire, anti-bactérien, désinfectant, désodorisant, raviveur de couleur. Tous ces produits sont des produits biodégradables. Leur impact sera neutre sur l'environnement.

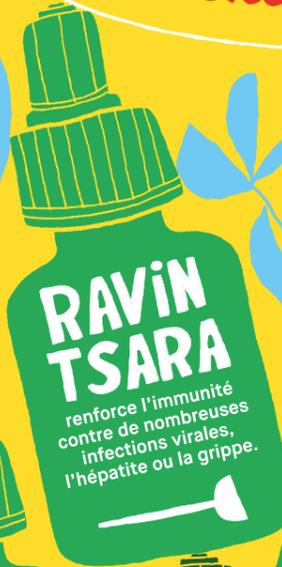
astuces et bienfaits



HUILE DE BOIS DE HÔ
antirides, traite les vergetures, l'eczéma, l'acné et les affections cutanées.



MENTHE POIVRÉE
apaiser les aphtes, les gencives très enflammées, soulage les problèmes dentaires.



RAVIN TSARA
renforce l'immunité contre de nombreuses infections virales, l'hépatite ou la grippe.



LAVANDE
contre les poux, apaise le corps après un massage.



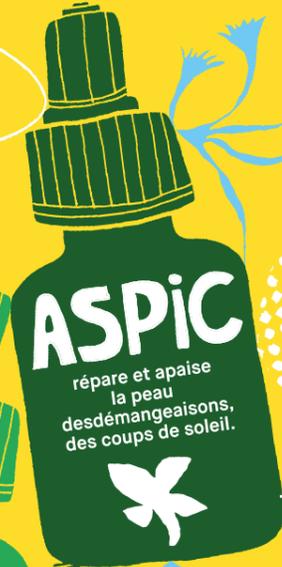
GAULTHERIE COUCHÉE
problèmes articulaires, tendineux, musculaires.



CAROTTE
antirides et anti-tâches.



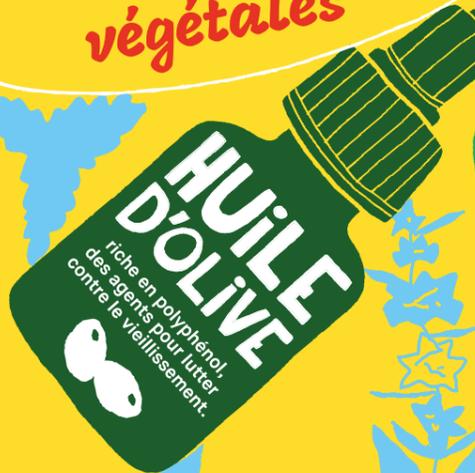
TEA TREE
(arbre à thé) contre le mal de gorge, c'est un antibactérien, antiviral, antimicrobien, anti-champignons.



ASPÏC
répare et apaise la peau des démangeaisons, des coups de soleil.

Huiles essentielles

Huiles végétales



HUILE D'OLIVE
riche en polyphénol, désinfectant pour lutter contre le vieillissement.



HUILE DE COCO
polyvalente, elle présente de nombreux bienfaits pour la peau. Elle nourrit et assouplit les peaux sèches et sensibles. Anti-bactérienne, on l'utilise dans les déodorants et dentifrices.

Astuces de Farida : remède contre l'arthrose

Couper en petits morceaux des figues, des dattes, et ajouter des graines de sésame, du cumin noir en graine (nigelle) et de l'huile d'olive. Mélanger le tout dans un récipient et prendre la préparation à jeun.

> Le gingembre est un excellent anti-inflammatoire. Il présente des bienfaits pour l'organisme. Le gingembre est une plante médicinale. Il se compose de deux parties : la tige et les feuilles. Il contient des vitamines, des minéraux, du sodium, du magnésium et du phosphore.

> Il favorise le système immunitaire.

> Il assainit les infections pulmonaires.

> Il facilite la digestion.

> Il lutte contre le stress.

> Il stimule le désir sexuel.

> Il permet d'abaisser le taux de sucre dans le sang.

> Il aide à soulager les nausées.

> Il favorise la circulation sanguine.

> Il réduit les douleurs des règles.

> Il soulage la douleur.

> Il diminue l'inflammation du côlon.

Les bienfaits et dangers cachés du gingembre

Le gingembre est une racine qui peut être utilisée fraîche ou sèche. On peut l'utiliser en cuisine pour épicer les plats. Il existe aussi en huile essentielle, et en sirop.

Dangers

- Allergie
- Irritation gastrique
- Démangeaisons
- Réactions cutanées
- Peut être dangereux pour le Fœtus
- N'est pas conseillé en cas de prise de médicaments pour les problèmes artériels

Astuces de Farida : tisane à base de peau de grenade

La tisane à base de peau de grenade permet de soulager les maux d'estomac, les problèmes digestifs. Il est conseillé de boire un verre le midi et un verre le soir.

Préparation :

- Faire bouillir de l'eau.
- Préparer la peau de grenade à infuser.
- Il est possible de faire sécher de la peau de grenade pendant 4 à 5 jours pour une utilisation ultérieure.
- Verser l'eau dans une carafe sur les peaux de grenade, couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Mhadjeb

> La mahjouba est un pain plat à la semoule de blé dur, fourré avec un mélange de tomates et d'oignons émincés, qui peut être plus ou moins pimenté. Certains y ajoutent parfois de la viande, mais la version classique est végétarienne.

> La réussite des mahjoubas se trouve dans la pâte. Elle doit être souple et élastique pour pouvoir être étirée très finement sans se déchirer. Pour cela, il faudra laisser reposer la pâte plusieurs heures voire toute une nuit.

Ingrédients :

POUR LA PÂTE :

- 500 g de semoule de blé dur fine
- 9 g de sel
- 300 g d'eau tiède

POUR LA FARCE :

- de l'huile
- 500 g de tomates fraîches
- 300 g d'oignons
- 1 à 2 piments verts (si on souhaite une farce pimentée)
- 1 tube de harissa (si on souhaite une farce relevée)

La recette :

- > Placez la semoule dans un grand bol avec du sel.
- > Ajoutez 330 ml d'eau tiède et mélangez jusqu'à ce qu'il ne reste plus de grains secs.
- > Couvrez avec un film plastique ou un torchon humide et laissez la semoule s'hydrater.

> A la main, pétrissez jusqu'à ce que la pâte colle moins et soit relativement lisse.

> Formez une boule et remettez-la dans le bol.

> Huilez toute la surface et couvrez à nouveau, laissez reposer.

> Divisez la pâte en 6 portions de 140 g environ. Formez des boules en repliant les bords vers l'intérieur et placez-les dans un plat huilé. Huilez également la surface de chaque boule et laissez reposer jusqu'à ce que vous soyez prêts à réaliser les mahjoubas.

Réalisation de la farce

> Epluchez et hachez très finement au couteau les oignons.

> Faites chauffer de l'huile dans une poêle de taille moyenne, ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir puis laissez les revenir mijoter à feu doux.

> Peler et couper les tomates en petits morceaux.

> Laissez mijoter 20 à 40 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes aient bien compté, avec un ou deux piments (selon les goûts).

ASTUCE !
pour casser l'acidité, il est possible d'ajouter du sucre à la compotée de tomates.

> Huilez votre plan de travail. Prenez une boule de pâte et aplatissez-la avec la paume des mains jusqu'à ce qu'elle fasse quelques millimètres d'épaisseur, puis attrapez les bords et tirez-les délicatement vers l'extérieur, tout autour de la pâte, pour donner une forme de rectangle. La pâte doit être un peu transparente.

> Repliez les tiers inférieur de la pâte vers les haut, et étalez une fine couche de farce au milieu. Puis repliez le tiers supérieur de la pâte vers le bas fermant bien en bas. Enfin, repliez les côtés gauche et droit vers l'intérieur.

> Faites chauffer une poêle à feu moyen-doux avec un peu d'huile. Placez une mahjouba et faites cuire 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce que les mahjoubas soient bien dorées.

> Transférez sur une grille sans les superposer, ou sur un plat couvert de papier absorbant.

Proverbes et sagesses

Il vaut mieux une femme qui rigole dans une maison simple, plutôt qu'une femme qui pleure dans un palais.

Quitter silencieusement, c'est la réponse pour qui profite de la bonté de mon cœur.

Ne mens jamais à une personne à qui tu fais confiance et ne fais pas confiance à une personne qui ment.

L'argent peut acheter une maison mais pas un foyer.

Il peut acheter un lit mais pas le sommeil.
Il peut acheter une horloge mais pas le temps.
Il peut acheter un livre mais pas la connaissance.
Il peut acheter une position mais pas le respect.
Il peut acheter le sexe mais pas l'amour.

Le défaut de la personne qui a la bonté du cœur, c'est de croire que tous les gens sont comme elle.

La Femme est la ceinture qui tient le pantalon de l'homme.

proverbe Chinois

Les circonstances changent ton physique mais elles ne changent pas tes racines.

proverbe Africain

La mort n'a pas d'âge, la vie n'a pas d'âge, l'amour n'a pas d'âge et les maladies n'ont pas d'âge.

Citations sélectionnées par Farida et Hamida

Si on ne valorise pas ce que l'on a, un jour on se plaindra de l'avoir perdu.

dossier : le numérique

Interview

par Houda, avec Farida et Hamida



> Responsable du pôle d'éducation à la santé, service handicap, CCAS, Roubaix.
> Virginie met en place des projets de prévention et d'éducation à la santé sur différentes thématiques : le sommeil, les écrans, le développement de compétences psychosociales, la gestion des émotions auprès des parents, des Familles et des adultes.



- > Echanges d'informations, travail.
- > Accès à de nombreux services à domicile et en balade.
- > Recherche d'informations.
- > Rester en contact avec la famille, les amis.
- > Rassurer les parents, se libérer l'esprit jouer en famille, plaisir, loisirs.

Quel est l'impact des écrans sur le cerveau ?

> Une exposition excessive aux écrans avant 3 ans, peut ralentir le développement de l'enfant : retard du langage et de la motricité, trouble du lien d'attachement et de la concentration, trouble du comportement.

> Les écrans peuvent perturber la construction du soi et les rapports aux autres.

> En effet, à cet âge, l'intelligence de l'enfant se développe à partir d'expériences sensorielles et motrices qui impliquent les 5 sens.

> Pour comprendre comment fonctionne le monde, le jeune enfant a besoin de manipuler les objets, de les porter à sa bouche, d'entendre le bruit qu'ils font et de se déplacer dans l'espace.

> Ce que les écrans ne permettent pas (devant un écran l'enfant est statique).

> Une étude allemande de Peter Winterstein montre que la consommation excessive d'écran limiterait le développement intellectuel des enfants.

> L'enfant qui passe beaucoup de temps devant les écrans ne va pas jouer, manipuler, faire des activités manuelles (coloriage, pâte à modeler...), explorer le monde. Il sera moins créatif.



Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.

Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins d'une heure de télévision par jour.



Un cerveau ne s'imprègne correctement des choses que s'il ne les découvre par le biais de plusieurs sens, c'est à dire l'audition, la vue, l'odorat et le toucher. La télévision est une source d'information bien pauvre en comparaison avec le monde réel.



Qu'est-ce que les balises 3, 6, 9, 12 ans ?

(source Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie)

- > **Avant 3 ans** : jouons, parlons, arrêtons la télé.
- > **3 à 6 ans** : limitons les écrans, partageons les, parlons en famille.
- > **6 à 9 ans** : créons avec les écrans, expliquons lui Internet.
- > **9 à 12 ans** : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges.
- > **Après 12 ans** : restons disponible.

Quand et comment utiliser les écrans ?

- > Éviter les écrans pendant les repas, profiter de ce temps en famille pour échanger et discuter.
- > Instaurer des règles d'une manière ludique sous forme de jeu et expliquer à l'enfant pourquoi il faut les respecter. Si on impose en criant, cela ne marchera pas. Par exemple, avant d'éteindre les écrans, il faut prévenir l'enfant de ce qu'il l'attend après : « Tu as le droit de regarder un dessin animé (15 minutes) puis ensuite nous irons au parc ».

Quel temps d'écrans est adapté aux enfants ?

La gestion des écrans avant 6 ans doit être la responsabilité des parents.

- > **de 0 à 3 ans** : on évite, idéalement pas d'écran.
- > **3 à 8 ans** : entre 30 et 40 minutes par jour.
- > **8 à 12 ans** : 1h par jour ou plus, tout dépend l'utilisation. Si l'enfant a des devoirs à faire sur la tablette, c'est un temps d'écran mais pédagogique. Le plus important est de choisir l'action (temps de loisir, de jeux et temps d'apprentissages), et de définir avec l'enfant le temps passé. Puis en tant que parent, être attentif à l'impact que peut avoir les écrans sur le comportement. Nous vivons avec les écrans et les interdire ne sert à rien.

- > Annoncer à l'enfant ce qu'il se passera après lorsque vous allez lui retirer l'écran. Vous pouvez proposer une autre activité derrière.
- > L'important est de poser des mots sur les actes et rappeler les règles.

Comment savoir si un enfant est accroc aux écrans ?

> Les écrans peuvent être considérés comme une drogue (on parle d'addiction aux écrans) à partir du moment où cela devient un besoin. Le temps passé devant les écrans doit être géré, contrôlé et rester une source de plaisir. À partir du moment où l'on observe un changement de comportement chez l'enfant (agressivité, intolérance à la frustration, retard de langage et d'apprentissage, difficulté de concentration, crises lorsque l'on supprime les écrans) c'est que l'écran prend trop de place. Le temps passé devant les écrans ne doit pas être supérieur au temps consacré aux activités et aux jeux.

Pourquoi pas d'écran le soir ?

> Cela perturbe le sommeil, la lumière bleue de l'écran et la fréquence des images diffusées vont avoir un effet d'excitation chez l'enfant et provoquent des difficultés d'endormissement (cette lumière bleue empêche la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil).

Comment réguler les écrans ?

- > Fixer des règles.
- > Communiquer, expliquer à l'enfant pourquoi c'est ainsi et les dangers.
- > Adapter le temps passé devant les écrans et les programmes à l'âge de l'enfant (gestion de la télécommande, de la tablette, de son téléphone).
- > Proposer des alternatives (activités, jeux, sorties extérieures, activités physiques, centres de loisirs, médiathèque, ludothèque, parc).
- > Créer un espace de jeux dans la pièce principale afin que l'enfant puisse vous voir tout en jouant.
- > Organiser des temps d'écrans en famille.
- > Gérer les crises et ne pas céder. Si besoin, consulter la psychologue de la PMI afin d'être accompagné dans cette démarche (enfant de 0 à 6 ans).

Est-ce que les écrans rendent agressif ?

OUI ! et pour deux raisons :

- 1 > Les programmes ne sont pas adaptés et comportent beaucoup de violence
- 2 > Le fait de retirer les écrans génère un manque chez l'enfant, qui ne peut pas contenir sa colère.

C'est quoi la nomophobie ?

> La phobie de l'absence de téléphone.

Comment sensibiliser les parents aux dangers des écrans ?

> Proposer des ateliers dans différents lieux afin d'échanger ensemble (parents et professionnels) sur l'utilisation des écrans et les dangers que peut entraîner une surexposition. Partager des astuces afin d'éviter que nos enfants deviennent accros aux écrans.

dossier : le numérique

15

dossier : le numérique

Les réseaux sociaux

par Farida

DEFINITION

> **Un réseau social** désigne un site internet ou une application mobile permettant de développer des interactions sociales, de se constituer des connaissances, des amis ou des relations professionnelles, avec lesquels on interagit en temps réel.



Facebook

C'est une plateforme de médias sociaux, qui permet de rester connecté avec ses amis, sa famille, ses collègues de travail en partageant des photos, des vidéos et des statuts.

Youtube

C'est le réseau social numéro 1 dans le partage et le visionnage de vidéos.

Instagram

C'est une application mobile avec partage de photos, d'images et de vidéos.

WhatsApp

C'est une application mobile gratuite permettant de passer ses appels et d'envoyer des messages instantanés lorsqu'on dispose d'une connexion internet, depuis et vers n'importe quel pays du monde.

Messenger

C'est un service de communication et de messagerie instantanée gratuit et sans publicité qui permet de contacter en direct vos amis Facebook, le célèbre réseau social développé par la société Meta.

WeChat

Permet de commander un taxi, faire ses achats en ligne, réserver dans un restaurant en payant via l'application. C'est aujourd'hui une des applications les plus utilisées par les chinois avec près d'un milliard d'utilisateurs actifs par mois.

Tencentoo

Utilisé en Chine par les étudiants pour créer des groupes de discussions.

Sinaweiboo

Permet aux internautes chinois de communiquer et d'ouvrir une discussion publique ou privée.

Reddit

C'est un site de partage de liens, statuts, photos et vidéos qui font le buzz et l'actualité. Très populaire aux États-Unis, Reddit permet à ses utilisateurs de upvoter pour les éléments qui les font le plus réagir.

TikTok

C'est une application mobile permettant de prendre de courtes vidéos et d'y associer une musique, des enregistrements de films, sketches ou sons.

Qzone

C'est la plus grande plateforme de réseau social en Chine. Elle permet aux utilisateurs de télécharger des photos, de publier des vidéos et du streaming en direct, d'écrire des articles de blog, de jouer à des jeux ...

Pinterest

C'est une application mobile avec partage de photos, images et vidéos. Le réseau lancé en 2010 s'est fait connaître grâce à ses filtres et ses options de retouche. Depuis, il cartonne grâce à une autre fonctionnalité : les stories.

SnapChat

Il permet de partager des photos, des courtes vidéos avec filtres et de chatter sans laisser de traces, car sa particularité est que la durée de vie d'un message est limitée.

Skype

C'est un logiciel qui permet de discuter à travers le monde. Des millions d'individus et d'entreprises utilisent Skype pour effectuer des appels vidéos et des appels vocaux gratuits avec une seule personne.

LinkedIn

C'est le leader des réseaux sociaux dédiés aux relations professionnelles.

Telegram

C'est une application mobile d'envoi de messages open source, sans publicité, gratuite, sécurisée avec des fonctionnalités de chats éphémères où vos messages sont détruits (et non stockés) une fois lus par votre correspondant.

> **Il existe aussi d'autres applications :**
VIMEO • DAYLIMOTION • DOYIN • TWITCH • LITTERED...

> **Les dix réseaux les plus utilisés au monde :**
YOUTUBE • WHATSAPP • INSTAGRAM • WECHAT • TIKTOK
MESSENGER • SNAPCHAT • DOYIN • TELEGRAM

> **But des réseaux sociaux :**
Ce sont de applications ayant comme objectif de relier des amis, des connaissances ou associés. Ils font partis d'une entité ou constitution plus large.

Les avantages des réseaux sociaux



- > C'est une source de divertissement. Ils permettent de partager des photos et des vidéos, de créer des chaînes et des pages.
- > Ils facilitent la communication avec les proches et les amis.
- > Il est possible de gagner de l'argent en travaillant sur les réseaux sociaux.
- > Les réseaux sociaux facilitent l'accès à l'information.
- > Ils permettent d'exprimer un avis personnel, de s'ouvrir sur le monde.
- > Ils sont faciles à utiliser.

Les inconvénients des réseaux sociaux



> Chaque jour, il y a des milliards de personnes qui utilisent les réseaux sociaux, mais combien en connaissent les dangers cachés. Il est important de savoir que sur ces plateformes, nos informations personnelles sont souvent exposées et cela peut attirer des personnes mal intentionnées. Le risque d'être victime de cyberharcèlement est réel. Les insultes et les menaces se répondent rapidement causant des dommages psychologiques considérables.

> La dépression et l'anxiété

Se comparer aux autres est un chemin sûr vers l'anxiété, le mal-être et la dépression.

> Le cyberharcèlement

Certains utilisateurs peuvent utiliser l'anonymat offert par les réseaux sociaux pour gagner la confiance des gens, puis les terroriser devant leurs pairs (en créant un faux profil par exemple).

> Les attentes irréalistes

Il est déconseillé de juger sa vie quotidienne par rapport aux moments forts de celle de quelqu'un d'autre.

> Dépendance générale

Ces plateformes veulent nous faire rester le plus longtemps possible à faire défiler les flux, afin de pouvoir nous montrer de nombreuses publicités et gagner plus d'argent.

> Les arnaques en ligne sont également monnaie courante. Des escrocs créent de faux profils pour tromper les utilisateurs et voler leur argent. L'addiction aux réseaux sociaux est un autre problème. Elle peut nuire à notre santé mentale et physique, perturber notre sommeil et notre productivité. Pour se protéger, mieux vaut limiter son utilisation. Il est important de réviser ses paramètres de confidentialité et de ne pas accepter les demandes d'amis suspicieuses. Il faut toujours rester vigilant sur les réseaux sociaux.

> Image corporelle négative

Il est important de se rappeler que tout le monde est humain.

> Mauvaises habitudes de sommeil

Une utilisation accrue des réseaux sociaux a un effet négatif sur la qualité du sommeil.

> Le syndrome FOMO

FOMO signifie Forme d'anxiété ressentie lorsque nous avons peur de manquer une expérience positive que quelqu'un d'autre vit.

Impact des réseaux sociaux sur la santé mentale

> C'est un sujet d'une grande importance à l'ère du numérique dans laquelle nous vivons. Alors que les réseaux sociaux offrent de nombreux avantages, tels que la connectivité mondiale et la facilité de communication, ils peuvent également avoir des effets néfastes sur notre bien-être psychologique. Les réseaux sociaux ont profondément modifié la manière dont nous interagissons et percevons notre propre apparence, ainsi que celles des autres. L'un des principaux effets des réseaux sociaux est la tendance à comparer notre apparence avec celle des autres. Les plateformes regorgent de photos soigneusement sélectionnées et éditées souvent présentant des standards de beauté irréalistes. Les filtres et les outils de retouche disponibles sur les réseaux sociaux peuvent également contribuer à déformer la perception de soi.

> La pression sociale exercée par les réseaux sociaux pour correspondre à des normes de beauté préétablies peut également pousser certaines personnes à adopter des comportements malsains. Cela peut inclure des régimes restrictifs, des pratiques de maquillage excessives, voire des interventions esthétiques invasives dans le but de se conformer aux standards de beauté en ligne. La cyber intimidation liée à l'apparence physique est un autre aspect préoccupant. Les commentaires négatifs, les moqueries et les insultes en ligne peuvent provoquer une détresse émotionnelle considérable et affecter la confiance en soi et l'estime de soi des personnes qui en sont victimes. Cependant il est important de noter que les réseaux sociaux ne sont pas entièrement responsables des problèmes d'estime de soi et d'image corporelle.

Quel temps d'écrans est adapté aux enfants ?

> Evitez les comparaisons.

> Conserver une activité hors-ligne.

> Connaître ses limites et les respecter.

> Faire preuve de prudence face à l'information.



Impact des réseaux sociaux sur l'éducation

> Aujourd'hui avec l'influence des réseaux sociaux sur les jeunes, l'éducation devient de plus en plus difficile. Les réseaux sociaux sont un moyen de formation, de communication et d'apprentissage. Ils constituent également un espace de business. Cependant, tel n'est pas le cas chez la plupart des jeunes qui passent leur temps à s'amuser, oubliant qu'ils doivent apprendre, ce qui contribue à la baisse de niveau des élèves et étudiants.

Les réseaux sociaux sont bien mais savoir les utiliser est aussi important.

> Il n'existe pas de données scientifiques qui mesurent l'impact des réseaux sociaux sur l'éducation des jeunes. Néanmoins, du point de vue personnel, on peut dire que l'usage des réseaux sociaux permet aux apprenants de développer des compétences en terme de communication, de rédaction, voire d'analyse. Les élèves peuvent facilement télécharger des contenus des différents cours via les réseaux sociaux, ils peuvent également échanger leurs idées, discuter des thèmes, rester même en contact avec leurs professeurs.

> Par contre, beaucoup de jeunes ont une utilisation abusive des réseaux en regardant des vidéos pornographiques par exemple, ou en se partageant des sujets d'examens sur les différentes plateformes telles que : Whatsapp pour pouvoir tricher en salle. Ils fournissent plus d'efforts et dès lors qu'ils sont démasqués par la vigilance des surveillants, les résultats sont catastrophiques, surtout lorsque le ministre de l'éducation nationale parvient à maîtriser la fuite des sujets et leur partage via les plateformes d'échanges. C'est le cas des examens de cette annexe.

> Les réseaux sociaux nous permettent de suivre les cours en étant à la maison. C'est un moyen pour lancer ses projets. Mais beaucoup de jeunes passent la plupart du temps à publier des photos, des vidéos inutiles. C'est parfois une cause de divorces, surtout avec la création de certains groupes qui ne parlent que de la sexualité pour détruire l'éducation et le foyer des gens.

Des choses personnelles sont très exposées sur les réseaux sociaux. On ne cache rien, tout le monde veut se faire remarquer et admirer. C'est inquiétant..

> Les réseaux sociaux ont des impacts très négatifs. Ils ne sont pas du tout constructifs pour l'éducation des jeunes enfants. Donc leur avenir est très sombre. On peut citer entre autres comme exemple : les arnaques, les prostitutions et la délinquance. Les réseaux sociaux peuvent faciliter les business et autres, mais les jeunes ne voient que le côté négatif, chose qui complique l'éducation de nos enfants.



Clichés !

par
Houda

La place des femmes,
c'est la cuisine.

Les femmes
sont toutes dépendantes.

Les femmes
sont toutes hystériques.

Les femmes ne savent pas conduire.
(« Femme au volant, mort au tournant »)

Les femmes sont nulles
en mathématiques.

Les femmes
sont nulles au foot.

Les femmes
parlent beaucoup.

Les hommes
sont égoïstes.

Les femmes
vieillissent plus vite.

Les hommes ne doivent
pas pleurer.

Les hommes
aiment se battre.

Les hommes
sont infidèles.

Les hommes
n'écoutent pas.

Les hommes ne sont
pas romantiques.

21

clichés

saphirmer 2024

Amal Alamuddin

par
Chantal

**Epatante
et battante !**



> Amal Alamuddin, née le 3 Février 1978 à Beyrouth au Liban, est une Femme engagée, exerçant en tant qu'avocate, juriste, militante pour les droits humains, écrivaine et procureure générale.

> Elle exerce depuis 2000 après avoir été diplômée de la New York University School of Law (Université de Droits de New York) Saint Hugh's College.

> Elle a notamment travaillé pour l'Organisation des Nations Unies, la Cour Internationale de justice, et le Tribunal Spécial des Nations Unies pour le Liban.

> Elle a œuvré aux côtés d'autres experts pour obtenir des mandats d'arrêts contre les dirigeants israéliens et le Hamas contre leurs crimes commis à Gaza.

> Elle a également représenté l'Arménie dans une affaire concernant le génocide arménien. Elle est impliquée pour défendre l'Ukraine et les victimes de violence de masse, dont les génocides et les violences sexuelles.



22

clichés

saphirmer 2024

Interview

par Houda, avec Farida, Hamida, Ouiza et Taous

Sylvie LIOTARD

- > **Travailleuse sociale Formée à la thérapie Familiale.**
- > Sylvie exerce depuis plus de 4 ans auprès des femmes victimes de violences conjugales. Elle est l'une des co-fondatrices de l'association **Place des Femmes** et est engagée en tant que bénévole.

Parlez-nous de votre association et pourquoi l'avez-vous créée ?

L'association Place des Femmes est une jeune association, créée le 18 avril 2023, elle vient de fêter sa première année. C'est une association déclarée, qui fonctionne par adhésion volontaire.

L'association a pour but de mener des actions pour sensibiliser au maximum les habitants et les habitantes et aussi libérer la parole. La structure qui accueille ces actions doit s'engager à se former aussi afin de bien comprendre la situation et orienter vers les bonnes structures.

Ce collectif est constitué de différentes personnes : sociologues, médecins, avocats, juristes notamment. Toutes et tous sont formés sur les violences conjugales, et engagés car militants féministes. (Le militantisme se traduit par la participation à des manifestations, faire remonter des contestations au sujet de certaines lois, l'écriture inclusive).

Avec un collectif de 20 personnes engagées dans la lutte contre les violences sexistes et sexuelles et pour l'égalité Femmes/Hommes, nous avons créé l'association **Place des femmes**, hébergée par la Maison des Association de Roubaix.

L'association a une vigilance toute particulière pour les femmes :

- > ayant une grossesse en cours
- > qui vivent dans une maison où il y a des armes
- > qui sont en cours de séparation
- > qui sont victimes d'un certain type de violence (étranglement)

La gouvernance est partagée, cela signifie que tout le monde à son mot à dire et qu'il n'y a pas de hiérarchie dans le fonctionnement, c'est plus démocratique (tout le monde est au même niveau).



PLACE DES FEMMES

Présentez-nous les activités de votre association et le public qui en bénéficie.

> Les premiers mois, un travail sur l'octroi de fonds dédiés à la lutte contre les violences faites aux Femmes a été mené, ainsi qu'un travail sur le projet associatif : l'éthique, comment travailler, définir l'accompagnement. En septembre 2023, les accompagnements ont démarré. Pour l'accompagnement, ce sont deux travailleuses sociales qui interviennent, sans être rémunérées. Une cinquantaine de dames ont été accompagnées sur la métropole : Wattrelos, Roubaix, Tourcoing, Haubourdin, Pecquencourt... sur différents lieux d'accueil. L'objectif est de pouvoir répondre dans les 7 jours à la demande. Il faut être réactives. L'accompagnement s'organise en fonction des femmes et là où elles en sont dans leur parcours, ce peut être le déménagement, le divorce, le dépôt de plainte, l'aide administrative, le soutien à la parentalité par exemple. Les travailleuses sociales ont un rôle de facilitateur de parcours.

> Il y a aussi une proposition de collectifs (notion de sororité) : médiation équestre, groupes de paroles et des groupes parallèles, avec les mamans, les plus jeunes, les adolescents, pour aborder les mêmes thématiques. Par exemple, la notion de danger. Pour les enfants, cela peut être d'apporter un soutien psychologique, les aider dans leur scolarité, favoriser l'accès aux droits. Cet axe sera mis en place si les financements espérés arrivent. Des interventions auprès d'étudiant-es, de professionnelles, de citoyen-nes, permettent de sensibiliser, prévenir, détecter et orienter. L'association intervient aussi sur le soutien et le développement du féminisme et de la sororité avec des activités de ressourcement, de la mobilisation pour le 8 mars et le 25 novembre, et une veille féministe.

Quelle est la différence entre une violence et une dispute ?



Quelle est la définition de la violence conjugale ?

> **La violence conjugale** : désigne un ensemble de violences répétitives au sein du couple commises par le conjoint. Cela va crescendo (de pire en pire), un contrôle coercitif (tout ce qui est mis en place par l'homme comme des menaces, du discrédit rabaissement, le contrôle), avec emprise/domination.

> **La violence conjugale** : ce sont des actes violents répétitifs qui viennent du conjoint qui domine l'autre.

> **Le conflit** : c'est un désaccord avec une dispute.

> **Le conflit violent** : c'est une dispute, avec insultes et peut être des coups / poussées de la part des deux membres du couple. Le système est égalitaire et c'est une situation unique. Il ne s'agit pas, dans ce cas, de violence conjugale.

Quels sont les différents types de violences conjugales ?

physique

Coups et blessures, gifles, gestes brusques et violents.

sexuelle

Avoir des rapports sans consentement (viol), exploitation sexuelle.

psychologique

Chantage, humiliations, jalousie, manipulation, isolement, menaces.

verbale

Insultes, moqueries, reproches, rabaissement, dévalorisation.

administrative

Le conjoint ne donne pas accès à la femme aux papiers, ni à la connaissance de ses droits.

à la parentalité

Dénigrement de la mère auprès des enfants.

La cyberviolence

Diffusions d'images et de vidéos intimes du couple, fouille du téléphone, traçage des déplacements, surveillance des réseaux sociaux, cyber harcèlement, envoi de messages menaçants.

Quel est le mécanisme de la violence ?

Tension

- > Silence
- > Bouderie
- > Gestes brusques
- > Regards noirs
- > Intimidations
- > Mauvaise humeur
- > Irritation

Justification

- > Rejette la faute sur l'autre
- > Minimise ou nie l'incident
- > Trouve des justifications extérieures

Lune de miel

- > Faire des promesses
- > Souhaite oublier l'incident
- > Aux petits soins pour se faire pardonner

Le schéma du « cycle de la violence » est un bon outil pour identifier ces 4 phases.

Crise

- > Violence verbale
- > Violence sexuelle
- > Violence physique
- > Violence psychologique

Ce cycle est le même pour toutes, la durée de chaque phase sera différente selon la personne.

Quelle est la définition de la violence conjugale ?

- > Une violence vécue dans l'enfance, les préjugés envers les femmes, la domination, la jalousie excessive, parfois un conjoint alcoolique, et une société patriarcale.

Quels outils ?

Le violentomètre

Un questionnaire qui est mis en place pour évaluer soi-même la situation de violence, contient 23 questions rapides à se poser permettant de repérer la présence de violence ou non.

La grille d'évaluation

Sur les violences conjugales afin de pouvoir se situer.

Des outils sur la cyberviolence

Violence verbales, emprises psychologiques, violences physiques, réseau familial et social, contexte de la violence, autonomie.

Les partenaires de l'association Place des Femmes :

la MNS (il y a un référent violence conjugale), le CIDFF, les CAF, les maisons de justice et du droit, les associations d'aide, aux victimes, les CMP, les CCAS les commissariats, un réseau d'avocat/es, les bailleurs sociaux.

Quels sont les moyens pour lutter contre les violences faites aux femmes ?

- > Le changement dans les mentalités
- > Les nouvelles lois, par exemple sur la suspension de l'autorité parentale pour le parent auteur de crime ou de délit, et ceci pendant le temps de l'enquête
- > Les dispositifs
- > Par exemple, la CAF a un nouveau dispositif d'aide d'urgence pour les femmes et les hommes qui ont déposé une plainte pour violence conjugale
- > La pré plainte sur Internet (quand la personne ne peut pas se déplacer)
- > Le site stopauviolence.gouv.fr
- > La plateforme mémo de vie permet de déposer tous les documents (par exemple des photos, des captures d'écran) pour se constituer un portefeuille de preuves, préparer une future plainte : www.memo-de-vie.org
- > Des soutiens gratuits spécialisés : **3919 violence femmes info**, ligne d'écoute anonyme 7j/7 24h/24
- > www.soliaritefemmes.org
- > **01 40 47 06 06 FDFA** : ligne d'écoute anonyme pour les femmes en situation de handicap



scannez-moi !



Que dit la loi sur les violences conjugales ?

- > **Captation et diffusion d'images à caractères sexuels :** 2 ans d'emprisonnement et 60 000€ d'amende
- > **Violence ayant entraîné une ITT < ou = à 8 jours :** 3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende
- > **Violence ayant entraîné une ITT > à 8 jours :** 5 ans d'emprisonnement et 75 000€ d'amende.
- > **Harcèlement par des propos ou comportements répétés :** 3 à 5 ans d'emprisonnement et 45 000€ à 75 000€ d'amende
- > **Violences habituelles (en fonction de l'ITT) :** 5 à 10 ans d'emprisonnement et 75 000€ à 150 000€ d'amende
- > **Menace de mort :** 3 ans d'emprisonnement et 45 000€ d'amende
- > **Agressions sexuelles :** 7 ans d'emprisonnement et 100 000€ d'amende
- > **Violences ayant entraîné la mort sans intention de la donner :** 20 ans de réclusion
- > **Viol :** 20 ans de réclusion
- > **Meurtre :** réclusion à perpétuité

L'association place des Femmes propose une grande amplitude horaire pour les contacts car il est souvent difficile pour les victimes de pouvoir appeler sur notre numéro de téléphone.

Des rencontres peuvent s'organiser dans des lieux habituellement fréquentés par les femmes afin de ne pas attirer l'attention, surtout pour les époux qui pistent leurs femmes par la géolocalisation.

coordonnées : 06 61 43 36 80
ou par mail : juliettefla@live.fr



Mots mêlés

Retrouve tous les mots cachés dans la grille. Ils peuvent être écrits horizontalement et verticalement.

L	E	B	Z	B	Z	C	J	E	V	K	T	C	H	Z	E	L	B	I	S	N	E	S	J	
E	M	M	E	F	E	H	X	I	A	B	U	O	R	P	Q	C	T	M	A	M	A	N	A	Z
R	Ç	B	N	D	D	T	L	B	U	H	E	Q	C	A	Z	S	J	C	H	S	D	L	C	B
S	Z	J	V	I	Z	H	N	Y	M	E	R	T	C	H	V	O	C	E	S	E	I	E	B	N
I	Y	E	A	L	R	M	H	A	T	N	E	E	N	A	Y	A	R	B	Q	N	M	I	R	Z
N	C	U	Z	Q	T	B	T	R	R	T	L	N	H	E	L	A	I	Y	A	T	A	N	A	R
T	J	N	I	Z	T	E	E	Y	N	I	S	V	U	A	I	M	R	L	J	I	H	A	K	Q
E	H	E	U	A	R	V	U	A	N	E	P	S	V	L	X	T	E	J	L	M	X	H	C	O
L	A	R	O	N	U	Z	T	E	N	F	E	S	E	R	V	I	A	B	L	E	W	P	H	E
L	B	U	E	O	X	T	K	S	W	E	B	I	N	G	F	Ç	D	P	Q	N	U	T	A	N
I	S	L	X	Z	A	Z	U	D	T	Q	S	G	W	I	E	D	B	H	E	T	H	S	L	N
G	L	Y	T	B	C	E	P	N	C	D	D	S	M	Y	Y	T	K	J	L	A	O	K	E	O
E	J	G	Z	U	L	Q	A	O	P	T	I	M	I	S	T	E	P	Y	L	L	U	S	U	N
N	C	U	N	L	R	M	D	E	L	E	A	M	O	U	R	E	U	S	E	E	D	F	R	G
T	B	E	E	Q	I	W	Q	E	L	I	F	M	I	N	I	N	E	E	B	A	A	R	E	I
E	A	V	E	A	M	P	J	T	R	L	E	G	E	G	A	T	R	A	P	V	M	A	U	M
A	R	I	S	A	D	I	R	A	F	I	I	D	S	M	E	Ç	N	E	H	T	T	G	S	S
C	A	T	U	Ç	A	S	S	O	C	I	A	T	I	V	E	S	I	B	U	A	G	I	E	G
D	D	C	E	A	K	B	P	O	I	J	M	T	N	G	G	M	U	Q	Y	I	N	L	E	S
R	I	A	V	U	D	D	N	A	F	S	I	E	N	E	A	L	P	E	N	N	W	E	P	M
E	E	P	E	V	F	S	P	X	P	J	T	E	C	O	G	L	A	T	N	A	H	C	M	R
C	U	S	R	U	L	G	P	O	Ç	Z	I	P	T	X	L	G	H	Y	X	I	X	L	C	A
U	S	B	G	M	J	E	A	N	N	E	E	O	N	R	H	O	U	Z	M	K	M	I	Y	O
O	E	S	U	E	G	A	R	U	O	C	S	G	N	I	O	U	V	S	R	O	O	U	Ç	D
D	V	E	L	B	A	I	C	O	S	M	R	B	J	P	O	F	X	X	N	I	O	J	L	J

Mots à trouver :

- ACTIVITE • AIMANTE • AMENAH • AMIE • AMITIE • AMOUREUSE • ASSOCIATIVE
- BATTANTE • BELLE • CALME • CELINE • CHALEUREUSE • CHANTAL • COURAGEUSE
- DOUCE • FARIDA • FEMME • FEMININE • FORTE • FRAGILE • GENTILLE • HAMIDA
- HOUDA • INSPIRANTE • INTELLIGENTE • JEANNE • JEUNE • JOYEUSE • LUMINEUSE
- MAMAN • MATERNELLE • MIGNONNE • OPTIMISTE • OUIZA • OUVERTE • PARTAGE
- PATIENTE • POLIE • RADIEUSE • REVEUSE • ROUBAIX • SENSIBLE • SENSUELLE
- SENTIMENTALE • SERVIABLE • SOCIABLE • STEPHANIE • TAOUS • TRAVAILLEUSE
- VOLONTAIRE

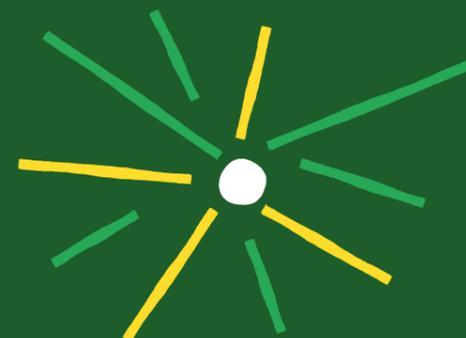
la vie

continue !

La vie continue : vivre et garder l'espoir malgré les ennuis ou les deuils.
La vie continue malgré tout.
La vie continue avec ou sans qui que ce soit.
Au-delà de la mort, la vie continue.
J'aime la vie. J'ai parfois été éperdument, désespérément, profondément malheureuse, accablée de chagrin.
Malgré tout cela, je demeure convaincue que le seul fait d'être en vie est une chose extraordinaire.
Chacun de nous porte en lui les traces d'un parcours difficile.
Même avec des blessures, la route continue.
La vie n'est pas facile, il y a les beaux moments et les moins beaux.
L'important est de toujours se relever et de continuer à sourire.
On ne guérit pas de toutes nos souffrances, ni de toutes nos blessures, on apprend à vivre avec. La réussite est l'accumulation d'échecs, de faux départs, de confusions et de la volonté de continuer malgré tout.
La vie m'a frappé des choses que je ne voulais pas voir.
J'ai ressenti la tristesse et l'échec, mais une chose est sûre, je me suis toujours relevée et je continuerai de croire que le meilleur se trouve devant moi.
À tous ceux qui n'ont pas le moral, que les épreuves de la vie ont blessé, je veux dire que malgré tout, la vie mérite d'être vécue, parce que quelque part il y a pour chacun de nous une petite lumière, l'espoir et la promesse d'un meilleur lendemain. Tout passe et la vie continue. Tournez la page ne veut pas dire oublier, cela veut seulement dire que tu choisis d'être heureux au lieu d'être blessé. La plupart des choses importantes dans ce monde ont été réalisées par des gens qui ont continué à essayer et à avancer quand tout semblait perdu.
Le temps passe, les choses changent, les gens font sourire et nous déçoivent. Parfois on continue sans y prêter attention, mais au fond on n'oublie rien, on sourit en disant que tout va bien.
La vie continue. Les gens meurent et les ombres passent. Emporte qui laisse et vit qui a vécu. La vie est un jeu où les personnes qui entourent le tapis se remplacent et la partie continue. Continue de regarder en avant, c'est le secret de la vie. Les choses ont une fin.
Les gens changent et tu sais quoi ? La vie continue !
Les erreurs sont faites, les rêves se réalisent, les souvenirs restent. Et malgré tout cela, la vie continue.

Chaque jour, j'apprends et j'essaie d'aller plus loin.
En dépit de tout ce qu'on peut en dire, je suis fière d'être la personne que je suis. Malgré mes faiblesses et grâce à mes forces, j'ai réussi à parcourir tout ce chemin.
Si la vie est parsemée d'obstacles, je continue ma route en sachant qu'elle est aussi remplie de joie.
Peu importe si tu choisis d'avancer et de prendre une chance ou de rester enfermée dans le passé, la vie continue.
Tous les efforts que l'on fait ne servent à rien si l'on continue jusqu'au terme. Ce qui est bien dans ce monde, c'est que la roue tourne lentement peut-être, mais elle tourne.
Cela ne vaut pas la peine de s'accrocher à ce qui fait mal.
La vie continue, aimez qui vous aime, et estimez qui vous estime.
J'ai appris avec le temps que peu importe ce qui peut arriver aujourd'hui, la vie continue et les choses iront mieux demain.
Le cœur espère, le destin choisit et la vie continue.
Parce qu'avec toi ou sans toi, la vie continue.
Ce n'est pas parce que tu ne veux pas faire partie de l'incroyable histoire de ma vie qu'elle doit s'arrêter, au contraire.
Saches que tu es l'un de mes chapitres préférés.
La vie continue donc on sourit encore.
Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal, c'est le courage de continuer qui compte.
N'arrêtez jamais d'apprendre parce que la vie n'arrête jamais d'enseigner.
La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
La réussite est l'accumulation d'échecs, de faux départs, de confusions et de volonté de continuer malgré tout.
L'espoir c'est cette force qui te redonne du courage pour continuer.

par
Farida



la vie

continue !

En 2017, mon mari, mes filles et moi avons décidé d'aller passer nos vacances d'été en Égypte. Après avoir eu le visa et les réservations des billets d'avion, notre ami nous a conduits à l'aéroport de Zaventem, en Belgique. Une fois arrivés, nous avons commencé les procédures d'embarquement, et nous avons été surpris : notre vol était reporté à un autre jour. Nous avons dû appeler notre ami pour qu'il vienne nous chercher. À notre retour, bien installés chez nous, nous avons commencé à nous détendre de la fatigue de la route. C'est là que j'ai remarqué que ma fille, Myar, n'était pas en bonne santé. Elle a commencé à vomir à plusieurs reprises de façon effrayante. Nous avons donc décidé de l'emmener à l'hôpital. Là, ils ont effectué plusieurs analyses et ils ont demandé si nous avions voyagé à l'étranger. Nous avons dit que nous étions juste allés à l'aéroport. Après avoir reçu les résultats des examens, on nous a expliqué qu'elle souffrait d'une gastro. Il semblerait qu'elle l'ait attrapée à l'aéroport lorsqu'elle a utilisé les toilettes. Elle a été hospitalisée pendant plusieurs jours mais son état de santé ne s'est pas amélioré, il s'est plutôt dégradé. Elle n'était plus capable de bouger, manger, ni parler. Elle était juste allongée sur le lit, en bougeant seulement les yeux, incapable de se lever ou de jouer. Alors, mon mari a alerté les infirmières et les médecins. Ils ont prélevé à nouveau du sang pour diagnostiquer la maladie. Ils l'ont conduit à l'hôpital Roger Salengro de Lille pour cet examen. Les nouveaux résultats indiquaient que Myar souffrait d'encéphalite post infectieuse à Rotavirus avec syndrome cérébelleux séquellaire. Elle a été transportée de nouveau à l'hôpital Roger Salengro de Lille, pour une hospitalisation d'une quinzaine de jours. Après avoir pris les traitements requis, elle s'est légèrement rétablie.

Elle est sortie de l'hôpital avec un suivi en hospitalisation de jour au SMR pédiatrique Marc Sautelet – APF France Handicap à Villeneuve d'Ascq, deux fois par semaine pendant 2 mois et des consultations régulières à l'hôpital de Lille. C'est pourquoi nous avons déménagé de Douai à Roubaix. Tout au long de son hospitalisation, je ne la voyais qu'à distance ou par téléphone parce que j'étais enceinte de mon troisième enfant et sa sœur n'avait que 2 ans. Les médecins m'ont empêché de lui rendre visite de peur qu'elle ne nous transmette le virus. Plus tard, lorsque son hospitalisation de jour au SMR pédiatrique Marc Sautelet fut terminée, elle a été transférée au centre d'action médico-social précoce de Roubaix (CAMSP) pour un suivi médical qui a duré 2 ans, avec en parallèle des séances de kiné et d'orthophonie. Par la suite, à l'âge de 6 ans, elle a été transférée au centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) Henri Wallon, pour des soins à raison d'une fois par semaine pendant 2 ans. Au fil du temps, son état de santé s'est amélioré et elle a commencé à marcher normalement et à pouvoir faire certaines activités. Aujourd'hui, Myar est en classe spéciale d'unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS) car elle a toujours un problème de langage. C'était l'étape la plus difficile de ma vie, à ce jour. En plus, je suis loin de ma famille, surtout de ma mère et je n'ai trouvé personne pour me rassurer, à part mon mari qui était toujours à l'hôpital avec Myar, pendant toute la durée de son hospitalisation entre Douai, Lille et Villeneuve d'Ascq. J'espère qu'elle guérira un jour.

par
Amenah

la vie

continue !



La vie continue avec ou sans moi, j'ai réalisé ça pendant la période de ma maladie qui a duré 2 mois. Durant cette période douloureuse, fatigante, de l'amitié, et surtout de la santé. Malgré la solitude, j'ai été entourée de mes amies qui ont pris soin de moi et mon mari qui est devenu « infirmier ». Mon regard sur la vie quotidienne a changé, les choses qui m'embêtaient avant me manquaient (prendre le bus, faire les courses, faire le ménage, faire les devoirs avec mes enfants). Respirer l'air frais, marcher, aller aux activités, sortir sans masque me manquaient aussi. J'ai appris à être plus calme, à prendre plus soin de ma santé, de mon corps, à faire plus attention aux autres, à passer plus du temps avec mes enfants. Je suis passé d'un tunnel sombre, vieux, prêt à s'effondrer, à un ciel ensoleillé qui rayonne sur mon esprit et ma vie. La maladie c'est un déclic pour changer ta vie.

par Houda

Après 24 ans de vie conjugale et par hasard, j'ai trouvé une demande de divorce dans la voiture de mon mari. Un grand choc ! C'était la fin pour moi. Je suis restée enfermée chez moi pendant un mois et grâce au soutien de mes enfants, mes proches et mes amies, j'ai pu tourner la page. Rien ne mérite ce chagrin et cette douleur. Je suis devenue plus forte, plus courageuse et je vis une vie meilleure qu'avant. Si on a l'impression d'avoir tout perdu, on voit aux arbres qui perdent leurs feuilles chaque année qu'ils restent tout de même debout en attendant le printemps.



par Hamida

Une personne forte sait comment gérer sa vie même avec des larmes aux yeux !

paroles de la chanson
la vie continue par
jean-claude Gianadda



écoutez-moi !

La vie continue, fais ta route,
On compte sur toi, aujourd'hui,
La vie continue, tout n'est pas perdu,
Courage ! Il te reste ta vie...

Et si l'être important s'absente
Et qu'alors tout soit dépeuplé,
Va toujours de l'avant et chante,
Fais pour toi mille et un projets.
La vie continue, fais ta route,
On compte sur toi, aujourd'hui,
La vie continue, tout n'est pas perdu,
Courage ! Il te reste ta vie...

Regarde donc, tous ceux qui vivent,
C'est parce qu'ils savent lutter
Et tous ceux qui passent la rive
C'est parce qu'ils savent rêver.
La vie continue, fais ta route,
On compte sur toi, aujourd'hui,
La vie continue, tout n'est pas perdu,
Courage ! Il te reste ta vie...

Si tu ralentis, ils s'arrêtent,
Si tu Faiblis, ils flancheront
Mais si tu relèves la tête
Alors, ils se dépasseront.
La vie continue, fais ta route,
On compte sur toi, aujourd'hui,
La vie continue, tout n'est pas perdu,
Courage ! Il te reste ta vie...
Courage ! Il te reste ta vie.
Courage ! Il te reste ta vie.

